











Carottes et céleri



Je m'appelle
J'ai goûté :

- | | | | | |
|--------|--|-------------------|--|-------------------------|
| J'aime |  | Carottes crues |  | J'apprendrai
à aimer |
| |  | Purée de carottes |  | |
| |  | Céleri cru |  | |
| |  | Soupe de céleri |  | |

et à la maison,
je cuisine !

Carottes et céleri râpés



Aidez votre enfant à éplucher les carottes.

Passez-les sous l'eau avec lui, pour ne pas inonder votre cuisine !

Préparez le céleri en retirant la peau, puis coupez-le en gros bâtons.

Laissez votre enfant râper les carottes et le céleri dans le robot, en restant près de lui pour l'aider. Si vous n'avez pas de robot mais une râpe, faites-le avec lui, en accompagnant le mouvement en tenant sa main, pour ne pas qu'il se coupe.

Carottes

Céleri

Sauces légères

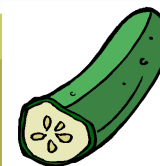
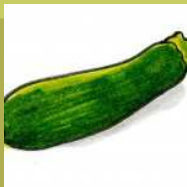
Fromage blanc, sel, poivre, moutarde et ...

- Ciboulette hachée pour une sauce blanche et verte
- Ketchup pour une sauce rose
- Curry pour une sauce jaune



À vous de jouer et de créer avec votre enfant la petite sauce du jour, selon les légumes de saison.

Dips de légumes pour l'apéritif



Soupe de céleri



Coupez une boule de céleri rave en gros cubes.
Ajoutez quelques pommes de terre en dés et deux oignons émincés
Faites revenir le tout quelques instants avec un peu d'huile
Ajoutez de l'eau pour couvrir les légumes
Ajoutez du sel, du poivre et un bouillon de légumes
Faites cuire et mixez le tout.

Bon Appétit !