

# PLATEAU DE LEGUMES CROQUANTS

« Une œuvre d'art à croquer ! »

 Accompagné d'un adulte

PARTS

10

PRÉPARATION

20'

## Matériel :

Planches à découper, Couteaux, économiques, plateau,, bols, cuillères.



## LES INGRÉDIENTS

Différents légumes croquants de saison, au choix :  
Carotte, concombre, navet, chou fleur, fenouil, courgette, radis, celeri rave, betteraves, chou rave...

Jus de citron  
Sel, et poivre  
Pignons de pin

Pour les sauces:

Yaourts

Échalottes


Herbes aromatiques (persil, ciboulette, menthe...)

Épices: cumin, curry, curcuma, tandoori...

## LES ÉTAPES



Étapes : [1] & [4]

1. Laver, éplucher et couper les légumes en bâtonnets ou autre forme de votre choix. 
2. Les disposer dans des bols ou, pour les âmes d'artistes, on pourra varier les formes découpées et réaliser plutôt un tableau végétal dans un plateau, en disposant joliment les différents légumes pour représenter un paysage, un portrait, une fleur....
3. Pour les sauces: mélanger le yaourt avec les herbes et épices de votre choix; on pourra préparer différentes sauces dans lesquelles tremper les légumes.
4. Nos suggestions:
  - yaourt + curcuma + cumin + pignons de pin
  - yaourt + menthe et persil + sel + poivreVous pouvez aussi réaliser d'autres sauces disponibles sur papille.net:
  - le tzatziki de radis  
<https://papille.net/recette/tzatziki-de-radis/>
  - le houmous  
<https://papille.net/recette/houmous/>



VERS UNE ALIMENTATION  
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

**Papille**  
par Les Sens du Goût



**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

