

# COCKTAIL DE FRUITS ET LÉGUMES

« Une boisson vitaminée et colorée avec des fruits et légumes d'hiver. Jouez à deviner les aliments qui la composent ! »

 Accompagné d'un adulte

PARTS

5

PRÉPARATION

15'

CUISSON

/

## Matériel :

Couteaux, planches à découper, un mixeur, éplucheurs



## LES INGRÉDIENTS

- 1 citron
- 1/2 betterave cuite
- 1 pomme
- 1 orange
- 1 carotte cuite (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de miel

## LES ÉTAPES

 Étapes : [2] & [5]

1. Laver les fruits et les légumes.
2. Les éplucher puis les couper en petits morceaux. 
3. Presser le citron et l'orange. Verser les jus dans le bol à mixer.
4. Ajouter les morceaux de fruits et de légumes.
5. Mixer le tout de manière à obtenir une texture veloutée (douce et épaisse) 
6. Variante : ajouter du jus d'orange si vous souhaitez une texture plus liquide.



VERS UNE ALIMENTATION  
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

**Papille**  
par Les Sens du Goût



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

