

L'œuvre d'art de légumes

S'amuser en créant un tableau comestible de légumes, avec des formes et des couleurs variées, ça donne envie de manger des légumes autrement!



Nombre de parts	Temps de préparation	Temps de cuisson
10	20'	-



Légumes crus

1 petit suisse

Sel, Poivre
2 pincées



Aromates
Quelques morceaux

Epices

On se lave les mains !

Etape 1 : Vous allez réaliser un tableau comestible avec des légumes crus. Décider ensemble ce que vous voulez représenter : une maison, des fleurs, une tête de bonhomme...

Etape 2 : Donner les noms des légumes présents sur la table, les laver, les éplucher si nécessaire et les faire les premières grosses découpes à l'aide d'un adulte. 

Certains légumes peuvent se couper avec les doigts une fois que les grosses découpes sont faites. Variez les formes ! (rondelles, bâtons, bouquets...)

Etape 3 : Disposer des légumes sur le plateau

Etape 4 : Pour la sauce : renverser deux cuillères à café de petit suisse dans un petit bol et agrémenter d'épices (sel, poivre...), d'aromates...

Bonne dégustation!