



FAIRE DECOUVRIR LES LEGUMES... AUX ENFANTS !

DECORER L'ASSIETTE

- Comme les grands chefs !
- Assemblez des bâtonnets de légumes en personnage ou paysage



DEVENIR CHEF DE RESTAURANT

L'enfant prends les commandes de tout le monde (choix de la garniture quand on fait des crêpes...) Ecrire un joli menu coloré: présenter ce qu'on va manger ce soir et inventer des noms de plats rigolos !



IMAGINATION DEBORDANTE

Imaginer le gâteau 1000 fois bon, avec tout ce qu'on aime dedans (que ça se mange...ou pas !)



CUISINE SIMPLE EN FAMILLE

Quiche : Piquer la pâte, casser les œufs, décorer avec des lanières de pâtes restantes...

Tester la **lactofermentation** : l'enfant lave, râpe, malaxe et tasse dans le bocal. C'est coloré, on déguste avant/après : quelle transformation !



TAMPONS LEGUMES

Un légume trop fripé, à couper en 2 et tremper dans l'encre, peinture, pour découvrir la forme du contour

Une pomme de terre, dans laquelle on découpe un motif...



DEBALLER LE PANIER-SURPRISE

Découvrir les légumes 1 par 1
Reconnaître les yeux fermés
Deviner le poids du légume



DESSINER MONSIEUR LEGUME

Dessiner chaque légume du panier, ajouter des yeux, des pattes, un chapeau... et lui donner un prénom !



LES YEUX BANDES

Toucher et deviner ! Légumes, biscuit, œuf, glaçon, fruit...

Déguster à l'aveugle

A B C...

L'ALPHABET

Chercher les légumes qui commencent par chaque lettre de l'alphabet 1 par 1 :

Artichaut, Betterave, Chou...



DESSERTS MYSTERES

Incorporer aux gâteaux : compote de pommes, purée de courgette, de potiron, ou encore betterave cuite mixée... pour remplacer le beurre. Et faire deviner l'ingrédient caché !