



## Défi cycle 2

### Consigne

Tu prends la liste d'ingrédients et tu fais ton choix.

Tu dois choisir **au moins un légume sec** (ou légumineuse).

Tu as **deux jokers** :

- Joker 1 : tu peux utiliser un ingrédient comme le chocolat qui n'est pas écologique parce qu'il vient de loin.
- Joker 2 : tu peux ajouter un ingrédient qui n'est pas dans la liste et dont tu as besoin.

### Liste d'ingrédients

#### Des légumineuses

- Haricots rouges
- Pois chiches
- Pois cassés
- Lentilles corailles, vertes ou blondes
- Fèves

#### Des produits laitiers

- Fromage de chèvre
- Gruyère râpé
- Parmesan
- Œufs

#### Des ingrédients pour la pâtisserie

- Sucre en poudre
- Sucre vanillé
- Extrait de vanille liquide
- Pépites de chocolat 100 à 150 gr
- Cacao amer en poudre 60 gr
- Beurre de cacahuètes 150 gr
- Levure

## Des végétaux

- |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Framboises</li><li>- Fraises</li><li>- Cerises</li><li>- Pommes</li><li>- Poires</li><li>- Kiwis</li><li>- Autres fruits de saison</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Tomates</li><li>- Poivrons</li><li>- Concombre</li><li>- Petits pois frais</li><li>- Carottes</li><li>- Salade verte</li><li>- Semoule de blé</li><li>- Courgettes</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- |                                                                |
|----------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Lait de coco</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------|

## Des épices

- |                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Oignon</li><li>- Ail</li><li>- Persil frais</li><li>- Curry</li><li>- Cumin en poudre</li><li>- Gingembre</li><li>- Paprika</li><li>- Huile d'olive</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|