



## 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**

- Framboises
- Fraises
- Cerises
- Pommes
- Poires
- Kiwis
- Autres fruits de saison

- Tomates
- Poivrons
- Concombre
- Petits pois frais
- Carottes
- Salade verte
- Semoule de blé
- Courgettes

- Lait de coco

### **Des épices**

- Oignon
- Ail
- Persil frais
- Curry
- Cumin en poudre
- Gingembre
- Paprika
- Huile d'olive