



Défi cycle 3

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 : attention, certains aliments ne sont ni indispensables ni écologiques. Tu ne peux en prendre qu'un de ceux-ci.
- 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
- Cerises
- Fraises
- Pamplemousse
- Pommes
- Poires
- Bananes
- Kiwis

Attention à la saison !

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

- Lait de coco

Des épices

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