

Les



sont cuites



Pousser comme un



Mettre du

beurre

dans

les



Avoir un petit



dans la tête

### Champignons farcis au jambon (pour 2 personnes)

Préchauffe le four à 220°C.  
Nettoie 7 champignons et coupe les bouts terreux. Mets les pieds ainsi qu'un champignon dans un bol. Écrase les et ajoute y 1 tranche de jambon cuit coupé en petits morceaux, du sel, du poivre et 1 càs de crème fraîche épaisse. Rempli les 6 champignons de la préparation. Parsème les champignons farcis d'un peu de persil haché et mets les au four 10 minutes à 180°C. Une fois cuits, arrose les du jus de cuisson et déguste les avec le féculent de ton choix !



#### Le savais-tu ?

Contrairement à une plante, le champignon ne sait pas produire sa nourriture en utilisant l'énergie du soleil. Pour vivre, il a besoin d'air, d'eau et de matières organiques (glucide, lipide, protéine). Le champignon doit donc absorber cette matière organique dans son environnement (décomposition de plantes, de substances végétales).

\*« Pousser comme un champignon » signifie grandir très vite



### Muffins carotte/cannelle (pour 10 muffins)

Préchauffe le four à 180°C.  
Sépare les blancs des jaunes de 2 œufs. Bats les jaunes avec 100g de sucre. Ensuite, dans un autre bol, mélange 200g de farine avec 1 sachet de levure chimique. Ajoute y 50g de beurre fondu et ajoute le tout au mélange précédent. Ajoute 200ml de lait, 1 ou 2 carottes râpées, de la cannelle et les blancs battus en neige. Verse la préparation dans de petits moules à muffin et enfourne 25 minutes.



#### Le savais-tu ?

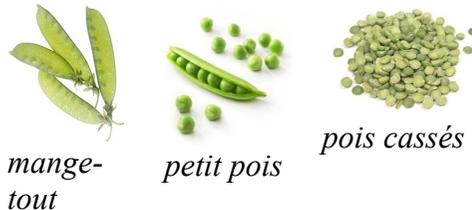
Les carottes sont riches en caroténoïdes, des pigments qui leur donnent leur jolie couleur rouge-orangé. Ton corps a besoin de caroténoïdes pour produire la vitamine A, qui intervient, entre autres, dans le bon état de ta peau et de ta vision.

\*« Les carottes sont cuites » signifie qu'il n'y a plus aucun espoir



### Potage courgette et petit pois (pour 4 personnes)

Fais chauffer 1 litre d'eau avec un cube de bouillon. Lave, épluche et coupe 2 courgettes et 1 oignon. Plonge 250g de petits pois, les morceaux de courgettes et d'oignon dans l'eau. Laisse cuire 15-20 minutes. Mixe la préparation avec 2 portions de fromage fondu (type Vache qui rit) ou un peu de crème et sers directement.



*mange-tout*

*petit pois*

*pois cassés*

#### Le savais-tu ?

Les petits pois et les pois cassés sont issus de la même plante : le pois.

Les petits pois (graines) et les mange-tout (gousses et graines) sont récoltés immatures et consommés comme légumes.

Les pois cassés sont récoltés à maturité. Plus riches en amidon, ils sont consommés comme légumineuses.

\*« Avoir un petit pois dans la tête » signifie ne pas être très intelligent



### Samossa épinards et feta (pour 8 personnes)

Fais cuire 500g d'épinards frais avec un peu de matière grasse. Ajoute 40g de feta et laisse cuire quelques minutes. Préchauffe le four à 180°C. Coupe une feuille de brick en 2 et ajoute la préparation sur un des côtés. Replie la feuille pour former un triangle. Fais de même avec le reste de la préparation. Enfourne 20 minutes et déguste chaud.



#### Le savais-tu ?

En Belgique, tu peux acheter des épinards frais la moitié de l'année (mars, avril, mai, septembre, octobre et novembre). Le reste du temps, n'hésite pas à consommer des épinards surgelés, tout aussi riches en vitamines et minéraux !

\*« Mettre du beurre dans les épinards » signifie améliorer ses conditions de vie

