



Ne pas avoir un



Etre rouge comme  
une



Avoir un coeur d'



Raconter des

Bla

Bla-bla

bla

Bla

-bla

Bla-bla-bla

bla-bla-bla

Bla-bla

bla

Bla-bla

Bla



## Brochettes tomate cerise/mozzarella

Coupe les tomates cerise en 2. Sur une petite brochette en bois, enfile une demi tomate, une mini boule de mozzarella, une feuille de basilic et un autre morceau de tomate. Répète l'opération pour le nombre de brochettes à réaliser. Réalise une vinaigrette (1/3 vinaigre balsamique pour 2/3 d'huile) et verse ce mélange sur les brochettes juste avant de servir.



### Le savais-tu ?

Crue, la tomate est riche en vitamines A, E et C. A la cuisson, sa teneur en vitamine C est détruite mais la tomate cuite est beaucoup plus riche en lycopène, un antioxydant qui limite le vieillissement de nos cellules !

\* « Être rouge comme une tomate » signifie être tout rouge sous le coup d'une émotion forte



## Radis et sauce légère

Lave tes radis et coupe les fanes (= feuilles). Hache quelques belles fanes et mélange les à 2 cuillères à soupe de fromage blanc maigre. Assaisonne (sel, poivre) et ajoute les épices que tu souhaites (cumin, paprika, curcuma, etc...). Déguste tes radis trempés dans ta sauce maison !



### Le savais-tu ?

Le radis est un légume riche en soufre, ce qui lui donne une saveur piquante. Achète tes radis en début de saison (mars), ils seront moins piquants !

\* « Ne pas avoir un radis » signifie ne pas avoir d'argent



## Frisée aux lardons (pour 4 personnes)

Dans une poêle, cuis 100g de lardons fumés sans matière grasse. Ajoute 2 échalotes émincées et laisse cuire encore un peu. Ensuite, ajoute une petite tasse d'eau, et 2 càs de vinaigre. Pour terminer, ajoute 100 ml de crème fraîche (<20%) et un peu de miel. Rempli 4 assiettes creuses de frisée, des morceaux de pomme crue (1/4 par personne) et verse la préparation dessus. Accompagne d'un peu de pain ou de baguette.



### Laitues

Comment nomme-t-on ces salades ?



●



●



●



●

- Batavia
- Iceberg
- Lollo Rossa
- Romaine



\* « Raconter des salades » signifie raconter des mensonges



## Fonds d'artichauts au chèvre chaud (pour 4 personnes)

Dispose 8 fonds d'artichauts cuits sur un plat allant au four. Coupe 2 crottins de chèvre en 4 et dispose un quartier sur chaque fond. Ajoute une pincée de cumin sur les quartiers de fromage. Enfourne 5 min en mode grill. Déguste chaud avec un morceau de pain ou de baguette



### Le savais-tu ?

L'artichaut est riche en inuline, un sucre non assimilable par l'organisme (= fibre) qui contribue au maintien d'une flore intestinale équilibrée.

\* « Avoir un cœur d'artichaut » signifie tomber facilement et souvent amoureux

