

## Collations de légumes vite préparées



**Les enfants aiment bien manger les légumes avec les doigts. Voilà une bonne idée pour les dix-heures ou le goûter. En plus, les enfants peuvent participer à la réalisation de nos recettes vite prêtes.**

### Perles en brochettes

Piquer en alternance des billes de mozzarella, des tomates cerises et des feuilles de basilic sur des cure-dents ou des bâtonnets.



### Rondelles fromagères

Couper un concombre (lavé) en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Évider le centre et garnir de morceaux de Sbrinz. Décorer avec du persil.



### Memory

Couper en quatre des tranches de pain toast complet, tartiner de beurre et couvrir d'une tranche de Gruyère ou d'Emmentaler. Selon les envies, décorer à chaque fois deux canapés de manière identique avec des petits morceaux de légumes, des tomates cerises, des tranches de pomme ou des billes de poire. À la récré, les enfants s'amuseront à chercher les pièces assorties.



### Dip au cottage cheese

Mélanger du séré ou du cottage cheese avec une pincée de sel et de la ciboulette. Servir avec des bâtonnets de carottes ou des crackers au blé complet.



### Toupie de légumes

Sur des bâtonnets (un par enfant), piquer 6 – 10 rondelles de légumes de différentes tailles, p. ex. radis, carottes, radis blancs, poivrons, concombres, choux-raves et tomates cerises, ainsi que 1 – 2 rondelles de pain.