



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Mots cachés du bircher



Exercice 1

Commence ta journée avec un délicieux bircher.
Quels ingrédients y a-t-il dans un bircher?
Colorie-les.



Remarque

Les mots peuvent être placés:
horizontalement →
verticalement ↓
en diagonale ↘ ↙

Ingrédients

BAIES
CANNELLE
CITRON
CREME
FLOCONS
FRUITS
LAIT
NOISETTES
POMME
RAISINS
YOGURT

R	X	O	K	N	U	R	T	Y	Q	B	A	V	Z	E
C	Y	R	I	M	K	G	P	R	H	N	K	R	E	T
I	X	O	U	W	R	R	A	I	S	I	N	S	V	X
C	K	R	G	O	T	T	Q	Z	F	G	F	E	P	A
T	F	X	R	O	P	S	W	L	K	L	J	I	O	Y
B	L	U	R	T	U	M	C	V	O	A	E	E	R	N
A	O	R	U	A	K	R	J	B	C	I	H	P	K	U
M	C	R	E	M	E	R	T	L	E	T	A	O	U	M
D	O	P	E	V	A	K	R	S	A	M	U	C	H	N
L	N	F	C	A	N	N	E	L	L	E	W	A	R	O
P	S	K	E	N	A	I	P	B	R	E	R	Z	K	I
S	B	R	O	E	R	O	R	K	F	R	U	I	T	S
N	K	E	R	P	M	U	M	S	C	H	R	F	T	E
U	P	X	N	M	R	F	Z	Q	P	K	B	Z	A	T
P	N	L	E	R	D	S	T	E	P	O	A	N	C	T
P	E	V	K	I	B	A	S	Z	V	F	I	L	T	E
D	E	R	W	O	V	C	H	U	P	E	E	N	L	S
F	R	L	C	I	T	R	O	N	H	T	S	K	E	L
N	P	O	S	X	L	M	A	I	P	T	G	R	U	W



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Mots cachés du bircher

Exercice 2

Du lait et des produits laitiers sont cachés dans le bircher. Lesquels? Note-les.

Exercice 3

Combien de portions de lait et de produits laitiers est-il bon pour toi de prendre par jour?

- 1 portion
 2 portions
 3 portions



Bircher

Pour 4 personnes

Préparation: environ 30 min

Laisser reposer 1 h environ

Ingrédients

5-6 cs de flocons d'avoine ou de mélange de flocons

1 dl de lait

2 cs de raisins secs (facultatif)

500 g de yogourt (nature ou aux fruits)

½ citron, jus et un peu de zeste

½-1 cc de cannelle

3 pommes (Braeburn, p. ex.), coupées en quartiers et épépinées

400-500 g de fruits (fraises, pêches, abricots, p. ex.), parés et coupés en morceaux

2-3 cs de noisettes moulues

1 dl de crème, fouettée

Fruits rouges pour décorer

Préparation

1 Mélanger les flocons d'avoine, le lait et les raisins secs (facultatif), laisser reposer 1 h.

2 Incorporer le yogourt, le zeste et le jus de citron ainsi que la cannelle. Râper les pommes à la râpe à bircher jusqu'à la peau, mélanger aussitôt. Ajouter les noisettes et les fruits. Diluer avec un peu de lait si besoin. Incorporer la crème.

3 Dresser le bircher dans des coupelles, décorer.



Astuces

Remplacer une partie du yogourt par du séré.
Remplacer les noisettes moulues par des noisettes hachées. Remplacer les raisins secs par d'autres fruits secs, coupés en petits morceaux (abricots, pruneaux, p. ex.).



Solution

Mots cachés du bircher

Exercice 1



Exercice 2

Lait

Yogourt

Crème

Exercice 3

1 portion

2 portions

3 portions