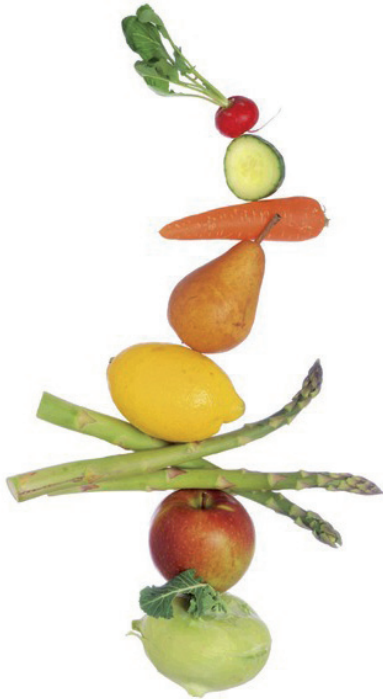




Nom:

Crudités



Les fruits et les légumes sont sains, ils mettent de la couleur dans nos assiettes et égagent nos papilles. De plus, ils sont riches en vitamines, en sels minéraux, en fibres et en substances secondaires bénéfiques.

On peut les consommer cuits ou crus. Pour préserver les vitamines et les sels minéraux, il faut les préparer en douceur.

Exercice 1

Comment préparer les fruits et les légumes pour préserver au mieux les vitamines et les sels minéraux? Place les réponses au bon endroit dans la grille et découvre le mot caché (de haut en bas).

Garder les légumes et les fruits à l' _____ (4) et au _____ (7). De nombreuses vitamines sont sensibles à la lumière et à la chaleur. Ne jamais couper les légumes et les fruits avant de les _____ (2), car ils perdent alors beaucoup de leurs vitamines. Ne pas trop les _____ (1), car les _____ (5) et les sels minéraux sont concentrés sous la peau. Préparer les salades au _____ (6) moment. Une fois préparés, _____ (3) les fruits et les salades le plus rapidement possible.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|--|
| | | 1 | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| | | | 6 | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |

Mot caché: _____



Nom:

Crudités



Bâtonnets de légumes et dips au séré

Pour 4 personnes

Préparation: env. 25 minutes

600 g de légumes de saison parés et coupés en bâtonnets

Dip au séré

150 g de séré mi-gras

3 cs de yogourt nature

1–2 cs de mayonnaise

1 cc de moutarde

½ gousse d’ail pressée, à volonté

2 cs de persil haché

Un peu de jus de citron

Sel aux herbes aromatiques

Poivre

Préparation

1 Dip: Bien amalgamer tous les ingrédients, assaisonner.

2 Présenter les bâtonnets de légumes dans des verres, servir avec le dip.

Exercice 2

Tu peux créer toi-même des dips exquis avec divers produits laitiers, des herbes fraîches et des condiments. Choisis tes ingrédients préférés et confectionne un dip inédit. Note les ingrédients et les quantités nécessaires.

Astuce
L’association du lait et des produits laitiers avec des légumes ou des fruits ainsi que des féculents favorise l’absorption du calcium.



Solution

Crudités

Exercice 1

Garder les légumes et les fruits à l'**obscurité** (4) et au **frais** (7). De nombreuses vitamines sont sensibles à la lumière et à la chaleur. Ne jamais couper les légumes et les fruits avant de les **laver** (2), car ils perdent alors beaucoup de leurs vitamines. Ne pas trop les **peler** (1), car les **vitamines** (5) et les sels minéraux sont concentrés sous la peau. Préparer les salades au **dernier** (6) moment. Une fois préparés, **manger** (3) les fruits et les salades le plus rapidement possible.

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|----------------|----------------|---|---|---|---|---|---|
| | | | ¹ P | E | L | E | R | | |
| | | ² L | A | V | E | R | | | |
| | | ³ M | A | N | G | E | R | | |
| ⁴ O | B | S | C | U | R | I | T | E | |
| ⁵ V | I | T | A | M | I | N | E | S | |
| | | | ⁶ D | E | R | N | I | E | R |
| ⁷ F | R | A | I | S | | | | | |

Mots caché: **LEGUMES**