



ÉTÉ

## CRUDITÉS ET COULEURS À L'HONNEUR !

Préparation : 30 min



### Ingrédients pour 4 personnes

- 1-2** endives
  - 2** carottes
  - ½** céleri
  - 1** salade verte
  - 1** boîte de maïs
  - 1** poivron
- Des lentilles selon les goûts.

Pour la sauce : séré ou cottage cheese, persil, ciboulette, poivre et sel.

- 1.** Lave les endives et sépare les feuilles.
- 2.** Râpe les carottes et le céleri.
- 3.** Nettoie et coupe finement la salade verte.
- 4.** Rince le maïs.
- 5.** Coupe le poivron en fines lanières ou en petits cubes.  
Si tu as envie de goûter : cuits les lentilles, assaisonne avec huile et vinaigre.
- 6.** Prépare une assiette par personne, sur laquelle tu places les feuilles d'endive en étoile : remplis chaque barquette d'endive avec une salade différente.
- 7.** Au centre, place du séré nature ou du cottage cheese dans lequel tu auras ciselé finement du persil et de la ciboulette, agrémenté de poivre et sel.

Accompagné de pain complet, le repas est prêt !



**ÉTÉ**

## **GASPACHO DE LÉGUMES**

**Préparation : 30 min**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

**5** tomates  
**1/2** concombre  
**1/2** poivron  
**1/2** oignon  
**50 ml** d'huile d'olive  
**15 ml** de vinaigre  
**2** pincées de sel  
poivre.



- 1.** Dans un bol, mixe les tomates coupées en dés, le concombre épluché, le poivron, et l'oignon émincé. Attention, n'utilise pas le mixeur tout seul, demande à ta maman ou ton papa de t'aider !
- 2.** Une fois le mélange bien mixé, ajoute sel, poivre, huile d'olive et vinaigre. Mixe à nouveau.
- 3.** Mets au réfrigérateur et sers bien frais.



**ÉTÉ**

## **QUELLES SONT LES COULEURS DES FRUITS ET LÉGUMES ET LESQUELS SONT DE SAISON ?**

Colorie de la bonne couleur les fruits et les légumes suivants, puis entoure ceux que l'on récolte en Suisse durant l'été.



Pour savoir si tu as fait juste, tu peux demander à tes parents.

Au fait, lesquels n'as-tu jamais goûté ? Profite de découvrir ceux que tu ne connais pas et de comparer leurs goûts !



**ÉTÉ**

## L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE À TON CORPS !

Comment faire pour boire plus d'eau ?

### Plusieurs expériences à tester !

**1.** Si tu bois régulièrement des boissons sucrées, essaie, durant tous les jours d'une semaine, de diminuer la quantité de boisson sucrée (soda, sirop, jus de fruits) dans ton verre et de la remplacer par de l'eau.

A la fin de la semaine, tu dois arriver à un verre d'eau complet à la place de la boisson sucrée de départ !

**2.** Les boissons light ou zéro ont le même effet que les boissons sucrées au niveau de la langue : les deux donnent la sensation sucrée et la langue prend l'habitude de ce goût !  
Si tu bois régulièrement des boissons light ou zéro, tu peux faire la même expérience que l'étape 1.

**3.** Parmi les boissons suivantes, classe-les dans l'ordre du plus sucré au moins sucré :



Eau



Cola



Thé froid



Limonade



Sirop



Jus de fruits

**4.** Essaie de boire un verre d'eau à chaque fois que tu manges. Cela fait donc 1 verre d'eau au petit-déjeuner, à midi, au goûter et au souper.

La grandeur du verre dépend de ton âge; plus tu grandis, plus ton verre va se rapprocher de 3dl.

### **BRAVO !**

si tu arrives à...

- boire avant d'avoir soif
- te servir automatiquement d'eau au lieu d'une boisson sucrée
- toujours accompagner ton repas d'un à deux verres d'eau

... alors tu fournis à ton corps tout ce dont il a besoin !