

# LE 09 OCTOBRE 2025

6<sup>e</sup>  
EDITION



## Aujourd'hui, tu participes au Grand Repas !

L'occasion de bien manger et manger bon avec des produits de saison et de ta région. C'est très important pour la planète, pour ta santé et pour vivre le mieux possible.

## Bon appétit !



## MAINTENANT, À TOI DE CUISINER (avec un adulte) !

### Fruits gourmands :

#### Il te faut

- Pommes ou des ananas
- Chocolat noir fondu ou purée de cacahuète
- Toppings : noix de coco râpée, graines de sésame, noisettes concassées, amandes effilées, vermicelles colorés, fruits frais, feuilles de menthe, brisure de spéculoos...

#### Comment t'y prendre ?

- À l'aide d'un vide pomme, ôte le trognon de la pomme et **coupe la pomme** en tranche (épaisseur environ 1 cm) dans le sens de la hauteur.
- **Enlève la peau** de l'ananas et **coupe le** en tranche d'environ 1 cm d'épaisseur.
- **Ajoute du chocolat fondu** sur les fruits, ou la purée de cacahuète puis **dépose le ou les toppings** au choix avant de déguster ce dessert ou goûter sain et gourmand.



### L'ASTUCE DU GRAND REPAS

Pour bénéficier des bienfaits de la vitamine C, préfère consommer des fruits et les légumes crus !



Soutenu par



## QUELQUES JEUX

### Qui suis-je ?

Je suis un fruit, on peut me croquer ou me déguster dans une tarte ou en compote.  
Je possède des pépins et un trognon.

Réponse : la pomme

### Relie chaque photo à son fruit



•  
fraise



•  
pamplemousse



•  
pastèque



•  
poire

**Entoure** le fruit qui d'après toi est le plus riche en vitamine C



Réponse : kiwi

### Selon toi...

Quelle est l'expression française qui signifie «être en forme» ?

- Avoir la banane
- Avoir la pêche
- Avoir la cerise sur le gâteau

Réponse : Avoir la pêche

**Connais-tu les fruits d'été et d'hiver ?** Entoure les fruits d'été et soulignes ceux d'hiver

Abricot

Orange

Poire

Pastèque

Clémentine

Cerises



Réponse : été : abricot, pastèque, perises  
hiver : Orange, Poire, Clémentine

