

# 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 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, brisures de spéculoos...

#### Comment t'y prendre ?

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

### L'ASTUCE DU GRAND REPAS

Les légumes sont riches en eau, mais également en fibres qui facilitent le transit intestinal et favorisent la sensation de satiété !



# QUELQUES JEUX

## Qui suis-je ?

Je suis un légume,  
Je suis riche en vitamine C,  
Je peux être de couleur verte, rouge ou jaune,  
En été, on me déguste avec d'autres légumes dans une ratatouille ou un tian de légumes du Sud.

Réponse : un poivron

## Relie chaque photo à son fruit



•

poireau



•

betterave tigrée



•

brocolis



•

chou rouge

## Entoure le légume le plus riche en eau



Réponse : concombre

## Selon toi...

Quelle expression utilise t-on pour exprimer « tomber facilement amoureux » ?

- Avoir un cœur d'artichaut
- Tomber dans les pommes

Réponse : Avoir un cœur d'artichaut

## Entoure les légumes dans cette liste d'aliments

Champignons    Pommes de terre    Carottes    Haricots plats    Haricots verts    Haricots rouges



Réponse : champignons, carottes, haricots plats, haricots verts. Les pommes de terre et les haricots rouges font partie de la famille des féculents.

