

Ce document a été acheté par :

Julie Plouffe



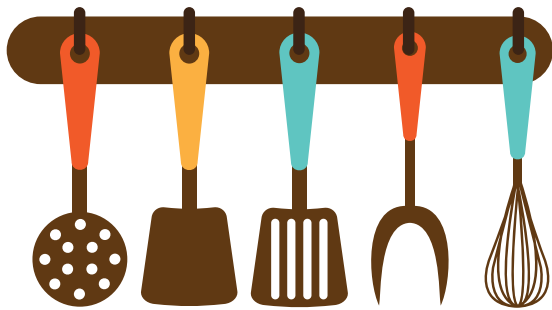


Nom _____

Pourquoi ne pas préparer, avec tes camarades de classe, cette recette de boules d'énergie sans cuisson ?

Cette collation est idéale pour te rassasier après une activité physique.

N'oublie pas de laver tes mains avant de cuisiner et après l'avoir fait !



Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 mL de miel
- 60 mL de tartinade de fèves de soja grillées
- 60 mL de canneberges séchées
- 30 mL de pépites de chocolat noir
- Ta bonne humeur !

Préparation :

Il suffit de mélanger tous les ingrédients dans un bol. Ensuite, forme de petites boules en pressant une petite quantité du mélange avec tes mains. Mets ces bouchées sur du papier parchemin et laisse-les refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure avant d'y goûter.

Bonne dégustation!

1. Qu'est-ce que tu as pensé de ton expérience en cuisine ? L'as-tu appréciée ? Explique ta réponse.

2. Écris quatre collations qui, selon toi, sont bonnes pour la santé. Ensuite, partage tes idées avec les autres élèves de ta classe.

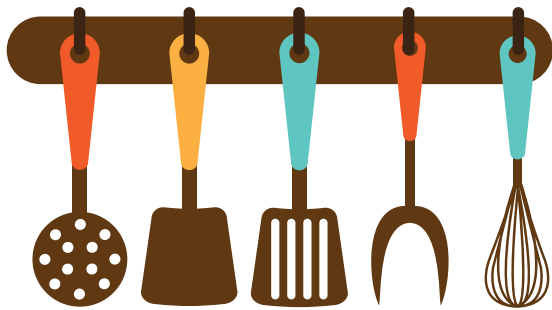


Nom _____

Pourquoi ne pas préparer, avec tes camarades de classe, cette recette de boules d'énergie sans cuisson ?

Cette collation est idéale pour te rassasier après une activité physique.

N'oublie pas de laver tes mains avant de cuisiner et après l'avoir fait !



Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 mL de miel
- 60 mL de tartinade de fèves de soja grillées
- 60 mL de canneberges séchées
- 30 mL de pépites de chocolat noir
- Ta bonne humeur !

Préparation :

Il suffit de mélanger tous les ingrédients dans un bol. Ensuite, forme de petites boules en pressant une petite quantité du mélange avec tes mains. Mets ces bouchées sur du papier parchemin et laisse-les refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure avant d'y goûter.

Bonne dégustation!

1. Qu'est-ce que tu as pensé de ton expérience en cuisine ? L'as-tu appréciée ? Explique ta réponse.

Réponses variables.

2. Écris quatre collations qui, selon toi, sont bonnes pour la santé. Ensuite, partage tes idées avec les autres élèves de ta classe.

Réponses variables.

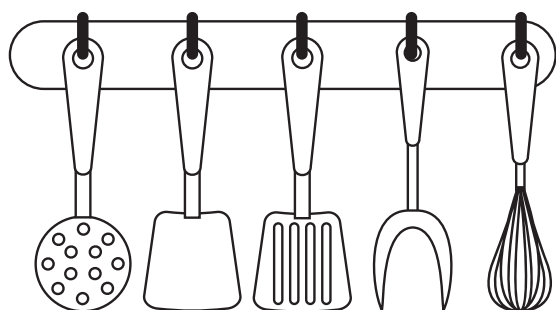


Nom _____

Pourquoi ne pas préparer, avec tes camarades de classe, cette recette de boules d'énergie sans cuisson ?

Cette collation est idéale pour te rassasier après une activité physique.

N'oublie pas de laver tes mains avant de cuisiner et après l'avoir fait !



Préparation :

Il suffit de mélanger tous les ingrédients dans un bol. Ensuite, forme de petites boules en pressant une petite quantité du mélange avec tes mains. Mets ces bouchées sur du papier parchemin et laisse-les refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure avant d'y goûter.

Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 mL de miel
- 60 mL de tartinade de fèves de soja grillées
- 60 mL de canneberges séchées
- 30 mL de pépites de chocolat noir
- Ta bonne humeur !

Bonne dégustation!

1. Qu'est-ce que tu as pensé de ton expérience en cuisine ? L'as-tu appréciée ? Explique ta réponse.

2. Écris quatre collations qui, selon toi, sont bonnes pour la santé. Ensuite, partage tes idées avec les autres élèves de ta classe.

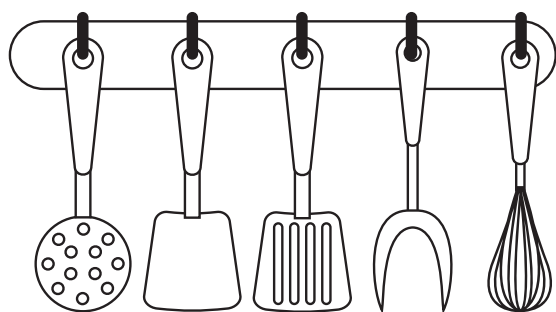


Nom _____

Pourquoi ne pas préparer, avec tes camarades de classe, cette recette de boules d'énergie sans cuisson ?

Cette collation est idéale pour te rassasier après une activité physique.

N'oublie pas de laver tes mains avant de cuisiner et après l'avoir fait !



Préparation :

Il suffit de mélanger tous les ingrédients dans un bol. Ensuite, forme de petites boules en pressant une petite quantité du mélange avec tes mains. Mets ces bouchées sur du papier parchemin et laisse-les refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure avant d'y goûter.

Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 mL de miel
- 60 mL de tartinade de fèves de soja grillées
- 60 mL de canneberges séchées
- 30 mL de pépites de chocolat noir
- Ta bonne humeur !

Bonne dégustation!

1. Qu'est-ce que tu as pensé de ton expérience en cuisine ? L'as-tu appréciée ? Explique ta réponse.

Réponses variables.

2. Écris quatre collations qui, selon toi, sont bonnes pour la santé. Ensuite, partage tes idées avec les autres élèves de ta classe.

Réponses variables.