

Programme



Les recettes de Bibou

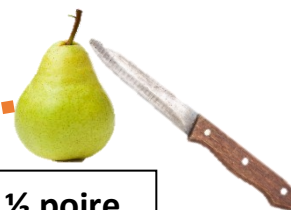
Bonhomme de fruits*



1 clémentine



2 raisins ou noisettes



½ poire

Champignons farcis



Ciboulette

Fromage à tartiner

1. Mélanger les ingrédients.

2. Couper le pied du champignon.

3. Farcir le champignon.

Champignon de Paris

DEFI
Petite



Tous les mercredis, fais 10 sauts de grenouille puis marcher à 4 pattes pendant 15 secondes. Recommence 5 fois.

Tartinade de lentilles

1 conserve de
lentilles cuites

1 cuillère à
soupe d'huile

Le jus d'un
citron

Sel

1. Mixer les
ingrédients.

2. Tartiner sur
du pain de
mie.

3. Décorer !

Œuf

Mâche

Carotte

Quelques idées de menus pour les vacances



Champignons
farcis*
Emincés de
poulet et boulghour
Compote

Quiche aux
poireaux
Pomme

Coquillettes au
potimarron et
jambon
Bonhomme de
fruits*

Salade de mâche
Tartinade de
lentilles*
Petits suisses

Croque-
Monsieur à la
truite fumée
Salade de fruits

Poêlée de
pommes de terre
et céleri
Clémentine

Les légumes de décembre



Champignon



Potimarron



Chou



Panais



Fenouil



Navet



Céleri



Carotte



Endive



Mâche



Betterave



Poireau

Les fruits de décembre



Citron



Pomme



Mangue



Clémentine



Litchi



Banane



Kiwi



Ananas



Poire



Orange



Grenade

DEFI
Petit



Boire un verre d'eau tous les matins au réveil.