

On ne
jette
rien !

DES LÉGUMES À TOUT FAIRE

ATELIER Des peintures nature

- Il faut**
- 1 oignon
 - 1 betterave
 - 1/4 de chou rouge
 - 3 petits pots
 - des pinceaux

Jaune
oignon



Rouge
betterave



Violet
chou



*Comment
on fait*

1. Éplucher l'oignon et la betterave. Couper une tranche de chou en lamelles.
2. Faire bouillir chaque élément (épluchures et lamelles) séparément 10 min dans un fond d'eau.
3. Verser chaque eau colorée dans un petit pot en filtrant avec une passoire. À vos pinceaux !

RECETTE Des purées colorées

*Comment
on fait*

1. Couper les légumes en dés et les faire cuire à la vapeur pendant 15 min.
2. Pour chaque purée, mixer les ingrédients, ajouter l'huile et assaisonner. Mmm, dégustez !

Purée
de betterave



Purée
de chou



Pour la purée rouge, il faut

- la betterave
- la moitié de l'oignon
- 1 petite cuillère d'huile

Pour la purée violette, il faut

- le chou
- l'autre moitié de l'oignon
- 1 pomme de terre
- 1 petite cuillère d'huile

Pas de
gâchis !

DES ŒUFS FRAIS ANTI-GASPI

ATELIER

Un minipotager dans les coquilles

Il faut

- 2 œufs
- 2 coquetiers
- des feutres
- du coton
- des graines (radis, quinoa, cresson...)

Attendre quelques jours pour voir pousser les cheveux !



Comment on fait

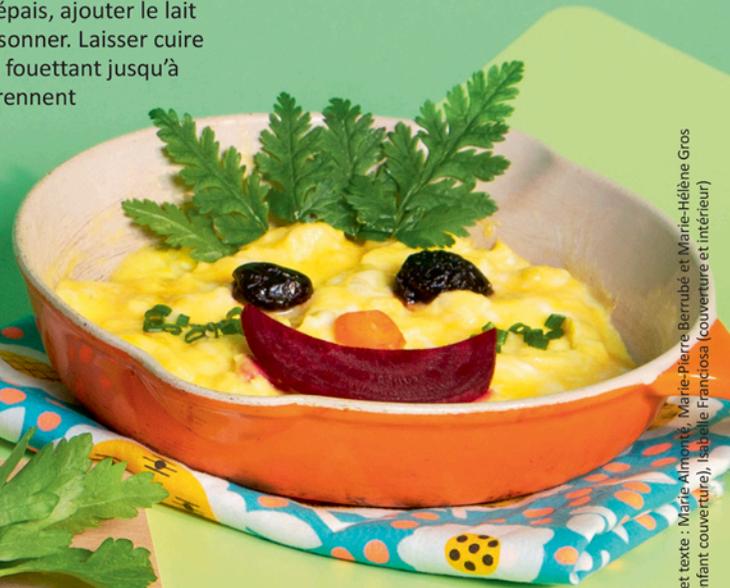
1. Vider les œufs en réservant les blancs et les jaunes.
2. Rincer et sécher les coquilles. Dessiner des visages avec les feutres.
3. Remplir les coquilles jusqu'à mi-hauteur avec du coton imbibé d'eau.
4. Disposer les graines sur le coton. Attention, le coton doit rester humide !

RECETTE

L'omelette crémeuse

Comment on fait

1. Verser les blancs et les jaunes dans une poêle à fond épais, ajouter le lait et le beurre, assaisonner. Laisser cuire à feu très doux en fouettant jusqu'à ce que les œufs prennent la consistance d'une crème.
2. Décorer pour créer un visage rigolo. À vous de jouer !



Il faut

- les blancs et les jaunes
- un peu de lait
- un peu de beurre
- les restes du frigo (olive, carotte, cerfeuil...) pour la décoration

Régalez-vous !