



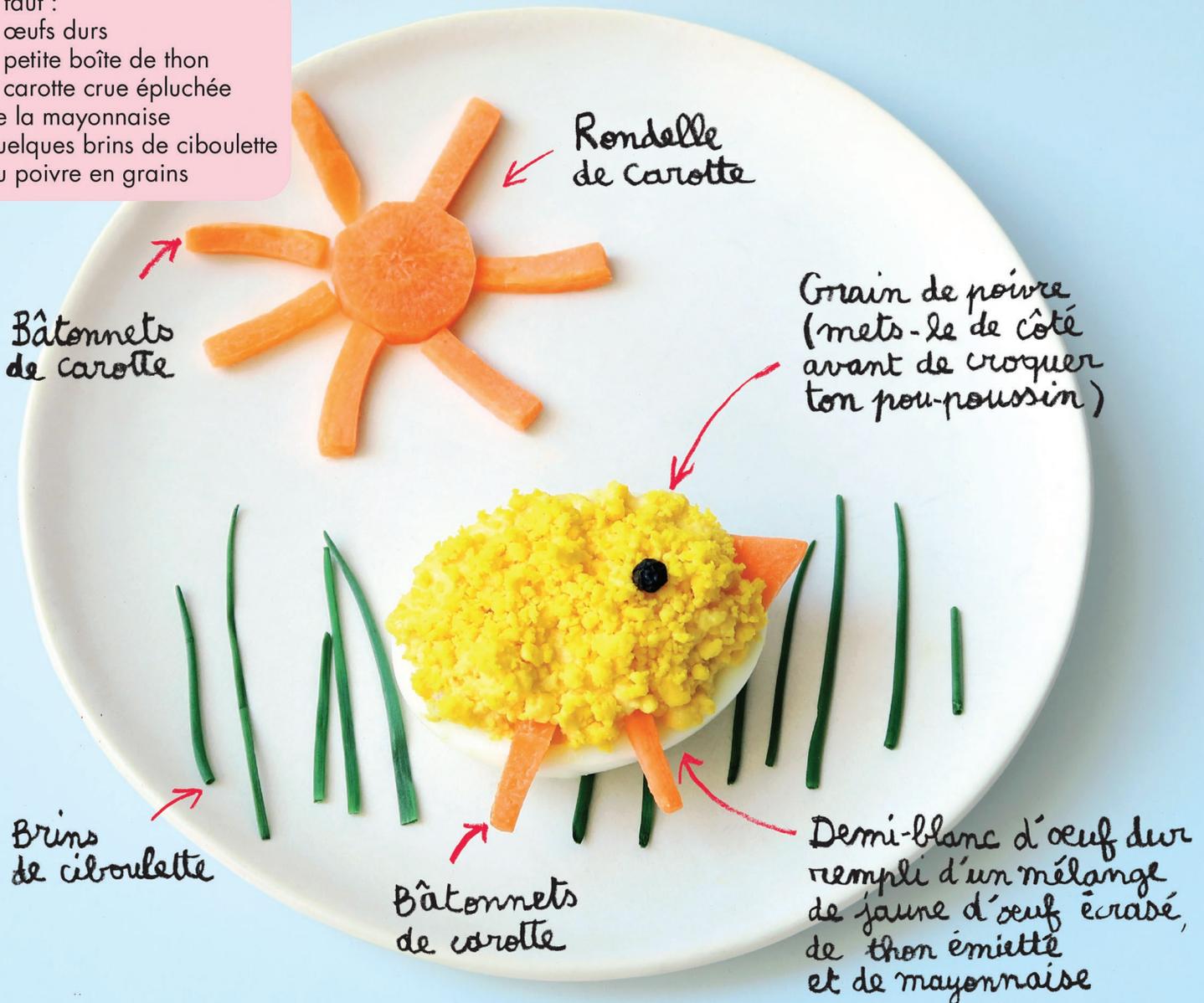
# OH, LES JOLIES ASSIETTES !

Du pou-poussin à la pu-purée, en passant par la pi-pizza...  
voici 4 recettes délicieuses, à picorer tout l'été.

## Le Pou-POUSSIN à croquer

Il te faut :

- 4 œufs durs
- 1 petite boîte de thon
- 1 carotte crue épluchée
- de la mayonnaise
- quelques brins de ciboulette
- du poivre en grains





Olive noire  
coupée en 2

Bâtonnets  
de concombre



Quartier  
de tomate  
cerise

Il te faut :

- 1 concombre épluché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 yaourts brassés nature
- sel, poivre et cumin en poudre
- 1 olive noire dénoyautée
- 1 tomate cerise

## La PO-POTE vitaminisée

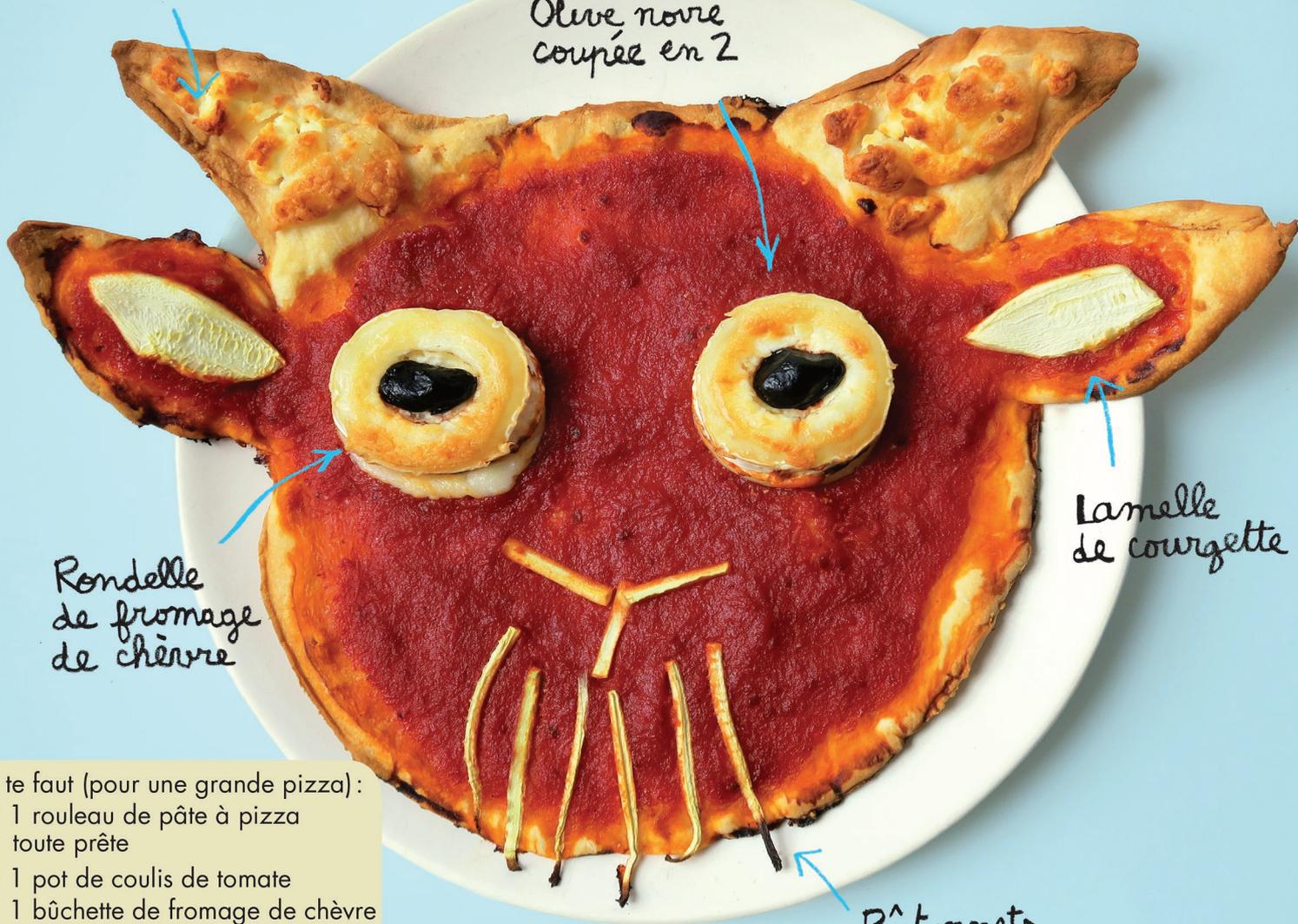


- Coupe le concombre en 2, dans le sens de la longueur, et enlève les graines à l'aide d'une cuillère.
- Râpe-le ou coupe-le en tout petits morceaux.
- Laisse égoutter dans une grande passoire pendant 10 minutes.
- Dans un saladier, mélange le concombre râpé essoré, les 2 yaourts et l'ail écrasé. Sale, poivre, et ajoute une pincée de cumin, si tu aimes.
- Verse la préparation dans des petits ramequins et décore.

# La Pi-Pizza au chèvre

Fromage de chèvre émietté

Olive noire coupée en 2



Rondelle de fromage de chèvre

Lamelle de courgette

Bâtonnets de courgette

Il te faut (pour une grande pizza) :

- 1 rouleau de pâte à pizza toute prête
- 1 pot de coulis de tomate
- 1 bûchette de fromage de chèvre
- 1 olive noire dénoyautée
- 1 petite courgette



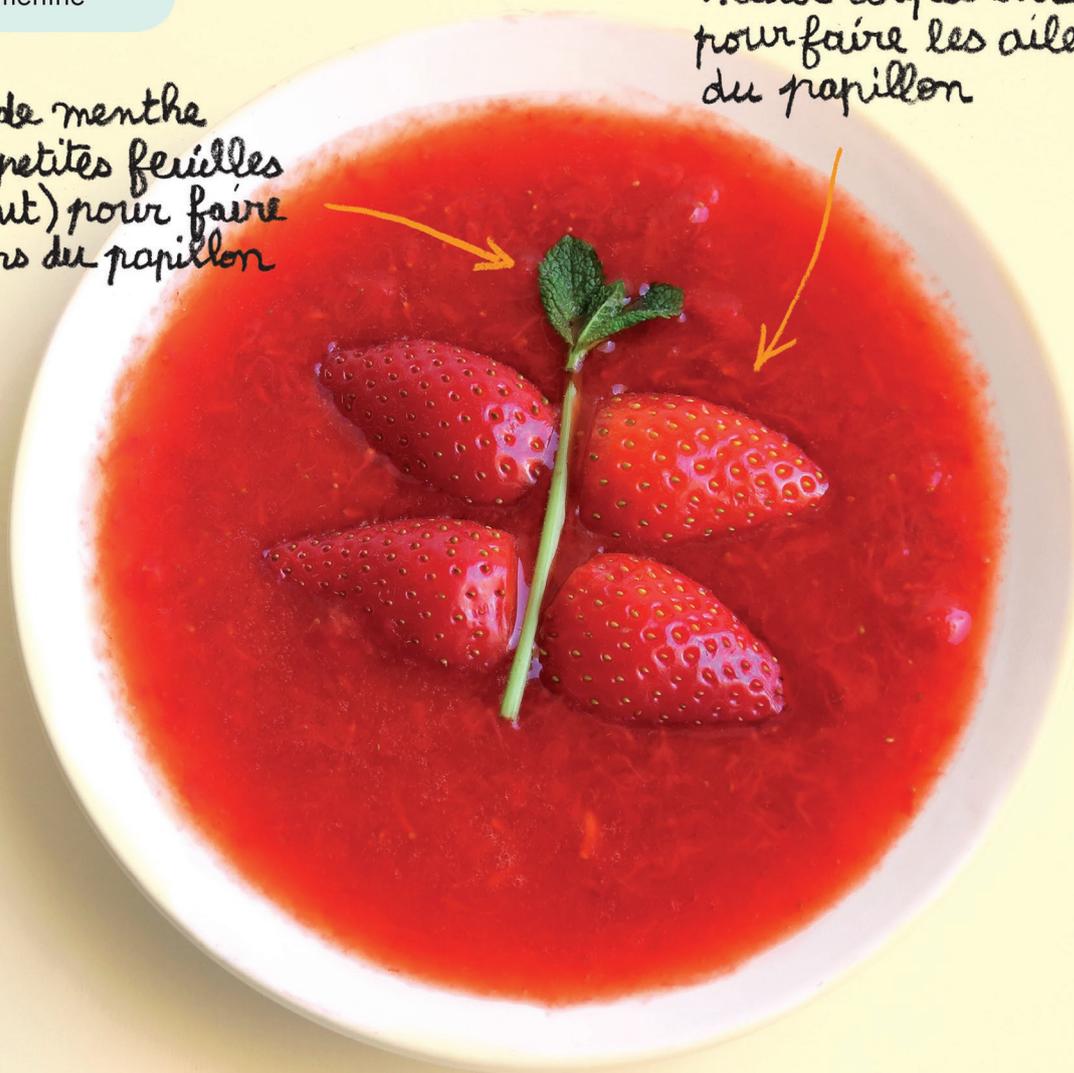
- Demande à un adulte de préchauffer le four à 200 °C (thermostat 6-7).
- Déroule la pâte à pizza (en laissant le papier cuisson dessous).
- Découpe un grand rond de pâte pour faire la tête. Avec la pâte qui reste, forme les oreilles et les cornes. Colle-les au rond de pâte avec un peu d'eau.
- Étale un peu de coulis de tomate sur la pâte à pizza (sauf sur les cornes), avec le dos de la cuillère. Compose la tête de Biquette comme sur la photo.
- Mets le tout au four sur une plaque de cuisson pendant environ 15 minutes.

Il te faut :

- 500 g de fraises
- 2 c à soupe rases de sucre glace
- 2 c à soupe de jus de citron
- quelques feuilles de menthe

Tige de menthe  
(avec petites feuilles  
au bout) pour faire  
le corps du papillon

Fraise coupée en 2  
pour faire les ailes  
du papillon



## La PU-PURÉE de fraises

- 
- Lave et équeute les fraises. Mets de côté 2 fraises par assiette pour décorer.
  - Dans un saladier, écrase les fraises à l'aide d'une fourchette.
  - Ajoute le sucre glace et le jus de citron.
  - Mélange le tout et mets au frais.
  - Au moment de servir, verse un peu de purée de fraises dans de petites assiettes creuses, puis décore.