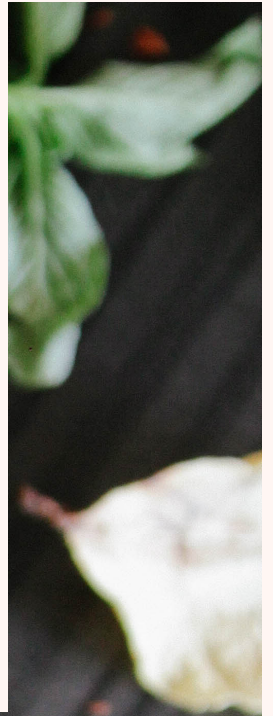
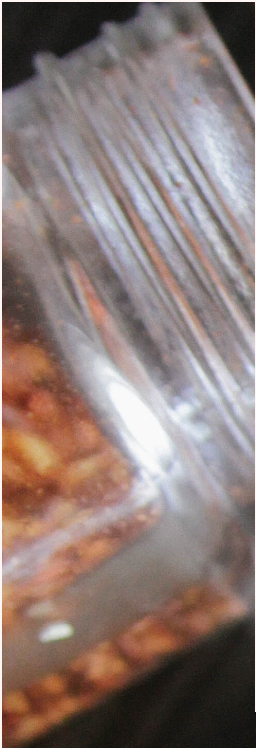


VÉGÉTALIENS DE OUFICOOP & CO

*Amusez vous en
cuisine avec le tuyau
de la semaine*

By Julia & Lorenza



3 astuces pour faire manger des légumes aux enfants

- **Partagez les fourneaux avec eux**
- **Consultez un livre de cuisine avec eux**
- **Virée shopping-supermarché..laissez les choisir peser et emballer leurs légumes**

En recettes, cela donne quoi?

La Boulette mais de chou-fleur: mixez chou-fleur (350gr) et riz (100gr) cuits avec oeufs (2), épices, herbes (pour 16 boulettes)



En recettes, cela donne quoi?

La Pizza mais de brocoli..faites une semoule avec le brocoli (600gr) cuit al dente et mixez avec ricotta (50gr), oeuf (1) et herbes (pour 10 pizze).



Les Frites mais de patates douces avec une brochette mais de poissons et légumes et puis; n'oubliez pas **tous les farcis**...de tomates, courgettes et poivrons en saison et maintenant paupiettes de chou farci...Bon appétit

