Dès 5 ans

DÉFI RECETTE
Dresser mon assiette : les goûts et les couleurs

Compétences de 5 à 10 ans

Découvrir les 5 sens (c'est beau, c'est bon, éducation au goût).
Cuisiner, partager, inventer avec des aliments (sans gâcher !).

C'est parti !

POUR QUI ?

À partir de 5 ans et jusqu'à 10 ans.

DE LA CRÉATIVITÉ DANS TON ASSIETTE !

Et si on dressait nos assiettes ? Dans la tradition gastronomique, dans le monde entier, le beau titille le bon. Une belle assiette, un beau dressage, c'est IN-DIS-PEN-SA-BLE. Et pour les enfants, c'est encore mieux que de cuisiner… Ils inventent… Attention, sans jouer avec la nourriture : il faut manger ce que l'on prépare !

L'astuce du chef 3 étoiles : on prend ses feutres ou crayons de couleur STABILO et avant de commencer, on dessine son assiette. Ça permet aussi de faire la liste de courses si besoin (maman, papa, vous pouvez acheter des kiwis ?) et ne pas gâcher la nourriture.

Un œuf et une carotte, quelques kiwis et bananes, des cure-dents et c'est parti. On peut inventer ou s'inspirer d'idées que papa ou maman auront trouvé sur Internet ! Voici une idée.

Je commence par dessiner mon assiette…

Et j'attaque le dressage avant de me régaler !