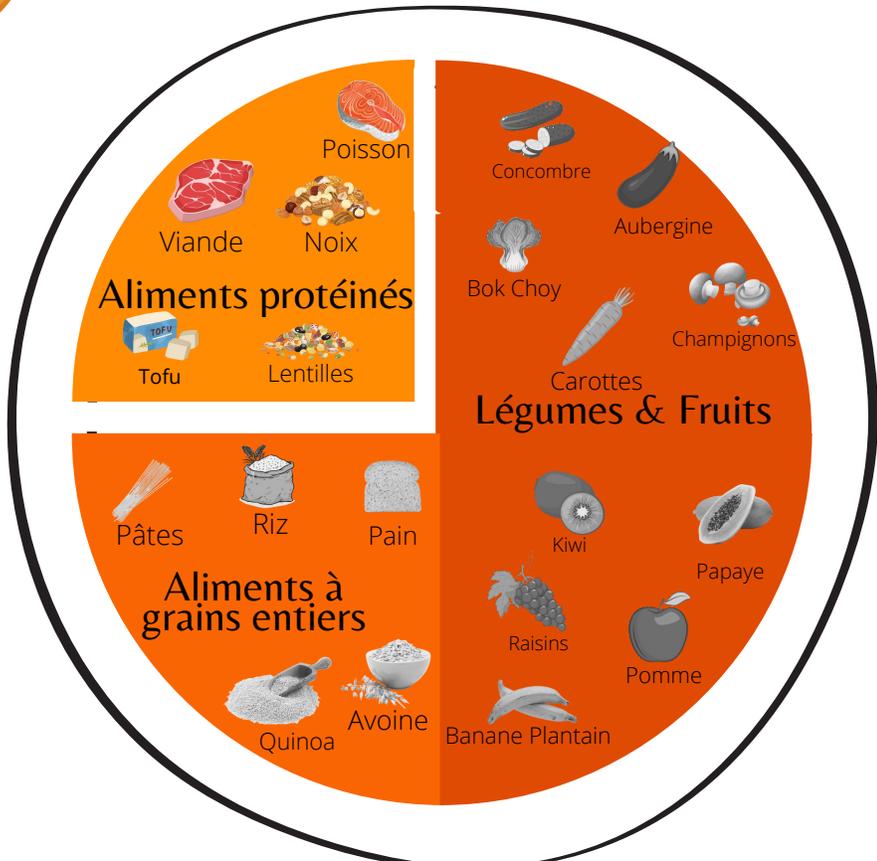


LES ALIMENTS PROTÉINÉS



Savais-tu que...

- Le poisson, la viande, le poulet, les oeufs, les noix, les haricots, les lentilles, les graines et le tofu font tous partie des aliments protéinés.
- Choisis les protéines qui viennent des plantes, (ex.: noix, haricots, lentilles, tofu, etc) le plus souvent possible.
- Fait cocasse : Le poisson contient un nutriment nécessaire au fonctionnement du cerveau que notre corps ne peut pas produire par lui-même. C'est pourquoi il est important de manger au moins 2 portions de poisson par semaine.

Salade d'oeufs rapide

Ingrédients

- 3 c. à table de poivron rouge, coupé en petits cubes
- 2 oeufs cuits durs, sans la coquille
- 1 c. à table de mayonnaise

Étapes

- 1- Dans un bol, écraser les oeufs à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention de petits morceaux.
- 2- Ajouter la mayonnaise et les morceaux de poivrons. Assaisonner avec sel et poivre. Bien mélanger.
- 3- Servir avec les craquelins Breton©.



Comment lire une recette

Titre de la recette	Ce que tu vas cuisiner
Nombre de portions	Le nombre de portions que la recette te donnera
Temps de préparation	Le temps nécessaire pour préparer la nourriture (couper, écraser, mélanger, etc.)
Temps de cuisson	Le temps nécessaire pour cuire la nourriture (dans le four, sur les ronds de cuisson, etc.)
Ingrédients	Les ingrédients nécessaires ainsi que les quantités afin de réaliser la recette.
Étapes	Les étapes que tu devras suivre afin d'arriver au produit final de la recette.

Astuce : Avant de commencer une recette, toujours la lire au complet afin de t'assurer que tu n'as pas oublié un ingrédient ou une étape.

Jouons à un jeu!

Compléter le mot-croisé en utilisant les images pour trouver la bonne réponse.

