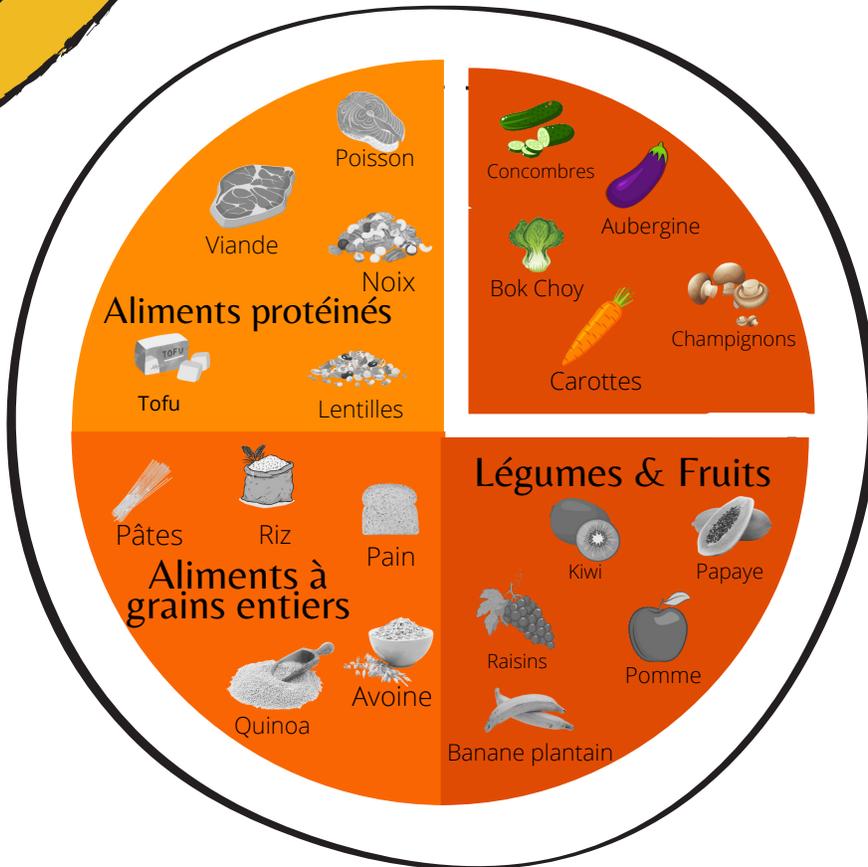


LES LÉGUMES



Savais-tu que...

- Il est recommandé de remplir au moins la 1/2 de son assiette avec des légumes (et des fruits).
- Savais-tu qu'il y a des fruits de toutes sortes de couleurs...
 - Pense à un fruit pour chaque couleur de l'arc-en-ciel et essayes-en un nouveau à tous les mois.
- Les légumes en canne et les légumes congelés sont autant santé que les légumes frais.
- Fait cocasse: Savais-tu que les légumes poussent à partir de graines?

Salade de concombre, poire et pomme

Ingrédients

- 1 poire, coupée en petits cubes
- 1/2 concombre, coupé en petits cubes
- 1 pomme, coupée en petits cubes
- Vinaigrette de ton choix

Étapes

- 1 - Mettre la poire, la pomme et le concombre coupés dans un bol.
- 2- Verser un filet de votre vinaigrette préférée et bien mélanger.

