

Statue musicale des légumes

1. Choux de bruxelles 2. Radis 3. Rutabaga 4. Aubergine

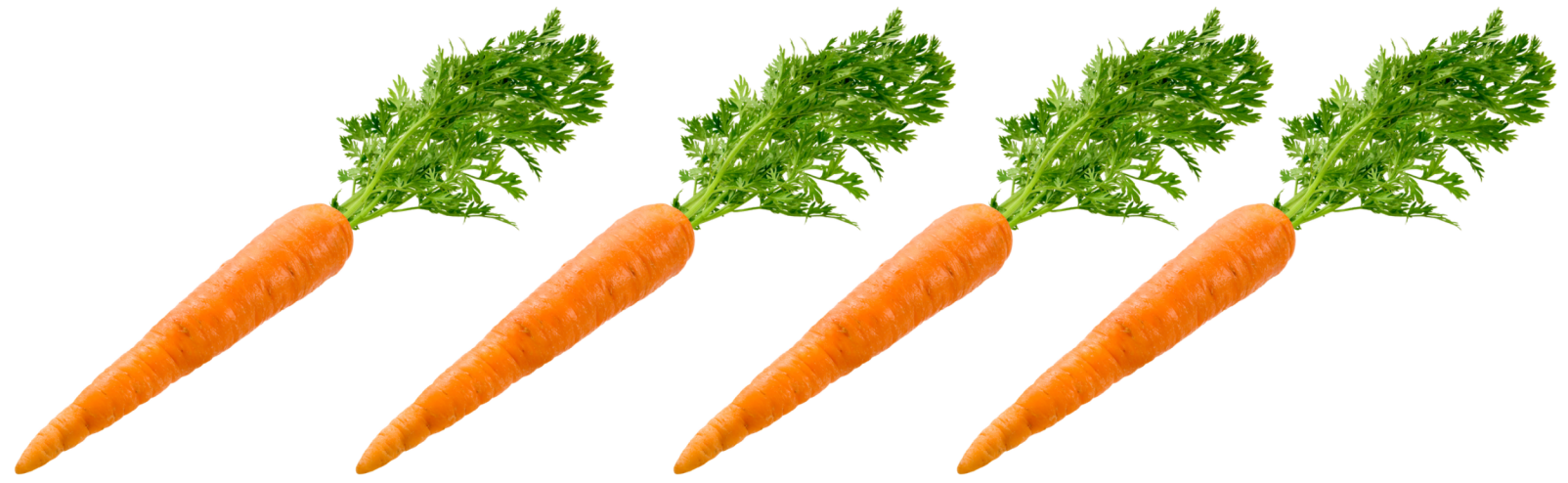


Statue musicale des légumes

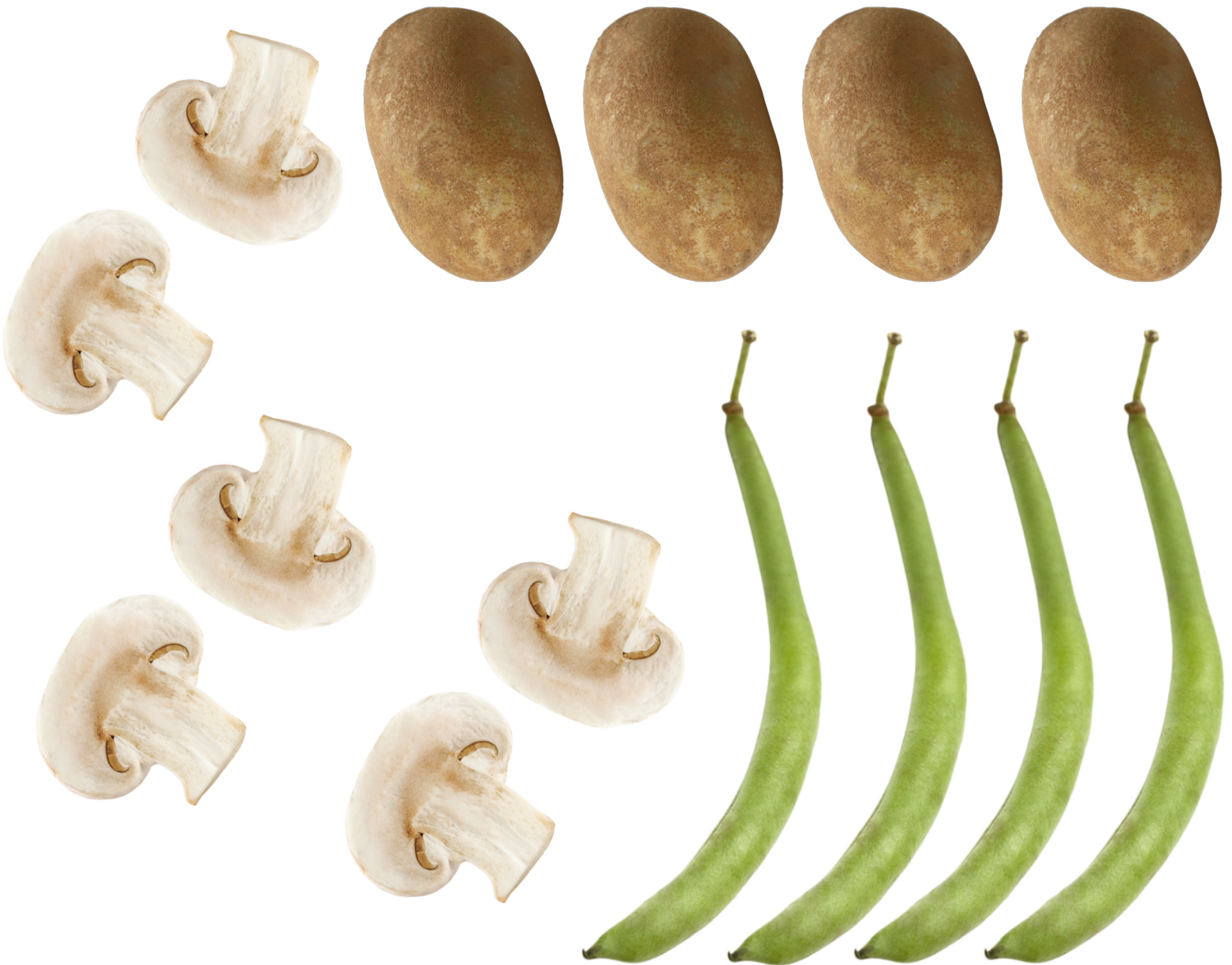
5. Kale 6. Shitaké (champignons) 7. Artichaud 8. Gombo

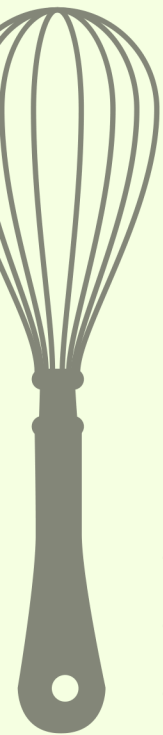


Ma tête de légumes



Ma tête de légumes





[Empty rectangular box for title or subtitle]

Recette chou chou de _____

INGRÉDIENTS :

[Lined area for listing ingredients]

PRÉPARATION :

[Lined area for describing preparation steps]



NOMBRE DE PORTIONS

[Empty box for number of portions]



TEMPS DE PRÉPARATION

[Empty box for preparation time]

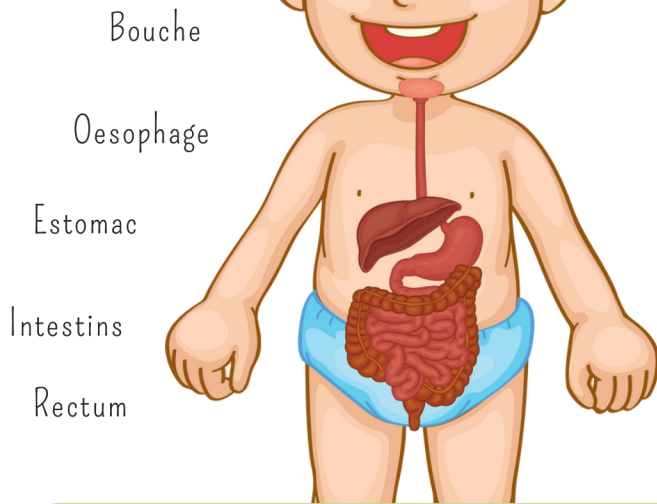


TEMPS DE CUISSON

[Empty box for cooking time]

PETIT MOT DE LA FAMILLE :
[Empty box for family name]

Le chemin de ma nourriture



Quand mon ventre est vide de nourriture, il gargouille pour me demander de manger !

Quand mon ventre est plein de nourriture, il me fait mal pour me demander d'arrêter !

Si je prend bien le temps de poser les mains sur mon ventre, de fermer les yeux et de rester en silence quelques instants, je suis capable de ressentir ce dont il a besoin.

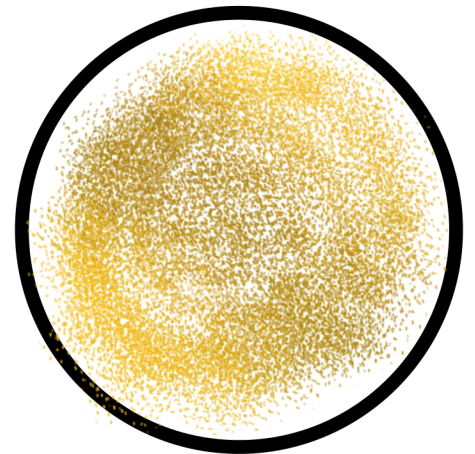
Avant, pendant et après les repas,
je prends le temps de ressentir comment se sent mon ventre :



Mon ventre est vide.
Il gargouille et me demande de manger !



Mon ventre se sent bien.
Il pourrait manger un peu car il a un peu de place.



Mon ventre est plein !
Je ne peux pas manger une autre bouchée car j'aurai mal au ventre.

Recettes célèbres des grands chefs cuisiniers

