

Train crudités

DURÉE : 30 MINUTES

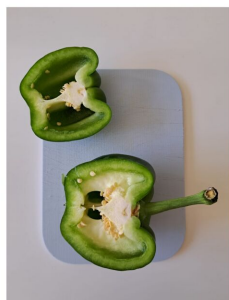
INGRÉDIENTS :

- 1 POIVRON JAUNE
- 1 POIVRON ROUGE
- 1 POIVRON VERT
- 1 PETITE COURGETTE
- TOMATES CERISES
- RADIS
- OLIVES NOIRES
- 1 SAUCE CRUDITÉS

VARIANTES : CAROTTES COUPÉES EN PETITS STICKS,
BOUQUETS DE CHOU FLEUR, DÉS DE FROMAGE, DÉS DE JAMBON...



1



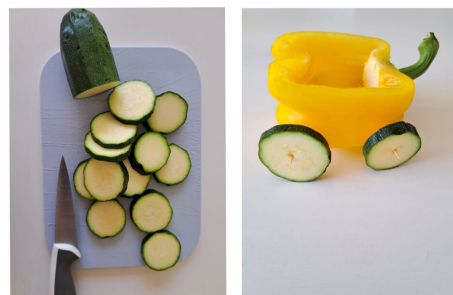
AVEC L'AIDE D'UN ADULTE,
COUPER LES POIVRONS DANS
LE SENS DE LA LONGUEUR,
EN GARDANT LA QUEUE.

2



AVEC UNE CUILLÈRE, ENLEVER
LES PÉPINS DES POIVRONS
ET LES LAVER.

3



COUPER LA COURGETTE EN FINES
RONDELLES POUR FAIRE LES ROUES.
LES PIQUER DANS LES POIVRONS
À L'AIDE DES CURES DENTS.

4



POUR FAIRE LA LOCOMOTIVE :
COUPER LA PARTIE SUPÉRIEURE
D'UN POIVRON EN 2.
COUPER UN TRONÇON DE COURGETTE ET ½ RADIS.
ASSEMBLER À L'AIDE DE CURES DENTS.

5



REMPILIR LES POIVRONS DE TOMATES CERISES,
RADIS, OLIVES OU AUTRES...
REMPILIR UN PETIT BOL DE SAUCE CRUDITÉS.



TU PEUX NOUS ENVOYER LA PHOTO DE TON TRAIN,
ON LA PUBLIERA SUR LE SITE :

CONTACT@PAR-LA-MAIN.COM

C'est prêt !

Bon appétit !