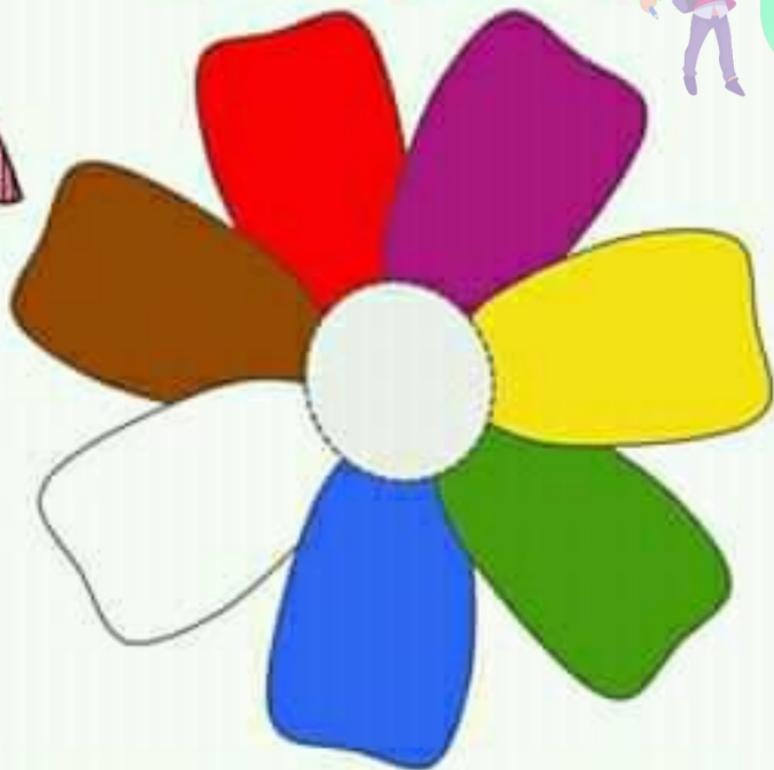


L'alimentation



Reviser La Langue Française

Ma--revision.com





Lait et produits laitiers

Reviser La Langue Française

Ma--revision.com

À chaque repas

Le lait et les produits laitiers nous apportent du calcium pour faire grandir, avoir des os et des dents solides.



Pain, pâtes, riz, pommes de terre

Reviser La Langue Française

Ma-^{ABC}revision.com



à chaque repas

Le pain, les pommes de terre, céréales et légumes secs nous apportent des glucides ou « sucres lents » pour fournir le carburant à notre corps.





Viandes, poissons, œufs



Reviser La Langue Française

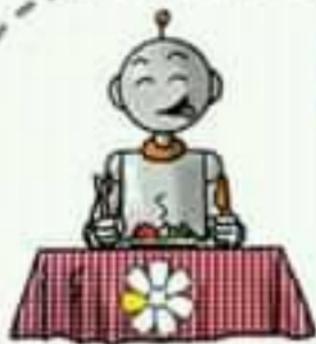
Ma ^{ABC} -revision.com

7 fois par jour



La viande, le poisson et les œufs nous apportent des protéines, du fer et des lipides pour bâtir notre corps en fabriquant des muscles. Ce sont des aliments « bâtisseurs ».





Matières grasses



Reviser La Langue Française

Ma-^{ABC}revision.com

Un peu !



Les matières grasses nous apportent des lipides qui fournissent de l'énergie et aident à produire de la chaleur pour lutter contre le froid. Elles sont indispensables mais en petite quantité.





Légumes et fruits



Reviser La Langue Française

Ma-^{ABC}revision.com

de chaque repas



Les légumes et les fruits apportent de la vitamine C pour être en pleine forme et des fibres pour éviter la constipation.



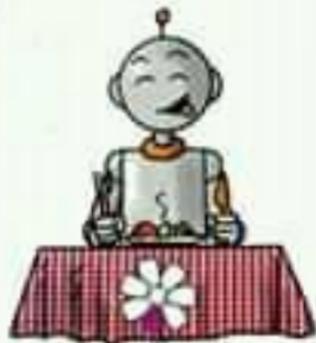
Produits sucrés



Reviser La Langue Française

Ma -revision.com

Pas nécessaire



Les produits sucrés ne sont pas nécessaires à notre équilibre alimentaire mais font plaisir aux gourmands.



La recette

Reviser La Langue Française

Ma  revision.com

Nom du plat

Nombre de personnes

Ingrédients et quantités

Ustensiles

Les étapes dans l'ordre





Le pain



Reviser La Langue Française

Ma ABC
-revision.com

Les ingrédients

Pour 5 petits pâtons :

- 1 verre doseur de farine
- 1 cuillère à café de sel
- de la levure de boulanger
- 200 ml d'eau



Les ustensiles

- un saladier
- une cuillère à café
- un verre doseur



Le déroulement

- 1- Dans un saladier verser la farine puis le sel.
- 2- Ajouter la levure de boulanger.
- 3- Ajouter ensuite l'eau.
- 4- Pétrir la pâte avec une main jusqu'à ce que la pâte devienne souple.
- 5- Diviser le pâton en 5. Puis travailler la pâte en appuyant avec la paume de la main et en la pliant.
- 6- Former une boule et laisser lever 1 h.
- 7- Cuire 25 min dans un four chauffé à 200 degrés.



Bon appétit !



La compote pommes et poires

Reviser La Langue Française

Ma  reviser.com



Les ingrédients :

- des pommes
- des poires
- du sucre
- de l'extrait de vanille

Les ustensiles

- 1 casserole 
- 1 couteau
- 1 cuillère en bois
- 1 éplucheur 

Le déroulement

- 1- Peler les pommes et les poires avec l'éplucheur. 
- 2- Couper les fruits en morceaux avec un couteau. 
- 3- Verser les fruits et le sucre et la vanille dans la casserole.
- 4 - Faire cuire à feu doux en tournant souvent avec la cuillère.
- 6- Passer les gros morceaux dans un moulin à légumes.
- 7 - Déguster dès que la compote est froide !

La soupe de maman ours

Les ingrédients :

- des pommes de terre
- un petit potiron
- 3 portions de kiri
- du sel et du poivre

Les ustensiles :

- une marmite
- un couteau
- un épluche légumes
- un mixeur



Reviser La Langue Française

Ma ABC
-revision.com



RECETTE:

- 1) Epluche puis coupe en gros morceaux le potiron.
- 2) Epluche puis coupe en gros morceaux les pommes de terre.
- 3) Verse les légumes dans la marmite.
- 4) Recouvre les légumes d'eau.
- 5) Laisse cuire à petite ébullition pendant 30 minutes.
- 6) A la fin de la cuisson, ajoute le fromage.
- 7) Mixe la soupe.

