

CUISINER LES LÉGUMES AUTREMENT

FAIRE MANGER DES LÉGUMES À SON ENTOURAGE, C'EST PARFOIS PLUS COMPLIQUÉ QU'IL N'Y PARAÎT ! UN DÉFI ORIGINAL A DONC ÉTÉ PROPOSÉ AUX PARTICIPANTS POUR LES AIDER : PRÉPARER UNE RECETTE À BASE D'UN INGRÉDIENT MYSTÈRE... L'IDÉE EST DE DIS-SIMULER LE GOÛT DU LÉGUME DANS UNE PRÉPARATION SUCRÉE. COMBINER LE PLAISIR GUSTATIF À LA CONSOMMATION DE LÉGUMES DEVIENT ALORS UNE STRATÉGIE GAGNANTE POUR SURMONTER LES FREINS ET CHANGER LES HABITUDES ALIMENTAIRES !



Atelier de pâtisserie à base de légumes avec les participants au Défi d'Audruicq – 14/02/2017

« Les enfants aussi ont apprécié de mettre la main à la pâte ! »



« Réaliser une recette ensemble, c'est aussi des moments de convivialité et de franche rigolade ! »



Atelier dessert avec ingrédient mystère (cake à base de carotte ou potiron) avec les participants au Défi de Courcelles – 09/02/2017

« L'autre groupe ne devinera jamais quel légume on a mis dans notre cake... ! »



« Un cake à la carotte ou comment faire du légume un ami ! »

« Des brownies à la courgette : il fallait y penser ! »



Atelier dessert à base de légumes avec les participants au Défi de Dampremy (Charleroi) – 16/06/2017

