

Des en-cas rigolos

- Encourager les enfants à manger plus de fruits et légumes ?
- Miser sur une présentation originale et amusante (créativité)
- Concocter de délicieux en-cas, sains et rafraîchissants en transformant les fruits et légumes en petits animaux fort appétissants.

Quelques idées



Le hérisson

Il vous faut

- Une planche à découper
- Un économe (éplucheur)
- Un couteau
- Des cure-dents, coupés en deux ou en trois
- Une poire
- Du raisin
- Des myrtilles

Instructions étape par étape

1. Éplucher la poire à mi-hauteur jusqu'à la queue.
2. La couper en deux.
3. Piquer les grains de raisin sur des cure-dents préalablement coupés en deux.
4. Planter les cure-dents garnis de raisins sur la moitié inférieure de la poire, non épluchée.
5. Piquer trois myrtilles sur un cure-dents préalablement coupé en trois, puis les fixer sur l'extrémité pointue de la poire de façon à former les yeux et le nez du hérisson.

La souris

Il vous faut

- Une planche à découper
- Un couteau
- Une assiette
- Un économe
- Une orange
- Des myrtilles
- De la ciboulette

Instructions étape par étape

1. À l'aide d'un économe, prélever le zeste à l'une des extrémités de l'orange.
2. Couper l'orange en tranches et placer le corps de la souris dans une assiette.
3. Prendre la première tranche de l'orange (le chapeau), en couper un tiers et le disposer à côté du corps de façon à former le museau.
4. Couper une myrtille en deux pour faire les yeux.
5. Couper de fines lamelles de zeste d'orange pour faire la queue de la souris, ainsi que ses petites pattes.
6. Couper de petits morceaux de ciboulette pour faire les moustaches.

La chenille

Il vous faut

- Une planche à découper
- Un couteau
- Une assiette
- Une pomme
- Des rondelles de carotte
- Des groseilles
- Des framboises

Instructions étape par étape

1. Couper une fine tranche de pomme qui servira pour le visage de la chenille.
2. Couper la pomme en quartiers et l'épépiner.
3. Couper les quartiers de pomme en fines tranches.
4. Disposer les tranches de pomme derrière le visage pour former le corps de la chenille.
5. Dans une rondelle de carotte, découper deux petites lamelles pour faire les antennes.
6. Dans une autre rondelle de carotte, découper 4 petites pattes en forme de L, puis les disposer sous le corps de la chenille.
7. Placer une groseille au bout de chacune des deux antennes.
8. Placer également deux groseilles sur la première tranche de pomme pour les yeux.
9. Couper une tranche de framboise, la couper en deux, et la placer sous les yeux pour faire la bouche.

Le poisson

Il vous faut

- Une planche à découper
- Un couteau
- Une assiette
- Une orange
- Du raisin
- Des myrtilles
- Des rondelles de carotte

Instructions étape par étape

1. Couper l'orange en tranches.
2. Couper un raisin et une myrtille en deux moitiés.
3. Poser les deux morceaux de myrtille sur les deux morceaux de raisin, et placer le tout sur une tranche d'orange pour faire les yeux.
4. Couper une rondelle de carotte en deux et la disposer de façon à former une nageoire.
5. Couper une rondelle de carotte en quatre et la disposer devant la tranche d'orange pour faire la bouche.
6. Disposer les myrtilles au-dessus de la bouche pour faire des bulles.

Le chat

Il vous faut

- Une planche à découper
- Un couteau
- Du pain
- Du fromage frais
- Un couteau
- Des concombres snack
- Des groseilles
- Des fraises

Instructions étape par étape

1. Tartiner le pain de fromage frais.
2. Couper le concombre en rondelles et en disposer deux côte-à-côte au milieu de la tranche de pain.
3. Placer une groseille sous les tranches de concombre pour faire la bouche.
4. Couper les fraises en deux et les placer à droite et à gauche sur la partie supérieure de la tranche de pain pour faire les oreilles.
5. Terminer en disposant deux groseilles pour faire les yeux.