

Les Petites Recettes Du Multi-Accueil

✱ Recette de la soupe de légumes

Pour aider vos enfants à manger des légumes, faites les participer à l'élaboration du plat.

Pourquoi pas une soupe ?

Liste des ingrédients :

- 6 carottes
- 3 pommes de terre
- 2 courgettes
- 1 navet
- 1 morceau de citrouille
- 1 poireau



Liste des ustensiles :

- Un économe
- Un mixeur
- Un saladier
- Un couteau
- Une cocotte-minute



Tout d'abord se laver les mains.

Recette :

1/Eplucher les légumes avec l'économe.

2/Laver les légumes.

3/Couper les légumes en morceaux avec un couteau.

4/Verser les légumes dans la cocotte-minute et ajouter de l'eau et un peu de sel.

5/Laisser cuire 30 minutes dans la cocotte-minute

6/Mixer les légumes avec le mixeur servir et déguster

(vous pouvez ajouter au moment de mixer, 1 ou 2 fromages type kiri)



Bon appétit !