

Les Recettes de

Bibou

Programme

Potatouille & Cabrioles



LEGUMES



Artichaut



Asperge



Céleri



Chou-fleur



Concombre



Endive



Épinards



Fenouil



Mâche



Navet



Poireau



Radis

FRUITS



Ananas



Fraise



Kiwi



Mangue



Pomelo



Poire



Pomme



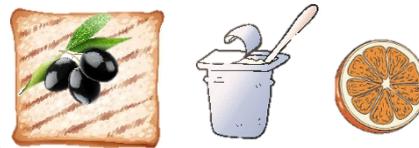
Orange

Idées

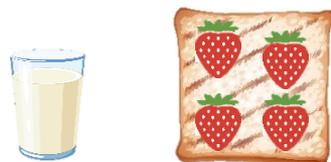
Petit-déjeuner



Sandwich au chocolat et jus d'orange



Pain et olives, yaourt et orange



Tartine aux fraises fraîches et verre de lait

Idées de
petits-
déjeuners



*
Porridge
de Bibou*



Le porridge de Bibou pour 1 personne *

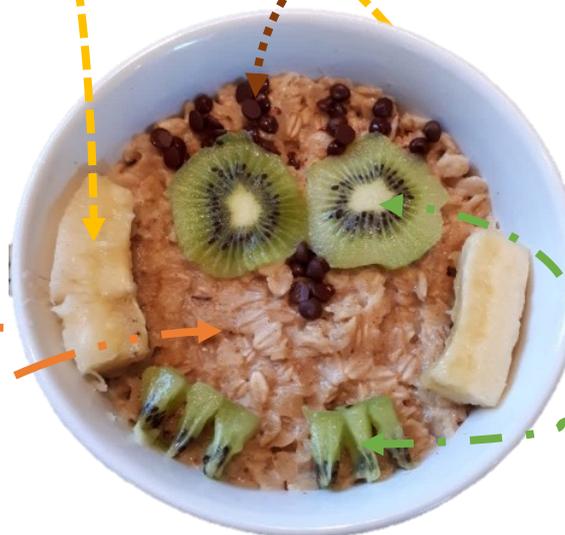


1/2 banane

2 carrés de chocolat
en morceaux



1 verre de
lait



1/2 kiwi

2-3 cuillères à soupe
de flocons d'avoine



Profite du petit-déjeuner pour manger un bon fruit !

DEFI
Petit





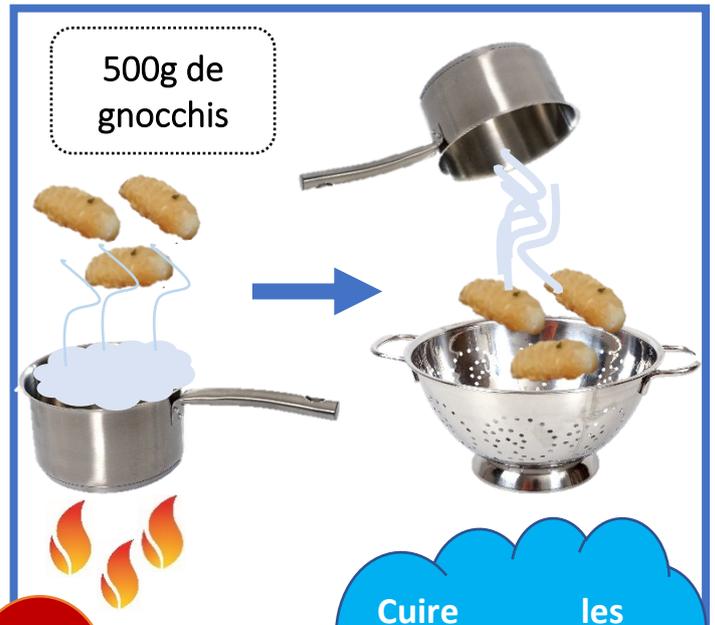
Gnocchis aux poireaux



1 poireau émincé

1

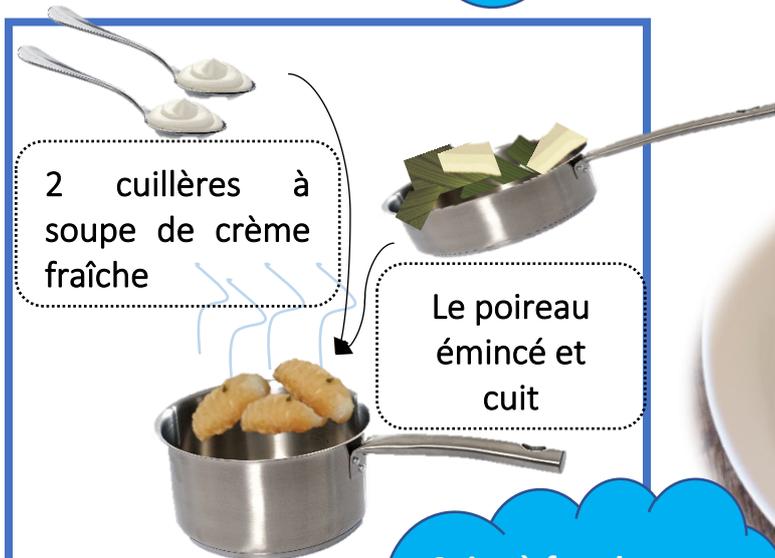
Faire revenir le poireau dans un peu d'huile à feu moyen.



500g de gnocchis

2

Cuire les gnocchis dans une eau bouillante salée puis égoutter.



2 cuillères à soupe de crème fraîche

Le poireau émincé et cuit

3

Cuire à feu doux le poireau avec la crème et les gnocchis 5 minutes.

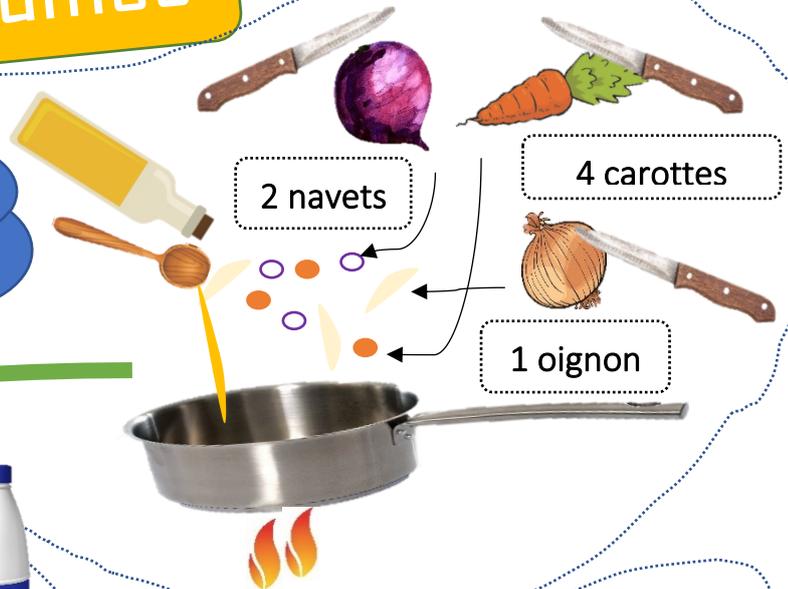


Recettes du mois



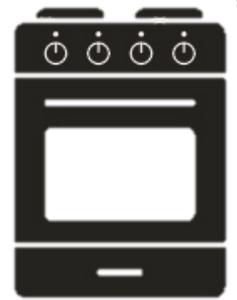
Clafoutis de légumes

1 Couper et faire revenir les légumes dans une huile chaude pendant 20-30 minutes.



3 Cuire à 180°C pendant 35 minutes.

2 Mélanger les légumes avec les ingrédients. Verser dans un moule.



Menus du mois

Jour 1

Carottes râpées citronnées
Blanquette de poisson et
pommes de terre vapeur
Mimlette



Pois-chiche à la sauce tomate
et semoule
Poire

Jour 2

Salade composée (aiguillettes de
poulet, mâche, concombre, radis)
Tarte aux fraises



Steak haché et purée de céleri
Yaourt

Jour 3

Salade de maïs
Clafoutis de légumes*
Ananas frais



Gnocchis aux poireaux*
Brochettes de fruits