



# Recettes d'été et de Provence



Programme





Bibou, la mascotte du programme Ratatouille et Cabrioles propose pour cet été des idées de repas sur 2 jours et un menu spécial pique-nique.

### Jour 1

Bonhomme de haricots verts et d'œufs\*  
Toast au fromage  
Abricot

Soupe au pistou\*  
Riz au lait

### Jour 2

Salade de concombre et vinaigrette au yaourt  
Maquereau à la tomate et écrasé de pomme de terre  
Petit-suisse à la compote de pêche

Spaghetti à la ratatouille\* et parmesan  
Bateau pastèque

### Menu spécial pique-nique

Eau aromatisée à la pêche  
Apéritif de tomates cerises, bâtonnets de concombre  
Salade de boulghour à la féta  
Brochettes de melon/pastèque



Tomate cerise



Œuf dur



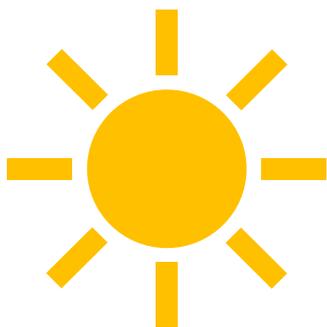
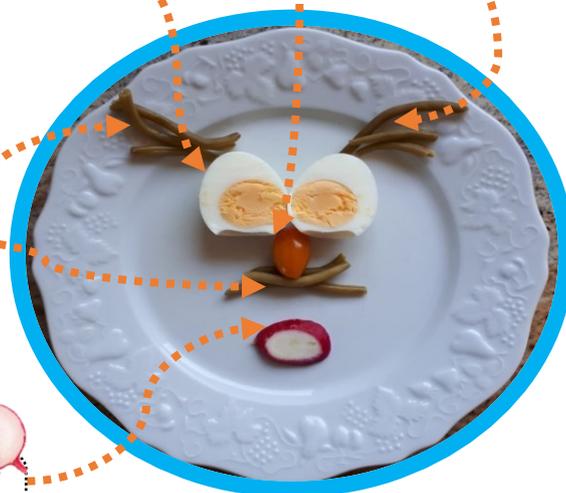
Haricots verts



Haricots verts



Radis



# Ratatouille simplifiée



2 gousses  
d'ail



1 poivron  
rouge



1 aubergine



1 oignon



3 tomates



1 courgette



Couper les  
légumes en  
petits cubes.

1



Faire revenir les  
légumes dans de  
l'huile d'olive puis  
cuire à feu très  
doux et à couvert  
pendant 1 heure.

2



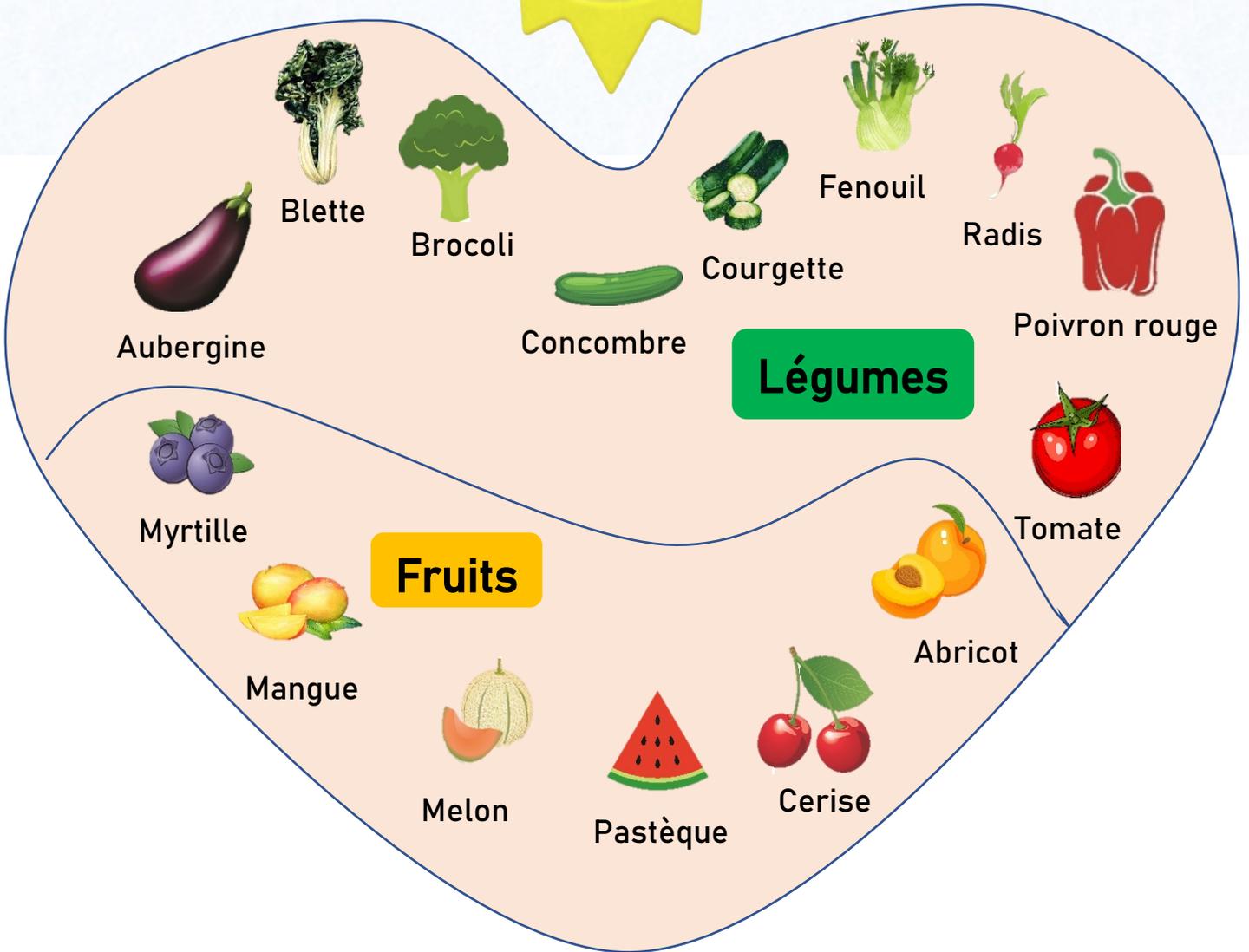
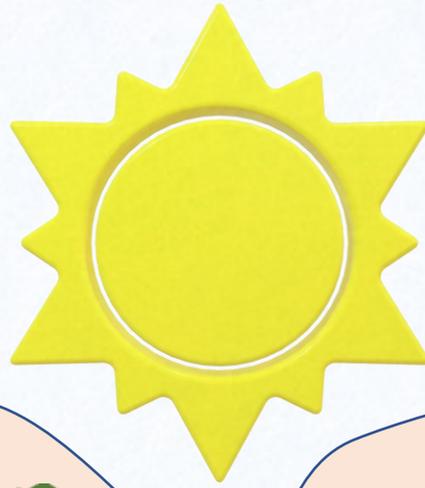
Huile  
d'olive

DEFI  
Petite



Sens, touche, goûte la courgette crue. Ça croque, ça fait du bruit quand tu mâches.





Parfois, avant de sortir, fais une liste de choses à trouver (fleur bleue, panneau jaune...) puis baladez-toi avec un de tes parents pour les trouver.