



Orientation

Listes d'épicerie et de matériel

Choisissez les recettes que vous préparerez pendant la séance d'orientation et faites vos achats en conséquence.

Liste d'épicerie

Nachos sur poivrons

3 poivrons (rouge, jaune et vert)
2 avocats
Yogourt grec nature (300 ml, environ 300 g)
2 tomates
Cheddar (environ 125 g, 1 tasse)

Smoothie vert

250 ml (1 tasse) d'épinards ou de chou frisé
2 bananes moyennes, très mûres
250 ml (1 tasse) de fruits surgelés de couleur pâle (mangues, pêches)
250 ml (1 tasse) de lait blanc ou de boisson de soya enrichie non sucrée
250 ml (1 tasse) de yogourt nature

Délicieuses bibittes

1 pomme
1 orange
1 petite grappe de raisins
1 concombre
10-15 tomates cerises
Fromage à la crème à saveur de fraise (227 g)
Houmous (petit contenant de 227 g)
1 pied de céleri
Raisins secs

Liste de matériel

4 planches à découper
1 râpe à fromage
4 couteaux
2 cuillères
Grande assiette de service
Petites assiettes pour la dégustation

1 mélangeur
1 tasse à mesurer pour ingrédients secs
1 tasse à mesurer pour liquides
1 grosse cuillère
1 passoire
Gobelets pour la dégustation

4 planches à découper
4 couteaux
2 cuillères
1 passoire
Grande assiette de service
Petites assiettes pour la dégustation

Faisons la cuisine!