

DES FLÈCHES GOURMANDES

Crée un repas original avec ces flèches Amérindiennes gourmandes ! À toi d'adapter avec d'autres ingrédients si tu le souhaites.

Cuisine avec un adulte ces flèches délicieuses :

Ce dont tu auras besoin pour des brochettes salées :

- 1 carotte
- 1 betterave
- des radis
- 100g d'emmental

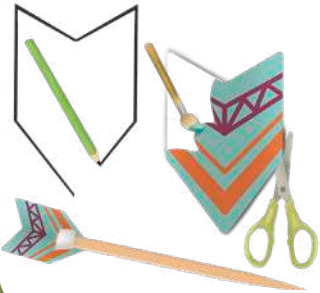
Ce dont tu auras besoin pour des brochettes sucrées :

- 1 kiwi
- 1 pomme
- 1 banane



Quelles belles couleurs !

1



Commence par créer les plumes de tes flèches en les découpant et coloriant dans du papier. Puis colle-les au bout d'un pique à brochette.

2



Lave les légumes et les fruits. Détaille-les en cubes. Découpe l'emmental en petits cubes également.

3



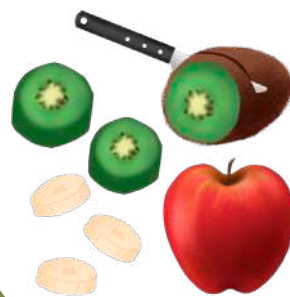
Assemble tes flèches en alternant les cubes de légumes dans l'ordre de ton choix sur le pique à brochette.

4



Construis des flèches jusqu'à ce que tu n'aies plus de légumes. C'est prêt, tu peux te régaler !

5



Pour la version sucrée, procède de la même manière. Nettoie et découpe en rondelles ou en cubes tes fruits.

6



Assemble tes flèches sucrées en enfilant les fruits sur les piques dans l'ordre de ton choix. C'est prêt !