



## TOUS LES MOIS, RETROUVE NOS ASTUCES ET PETITS JEUX POUR ÊTRE INCOLLABLE SUR LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON !

Considérée comme un légume complet, la pomme de terre participe à ton équilibre alimentaire. Elle contient notamment plein de vitamines et de minéraux qui sont bons pour ta santé. En plus, elle se cuisine de mille et une façons et elle est toujours délicieuse. Parfaite pour se régaler et faire le plein d'énergie, la pomme de terre, ça donne la frite !



SAVAIS-TU QUE TU PEUX CRÉER UN TAMPON ENCREUR AVEC UNE SIMPLE POMME DE TERRE ? POUR CELA, COUPE LA POMME DE TERRE EN DEUX DANS LE SENS DE LA LARGEUR, POSE UN MOTIF SIMPLE SUR LE CÔTÉ DE LA POMME DE TERRE ET CREUSE TOUT AUTOUR, PEINS LE MOTIF EN RELIEF ET APPLIQUE LE TAMPON SUR UNE FEUILLE. TROP JOLI ! ET N'HÉSITE PAS À TE FAIRE AIDER D'UN ADULTE.

C'EST TOUS LES JOURS LE MARCHÉ



RELIEZ  
LES POINTS

