

Une recette pour un repas

Nom: _____

1. Trouver des escargots. Cuisiner les escargots dans le four. Ils sont meilleurs avec beaucoup de beurre.
2. Griller une aubergine violette avec une courgette verte. Placer les légumes à côté des escargots.
3. Préparer une salade de fruits. Mélanger les oranges, les pommes et les figes. Elles sont une source de vitamines (les oranges sont une bonne source de vitamine C).
4. Écraser les pois chiches (*chickpeas*) pour faire la polenta. Manger comme un pain ou comme le gruau (*porridge*).
5. Bouillir le poisson. Placer toute la nourriture sur la table.

Mon nouveau repas

Nom: _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____