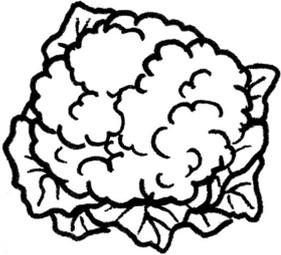
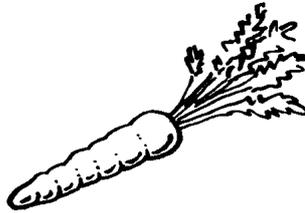


# Recette légumes sauce au fromage blanc

## Les ingrédients



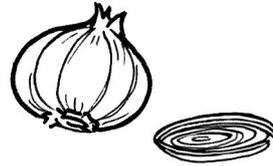
UN CHOU-FLEUR



2 grosses  
carottes



FROMAGE  
BLANC 200G



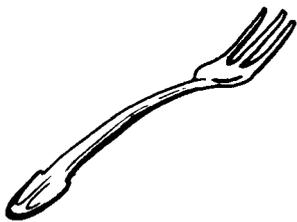
1 oignon rouge



1 gousses d'ail

Sel, poivre, ciboulette, curry

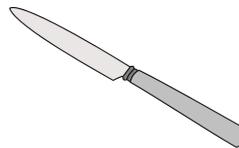
## Les ustensiles



UNE FOURCHETTE



UN ÉCONOME



UN COUTEAU

- 1 - Couper le chou-fleur en 4 et faire casser des petits bouts aux enfants.
- 2 - éplucher et couper la carotte en tronçons (par les enfants) puis couper en bâtonnets (adulte).
- 3 - Adulte : épluche ail et oignon et les coupe en tout petits morceaux.
- 4 - enfant : mélange fromage blanc, sel, poivre oignon, ail (et selon goût des épices ou des herbes aromatiques)

les morceaux de chou-fleur et de carottes seront trempés dans la sauce au fromage blanc. On peut ajouter des radis, des carottes, du concombre...