

JE CUISINE AVEC LES PRODUITS *de Lotbinière*



Activité réalisée avec les enfants du CPE. S'inscrit dans le désir du CPE de faire la promotion des saines habitudes de vie et du mois Goûtez Lotbinière qui promouvoit l'achat local.



IDÉE DE COLLATION SAVOUREUSE À RÉALISER AVEC VOS ENFANTS !

Proposée par **Mme Charline Fournier**, technicienne en diététique, responsable du service alimentaire du **CPE l'Envol de Lotbinière**.

BROCHETTES DE POMMES ET FROMAGES

Quelle belle idée d'amuse-gueule pour une fête!

INGRÉDIENTS - 12 portions

- 6 fraises fraîches, coupées en deux
- 12 raisins rouges
- 24 morceaux de pommes (trempez les morceaux dans du jus de citron)
- 150 g de fromage Gouda de la Fromagerie Bergeron, coupé en 24 cubes
- Brochettes de bois

PRÉPARATION

1. Embrocher en alternance les morceaux de fruits et les cubes de fromage sur 12 brochettes. Si vous n'avez pas de grandes brochettes, utilisez des cure-dents.
2. Réfrigérer.

Amusez-vous à incorporer des légumes à vos brochettes ! Utilisez par exemple des piments de couleurs à la liste des ingrédients !

Intégrer les aliments locaux à vos menus vous permet de connaître la provenance des aliments, de soutenir les producteurs de votre communauté et de favoriser le développement économique de votre région. C'est aussi une belle façon d'encourager une alimentation durable.