



RECETTE DU

Printemps

Trompe l'oeil :
"Le petit pot de fleurs gourmand"

Pauline Alan & meeko



Le petit pot de fleurs gourmand

Dès 12 mois

Idéal pour un goûter de printemps ou une activité cuisine

Recette pour 6 enfants

INGRÉDIENTS



3 yaourts
nature au lait
entier



2 bananes
bien mûres



4 biscuits type
sablés nature ou
sans sucre ajouté



Quelques fraises
ou fruits de saison



Feuilles de
menthe
fraîche

USTENSILES



1 saladier



1 cuillère
en bois



1 petit pot
ou verre
transparent



1 fourchette

PRÉPARATION

1		Écraser les bananes en purée bien lisse.
2		Mélanger avec les yaourts nature pour obtenir une crème onctueuse.
3		Émietter les biscuits afin de créer un effet "terre".
4		Dans un petit pot ou un verre transparent, déposer la crème banane-yaourt et recouvrir avec les biscuits émiettés.
5		Planter un morceau de fraise ou une feuille de menthe pour imiter une petite plante.

Le petit pot de fleurs gourmand

LES AVANTAGES NUTRITIONNELS

- Recette sans sucre ajouté
- Apport en calcium grâce au yaourt
- Fibres et énergie naturelle des fruits
- Découverte ludique des aliments



LE CONSEIL DE PAULINE



“
Quand les enfants participent à la préparation, ils acceptent plus facilement de goûter. Le jeu et la curiosité sont souvent les meilleurs alliés pour découvrir de nouveaux aliments.
”

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES EN CRÈCHE

- Manipuler et assembler les aliments
- Découvrir les textures
- Associer alimentation et saisonnalité
- Favoriser l'autonomie alimentaire



À vous de jouer ! N'hésitez pas à partager vos plus beaux trompe-l'œil avec nous sur les réseaux : [@meekocreche](#)

