



JANVIER : DELICIEUSE ANNEE 2020

Prends quelques **bonnes résolutions** pour bien manger :

- Goûte de tout, découvre de nouvelles saveurs
- Bois au moins un verre d'eau à chaque repas
- Prends le temps de bien déjeuner le matin
- Mange des fruits et des légumes de saison

RECETTE DU MOIS : CAROTTES RÔTIES

Ingrédients (4 personnes) :

- 6 carottes
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Epices : cumin, paprika et curry
- 1 cuillère à café de graines de sésame



1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Lavez et épluchez les carottes. Coupez-les en bâtonnets.
3. Mélangez les légumes avec l'huile d'olive et les épices.
4. Cuisez les légumes au four durant 30 à 45 minutes. Parsemez les carottes de graines de sésame.
5. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez les carottes en accompagnement du plat de votre choix.
6. Bon appétit !

ECO ASTUCES

- 💡 Utilise des **réipients réutilisables** pour y mettre ta collation. Privilégie des biscuits en vrac pour éviter les emballages individuels.
- 💡 Pense à utiliser une **gourde** pour supprimer les bouteilles en plastique.



FRUITS ET LEGUMES DU MOIS

- **Fruits** : poire, pomme, orange, citron
- **Légumes** : champignon, chicon, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou vert, panais, poireau, topinambour, carotte, navet, potiron, salsifi,...