

Ingrédients et ustensiles utilisés actions réalisées



rutabagas
potiron
poires
pommes
oranges
pommes de terre
poireau
carottes
oignons
kiwis

chou fleur, échalote
tomates cerise, endives
carottes, concombre
citron
radis
rutabaga, navet
ciboulette, menthe, aneth
yaourt nature
crème fraîche
épices : paprika, curcuma



cuillères à soupe
cuillères à café
couteau, économes



le blender chauffant
la cocotte minute /
le faitout
la plaque chauffante



LE SALADIER
le saladier
le saladier



UN ECONOME
un économe
un économe



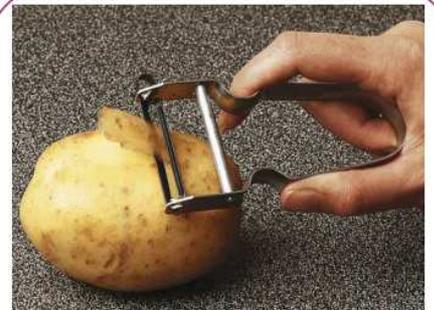
LA PLANCHE A DECOUPER
la planche à découper
la planche à découper



LAVER
laver
laver



PELER
peler
peler



EPLUCHER
éplucher
éplucher



COUPER
couper
couper



VERSER
verser
verser