



# ARCS-EN-CIEL CROQUANTS

1  
PORTION

## INGRÉDIENTS

- 1 lanière mince de chacun des poivrons suivants : rouge, orange, jaune et vert
- 2 fleurettes de chou-fleur
- 3 c. à soupe (45 ml) de yogourt nature
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre de cari
- Une pincée de poudre d'ail

## PRÉPARATION

Les adultes:

1. Laver et couper les légumes.

Les enfants:

1. Placer les lanières de poivrons dans une assiette pour créer la forme d'un arc-en-ciel.
2. Placer les fleurettes de chou-fleur au bout des lanières de poivrons afin qu'elles ressemblent à des nuages.
3. Mettre le yogourt dans un bol.
4. Ajouter la poudre de cari et la poudre d'ail et mélangez le tout.

## NOTES

Cuire les fleurettes de chou-fleur si un légume plus tendre est nécessaire.