

CHASSE AU TRÉSOR

CULINAIRE



Cuisinez avec un légume vert



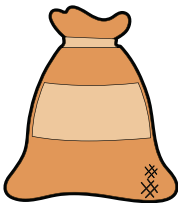
Intégrez des haricots ou des lentilles à vos repas ou collations



Découvrez un fruit auquel vous n'avez jamais goûté (ou redécouvrez-en un!)



Intégrez un fruit dans un dessert



Cuisinez avec de la farine de blé entier ou un grain entier



Ajoutez des légumes à votre smoothie



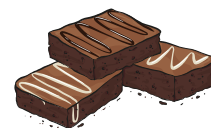
Essayez un ustensile de cuisine dont vous ne vous servez jamais



Découvrez une nouvelle herbe ou une nouvelle épice



Composez une assiette équilibrée



Préparez un dessert sans cuisson



Ajoutez des protéines à votre déjeuner



Mangez en famille