

INGRÉDIENTS

Smoothie aux petits fruits

- 3 tasses de boisson de soya
- 1 c. à table de **sirop d'érable** ou de miel
- 1 tasse de **fruits** surgelés (fraises, framboises, bleuets, etc.)
- 1/2 banane



PRÉPARATION

1. Passez tous les ingrédients au robot-mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
2. Servez immédiatement le smoothie dans des verres.
3. Dégustez pour le déjeuner ou lors d'une journée chaude !



CHASSE AU TRÉSOR à l'épicerie

Participe à une chasse au trésor... à l'épicerie !

Des pirates ont dissimulé un fabuleux trésor et pour le découvrir, il te faut trouver les trois ingrédients illustrés dans la carte au trésor ci-dessous.

Bonnes découvertes, moussaillon !

La Constellation
du Granit



Table réalité
jeunesse
du Granit



MÉDIATHÈQUE
Nelly-Arcan



MRC
MUNICIPALITÉ
RÉGIONALE
DE COMTE
DU GRANIT

Québec



**FÉLICITATIONS, TU AS TROUVÉ
LE TRÉSOR DES PIRATES !**



Bananes



**Sirop
d'érable**



Framboises

