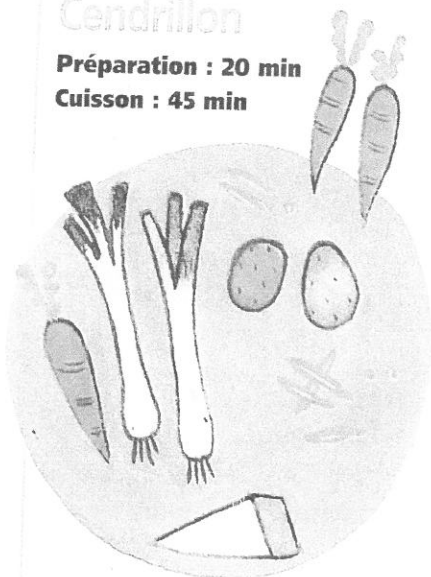


Ma soupe à moi

La soupe de Cendrillon

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min



1 Epluche et lave les légumes avec Maman ou Papa.

Il te faut

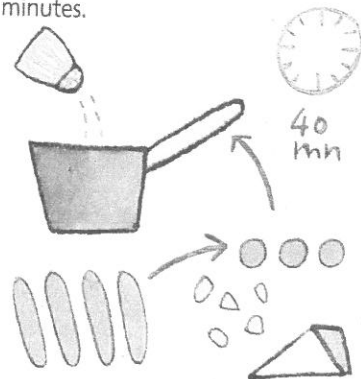
- 3 blancs de poireaux
- 4 carottes
- 1 poignée de haricots verts surgelés
- 2 grosses pommes de terre
- 4 saucisses de Strasbourg (Knacki)
- 140 g de Gouda jeune
- Sel, poivre

2 Coupe les poireaux et les carottes en fines rondelles, les pommes de terre en dés et les haricots surgelés en deux.



3 A faire par un adulte :

Mettez les légumes dans une grande casserole avec 1 litre et demi d'eau, salez, poivrez. Laissez mijoter 40 minutes.



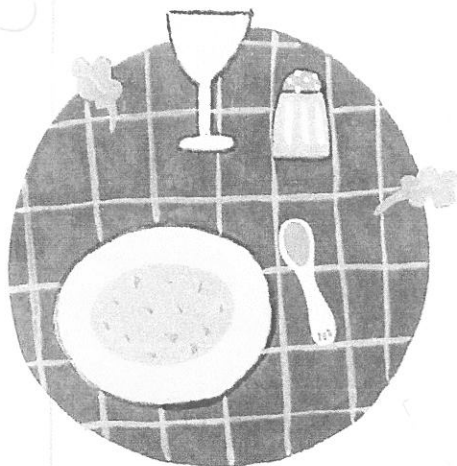
4 Par l'enfant :

Coupe les saucisses en rondelles et le Gouda en petits dés qui devront être rajoutés 5 minutes avant la fin de la cuisson.

La soupe qui fait grandir

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min



1 Lave les courgettes. Essuie-les et coupe-les en petits morceaux, sans les éplucher.

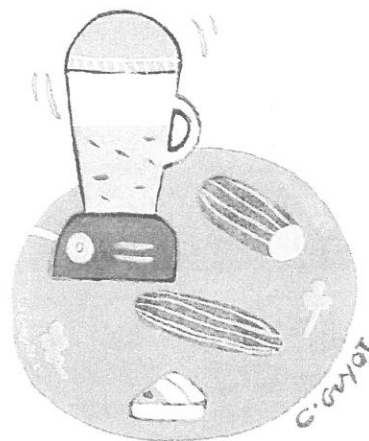
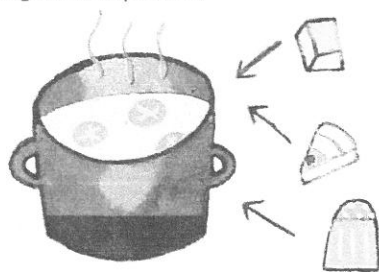
Il te faut

Pour 4 personnes

- 1,5 kg de courgettes
- 1 litre et demi d'eau
- 2 bouillons cubes de volaille
- 4 Vache qui rit
- Sel, poivre, persil surgelé

2 A faire par un adulte :

Faites cuire les courgettes avec les bouillons cubes et les portions de Vache qui Rit 40 minutes dans l'eau légèrement poivrée.



3 Passez au mixer et assaisonnez.

4 Servez dans chaque assiette.

5 Par l'enfant :

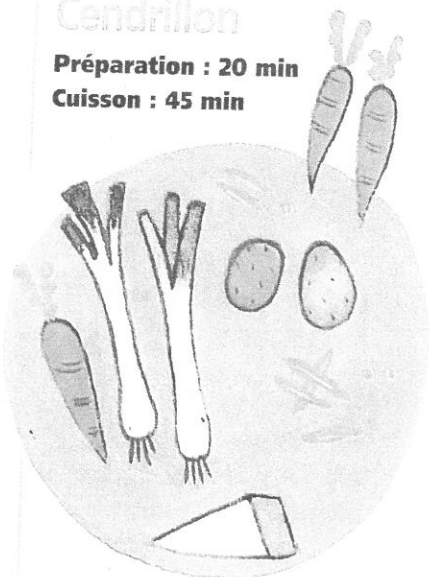
Parsème de persil.

Ma soupe à moi

La soupe de Cendrillon

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

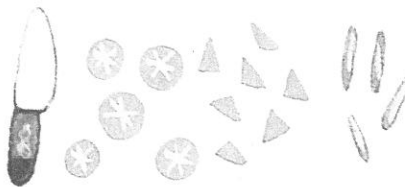


1 Epluche et lave les légumes avec Maman ou Papa.

Il te faut

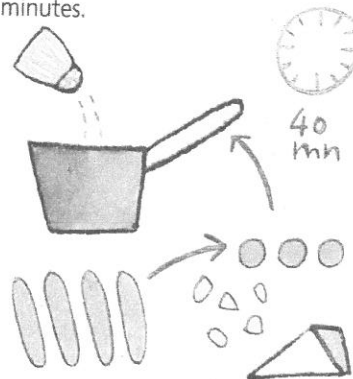
- 3 blancs de poireaux
- 4 carottes
- 1 poignée de haricots verts surgelés
- 2 grosses pommes de terre
- 4 saucisses de Strasbourg (Knacki)
- 140 g de Gouda jeune
- Sel, poivre

2 Coupe les poireaux et les carottes en fines rondelles, les pommes de terre en dés et les haricots surgelés en deux.



3 A faire par un adulte :

Mettez les légumes dans une grande casserole avec 1 litre et demi d'eau, salez, poivrez. Laissez mijoter 40 minutes.



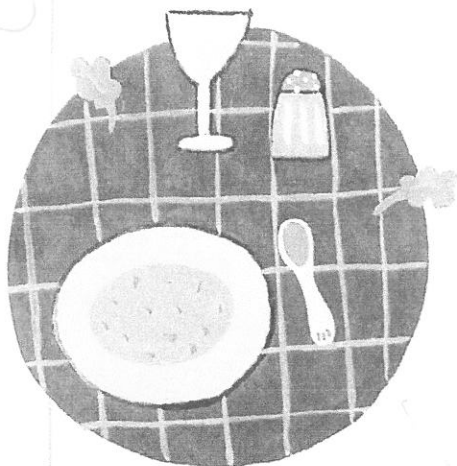
4 Par l'enfant :

Coupe les saucisses en rondelles et le Gouda en petits dés qui devront être rajoutés 5 minutes avant la fin de la cuisson.

La soupe qui fait grandir

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min



1 Lave les courgettes. Essuie-les et coupe-les en petits morceaux, sans les éplucher.

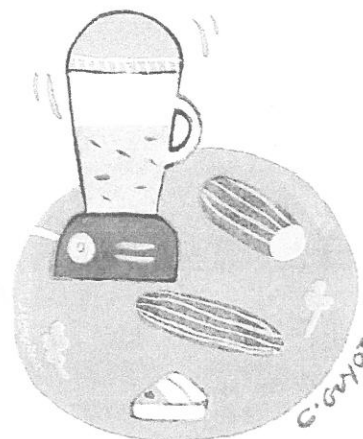
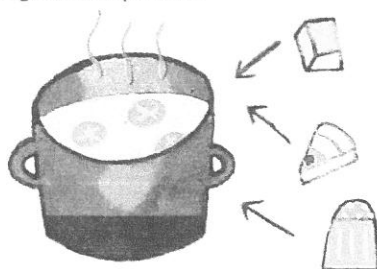
Il te faut

Pour 4 personnes

- 1,5 kg de courgettes
- 1 litre et demi d'eau
- 2 bouillons cubes de volaille
- 4 Vache qui rit
- Sel, poivre, persil surgelé

2 A faire par un adulte :

Faites cuire les courgettes avec les bouillons cubes et les portions de Vache qui Rit 40 minutes dans l'eau légèrement poivrée.



3 Passez au mixer et assaisonnez.

4 Servez dans chaque assiette.

5 Par l'enfant :

Parsème de persil.