

Avec quelques élèves de toutes les classes de l'école, nous avons préparé :

## NOS COCKTAILS D'AUTOMNE

**Le matériel : un économe**

**un couteau**

**une cuillère**

**un mixer ou centrifugeuse ou extracteur**

**Au préalable, il faut :**

**1- Laver le plan de travail**

**2- Se laver les mains**

**3- Préparer son matériel**

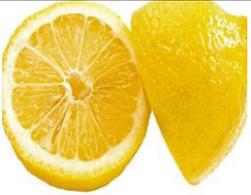
**4- On ne met pas ses mains dans la machine**

### VOILA COMMENT SE PREPARER DE TRES BONS COKTAILS

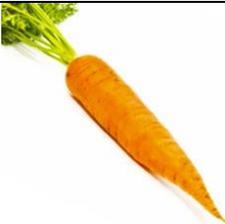
#### COCKTAIL JUS D'AUTOMNE :

<i>2 pommes</i>	<i>2 poires</i>	<i>2 cuillérées de coing</i>	<i>20 grains de raisin</i>
			
1- ÉPLUCHER	2- COUPER EN DÉS	3- MIXER	

### COCKTAIL VITAMINE ANTIOXYDANT :

<b>1 BOUQUET PERSIL</b>	<b>1 CITRON</b>	<b>2 CUILLEREES MIEL</b>	<b>1 VERRE D'EAU</b>
			
1- HACHER	2- ÉPLUCHER	3- COUPER EN DÉS	4-CENTRIFUGER

### COCKTAIL CaCoPo COURGE & CANNELLE :

<b>3 POMMES</b>	<b>2 CAROTTES</b>	<b>400G COURGE</b>	<b>2 pincées cannelle</b>
			
1- ÉPLUCHER	2- COUPER EN DÉS	3- MIXER	4- AJOUTER LA CANNELLE

### COCKTAIL JUS D'HIVER :

<b>3 POMMES</b>	<b>1 POIRE</b>	<b>2 KIWIS</b>	<b>2 ORANGES</b>	<b>1 BROCOLI</b>
				
1- ÉPLUCHER	2- COUPER EN DÉS	3- MIXER		

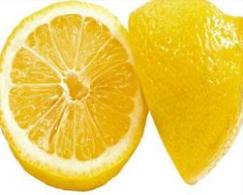
### COCKTAIL SANTÉ :

<b>1 POMMES</b>	<b>15 RAISINS</b>	<b>1/2 CONCOMBRE</b>	<b>2 CUILLEREES MIEL</b>
			
1- ÉPLUCHER	2- COUPER EN DÉS	3- MIXER	

## COCKTAIL SANTÉ 2 :

<b>2 POMMES</b>	<b>2 POIRES</b>	<b>2 ORANGES</b>	<b>2 CUILLERES MIEL</b>
			
1- ÉPLUCHER	2- COUPER EN DÉS	3- AJOUTER MIEL	4 - MIXER

## COCKTAIL VITALITE :

<b>1 POMMES</b>	<b>1 POIRE</b>	<b>1/2 CONCOMBRE</b>	<b>10 DÉs GINGEMBRE</b>	<b>1 CITRON</b>
				
1- ÉPLUCHER	2- COUPER EN DÉS	3- CENTRIFUGER		

## COCKTAIL EXOTIQUE :

<b>1 POMMES</b>	<b>2 ORANGES</b>	<b>1/2 CONCOMBRE</b>	<b>2 BANANES</b>	<b>DES DE GINGEMBRE</b>	<b>1 VERRE D'EAU</b>
					
1- ÉPLUCHER	2- COUPER EN DÉS	3- CE NTRIFUGER			