

**Les Fiches de Recettes****Une Salade Composée****Les Ingrédients:**

La Salade verte 100g

Les tomates 120g

Les concombres 80g

Les poivrons 60g

Les radis 40g

Les carottes 80g

Lavez les légumes

Coupez les légumes en petits morceaux

Mettez dans un bol

Ajoutez la vinaigrette

Mélangez et servez !

**Une Salade de fruits****Les Ingrédients:**

Les pommes 150g

Les oranges 120g

Les bananes 100g

Les framboises 40g

Les fraises 40g

Les kiwis 60g

Les raisins 60g

Lavez les fruits

Coupez les fruits en petits morceaux

Mettez dans un bol

Mélangez et servez !

**Les Fiches de Recettes**

<b><u>Une Vinaigrette</u></b>	<b><u>Une Vinaigrette</u></b>
<p><b>Les ingrédients :</b></p> <p>3 cuillères à soupe d'huile 1 cuillère à soupe de vinaigre</p> <p>Mettez les ingrédients dans un pot en verre Fermez le pot Secouez très fort</p> <p>Ajoutez à la salade et servez !</p>	<p><b>Les ingrédients :</b></p> <p>3 cuillères à soupe d'huile 1 cuillère à soupe de vinaigre</p> <p>Mettez les ingrédients dans un pot en verre Fermez le pot Secouez très fort</p> <p>Ajoutez à la salade et servez !</p>