

QU'EST CE QU'ON MANGE CE MIDI?

OPTION 1

Pour ma recette locale, Je vais faire de la salade de légumes. Vous aurez besoin...

- **Un poivron rouge**
- **Deux cuillères à soupe d'huile de canola**
- **Deux tasses de brocoli**
- **Deux tasses de carottes**
- **Une tasse de maïs**
- **La moitié d'un oignon**

Instructions

1. Lavez et coupez en morceaux le poivron, les carottes et l'oignon.
2. Faites cuire votre maïs normalement, faites-le bouillir dans de l'eau très salée pendant 5 minutes et laissez refroidir.
3. Lavez et séparez votre brocoli.
4. Mélangez tous les ingrédients avec d'huile dans un grand bol.
5. Et maintenant que vous avez terminé, dégustez avec un verre d'eau ou un jus de pomme local.