

le jardin comestible

- épuisé -



Parce qu'ils aiment tout mettre à la bouche, voilà un jardin qu'ils vont pouvoir manger en entier !

INVERSION DES RÔLES 1 L'ENFANT PRÉPARE 2 LE PARENT DÉGUSTE



1 citron, 160g de saumon fumé, de l'ail, de l'aneth



1 concombre, du fromage à tartiner, 1 petit-suisse



5 pains suédois, du sel, 60g de crème fraîche

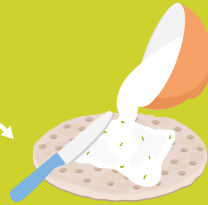


Radis, tomates cerises, ciboulette... pour la déco



Fouette la crème fraîche, le sel, le petit-suisse, le jus de citron et l'aneth ciselée

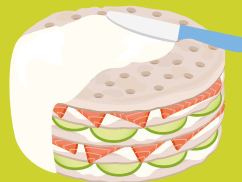
Tu peux aussi remplacer la crème par du Tzatziki mixé



Tartine la base de chaque pain suédois



Mélange le fromage à tartiner pour obtenir une crème lisse. Ajoute du sel selon tes goûts



Tartine sur les côtés et sur le dessus jusqu'à ne plus voir le pain



Alterne des couches de concombres, avec celles de saumon (+ citron)

Présente tes créations, décore à ta guise !



Décore de ciboulette tout autour

