

## Brochettes de fruits

### **Ingrédients:**

Fruits de saison : orange, banane, kiwi,  
pomme, poire  
Noix de coco râpée  
Jus de citron



### **Matériel:**

bol  
piques à brochettes  
différents types de couteau (en fonction de  
l'âge de l'enfant)  
planche à découper  
formes à biscuits



**1ère chose à faire :**

**Bien se laver les mains**



Avec le soutien de:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



**Préparation:**

Laver les fruits et les couper en morceaux. Possibilité de couper les fruits à l'aide d'emporte-pièces en forme d'étoile par exemple.



Bien arroser les fruits (pomme, poire, banane) avec du jus de citron afin d'éviter qu'ils ne noircissent.



Enfiler les morceaux de fruits sur des brochettes, en alternant les fruits et les couleurs.



Avec le soutien de:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Parsemer les brochettes de fruits de noix de coco râpée, comme si c'était de la neige. Il est aussi possible de le faire avec des paillettes de chocolat.

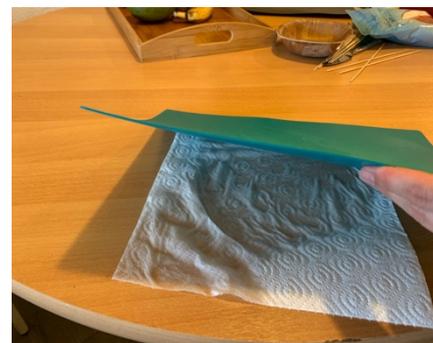


### Conseils :



Pour l'utilisation des formes à biscuits avec les tout petits, poser la forme à biscuit sur l'aliment à découper, votre main en premier et l'enfant appuyera sur votre main et non sur la forme à biscuit directement. Cette façon de faire permet d'éviter les coupures, mais aussi de bien doser la force nécessaire pour que l'aliment puisse être découpé.

Pour éviter que la planche ne glisse, disposer un papier ou patte mouillée dessous.



Régalez-vous !

*Cette recette est faite avec des enfants dès 2 ans. Chaque étape peut être réalisée par l'enfant, avec ou sans aide d'un adulte!*

Avec le soutien de:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



**Astuce pour découper une mangue**

Coupez-la le long du noyau  
Découpez-la en carrés  
Poussez vers l'extérieur

Il ne vous reste plus qu'à prélever les morceaux!



Avec le soutien de:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

