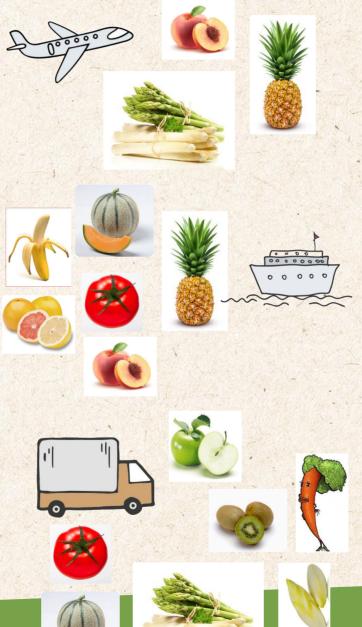
CAKE À LA PEAU DE BANANE BIO



- 1. Préchauffez le four à 220°C.
- 2. Coupez les extrémités des peaux de banane bio puis lavez-les soigneusement.
- 3. Versez l'eau dans une casserole puis déposez les peaux de bananes bio. Faites chauffer à feu assez vif jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
- **4.** Mixez les peaux de bananes bio puis réservez. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs.
- 5. Fouettez les jaunes d'oeufs avec le beurre mou et le sucre.
- 6. Incorporez la farine, la levure, et les peaux de bananes bio mixées.
- 7. Montez les blancs d'oeufs en neige bien ferme puis ajoutez-les délicatement à la préparation.
- 8. Finissez par les pépites de chocolat.
- 9. Versez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré et fariné ou comme moi recouvert d'un papier sulfurisé et enfournez pour 30 minutes.

Et les transports des fruits et légumes?



Pour des vacances ...

api



LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Un menu zéro waste/ anti gaspi

Le saviez-vous

Gaspiller les aliments. c'est gâcher de l'argent!

Le gaspillage alimentaire coûte 400 euros par an par Français.





Jeter, c'est polluer!

Un Européen jette 700 kg de déchets par an. Donc pour 7 milliards d'humains, ca donne des îles entières de déchets qui flottent au large de l'Océan Pacifique.









Les fruits et légumes

sont les aliments les plus ietés. En deuxième viennent les produits céréaliers dont le pain.



Gestes pour une Vie...



Retrouve la bonne fin des phrases à l'aide des propositions ci dessous et note la lettre correspondante dans la bonne case...

- 1. Je bois de l'eau
- 2. Au supermarché ou au marché, j'évite de prendre...
- 3. Avant de jeter un vieux jouet ...
- 4. Le midi je finis...
- 5. À la maison, quand il en reste dans mon assiette...
- 6. Je ne gaspille pas le pain si je prends...

Ici les Propositions de fin de phrase:

- A. ... je pense à le donner!
- B. ... je mets au frais pour le lendemain
- C. ... mon assiette!
- D. ... du robinet
- E. ... je mange!
- F. ... des sacs plastiques et je préfère des sacs réutilisables

TRIER MES DÉCHETS **POUR MIEUX** LES RECYCLER!



avec 1 tonne d'aluminium. on peut faire 265 vélos.



avec une tonne de plastique on peut faire 1913 pulls polaires.

Je trie les



recvclé. on sauve les forêts.



avec, je peux faire du compost réutilisé pour faire pousser les plantes!

Je trie le



dans la nature, le verre met 3000 ans à se décomposer! Le recycler, c'est moins polluer.