

Le livre de recettes de la 56FRS-1



Le livre de recettes de la 56FRS1

Nous avons étudié en classe la quantité d'eau invisible dans certains aliments et nous avons pris conscience que certains aliments sont très gourmands en eau, comme la production de bœuf par exemple.

Nous vous proposons des idées de repas afin de prendre conscience de notre consommation d'eau invisible.

Les repas proposés limitent notre quantité d'eau invisible.

Bon appétit ! Régalez-vous bien 😊

Vos 12 aventuriers de l'eau (56FRS1)

Le sandwich

Dîner:



Dessert:



Ingrédients:

- une tranche de fromage
- une pomme
- une tomate

- 2 tranches de pain

mettre une tranche de fromage sur
la tranche de pain et mettre une tomate
et recouvrir avec la tranche de pain.

Dessert : Pomme

Quantité d'eau utilisée : 793L

la super mackette!



Ingrédients:

- fromage
- tomate
- patate

Recette:

pour cuire la patate mettre la patate dans une assiette. Mettre le fromage par dessus et mettre au microondes ou au four. couper la tomate mettre sur le fromage

dessert / boisson: pêche / verre de jus d'orange

Quantité d'eau utilisée: 3700 l

Pizza Margherita



*De la pâte à pizza, de la mozzarella
et de la sauce tomate. Ensuite
mettre au four.*

Dessert : Orange

Quantité d'eau utilisée : *1340 litres*

Pique-nique



- un paquet de chips
- deux verres de lait
- dix tranches de fromage
- cinq tranches de pain
- deux pommes coupées en fruit
- deux tomates coupées en fruit

Prenez les cinq tranches de pain,
sur chacune mettre deux tranches de
fromage + mettre trois morceaux de
tomate

Dessert : pomme coupée Bonsoir : deux verres de lait

Quantité d'eau utilisée : 1371 L

Purée + oeuf



ingrédients : - pomme de terre
- oeuf
- une tomate
- une pêche

écraser les patate et mettre
l'eau dans la casserole après
on met dans la casserole
les oeufs, après on met de
l'eau + salade de tomates.

Dessert : pêche

Quantité d'eau utilisée : 3 + 3 l.