



CE MATIN NOUS LANÇONS UN GRAND CONCOURS DE CUISINE ! LE BUT EST DE PRÉPARER UN PLAT DE-LI-CIEUX ET QUI EN PLUS SOIT BON POUR LA SANTÉ !

Ouais, tout le monde à la cuisine !



CE QUI SERAIT BIEN, ÇA SERAIT DE FAIRE UN PLAT BON POUR LE CERVEAU !

OUI, SUPER IDÉE ! VIENS, ON VA DEMANDER QUELS INGRÉDIENTS SONT LES MEILLEURS.



C'EST UNE TRÈS BONNE IDÉE LES FILLES ! LE MEUX SERAIT DE SUIVRE LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN : DES FRUITS, DES LÉGUMES VERTS, DES LÉGUMINEUSES...

C'EST QUOI LES LÉGUMINEUSES ?



BEN PAR EXEMPLE, C'EST LES LENTILLES, LES POIS CHICHE, LE SOJA, LES HARICOTS ROUGES...

TOUT À FAIT CHLOÉ ! DANS CE RÉGIME, ON PEUT AJOUTER AUSSI LES CÉRÉALES, LES HUILES VÉGÉTALES RICHES EN OMEGA 3.



ET ON PEUT METTRE DU LAIT OU DU POISSON ?



ON PEUT, MAIS SANS EXCÈS. ET TRÈS PEU DE VIANDE ET DE SUCRÉRIES.

OH DOWMAGE ! BON C'EST PAS GRAVE. MERCI PAULINE, ON S'Y MET TOUT DE SUITE !



ALORS MAINTENANT JE RAJOUTE LES TRANCHES DE TOMATE...

ET JE TERMINE AVEC UN FILET D'HUILE DE NOIX !



C'EST TRÈS BEAU !



ET LES GAGNANTES SONT... CHLOÉ ET EMMA, AVEC LEUR CERVEAU SURVITAMINÉ !



OUI MAMIE, ON A GAGNÉ LE CONCOURS ! ÉCOUTE BIEN LA RECETTE !

AVEC ÇA, TON CERVEAU VA FAIRE LA FÊTE !



EH BIEN ! JE SENS QU'ON VA SE RÉGALER !