

Règlement du concours de cuisine

Cuisine un plat équilibré

Tu dois cuisiner un plat équilibré avec l'aide de tes parents et bien le présenter dans l'assiette. Prends cette assiette en photo et demande à tes parents de l'envoyer par message privé facebook à Anim Jeunesse Guiclan. Si tes parents n'ont pas facebook, ils peuvent l'envoyer par mail à l'adresse suivante : animationguiclan@orange.fr. N'oublie pas de donner un nom à ton plat.

L'ensemble des photos sera publié le lundi 19 avril dans la matinée. Les internautes seront invités à voter pour la et les assiettes qu'ils préfèrent. Les votes seront possible jusqu'au lundi 26 avril 10h. La photo qui cumulera le plus de mention « j'aime » et « j'adore » gagnera. En cas d'égalité, c'est la photo avec le plus de mentions « j'adore » qui l'emportera.

Le coup de cœur du jury sera désigné par vos animateurs préférés : Gwendal, Elodie et Carole

Modalité de participation :

- Avoir au moins 8 ans
- Fréquenter le l'animation jeunesse de Guiclan ou fréquenter une des écoles de Guiclan

Mais qu'est-ce qu'un plat équilibré ?

Ton plat doit obligatoirement comporter 3 familles d'aliments

Le féculent	Le légume	L'aliment protéiné
<i>Exemple :</i> Pain Riz Pomme de terre Boulgour Semoule Pâtes Quinoa ... Etc	<i>Exemple :</i> Carotte Haricot vert Etc	<i>Exemple :</i> Viande Volaille Œuf Poisson Alternative végétarienne : Pois chiche Lentille Tofu