

# La grande boucle




.....


Dotés de leurs maillots colorés, les plus grands cyclistes du monde entier se retrouvent tous les étés sur les routes de France. Tu les as sûrement déjà vus à la télé, ou même en vrai ! En effet, ils participent à l'une des plus grandes compétitions sportives du monde qui consiste à parcourir la France en 3 semaines. Et la course s'étend sur plus de 3000 km ! Un vainqueur est désigné à la fin de chaque étape, que tu peux reconnaître à son célèbre maillot jaune. Il existe d'autres maillots comme celui à pois rouges, qui récompense le meilleur grimpeur, le maillot vert pour le meilleur sprinter et le maillot blanc pour le meilleur jeune de moins de 25 ans. Et toi, tu aimes faire du vélo ?

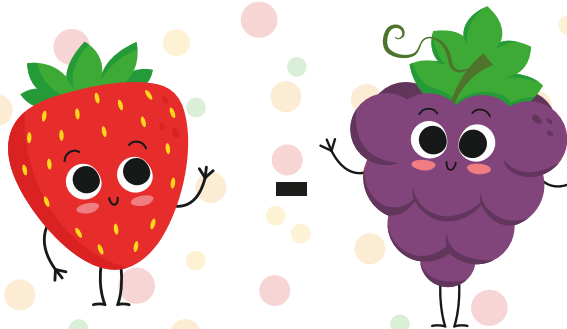
.....

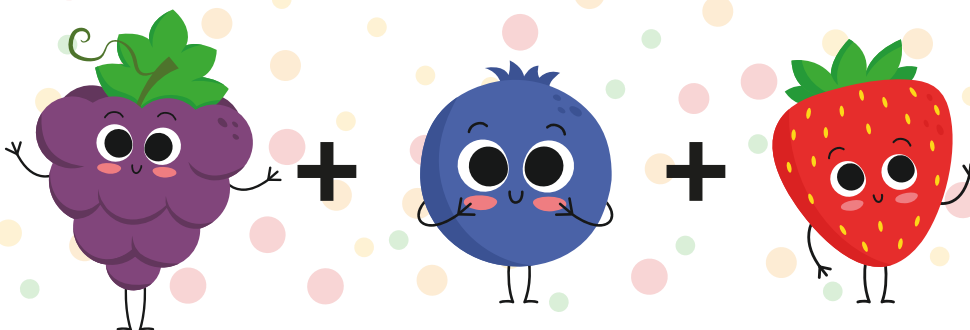
# Fruits rouges & matière grise

Brimbelle dans les Vosges, bleuet au Canada, ou encore maurette, luce, raisin des bois, gueule noire, cousinier, abrêt noir, embrume, moret..., la myrtille change de nom selon les régions. De couleur bleue, cette baie qui pousse sur un petit arbrisseau fait pourtant bien partie de la famille des fruits rouges ! La myrtille est d'ailleurs l'un des fruits rouges les moins fragiles puisqu'elle peut se conserver toute une semaine au frais. Peu sucrée et faiblement calorique, elle est à l'inverse riche en fibres et en antioxydant, en plus d'être très diurétique. On peut la consommer fraîche ou l'utiliser en pâtisserie pour confectionner tartes et gâteaux, sans oublier de délicieuses confitures...


$$+ + = 30$$


$$+ + = 18$$


$$- = 2$$


$$+ + = ?$$

# Le Miamffin aux myrtilles



## INGRÉDIENTS

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 30 min

**DEMANDE DE L'AIDE À  
TES PARENTS POUR RÉALISER  
CETTE RECETTE !**

## INGRÉDIENTS :

- 100 g de myrtilles
- 4 œufs
- 100 g de céréales fibre
- 200 g de farine
- 100 g de sucre cassonade
- 100 ml de lait écrémé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 50 g de beurre fondu
- + 1 noix pour les moules

## ÉTAPES

**1.** Préchauffez le four th.5 (150°C).

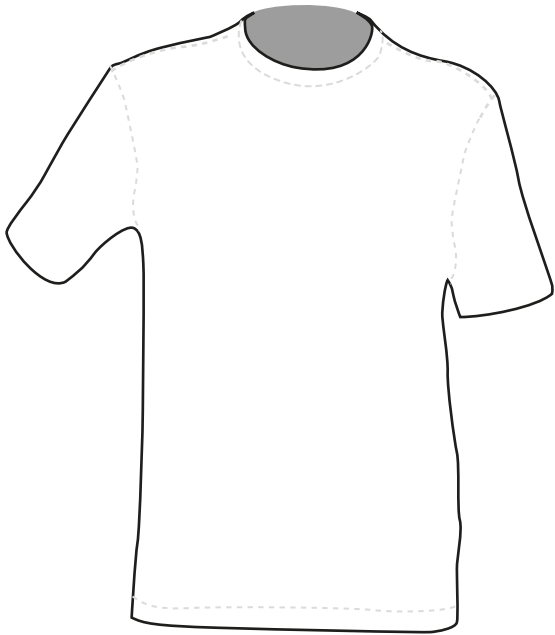
**2.** Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre cassonade. Ajoutez la farine en pluie et la levure, mélangez bien. Ajoutez ensuite le beurre, le lait, la cannelle, les myrtilles et les céréales et mélangez.

**3.** Versez cette préparation dans les ramequins préalablement beurrés et enfournez 20 min environ.

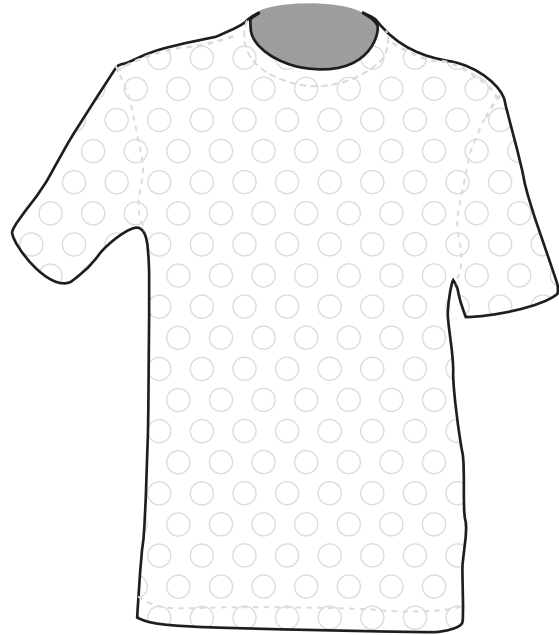
**BONNE DÉGUSTATION !**

# ..... *Maill'au top !* .....

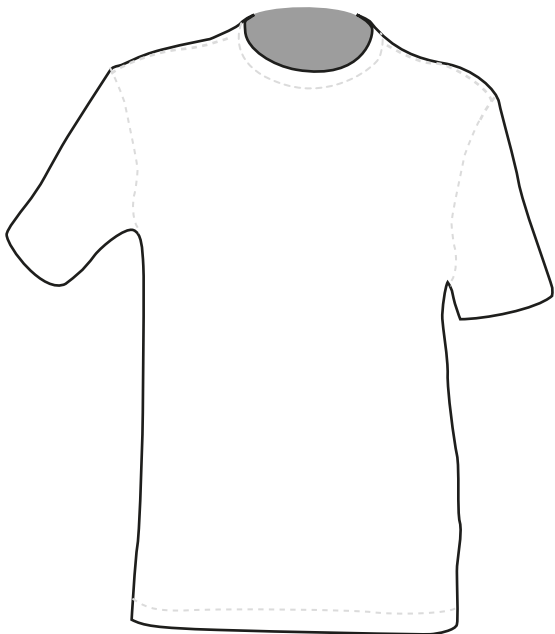
Tu arrives à pois pour la première étape : colorie les maillots, imagine celui de tes rêves et rends tes copains verts de jalousie !



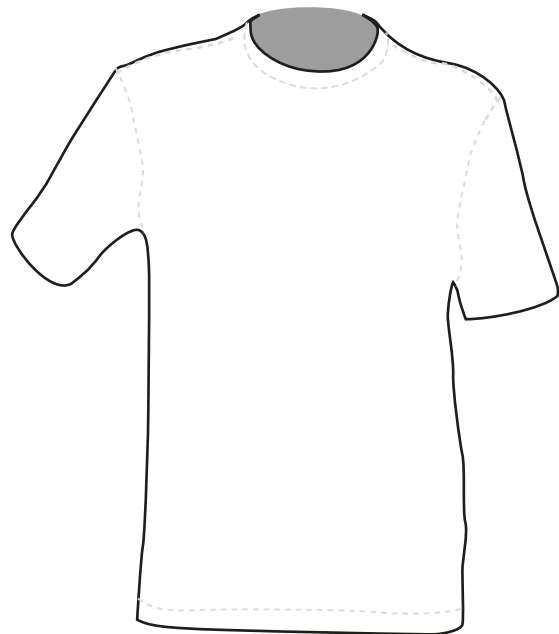
Maillot jaune :  
meilleur au classement général individuel



Maillot à pois :  
meilleur grimpeur



Maillot vert :  
leader au classement par points



Crée ton propre maillot !



# En selle !

Suis le chemin qui mène au maillot des champions et... le Tour est joué !  
Montre-nous ce que tu as sous la pédale !

