



## Assemblage de mots : des idées de plats

**Objectif : Trouver des idées de plats grâce à l'assemblage de mots.**

Ecrivez un mot sur d'une feuille blanche. Ecrivez ensuite les mots associés qui vous viennent à l'esprit et qui pourraient s'assembler en cuisine ! Laissez parler votre imagination et votre mémoire! Laissez aller les idées, le résultat est pour vous !

Exemple d'assemblage de mots sur le thème de la carotte :

|                |  |                          |                           |
|----------------|--|--------------------------|---------------------------|
| <b>CAROTTE</b> | Frais                                  | Croquant                 | Sucré                     |
| <b>CAROTTE</b> | Rapée                                  | Avec des raisins secs    |                           |
| <b>CAROTTE</b> | Au cumin                               |                          |                           |
| <b>CAROTTE</b> | Poêlée à l'huile d'olive               | En lamelle               | Avec des amandes grillées |
| <b>CAROTTE</b> | Purée Crécy (pomme de terre + carotte) |                          |                           |
| <b>CAROTTE</b> | Soupe                                  | Velouté au fromage frais |                           |
| <b>CAROTTE</b> | Batonnet pour l'apéro                  |                          |                           |
| <b>CAROTTE</b> | Vichy                                  |                          |                           |
| <b>CAROTTE</b> | Bœuf                                   | Plat en sauce            |                           |

Exemple d'assemblage de mots sur le thème de la cuisine froide:

|                       |  |            |                   |
|-----------------------|--|------------|-------------------|
| <b>CUISINE FROIDE</b> | Jus/Smoothies                                | De légumes | De fruits         |
| <b>CUISINE FROIDE</b> | Salades                                      | Crudités   | Salades composées |
| <b>CUISINE FROIDE</b> | Sandwich                                     | Equilibré  |                   |
| <b>CUISINE FROIDE</b> | Viande froide                                |            |                   |
| <b>CUISINE FROIDE</b> | Fruit de mer                                 |            |                   |
| <b>CUISINE FROIDE</b> | Œufs dur                                     |            |                   |
| <b>CUISINE FROIDE</b> | Assembler des aliments qui se mangent froids |            |                   |



**Sophie Guyot**

Diététicienne - Nutritionniste  
Praticienne de Psychologie Positive