



## 我最喜欢的早餐食谱

Wǒ zuì xǐhuān de zǎocān shípǔ

Recette de mon petit-déjeuner favori

食谱

shípǔ

recette

早餐

zǎocān

petit-déjeuner

## 隔夜燕麦片

Géyè yànmài piàn

Oatmeal overnight

### 配料

pèiliào

Ingrédients

- |                                 |                         |                               |
|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 一根香蕉   | yī gēn xiāngjiāo        | une banane                    |
| <input type="checkbox"/> 5汤匙燕麦片 | 5 tāngchí yànmài piàn   | 5 c. à s. de flocons d'avoine |
| <input type="checkbox"/> 一些干葡萄干 | yīxiē gàn pútáogān      | des raisins secs              |
| <input type="checkbox"/> 2汤匙奇亚籽 | 2 tāngchí qíyàzǐ        | 2 c. à s. de graines de chia  |
| <input type="checkbox"/> 一种蔬菜酸奶 | yī zhǒng shūcài suānnǎi | un yaourt végétal             |
| <input type="checkbox"/> 一小撮肉桂  | yī xiǎo cuō ròugu       | une pincée de cannelle        |

1. 罐子中倒入将燕麦片、干葡萄干、奇亚籽和香蕉部分。

Guànzǐ zhōng dào rù jiāng yànmài piàn, gàn pútáogān, qíyàzǐ hé xiāngjiāo bufen.

Versez dans un bocal les flocons d'avoine, les raisins secs, les graines de chia et les morceaux de banane.

将燕麦片

jiāng yànmài piàn

flocons d'avoine

干葡萄干

gàn pútáogān

raisins secs

奇亚籽

qíyàzǐ

graines de chia

香蕉部分	xiāngjiāo bufen	morceaux de banane
倒入	dàorù	verser
罐子	guànzǐ	bocal

## 2. 加入酸奶, 然后倒入植物奶, 不要覆盖酸奶。

Jiārù suānnǎi, ránhòu dàorù zhíwù nǎi, bùyào fùgài suānnǎi.

Ajoutez un yaourt, puis versez du lait végétal, sans recouvrir le yaourt.

加入	jiārù	ajouter
酸奶	suānnǎi	yaourt
植物奶	zhíwù nǎi	lait végétal
覆盖	fùgài	recouvrir

## 3. 在酸奶上撒上肉桂。

Zài suānnǎi shàng sāshàng ròuguì.

Saupoudrez le yaourt de cannelle.

撒上	sāshàng	saupoudrer
肉桂	ròuguì	cannelle

## 4. 关上罐子

Guānshàng guànzǐ.

Fermez le bocal.

关上	guānshàng	fermer
----	-----------	--------

## 5. 放在冰箱一整夜。准备好了！

Fàng zài bīngxiāng yī zhěng yè. Zhǔnbèi hǎole!

Laissez reposer au frigo toute la nuit. C'est prêt !

放	fàng	mettre
冰箱	bīngxiāng	frigo
一整夜	yī zhěng yè	une nuit entière, toute la nuit
准备	zhǔnbèi	préparer, être prêt