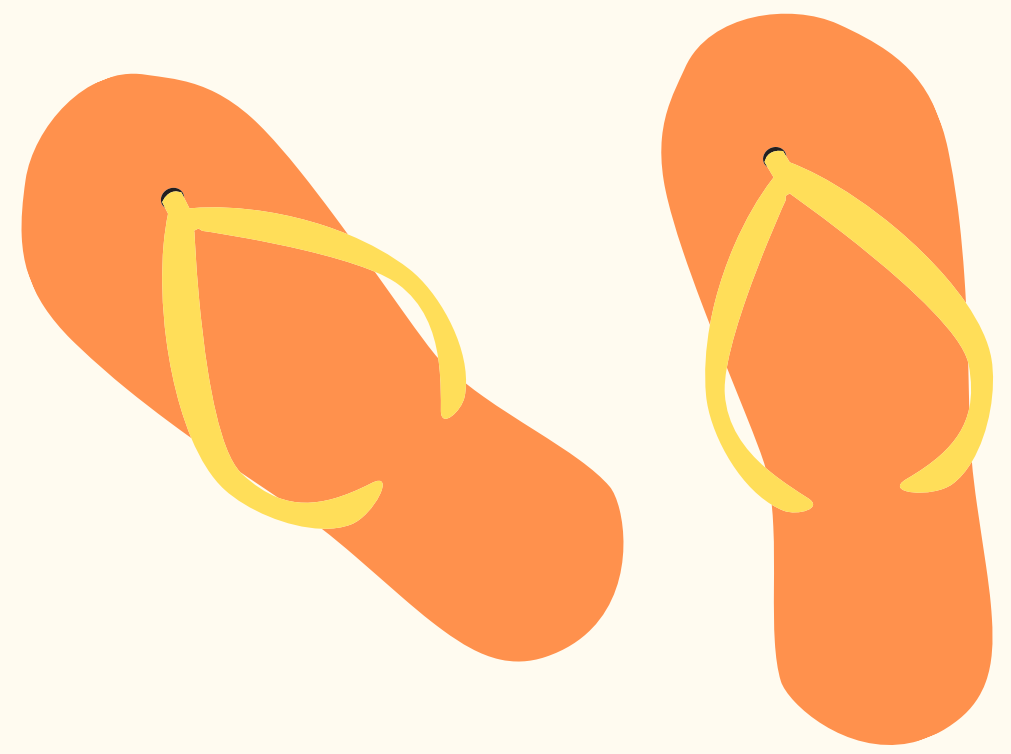


Les P'tits Matelots

& Soyez capitaine de votre navire ! &

AGENCE DE GARDE D'ENFANTS À DOMICILE
ET D'AIDE AUX DEVOIRS



LIVRET D'ACTIVITÉS

été 2023





Sommaire

Activités manuelles

Aquarium créatif

"Peinture légumes" DIY

Bouquet de fleurs récup'

Fabrique ton cerf volant

Recettes de cuisine

Profiteroles tomates-mozza au
coulis de pistou

Bagels saumon-concombre

Tarte soleil tapenade-pignons

Chansons et comptines d'été

Le coquillage

La baleine

Si tu aimes le soleil

Coloriages



Aquarium créatif

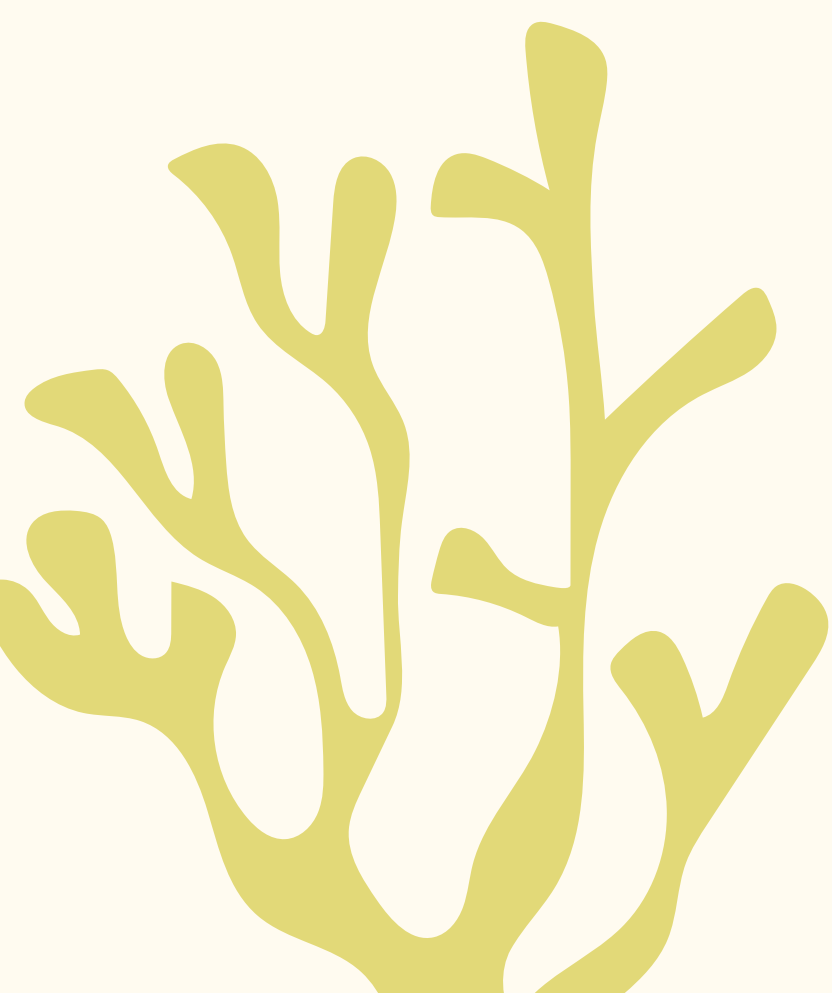
Matériel



- 2 assiettes en carton,
- Peinture bleue
- Coquillages, haricots, cailloux etc.
- Papiers de motifs divers
- Colle multi-usage
- Ciseaux
- Pinceau
- Feutres
- Paillettes ou gommettes...

1. Peindre l'intérieur d'une assiette en carton en bleu, puis l'extérieur d'une seconde assiette en carton de la couleur souhaitée.
2. Une fois la peinture sèche, découper l'intérieur de la seconde assiette et ne garder que le tour.
3. Pendant que la peinture sèche, dessiner différentes sortes et tailles de poissons sur une feuille blanche, puis les décorer à votre guise.
4. Découper les poissons et leur ajouter des yeux mobiles.
5. Coller du sable, des éléments naturels (coquillages, haricots etc.) pour décorer l'aquarium.
6. Coller ensuite les poissons ici et là.
7. Pour terminer, coller le contour d'assiette à la seconde assiette.

Votre aquarium est terminé !



Activité "peinture légumes" DIY

Pour la création des peintures :

- Une betterave pour faire du rouge
- Des pelures d'oignon pour le beige
- Du marc de café pour faire du marron
- Une carotte pour faire de l'orange
- Du curcuma pour faire du jaune
- Du persil pour faire du vert
- Du vinaigre blanc



pinterest.com

Il s'agit d'une activité simple, que l'on peut réaliser avec les plus petits.

1. Pour se faire, il suffit de faire bouillir les aliments séparément afin d'obtenir une eau colorée.
2. Il est possible de rajouter du vinaigre blanc afin d'éclaircir les couleurs à votre guise.
3. Il est également possible d'utiliser des légumes ou fruits pour créer des tampons. Ainsi, le fait de tremper le légume coupé dans de la peinture va permettre la création de formes diverses et variées sur la feuille. Il ne reste plus qu'à laisser libre cours à son imagination !

En bonus, cette activité peut permettre aux enfants de découvrir de nouveaux ingrédients, d'en apprendre le vocabulaire, et également d'être plus à l'aise avec cette catégorie d'aliments qu'ils n'aiment parfois pas avoir dans leur assiette... !

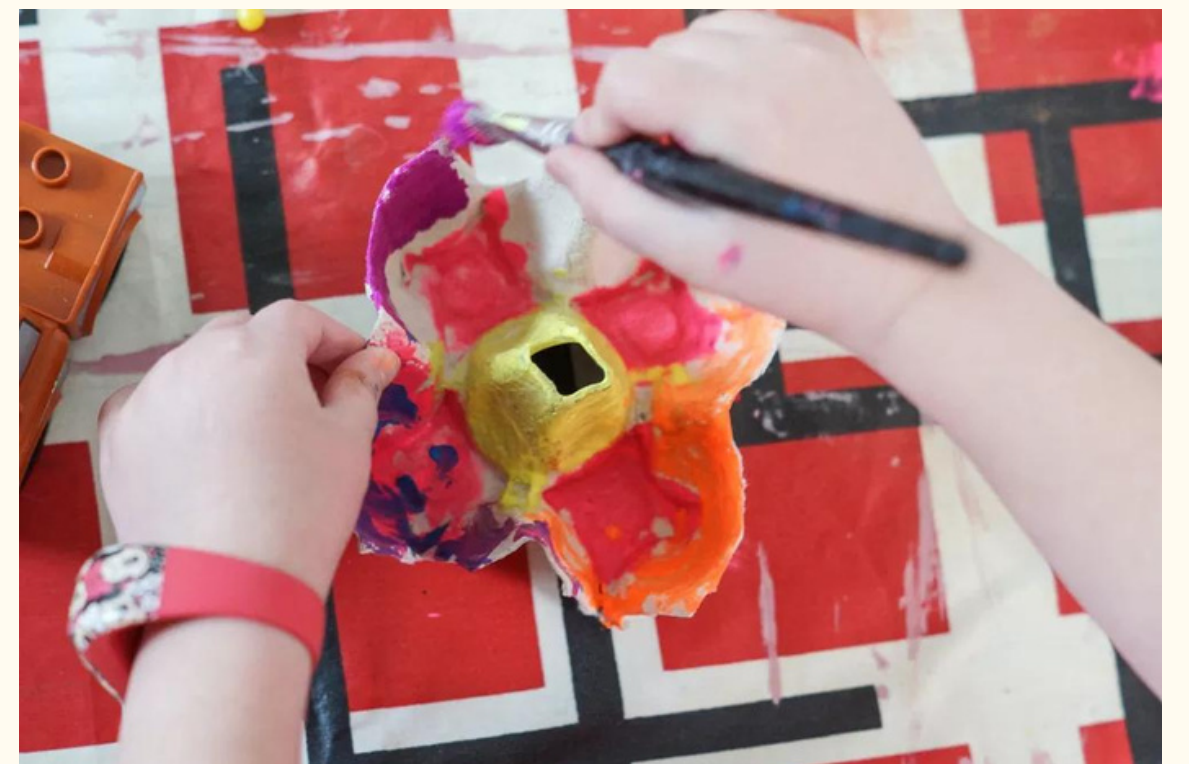


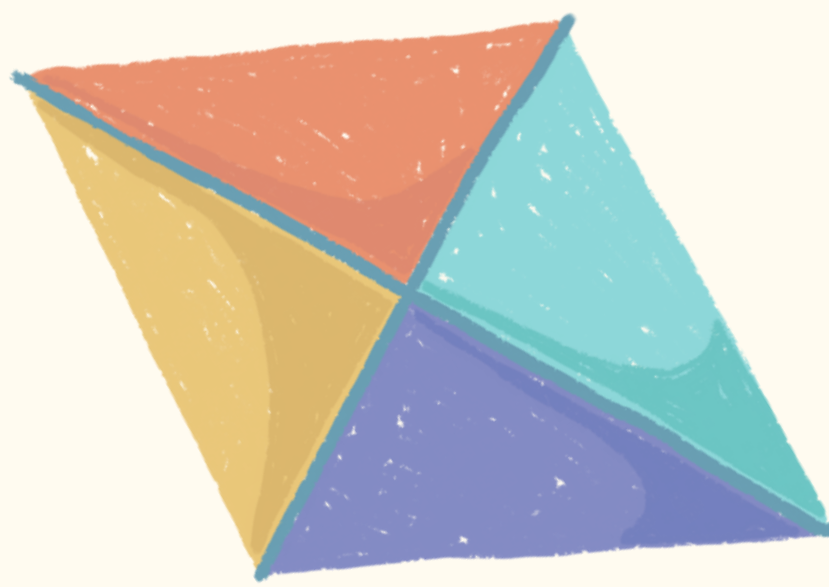
Un bouquet de fleurs récup'

Matériel

- De la peinture
- Des boîtes d'œufs
- un ciseaux
- De la colle ou du scotch
- Des pailles en papier
- Pompons jaune

1. On commence en découpant les boîtes de façon à former les fleurs. Découper la boîte par bout de 4 trous en pensant à créer un trou au niveau de la pointe qui dépasse, ce qui va donner la forme de la fleur.
2. Pour toujours plus de récup', on utilise la partie inutilisée de la boîte d'œufs pour mettre la peinture dessus.
3. C'est parti pour la peinture ! L'enfant peint l'intérieur des boîtes ; c'est le moment de le laisser utiliser sa créativité et son imagination en utilisant plein de couleurs.
4. Une fois la peinture finie, on laisse bien sécher. On va ensuite venir placer le pompon jaune dans le trou au centre de la boîte. Et on scotch/colle la paille en papier sur l'arrière de la fleur.





Fabrique ton propre cerf-volant

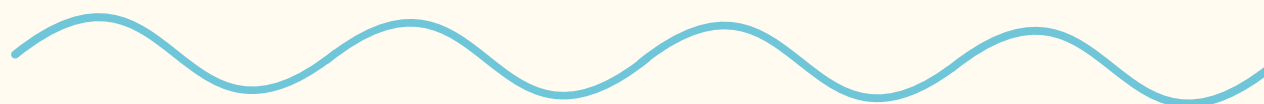
Matériel

- 2 baguettes en balsa (de deux longueurs différentes)
- Tissu au choix
- Ficelle
- Ciseaux
- Fils et aiguille



Pour occuper les enfants en extérieur, pourquoi ne pas leur fabriquer un cerf volant ? Un jouet qui a un aspect magique et que les enfants adorent !

1. Creuser des encoches à chaque extrémité des baguettes. Nouer les deux baguettes entre elles avec la ficelle, puis passer la ficelle autour de la structure.
2. Couper le tissu autour de la structure en laissant quelques centimètres de marge.
3. Coudre les extrémités du tissu sur le cadre de la structure. Attacher un cordage au cadre pour pouvoir maintenir le cerf-volant.
4. Pour terminer, décorez-le avec des petits nœuds et accrochez un joli ruban à votre cerf-volant, ce qui lui permettra de voler au gré du vent



Profiteroles tomates-mozza au coulis de pistou

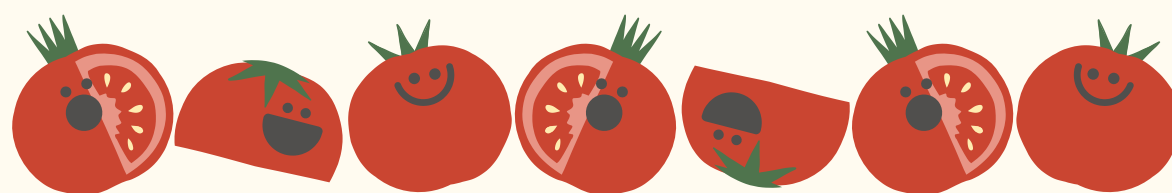


Infos pratiques

- Nombre de personnes : 6
- Temps de préparation: 15 minutes
- Degré de difficulté : Très facile
- Coût : Bon marché

Ingrédients

- 18 tomates "cocktail"
- 18 petites boules de mozzarella
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- le jus de 1/2 citron
- 1 bouquet de basilic
- Piment de Cayenne
- Sel



1. Lavez et essuyez les tomates, ôtez les pédoncules, coupez-leur des chapeaux et évidez-les à l'aide d'une petite cuillère, sans percer la peau.
2. Salez l'intérieur des tomates, retournez-les sur du papier absorbant et laissez dégorger le temps de préparer le coulis.
3. Effeuillez le basilic. Réservez quelques feuilles pour le décor, mixez les autres avec 4 cuillerées à soupe d'eau chaude, salez, relevez d'un peu de piment, ajoutez l'huile et le citron et mixez par à-coups pour obtenir un coulis.
4. Mettez les boules de mozzarella dans les tomates, posez-les sur un plat, nappez de coulis et réservez au frais. Au moment de servir, décorez des feuilles de basilic entières.

Bagels au saumon fumé et au concombre

Infos pratiques

- Nombre de personnes : 6
- Temps de préparation: 20 minutes
- Degré de difficulté : Facile
- Coût : Abordable

Ingrédients

- 6 bagels
- 6 fines tranches de saumon fumé
- 1 concombre
- 1 cuil. à soupe de Savora
- 6 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse ou de fromage blanc
- 10 brins d'aneth ou de coriandre
- Poivre



1. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur et épépinez-le. Recoupez les demi-concombres en fines lanières à l'aide d'un économe.
2. Dans un bol, mélangez la Savora avec la crème ou le fromage blanc.
3. Détaillez le saumon en lanières. Ciselez l'aneth (ou la coriandre). Coupez les bagels en deux dans l'épaisseur.
4. Tartinez généreusement la base de crème à la Savora, garnissez de lamelles de concombre et de saumon, parsemez d'herbes ciselées, poivrez. Recouvrez avec l'autre morceau de bagel et servez !

Tarte soleil à la tapenade et aux pignons



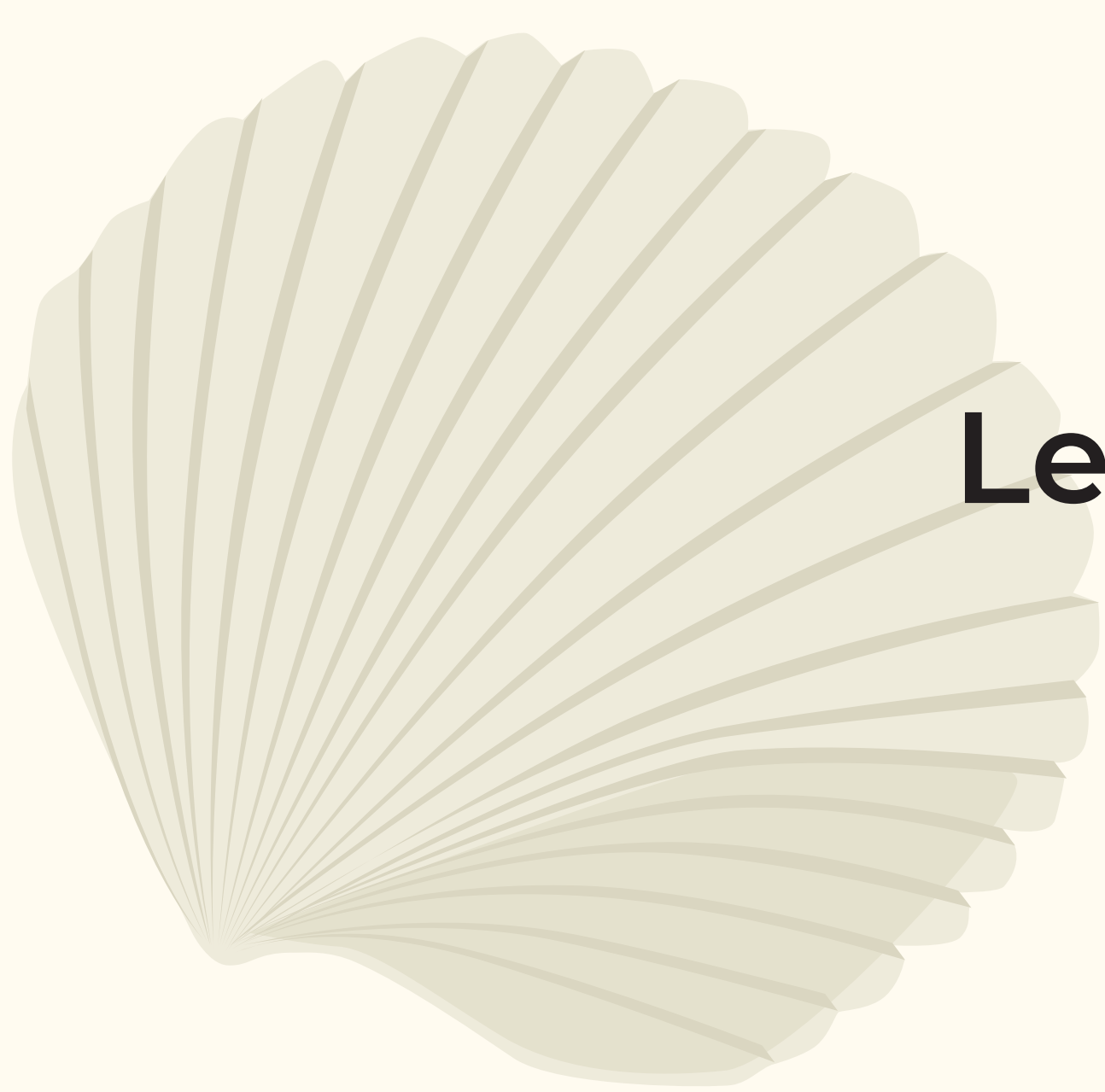
Infos pratiques

- Nombre de personnes : 6
- Temps de préparation: 15 minutes
- Temps de cuisson : 30 minutes
- Degré de difficulté : Très facile
- Coût : Bon marché

Ingrédients

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 150 g de tapenade noire (en bocal)
- 50 g de pignons de pin
- 1 jaune d'oeuf

1. Préchauffez le four à 180° (th 6). Faites torréfier à sec les pignons 1 à 2 min dans une poêle.
2. Déroulez une pâte avec son papier de cuisson sur une plaque à four. Tartinez-la de tapenade, parsemez de pignons. Recouvrez avec l'autre pâte et soudez les bords des 2 disques de pâte en appuyant avec les doigts.
3. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez la pâte de jaune d'œuf. Disposez un verre retourné au centre de la pâte et coupez 20 bandes en partant du verre vers l'extérieur. Retirez le verre puis torsadez chaque bande en tournant doucement pour qu'elle ne se déchire pas à la base.
4. Enfournuez la tarte pour 30 min. Laissez refroidir sur une grille.



Le coquillage

La mer a déposé
Sur le rivage
Un joli coquillage,
La mer a déposé
Un coquillage
Aux reflets bleutés.
- Il chante les flots bleus
Sur le rivage
Ce joli coquillage,
Il chante les flots bleus
Et le grand vent pour tous ceux
Qui rêvent à eux.
- C'est moi qui l'ai trouvé
Sur le rivage
Ce joli coquillage,
C'est moi qui l'ai trouvé
Devinez donc où il est
Car je l'ai caché.



La baleine



C'est la baleine
qui tourne qui vire
comme un joli petit navire
Prenez garde à vos p'tits doigts
ou la baleine les mangera !



Si tu aimes le soleil

Si tu aimes le soleil, frappe des mains (clap-clap)

Si tu aimes le soleil, frappe des mains (clap-clap)

Si tu aimes le soleil, le printemps qui se réveille

Si tu aimes le soleil, frappe des mains (clap-clap)

Si tu aimes le soleil, tape des pieds (boum-boum)

Si tu aimes le soleil, tape des pieds (boum-boum)

Si tu aimes le soleil, le printemps qui se réveille

Si tu aimes le soleil, tape des pieds (boum-boum)

Si tu aimes le soleil, claque des doigts (clac-clac)...

Si tu aimes le soleil, fais le train (tchou-tchou)...

Si tu aimes le soleil, crie hurra ! (hou-rra !)...

Si tu aimes le soleil, fait la poule (cot-cot)...

Si tu aimes le soleil, saute sur place (hop-hop)...

Si tu aimes le soleil, crie bonjour ! (bon-jour !)...



