



Les P'tits Matelots



🚢 Soyez capitaine de votre navire ! 🚢

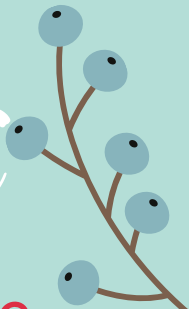
Livret d'Activités

HIVER 2021

La saison de la Chandeleur et de Mardi Gras !



SOMMAIRE



ACTIVITÉS MANUELLES (DIY)



Bonhomme de Neige Chaussette

Mangeoire à Oiseaux

Moufles Colorées

Boîtes à Bonbons Monstres

Masque Pirate - Masque Tigre

RECETTES DE CUISINE



Les Crêpes Salées

Crêpes-Chat Sucrées

Frites de Légumes

COLORIAGES



DIY Bonhommes de Neige Chaussette

POUR ACCOMPAGNER LES FROIDES NUITS D'HIVER !



Matériel :

- Une chaussette blanche haute
- Des ciseaux
- Du riz cru
- 3 cordelettes
- Une petite bande de tissu
- 2 boutons
- 3 épingles à tête (2 noires + 1 rouge ou orange)

Etape 1 :

Coupez la chaussette à environ 5 cm en-dessous du talon. Retournez les deux parties, et ficelez la partie haute à environ 3 cm de la coupe. Retournez cette partie à nouveau et remplissez-la avec du riz. Avant d'arriver en haut, ficelez pour la fermer.



Etape 2 :

Modelez la chaussette de riz pour former 2 boules : une pour le corps et une pour la tête. Ficelez entre les deux pour que ça tienne, et ajoutez un morceau de tissu pour l'écharpe.

Etape 3 :

Prenez le morceau de chaussette restant, et faites quelques ourlets pour former le bonnet. Posez-le sur la tête du bonhomme.

Mettez ensuite 2 épingles noires pour les yeux, et une orange pour le nez.

Enfin, collez les boutons à la glu.



TADAM !

DIY Mangeoire à Oiseaux

ON A TOUS BESOIN D'UN PEU DE CHALEUR :)



Matériel :

- Une brique de jus de fruit ou de lait vide
- Un cutter, à manipuler avec précaution !
- 1 bâton
- De la ficelle
- Un peu de peinture ou des feutres
- Des graines pour oiseau



Etape 1 :

Faites un grand trou rond dans le centre de la brique, puis un petit en-dessous pour mettre le bâton. Enfin, faites un dernier trou en haut de la brique pour y accrocher la ficelle.

Etape 2 :

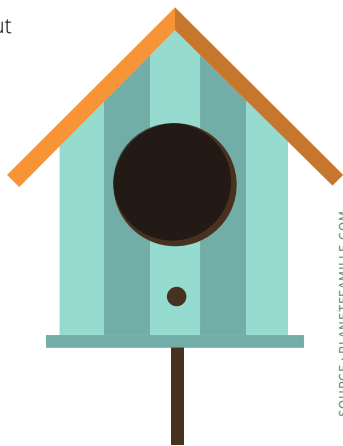
Accrochez la ficelle, et décorez la brique à votre convenance avec de la peinture ou des feutres. Si c'est de la peinture, laissez-la sécher.

Etape 3 :

Placez le bout de bois dans le petit trou du bas. Il faut qu'il soit bien coincé dans la brique pour que les oiseaux puissent se poser dessus en toute sécurité !

Etape 4 :

Il ne reste plus qu'à accrocher la mangeoire dans un endroit calme, propice à l'observation !



DIY Moufles Colorées

ON SE SENT DÉJÀ MIEUX !



Matériel :

- Du papier de 2 couleurs différentes
- Une paire de ciseaux
- Un tube de colle
- Des stickers
- Des boules de coton
- Du fil



Etape 1 :

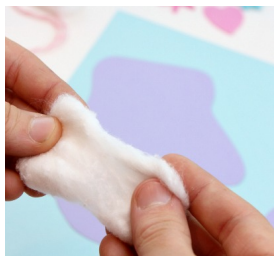
Dessinez une paire de moufles sur une feuille de papier coloré, en vous aidant des mains de l'enfant. Découpez les moufles, puis collez-les sur une feuille de papier d'une autre couleur.

Etape 2 :

Sortez 2 boules de coton, et étirez-les. Puis, collez-les sur les moufles pour qu'elles aient l'air bien chaudes et confortables.

Etape 3 :

Décorez les moufles avec des stickers, des paillettes, des dessins ... jusqu'à ce qu'elles soient parfaites !



Etape 4 :

Enfin, découpez un morceau de ficelle et collez-le entre les deux moufles, pour ne pas les perdre !



DIY Boîte à Bonbons Monstre

GÂTE À VOS DOIGTS !

Spécial
Mardi Gras !



Matériel :

- une boîte à mouchoirs
- 2 demi-boules en polystyrène
- de la peinture et un pinceau
- du papier coloré A4 (130 gr/m²)
- des chenilles colorées de 30 cm
- des boutons en plastique
- une paire de ciseaux
- de la colle forte blanche

Etape 1 :

Peindre la boîte à mouchoirs en vert et laisser sécher 30 minutes.

Etape 2 :

Peindre un rond noir au centre de chaque demi sphère en polystyrène pour faire les yeux du monstre. Coller les yeux sur la boîte à mouchoirs.

Fixer des petits bouts de fils chenilles noirs en enfonçant la tige en métal dans le polystyrène.

Etape 3 :

Découper 4 bandes de papier rouge de 30 centimètres environ. Coller les deux bords de 2 bandes de papier pour faire un angle droit. Plier chaque bande l'une sur l'autre pour faire un accordéon de papier. Coller l'extrémité de l'accordéon pour qu'il se tienne. Répéter l'opération encore une fois pour faire le second bras du monstre. Coller les bras du monstre à la boîte.



Etape 4 :

Recouvrir la boîte en bois de petits boutons en plastique colorés. Vous pouvez les coller avec de la colle forte.

Etape 5 :

Dans du papier blanc, découpez des triangles de différentes tailles pour faire les dents pointues du monstre. Collez les dents à l'intérieur de la boîte.

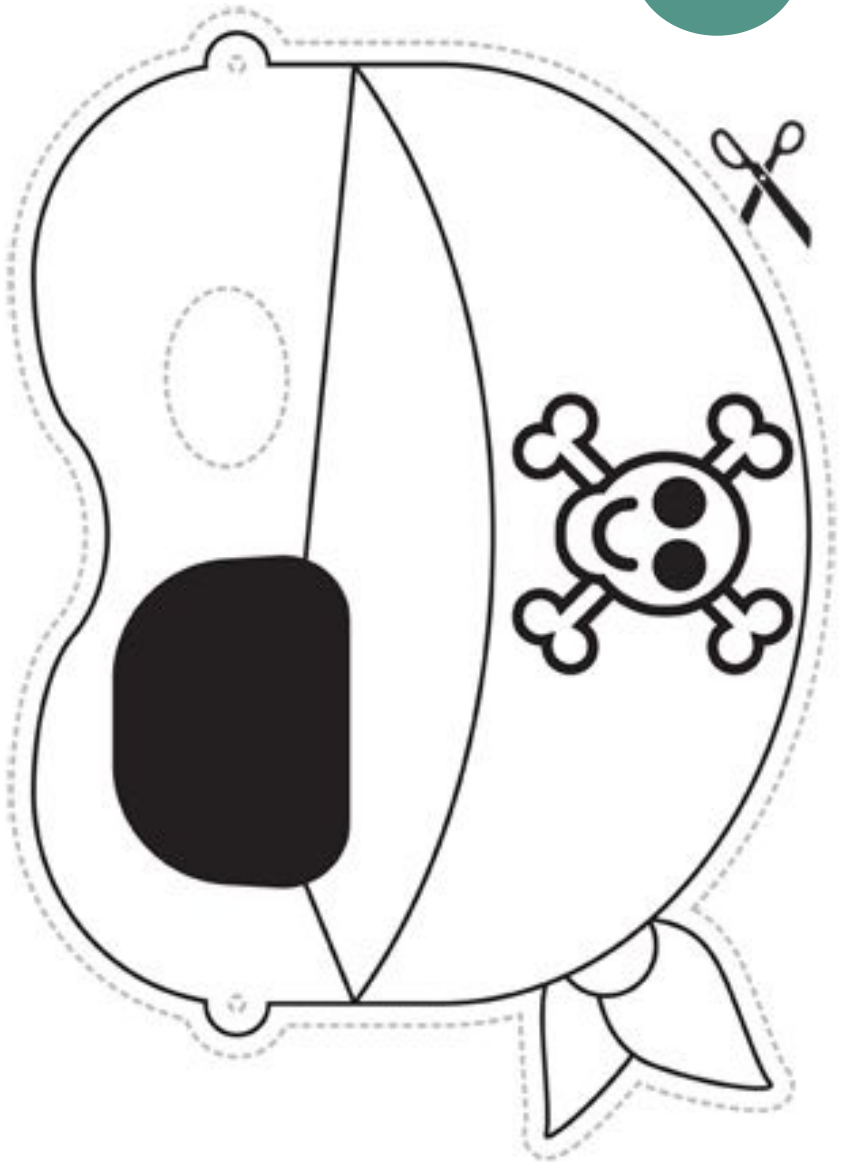
Etape 6 :

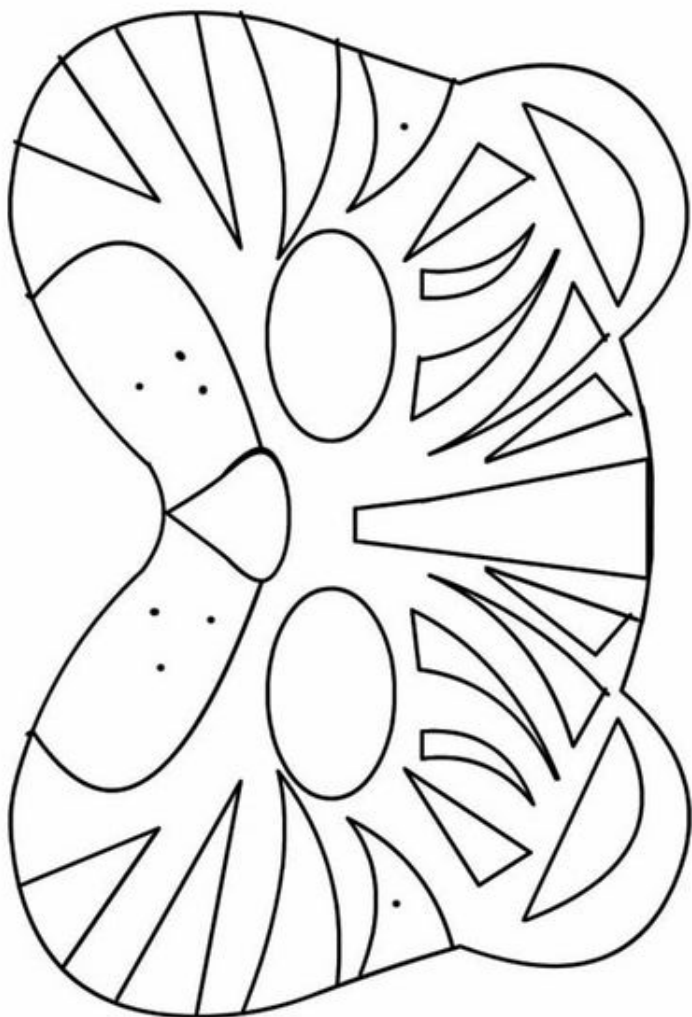
Superposez des feuilles de couleurs et découpez une grosse dizaine de triangles. Repliez la base de vos triangles, appliquez de la colle sur la surface et collez-les au sommet de la boîte avec de la colle forte.



Masque Pirate

Spécial
Mardi Gras !





RECETTE Les Crêpes Salées

Spécial
Chandeleur !



Pour 4 personnes :

Pâte à crêpes :

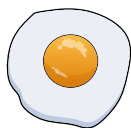
- 250 g de farine
- 50 cl de lait
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 pincée de sel

Garniture : au choix

- jambon
- fromage râpé
- crème fraîche
- lardons cuits
- saumon et aneth
- champignons
- tomates
- ... faites-vous plaisir !

Etape 1 :

Versez la farine dans un saladier, et formez un puits au centre. Versez-y la moitié du lait. Mélangez en ramenant la farine au centre du saladier.



Etape 2 :

Battez les œufs dans un bol et incorporez-les délicatement au mélange farine-lait. Ajoutez l'huile, le sel et mélangez.

Etape 3 :

Continuez à mélanger tout en incorporant le reste du lait jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse ni trop épaisse, ni trop liquide. Pour vérifier la bonne consistance : trempez une louche dans la pâte puis passez votre doigt sur son dos. Si la trace est bien nette, votre pâte à crêpes est parfaite !

Etape 4 :

Beurrez une poêle antiadhésive et placez-la sur feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, versez une louche de pâte à crêpe et répartissez-la sur toute la surface en bougeant la poêle. Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle, passez une spatule sous la crêpe et retournez-la. Garnissez-la avec ce que vous aimez (jambon, fromage, petites légumes...). Laissez cuire encore quelques minutes et dégustez immédiatement.



RECETTE

Crêpes-Chat Sucrées

Spécial
Chandeleur !



Pour 4 personnes :

Pâte à crêpes :

- 250 g de farine
- 50 cl de lait
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 50 g de beurre
- 1 pincée de sel
- De la fleur d'oranger (optionnel)

Garniture :

- 3 Smarties par crêpe
- Du chocolat fondu
- De la confiture, du miel ...

Etape 1 :

Mettez la farine dans un saladier avec le sel et le sucre. Faites un puits au milieu et versez-y les œufs battus. Commencez à mélanger doucement.

Etape 2 :

Quand le mélange devient épais, ajoutez le lait froid petit à petit. Ajoutez ensuite le beurre fondu refroidi, mélangez bien. Mettez quelques gouttes de fleur d'oranger pour parfumer.

Etape 3 :

Beurrez une poêle antiadhésive et placez-la sur feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, versez une louche de pâte à crêpe et répartissez-la sur toute la surface en bougeant la poêle. Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle, passez une spatule sous la crêpe et retournez-la.

Etape 4 :

Étalez sur votre crêpe la garniture de votre choix.

Etape 5 :

Pour créer le chat, pliez la crêpe en 4 de manière à former un triangle. Puis, prenez les 2 extrémités et repliez sur quelques centimètres pour former les oreilles. Retournez la crêpe, et placez 3 Smarties pour les yeux et le museau. Il ne reste qu'à dessiner des moustaches avec un peu de chocolat fondu !

RECETTE

Frites de Légumes au Four

POUR FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES

Recette
de Saison !



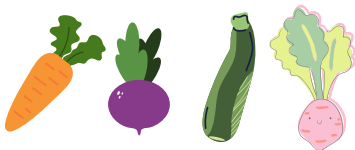
Pour 4 personnes :

Ingédients :

- 3 carottes
- 1 courgette
- 1 panais
- 1 betterave
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- des épices au choix (curry, paprika, cumin ...)
- Sel et poivre

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes



Etape 1 :

Préchauffez le four à 210°C.

Etape 2 :

Epluchez le panais, les carottes, la betterave et les courgettes. Taillez-les en frites longues et fines.

Etape 3 :

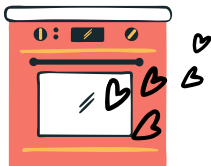
Placez les frites dans un grand saladier. Ajoutez l'huile, les épices de votre choix, salez et poivrez. Recouvrez de film étirable et secouez pour enrober les frites.

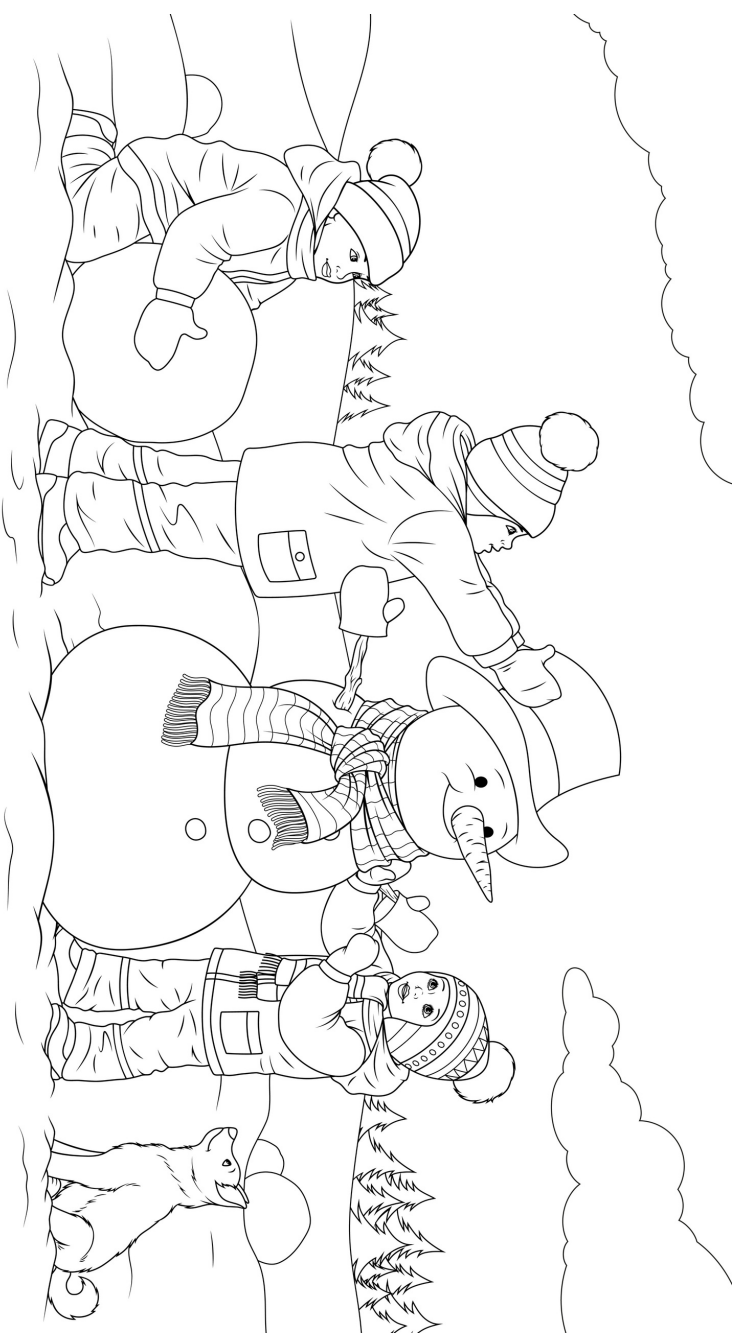
Etape 4 :

Répartissez sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Les frites ne doivent pas se chevaucher.

Etape 5 :

Enfournez pour 25 minutes. Retournez à mi-cuisson pour qu'elles soient bien croustillantes. C'est prêt !







Disney
LA
**REINE
DES
NEIGES**

