Les P'tits Matelots

Soyez capitaine de votre navire !

Livret d'Activités

HIVER 2022

SOMMAIRE

ACTIVITÉS MANUELLES (DIY)

Slime des Neiges
Mangeoire à oiseaux en peau d'orange
Guirlande de bonnets
Bouquet de fleurs
Masque de chat

RECETTES DE CUISINE

Roulés de crêpes au chocolat
Burgers végétariens patate douce
Cœurs en gélatine

COLORIAGES

DIY

Slime des Neiges

100% D'INGRÉDIENTS NATURELS

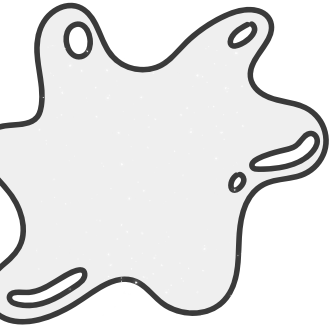
Matériel :

- 110g de fécule de maïs (Maïzena),
- environ 100ml d'eau,
- des paillettes
- un tablier pour ne pas se tâcher
- un plateau en plastique ou une toile cirée facile à nettoyer

Etape 1 :
Versez tous les ingrédients dans un bol : la Maïzena, l'eau, et autant de paillettes que vous le souhaitez.

Etape 2 :
Mélangez à la main pour démarrer l'activité sensorielle.

Etape 3 :
Le slime est prêt, il n'y a plus qu'à en profiter !
Sa texture change en le malaxant.
Pour qu'il soit plus solide, laissez-le sécher au soleil. Il se rapprochera alors plus de la texture de la pâte à neige.



SOURCE : LACOURDESPETITS.COM

DIY

Mangeoire à oiseaux en peau d'orange

APRÈS LA VERSION BRIQUE À LAIT DE 2021, VOICI UNE NOUVELLE MANGEOIRE PLUS PARFUMÉE !

Matériel :

- 1 orange pour 2 mangeoires
- une cordelette
- une pique ou un cure-dent
- une paire de ciseaux
- des graines pour oiseaux

Etape 1 :
Dans un premier temps, coupez votre orange en 2 et videz-la à l'aide d'une grosse cuillère.

Etape 2 :
Prenez maintenant votre petite pique et perforez la partie haute de orange à 4 reprises.

Etape 3 :
Coupez 4 brins de cordelette, insérez-les dans les trous et faites un double-nœud à l'intérieur de l'orange. Assemblez les 4 extrémités de corde et nouez-les.

Etape 4 :
Préparez les graines en les mélangeant avec un peu de graisse (type saindoux) ou écrasez des boules déjà préparées, et garnissez-en l'orange.

Il ne vous reste plus qu'à suspendre votre jolie mangeoire où bon vous semble, de préférence là où vous pourrez l'apercevoir depuis vos fenêtres !

SOURCE : CREAMALICE.COM

DIY

Guirlande de bonnets

À ACCROCHER PARTOUT !

Matériel :

- 1 longue ficelle
- du papier cartonné blanc
- des feutres ou crayons de couleurs
- 1 paire de ciseaux
- 1 compas
- 1 crayon à papier
- de la colle liquide
- du coton

Etape 1 :
Dessinez sur le papier cartonné des demi-cercles qui formeront le bonnet. Ajoutez sur chacun d'entre eux un rond plus petit pour le pompon.

Etape 2 :
Coloriez et personnalisez les bonnets à l'aide des feutre ou des crayons de couleurs. Puis découpez les bonnets.

Etape 3 :
A l'aide des ciseaux ou d'un couteau pointu, faites des petits trous dans le pompon de papier pour y faire glisser la corde. Après l'avoir enfilée dans un bonnet, faites un petit noeud pour qu'il ne bouge pas et positionnez-les à distance égale les uns des autres.

Etape 4 :
Formez des petites boules de coton, et venez les coller sur le pompon et le bas des bonnets. Votre guirlande est prête, il ne reste plus qu'à l'accrocher !

SOURCE : DEAVITA.FR

DIY

Bouquet de fleurs

Spécial Saint -Valentin

Matériel :

- du papier coloré cartonné
- un crayon à papier
- une paire de ciseaux
- des feutres, des paillettes, sequins...
- des chenilles vertes
- de la colle liquide

Etape 1 :
Découpez des cœurs dans le papier coloré.
Vous pouvez plier la feuille en deux et découper une moitié de cœur pour qu'il soit parfaitement symétrique.

Etape 2 :
Sortez votre matériel de décoration, et appliquez-le sur les cœurs jusqu'à ce qu'ils vous plaisent !

Etape 3 :
Il ne reste plus qu'à coller les chenilles au verso des cœurs pour faire les tiges.

1

2

3

SOURCE : CREAMALICE.COM

Spécial Mardi-Gras

DIY

Masque de chat

EN BOITE À OEUFS

Matériel :

- une boîte de 6 œufs
- de la gouache (blanc et noir)
- une paire de ciseaux
- un élastique
- un tube de colle

Etape 1 :

- Pour la tête : séparer le couvercle du reste de la boîte.
- Pour les oreilles : couper 2 pointes des compartiments à œufs.
- Pour les moustaches : couper 6 lamelles dans le rabat de fermeture.
- Pour le museau : couper le socle d'un compartiment à œuf.

Etape 2 :

Tracer l'emplacement des yeux et du nez sur le couvercle de la boîte.. Découper les yeux et le nez suivant le tracé.

Etape 3 :

Peindre le masque, les oreilles et le nez en gris. Peindre les moustaches en noir. Laisser sécher.

Etape 4 :

Une fois la première couche sèche, passer une seconde couche de peinture gris clair sur le front et sur le nez. Terminer avec un petit triangle noir sur le nez, pour faire ressortir le museau. Pour plus de relief, faire un reflet blanc.

Etape 5 :

Percer un trou de chaque côté du masque, et passer un élastique. Assembler les éléments avec de la colle : le masque est prêt !

SOURCE : MATINES.COM

RECETTE

Roulé de crêpes au chocolat

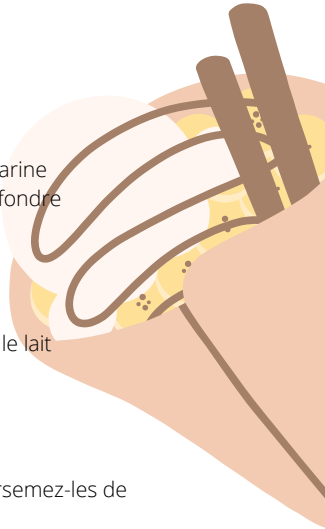
CRÈME DE SPÉCULOOS

Spécial Chandeleur

Oxana Afanasieva

Pour 4 personnes :

- Votre recette favorite de crêpes sucrées nature
- 50g de cacao en poudre non sucré
- 3 c. à s. de pâte à tartiner au Spéculoos
- 3 c. à s. Lait concentré sucré
- 70g de chocolat noir
- 1 grosse c. à s. de lait

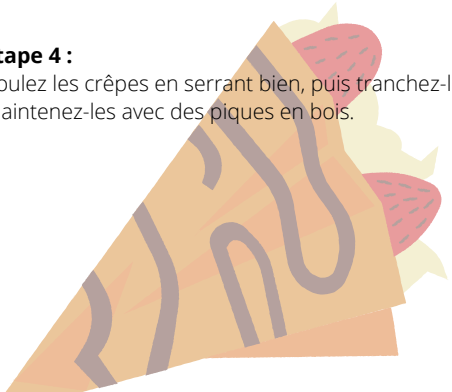


Etape 1 :
Réalisez une vingtaine de crêpes en remplaçant 50 g de farine par le cacao. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au micro-ondes, puissance minimale.

Etape 2 :
Dans un grand saladier, mélangez la pâte à tartiner avec le lait concentré et le lait. Ajoutez le chocolat fondu.

Etape 3 :
Tartinez généreusement les crêpes avec cette crème. Parsemez-les de spéculoos finement émiettés.

Etape 4 :
Roulez les crêpes en serrant bien, puis tranchez-les en tronçons de 4 cm env. Maintenez-les avec des piques en bois.



SOURCE : FEMMEACTUELLE.FR

RECETTE

Burgers végétariens patate douce

C'EST TOUJOURS MEILLEUR QUAND C'EST FAIT MAISON !

Recette de Saison !

Nombre de personnes : 4
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 200g d'haricots blancs, égouttés et rincés
- 1/2 petite patate douce
- 1/2 cuillère à café de paprika doux fumé
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- sel et poivre
- 1 petit œuf
- 25g de graines de tournesol ou de courge, hachées grossièrement
- de la coriandre hachée (en option)
- 1 échalote hachée finement
- 50 de flocons d'avoine
- 4 pains à burger

Etape 1 :
Préchauffez le four à 180°C. Tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

Etape 2 :
Placez les haricots blancs dans un bol et les écraser avec une fourchette ou un pilon jusqu'à obtenir une purée lisse.

Etape 3 :
Pelez et râpez la patate douce sur une râpe à grands trous. Ajoutez les oignons et l'échalote hachée, la patate douce râpée, les épices, herbes et graines dans le bol avec la purée de haricots. Bien mélanger.

Etape 4 :
Incorporez ensuite les flocons d'avoine. Si le mélange est trop humide, ajoutez plus d'avoine

Etape 5 :
Façonnez le mélange en 8 boules égales et aplatissez sur la feuille de cuisson de sorte que chaque galette ait la taille d'un steak. Faites cuire au four pendant 15 minutes, puis retournez chaque galette à l'aide d'une spatule métallique. Faites cuire à nouveau pour 10 à 15 minutes.

Etape 6 :
Servez immédiatement dans des petits pains à burger toastés, accompagnés de salade, tomate, avocat, cheddar...

SOURCE : CUISINEACTUELLE.FR

RECETTE

Cœurs en gélatine

DES PETITS COEURS TOUT DOUX

Spécial Saint -Valentin

Ingrédients :

- 600 g de fraises ou de framboises surgelées
- 2 sachets de gélatine

Etape 1 :

Dans une casserole, cuire les fruits jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.

Etape 2 :

Pendant ce temps, verser la gélatine sur 100 ml d'eau froide, mélanger et laisser reposer.

Etape 3 :

Lorsque les fruits sont prêts, les réduire en purée à l'aide d'un mélangeur. Remettre dans la casserole sur feu doux. Ajouter la gélatine et remuer jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Retirer du feu. Verser dans des moules en forme de cœur si vous en avez. Sinon, verser dans un moule rectangulaire.

Etape 4 :

Réfrigérer au moins 3 heures avant de démouler ou de découper à l'aide d'un emporte-pièce.

SOURCE : NAITREETGRANDIR;COM

www.coloriage.info

Coloriage magique

Colorie selon les codes pour découvrir ce qui se cache dans le dessin.

jaune	rose	rouge	bleu	bleu	vert	noir	marron
1	2	3	4	5	6	7	8

Mômes

VIVE LE CARNAVAL !

CARNAVAL

© Momes.net - Tous droits réservés