Les P'tits Matelots

Soyez capitaine de votre navire !

LIVRET D'ACTIVITÉS

Printemps 2022

SOMMAIRE

Activités Manuelles (DIY)

Poisson d'avril !

Activités de Pâques

Guirlande de fleurs à l'essoreuse

Recettes de cuisine

Carrot Cake

Œufs de Pâques au riz soufflé

Rouleaux de printemps

Coloriages

DIY

POISSON D'AVRIL !

DES IDÉES EN PAGAILLE

des poissons brillants

Matériel :

- des stylos et des craies
- du papier aluminium
- une paire de ciseaux
- des yeux à coller
- du carton

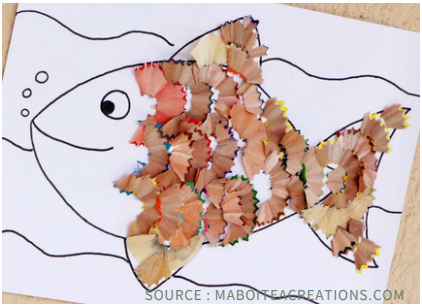
Etape 1 :
Etalez des feuilles de papier aluminium, et laissez libre court à votre imagination en les décorant à l'aide des stylos et des craies.

Etape 2 :
Dessinez sur le carton différentes formes de poisson et découpez-les. Il ne restera plus qu'à entourer le carton d'aluminium préalbalement décoré, et à coller les yeux !

des poissons colorés

Matériel :

- des assiettes en carton
- une paire de ciseaux
- des yeux à coller
- de la peinture
- de la glue
- et de l'imagination ;)



des écailles multicolores

Matériel :

- une feuille blanche
- un feutre noir
- de la glue
- des épluchures de crayons de toutes les couleurs

DIY

ACTIVITÉS DE PÂQUES

DES OEUFS PARTOUT DANS LA MAISON !

les œufs au colorant alimentaire

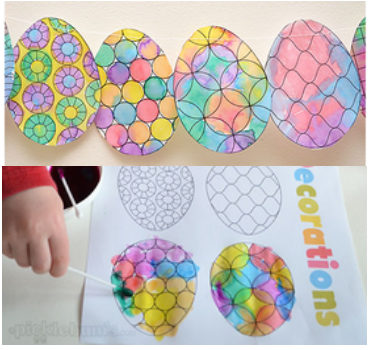
Matériel :

- Un bol
- Du colorant alimentaire
- Du vinaigre blanc
- Des gants en plastique
- Du scotch (en option)

Etape 1 :
Dans le bol mettez 200 cl d'eau, une cuillère à soupe de vinaigre blanc et quelques gouttes de colorant.

Etape 2 :
Trempez l'œuf jusqu'à ce qu'il soit bien imprégné. Vous pouvez mettre du scotch sur les œufs afin de créer des formes graphiques comme sur la photo.

Etape 3 :
Une fois l'œuf coloré, placez-le sur un coquetier pour qu'il sèche tranquillement.



une déco aquarelle

Matériel :

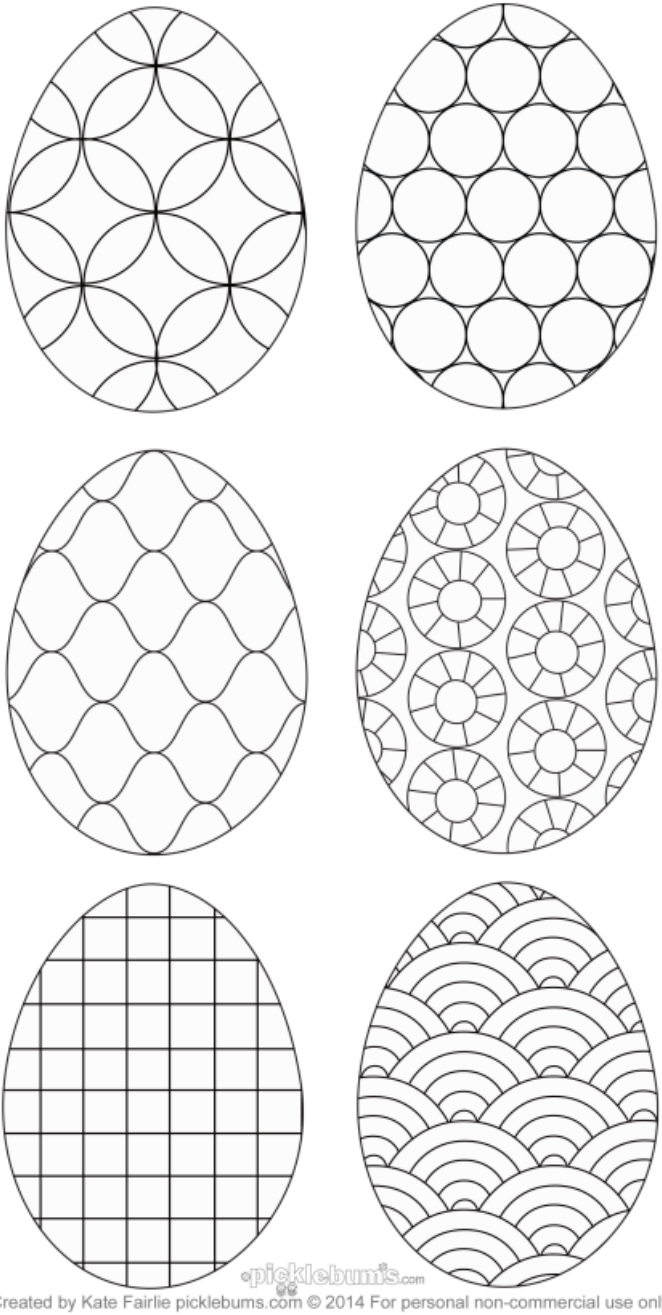
- des cotons tiges
- de la peinture aquarelle
- les modèles d'œufs à imprimer en page suivante
- de quoi faire une guirlande pour les accrocher

l'œuf au papier chiffonné

Matériel :

- du papier cartonné
- de la glue
- du papier chiffonné de toutes les couleurs

Egg Decorations



picklebums.com
Created by Kate Fairlie picklebums.com © 2014 For personal non-commercial use only.

DIY

GUIRLANDE DE FLEURS À L'ESSOREUSE

FÊTONS LE PRINTEMPS !

Matériel :

- 1 longue ficelle
- du papier cartonné blanc
- 1 paire de ciseaux
- de la peinture acrylique
- 1 essoreuse à salade facilement lavable
- 1 feuille d'essuie-tout

Etape 1 :
Découpez si nécessaire les feuilles de papier cartonné de façon à ce qu'elles rentrent dans le fond du saladier de l'essoreuse à salade.

Etape 2 :
Une par une, placez donc les feuilles de papier cartonné sur une feuille d'essuie-tout et déposez quelques tas de peinture acrylique de différentes couleurs dessus.

Etape 3 :
Faites tournez l'essoreuse à salade pour étaler la peinture dans toutes les directions ! Rincez régulièrement l'essoreuse afin de faciliter son lavage.

Etape 4 :
Une fois sèches, vous pouvez découper les feuilles peintes dans les formes que vous souhaitez : fleurs, cœur, nuage, papillon...

Etape 4 :
Faites un petit trou au milieu de chaque forme afin d'y faire passer une ficelle. Veillez à faire des petits nœuds de chaque côté des formes pour qu'elles puissent être suspendues sans glisser !

SOURCE : DEAVITA.FR

RECETTE

CARROT CAKE

Spécial Pâques

Ingrédients :

- 3 œufs
- 110 g de sucre brun
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de quatre épices
- 10 cl d'huile de tournesol
- 160 g de farine
- 5 g de levure chimique
- 250 g de carottes râpées
- 150 g de noix (en option)
- 150 g de cream cheese
- quelques gouttes de jus de citron
- 150 g de sucre glace
- pralin

Etape 1 :
Cassez les oeufs dans un grand bol. Ajoutez la vergeoise et les épices puis fouettez vivement pendant environ 5 minutes. Vous pouvez utiliser un fouet électrique si vous en avez un. La préparation doit devenir très mousseuse et blanchir.

Etape 2 :
Incorporez l'huile en filet, tout en continuant à fouetter. Ajoutez également la farine et la levure progressivement.
Terminez en ajoutant les carottes râpées et les noix concassées.

Versez la pâte dans un moule à gâteau beurré et fariné puis enfournez pour 30 min à 180°C.

Etape 3 - le glaçage :
Dans un grand bol, fouettez le cream cheese avec le jus de citron et le sucre glace puis placez-le au frais.

Etape 4 - assemblage :
Démoulez le gâteau et laissez-le bien refroidir. Nappez-le de glaçage et ajoutez quelques noix concassées s'il vous en reste. Placez le tout au frais jusqu'au moment de servir.

SOURCE : MOMES.NET

RECETTE

ŒUFS DE PÂQUES AU RIZ SOUFFLÉ

Spécial Pâques

Ingrédients :

- 3 c. à soupe de beurre
- 1 L de guimauves
- ½ c. à café d'extrait de vanille
- 1,25 L de céréales de riz soufflé
- 250 ml de chocolat noir, au lait ou blanc, fondu
- des bonbons pour décorer à votre guise

Etape 1 :
Dans une casserole à feu doux, faire fondre le beurre.
Ajouter les guimauves et remuer jusqu'à ce qu'elles fondent, et que le mélange soit lisse.

Etape 2 :
Retirer du feu et ajouter l'extrait de vanille.
Ajouter les céréales en remuant pour bien les enrober du mélange.

Etape 3 :
Versez le mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson et pressez-le de manière à l'aplatir sur quelques cm d'épaisseur. Laisser tiédir 4 ou 5 minutes.

Etape 4 :
À l'aide d'un emporte-pièce de forme ovale (ou au couteau) découper des œufs dans le mélange à base de riz soufflé.

Une fois les cocos bien refroidis, en tremper l'extrémité la plus large dans le chocolat fondu et décorer de bonbons au goût.

SOURCE : IGA.NET

RECETTE

ROULEAUX DE PRINTEMPS

SAIN ET LÉGER !

Recette de saison

Ingrédients :

- 4 galettes de riz très fines
- 1 boîte de pousses de soja
- 3 carottes
- 1 concombre
- menthe fraîche ciselée (en option)
- sauce nem, soja ou aigre-douce

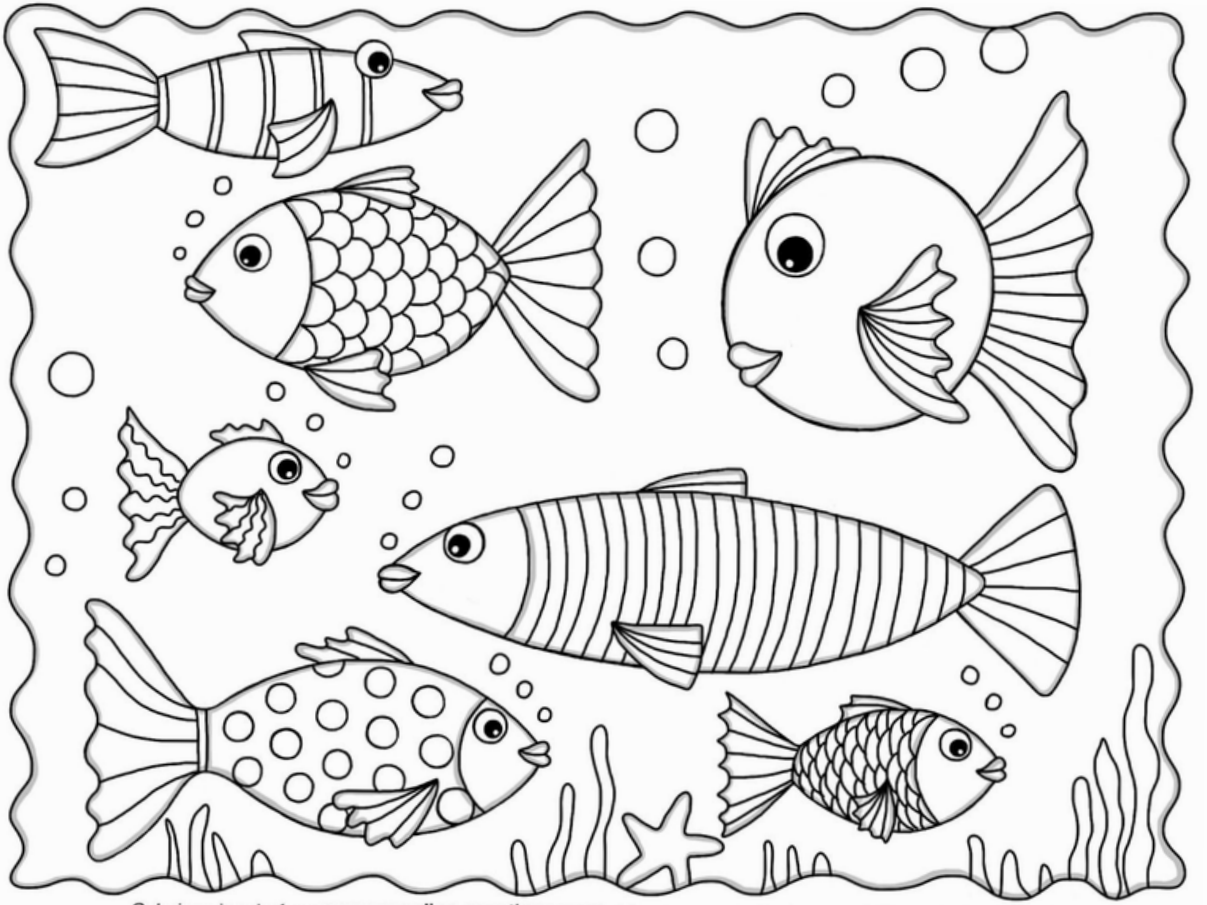
Etape 1 :
Epluchez, râpez, puis taillez les carottes et le concombre en bâtonnets fins. Rajoutez la menthe ciselée.
Egouttez les pousses de soja et demandez à votre enfant de les mélanger avec les crudités.

Etape 2 :
Faites ramollir chaque galette de riz dans un récipient d'eau froide. Egouttez-la, puis posez-la sur une assiette.

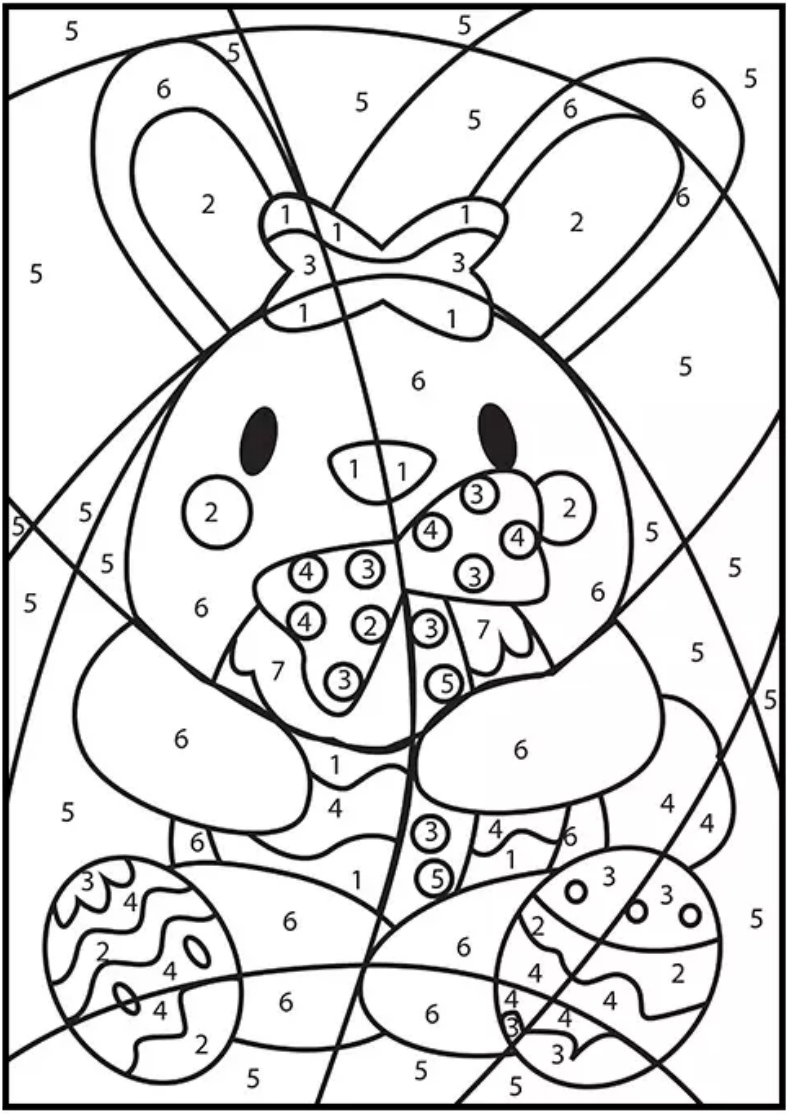
Etape 3 :
Posez trois cuillères à soupe de crudités au milieu de la galette.
Rabattez-en les extrémités pour enfermer la garniture. Roulez délicatement et servez aussitôt.

Vous pouvez varier les crudités selon vos goûts : salade verte, chou râpé, poivrons, champignons... personnalisez vos rouleaux !

SOURCE : IGA.NET



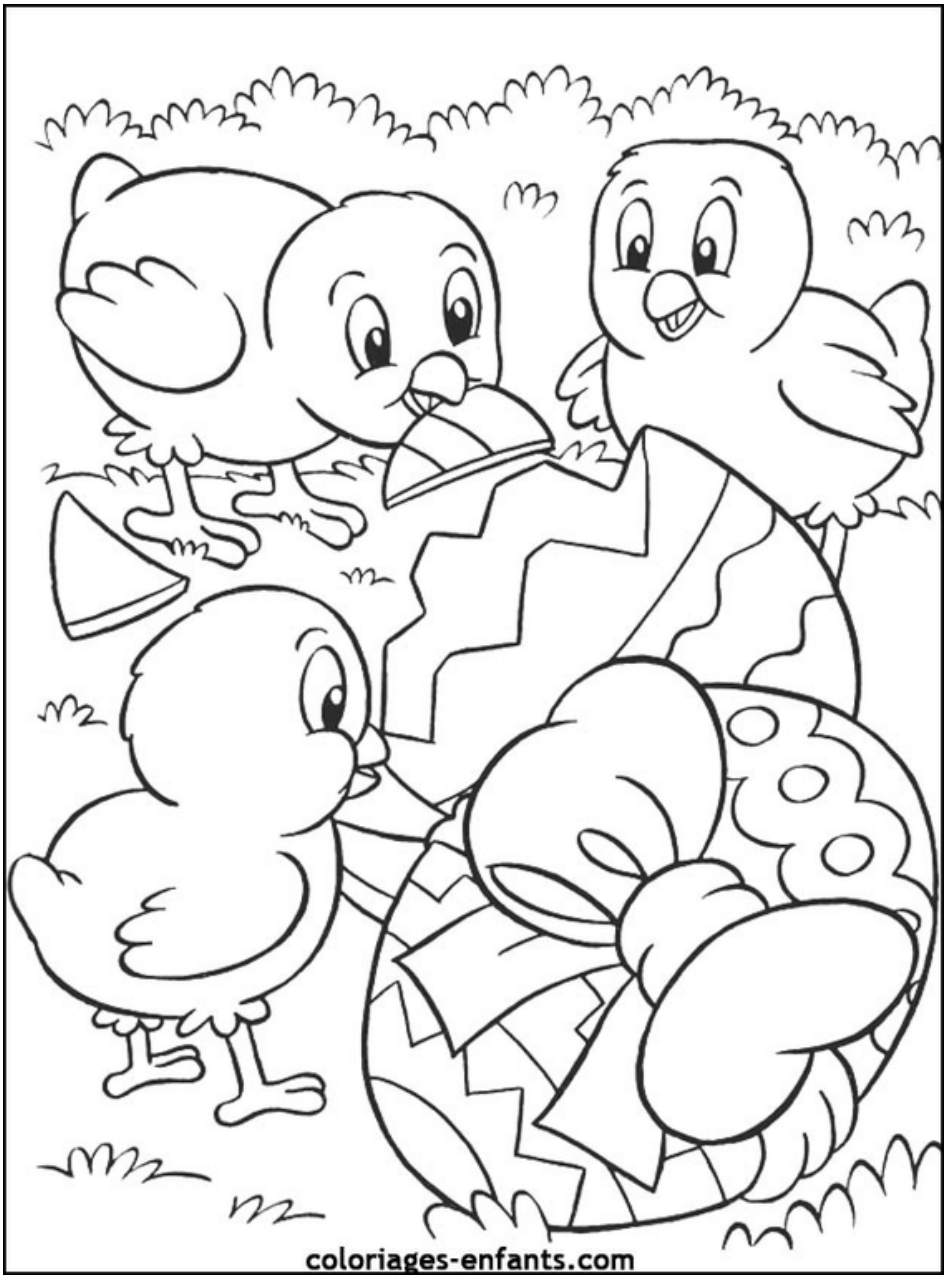
Coloriage imprimé sur www.cocolico-creations.com *Usage personnel uniquement. Reproduction interdite*

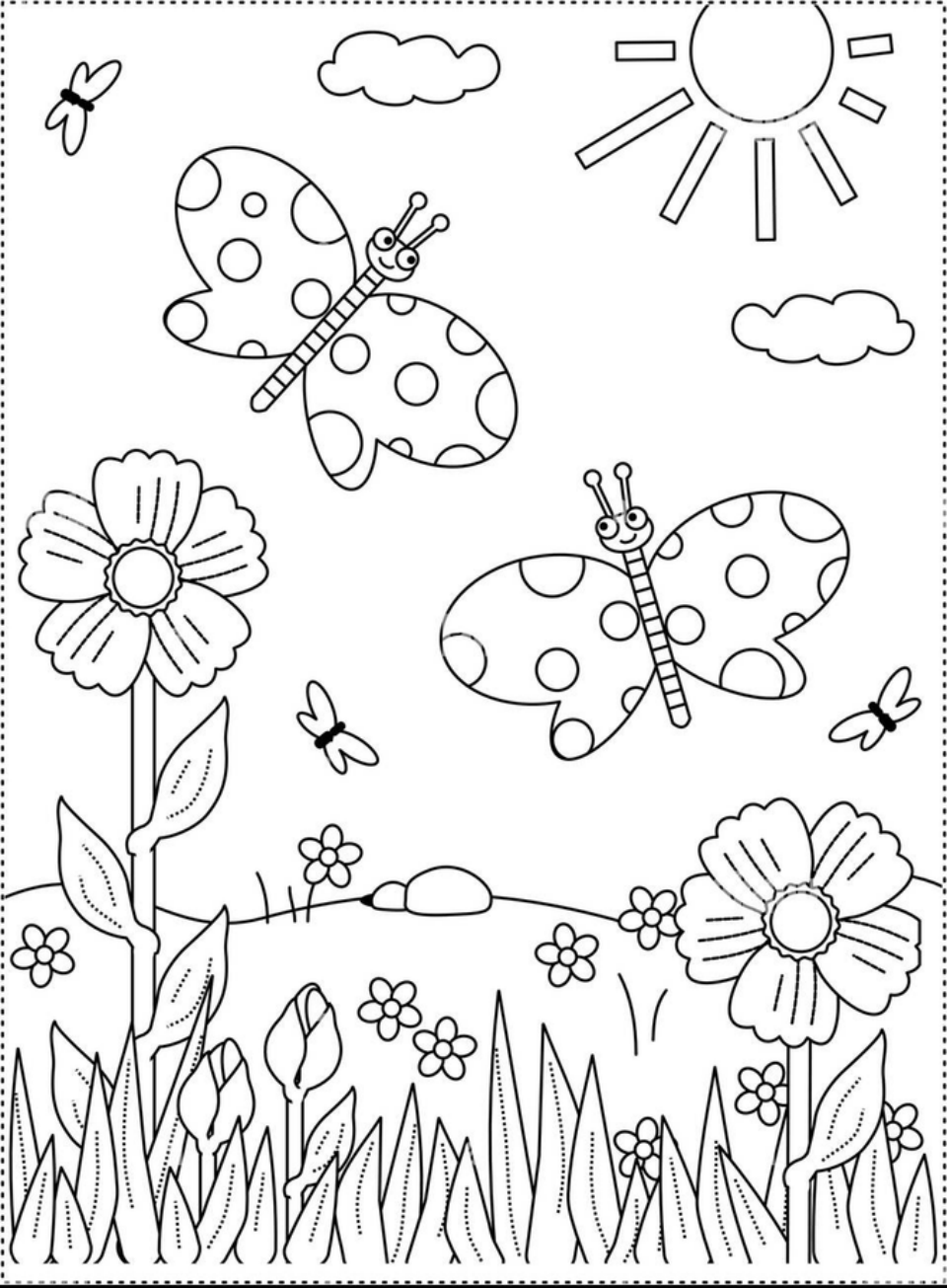


1 2 3 4 5 6 7

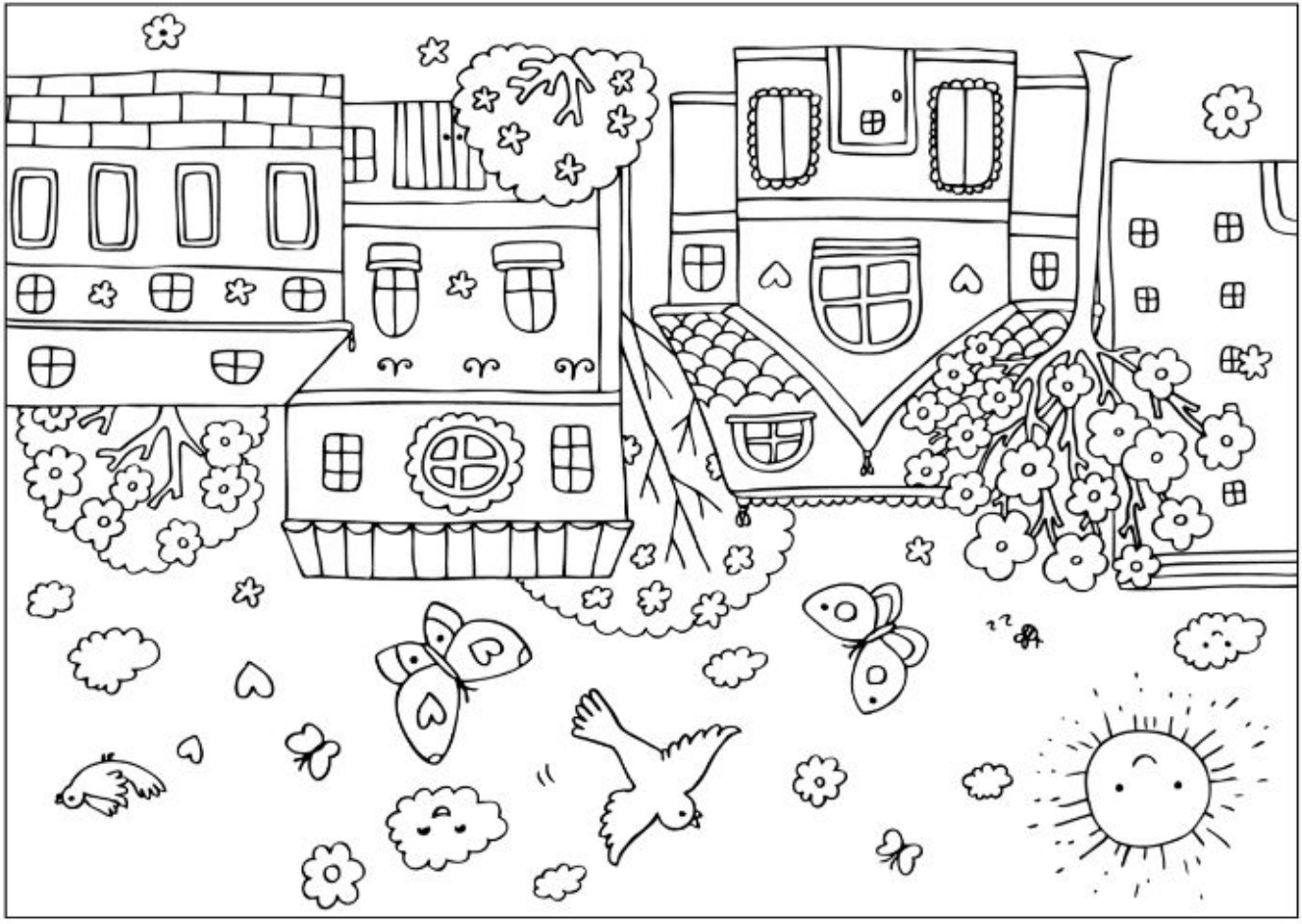
HUGO L'ESCARGOT
Dessin imprimé sur www.hugolescargot.com
Usage personnel uniquement - Reproduction interdite

COLORIAGE MAGIQUE DE PÂQUES


coloriages-enfants.com



alamy
Image ID: P7PX4E

Aide-toi des chiffres pour colorier ce dessin.

1	2	3	4	5	6	7	8
bleu clair	jaune	orange	rose	rouge	vert foncé	vert clair	violet