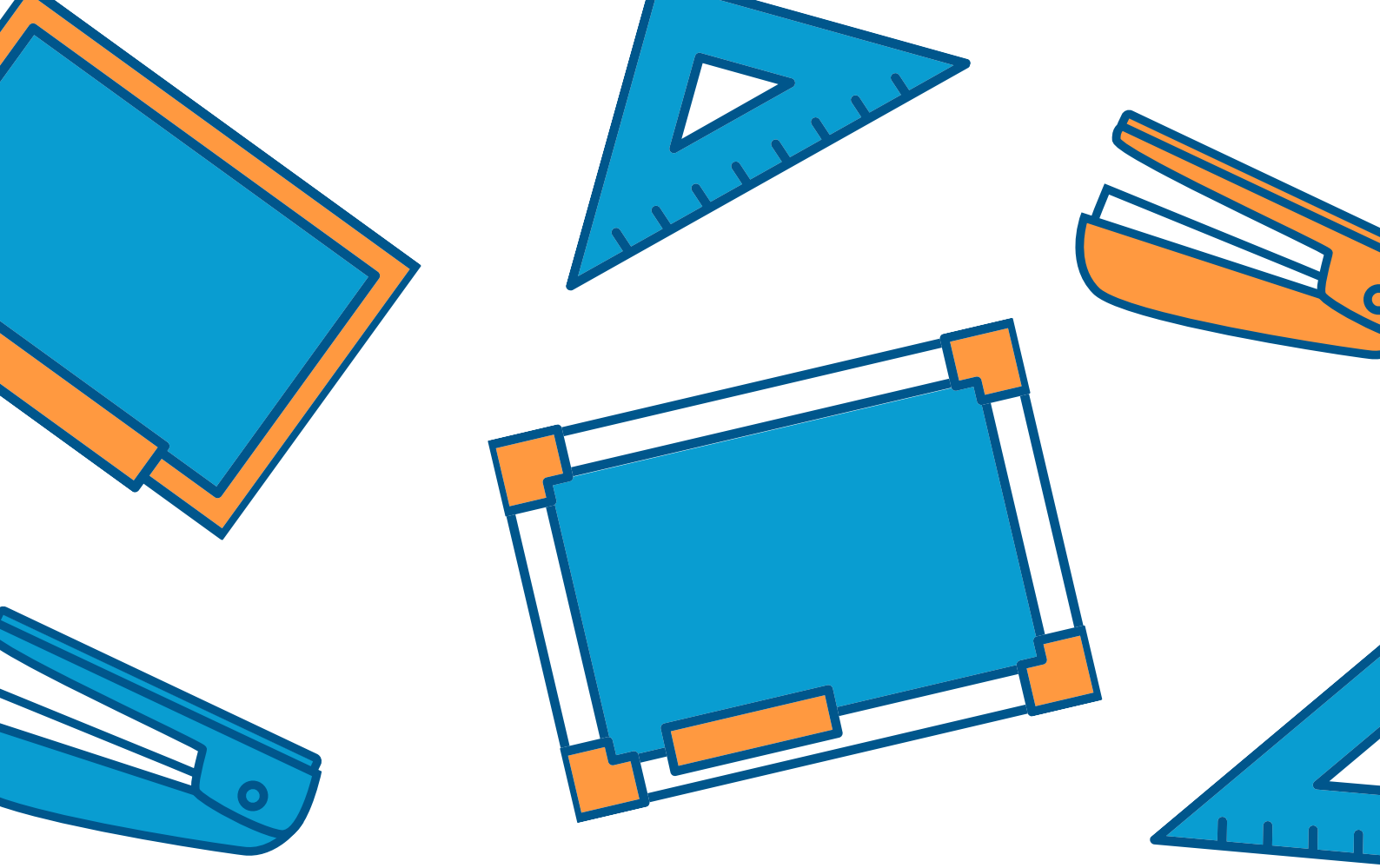


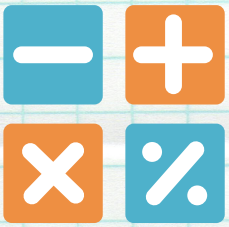
Rentrée scolaire 2020-2021

LIVRET D'ACTIVITÉ

Les P'tits Matelots

Soyez capitaine de votre navire !

SOMMAIRE



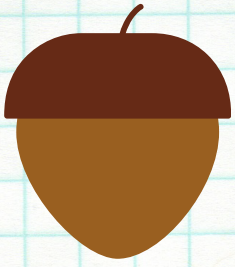
RENTRÉE DES CLASSES :
JE PERSONNALISE MES ÉTIQUETTES

RECETTE : LES PANCAKES OURSON

RECETTE : LES CRÊPES POISSON

COLORIAGE : VIVE LA RENTRÉE

COLORIAGE : PETITS HÉRISSONS



Je personnalise mes étiquettes

pour des cahiers colorés !

Matériel :

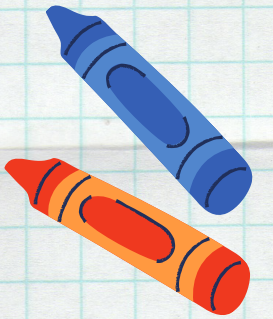
- une planche d'étiquettes à imprimer, en annexe
- des feuilles blanches
- des crayons de couleurs
- des feutres
- un stylo
- une paire de ciseaux
- un tube de colle

Etape 1 :

Imprimez la planche d'étiquettes en page suivante, autant de fois que vous voulez !

Etape 2 :

Coloriez, décorez, dessinez, laissez parler l'imagination de l'enfant !
Attention, veillez à conserver de l'espace pour noter la matière ou le nom de votre p'tit mousse sur les pointillés.

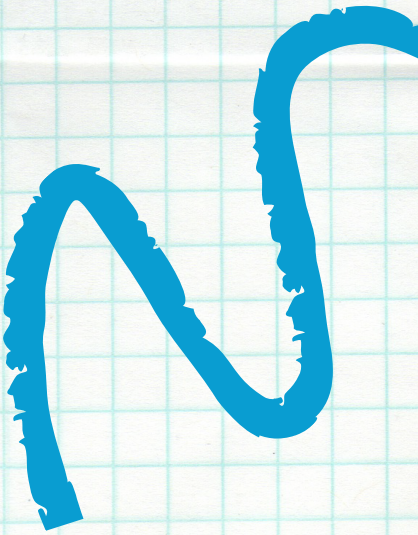


Etape 3 :

Découpez les étiquettes en suivant les bordures bleues, et collez-les à l'aide du tube de colle sur vos cahiers (presque) tous neufs.

Etape 4 :

Il ne vous reste plus qu'à noter ce que vous voulez en suivant bien les pointillés !



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LES PANCAKES OURSON

un petit-déjeuner au top !

Ingrédients :

Pour la pâte à pancakes :
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 1/2 cc de poudre à lever
- 15 cl de lait
- 20 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- 1 filet d'huile

Pour la décoration :
- des fruits frais
- du miel, du sirop d'érable ou de la confiture (pour les gourmands)

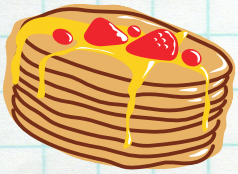
Préparation :

- Pour 4 personnes
- Temps de préparation : 5 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes
- Coût : pour toutes les bourses

Etape 1 :

Battez l'œuf, le lait et le beurre fondu. Tamisez la farine et la poudre à lever. Fouettez le tout bien fort pour ne pas faire de grumeaux. Ajoutez une pincée de sel.

Etape 2 :



Réalisez 4 mini-pancakes pour les mains et les pieds, un moyen pour la tête et un gros pour le ventre.

Chauffez une poêle à feu moyen doux et huilez légèrement. Une fois chaud, versez un peu de pâte. Faites cuire jusqu'à ce que des petites bulles se forment. Retournez et laisser chauffer encore une à deux minutes.

Etape 3 :

Disposez les 6 pancakes comme sur la photo pour former le corps de l'ourson. Ajoutez des rondelles de fruits pour les oreilles, le museau, et le ventre. Puis, des baies pour les yeux et le bout du nez. Enfin, formez un joli noeud papillon avec des morceaux de fruits découpés en triangles.

Astuce : vous n'avez pas tous les fruits nécessaires pour reproduire le modèle à l'identique ? C'est le moment de laisser la créativité de l'enfant s'exprimer !

Source : Démotivateur

LES CREPES POISSON

le goûter des champions

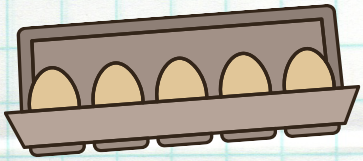
Ingrédients :

Pour la pâte à pancakes :
- 270 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 50 cl de lait entier
- 60 g de beurre fondu
- 1 filet d'huile

Pour la décoration :
- des fruits frais
- du miel, du sirop d'érable ou de la confiture (pour les gourmands

Préparation :

- Pour 18 crêpes
- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 30 minutes
- Coût : pour toutes les bourses



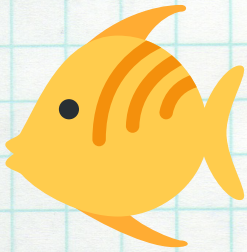
Astuce : anti-gaspi ! on reprend les fuits coupés de la recette précédente pour animer ces jolis poissons-crêpes

Etape 1 :

Mélangez, à l'aide d'un fouet, la farine, le sel, le sucre, et les œufs.
Ajoutez le lait petit à petit puis ajoutez le beurre fondu.
Bien mélanger pour éviter les grumeaux. Faire reposer 1 heure.

Etape 2 :

Dans une poêle huilée, versez un peu de pâte et l'étaler bien finement. Faites dorer de chaque côté, réservez. Comptez 1 à 2 minutes de cuisson sur chaque face. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.



Etape 3 :

Garnissez les crêpes avec vos accompagnements préférés.
Pliez-les en triangles, comme sur la photo.
Coupez des fruits en tranches pour réaliser les yeux et la décoration. Puis, ajoutez des quartiers d'orange pour la nageoire et la queue du poisson.

miam !

Source : Démotivateur

©Fabrice Levacher 2005

Hérissons - Automne