

Livret d'activités



Rentrée 2023

Les P'tits Matelots

☞ Soyez capitaine de votre navire ! ☞

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

Sommaire



Les activités

DIY craies maison

Stylo personnalisé

DIY Tableau routine

La cuisine

Tranches d'avocats frites au
jambon cru, sauce au yaourt

Nuggets de céréales

Tresse au chocolat



Coloriages

Annexe



DIY Craies maison



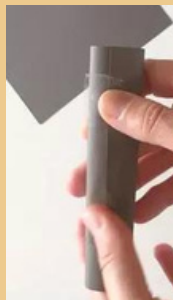
Matériel

- Plâtre de Paris
- Peinture
- Papier Cartonné
- Papier Sulfuré

Etape 1 : Créez des rouleaux de papier cartonnés
Roulez les papiers cartonnés pour fabriquer un tube

Etape 2 : Ajoutez du papier sulfurisé
Roulez également les papiers sulfurisés et insérez-les dans les papiers cartonnés.
Le papier sulfurisé va empêcher la craie de coller au carton.

Etape 3 : Fermez les tubes sur une extrémité
Utilisez du papier sulfurisé pour boucher un côté des tubes.



Etape 4 : Fabriquez les couleurs
Dans des petits contenants, mélangez la peinture et eau.

Etape 5 : Ajoutez le plâtre
Mélangez ensuite chaque couleur avec du plâtre jusqu'à obtenir une pâte.

Etape 6 : Formez les craies
Remplir les tubes de pâte colorée en pressant bien.

Étape 7 : Faire sécher les craies
Laissez sécher au moins une nuit et retirez les papiers quand l'humidité est partie.



Stylo à bille personnalisé

Matériel

- Des stylos à bille dont le tube est transparent
- De la colle à tissu
- Un pinceau
- Des ciseaux
- Du tissu



Étape 1 : sortir la mine du stylo bille

Commencez par enduire la partie du stylo qui contient l'encre avec de la colle à tissu.

Étape 2 : enrrouler le tissu

Choisissez un tissu coloré (pas trop épais sinon vous ne pourrez pas le glisser dans le tube transparent).

Enroulez-le autour de la partie du stylo qui contient l'encre.

Quand vous en avez fait le tour, coupez le tissu à la bonne longueur et à la bonne largeur.

Étape 3 : coller le tissu autour de la mine

Allez, encore un dernier point de colle pour bien faire tenir le tissu.

Étape 4 : remonter le stylo à bille

Glissez le stylo dans le tube transparent.



DIY

Tableau routine



Matériel

- Impression des illustrations en annexe
- Support en papier épais
- Un cadre photo
- Ciseaux
- Colle

L'idée de cette activité est de créer un "tableau routine" avec les enfants. Celui-ci permettra aux enfants de situer les différents moments de la journée et ainsi d'être rassurés dès la rentrée !

Étape 1 : Faire le collage de la section matin/soir et du titre sur le support papier

Étape 2 : Découper tous les petits carrés représentant les activités

Étape 3 : Coller les activités avec les enfants dans l'ordre selon le déroulement de la journée

Étape 4 : Placer le tout à l'intérieur du cadre. On peut ensuite accrocher le tableau de routine dans la chambre, ou dans la cuisine par exemple !



Tranches d'avocats frites au jambon cru, sauce au yaourt



Préparation : 30 minutes

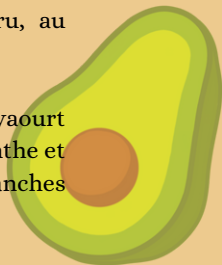
Ingrédients pour 4 personnes

- 2 avocats
- 80g de farine
- 1 blanc d'oeuf
- 80 g de chapelure
- Huile d'arachide
- 100 g de jambon cru (en lanières)
- 10 cl yaourt
- 1 c à s de mayonnaise
- 1 c à s de jus de citron vert
- 2 c à s de menthe ciselée
- 1 c à c curry
- Sel et poivre

Étape 1 : Pelez les avocats et coupez la chair en tranches de 1 cm d'épaisseur. Salez et poivrez. Roulez d'abord les lanières dans la farine, puis le blanc d'œuf et enfin la chapelure.

Étape 2 : Faites chauffer 2 cm d'huile dans une sauteuse et faites-y dorer les tranches d'avocat. Enroulez-les dans une lanière de jambon cru, au milieu.

Étape 3 : Préparez la sauce en mélangeant le yaourt avec la mayonnaise, le jus de citron vert, la menthe et le curry. Salez et poivrez. Servez les tranches d'avocat avec la sauce.



Nuggets de céréales

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

- 300 g de tofu
- 2 cuillères à soupe de farine de quinoa (ou de riz ou d'avoine)
- flocons de quinoa (ou de riz ou d'avoine)
- 1 gros oignon
- 6 champignons de paris moyens
- Huile d'olive
- Piment doux
- Sel, poivre

Pour servir

- Moutarde
- Pousses de votre choix



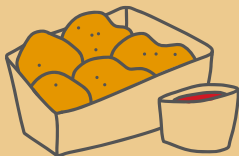
Étape 1 : Faites dorer 1 gros oignon et 6 champignons de Paris moyens hachés finement dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez du sel, du poivre, du piment doux.

Étape 2: Mixez 300 grammes de tofu avec 2 cuillères à soupe de farine de quinoa (ou de riz, ou d'avoine)

Étape 3 : Ajoutez le hachis d'oignon et de champignons. Puis, réservez 1 h au frais, puis formez des palets de 1 cm d'épaisseur.

Étape 4 : Roulez-les dans des flocons de quinoa (ou de riz, ou d'avoine) et poêlez-les 2 minutes de chaque côté dans un peu d'huile d'olive.

Servez chaud, avec une pointe de moutarde et les pousses de votre choix !



Tresse au chocolat

Préparation : 10 minutes.

Cuisson : 25 minutes



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 1 tablette de chocolat
- 1 jaune d'oeuf

Étape 1 : Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Étape 2 : Déroulez la pâte feuilletée. Placez la tablette de chocolat verticalement, en plein centre.

Étape 3 : Coupez les côtés arrondis de la pâte pour obtenir un rectangle, réservez les chutes pour une autre utilisation.

Étape 4 : Faites deux incisions en haut et en bas, de la même largeur que la tablette, pour former deux rabats.

Étape 5 : Faites ensuite huit incisions horizontales de chaque côté de la tablette de haut en bas, en traçant la première ligne dans le prolongement de la tablette.

Étape 6 : Retirez l'excédent de pâte entre les rabats supérieur et inférieur et les premières bandes de pâte.

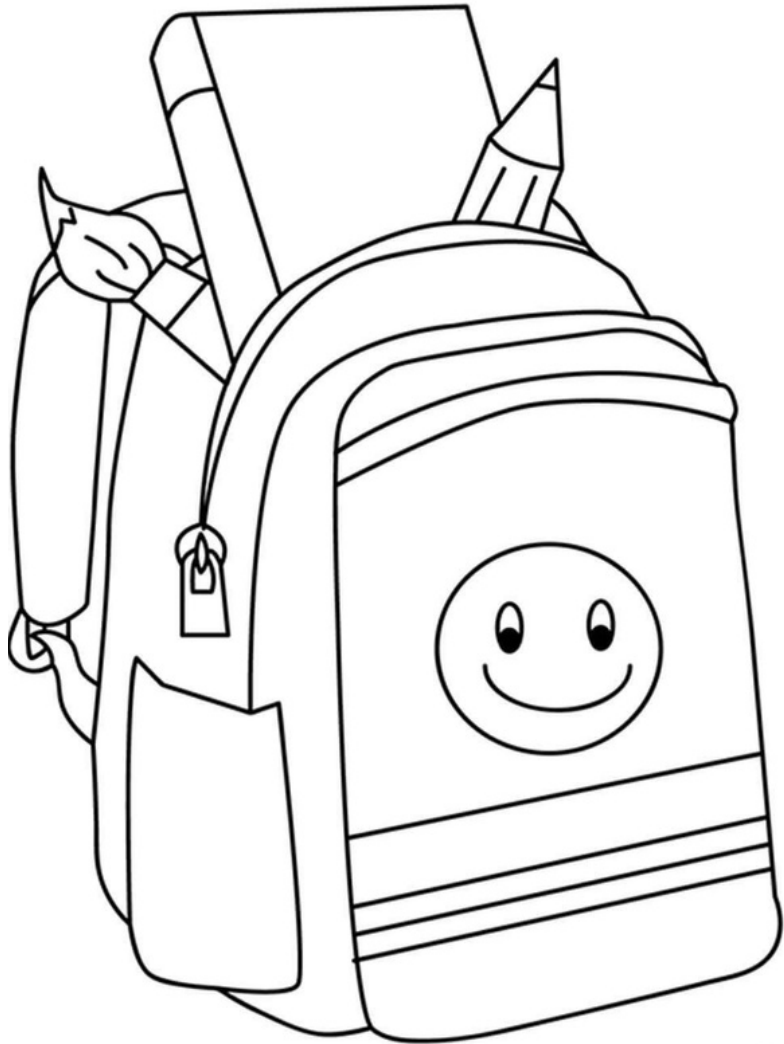
Étape 7 : Enfermez la tablette avec les rabats, puis rabattez chaque bande de pâte sur la tablette, de haut en bas pour former une tresse.

Étape 8 : Dorez à l'œuf avec un pinceau. Enfournez 25 mn. Servez tiède.









Bonjour Routine

MATIN



SOIR

