

Livret d'Activités

SPÉCIAL CONFINEMENT



Les P'tits Matelots

⚓ Soyez capitaine de votre navire ! ⚓

Qui sommes-nous ?

Les P'tits Matelots, c'est votre nouvelle agence de garde à domicile et d'aide aux devoirs, sur Bordeaux Métropole et alentours.

Nous recrutons des intervenants qualifiés pour garantir l'épanouissement de vos enfants.

Soucieux de proposer un service complet, nous nous mettons également à votre disposition pour des gardes partagées ainsi que des sorties de crèche, d'école, ou d'activités extrascolaires.

Pour en savoir plus, contactez-nous !

UNE QUESTION, UNE DEMANDE DE DEVIS ?

Contactez-nous !

Nous vous fournissons un devis gratuit pour toute prestation d'un montant supérieur à 100€ TTC par mois, ou à la demande du client lorsque ce montant est inférieur.



07 87 88 74 24
06 74 42 70 42



contact@lesptitsmatelots.fr



les-ptitsmatelots.fr



Les P'tits Matelots
@agencelesptitsmatelots



Les P'tits Matelots
@agence_lesptitsmatelots



Les P'tits Matelots



SOMMAIRE

Minis-jeux

Découpage, puzzle, dessin, labyrinthe ...

Recettes de cuisine

Entrées et apéritifs

Plats principaux

Desserts

Coloriages

Coloriages magiques

Coloriages pour les parents !



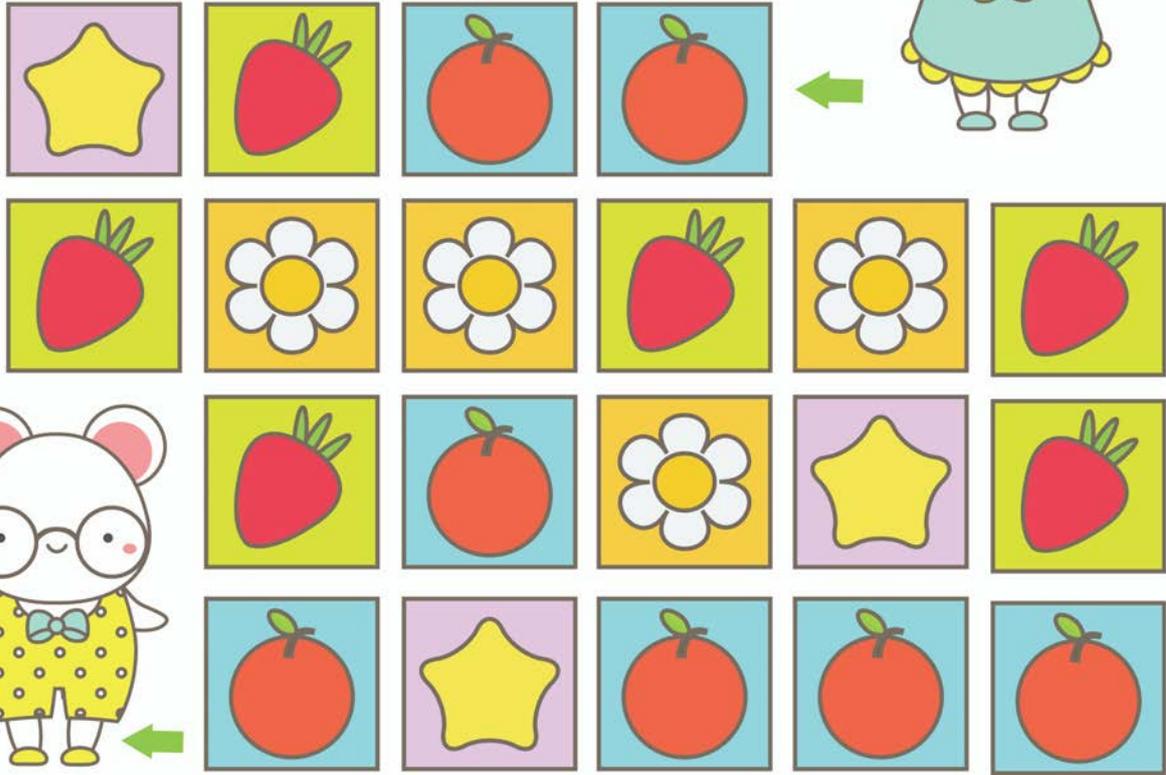
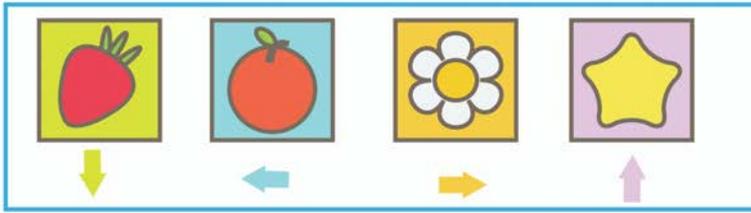


MINIS-JEUX

En pagaille !



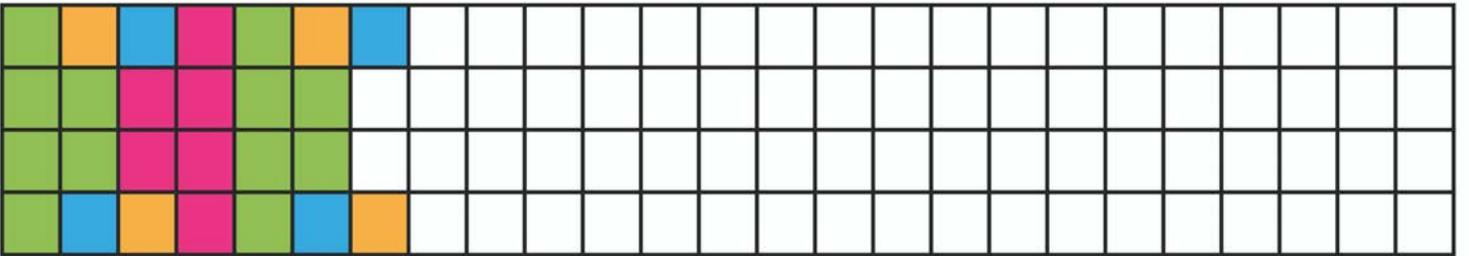
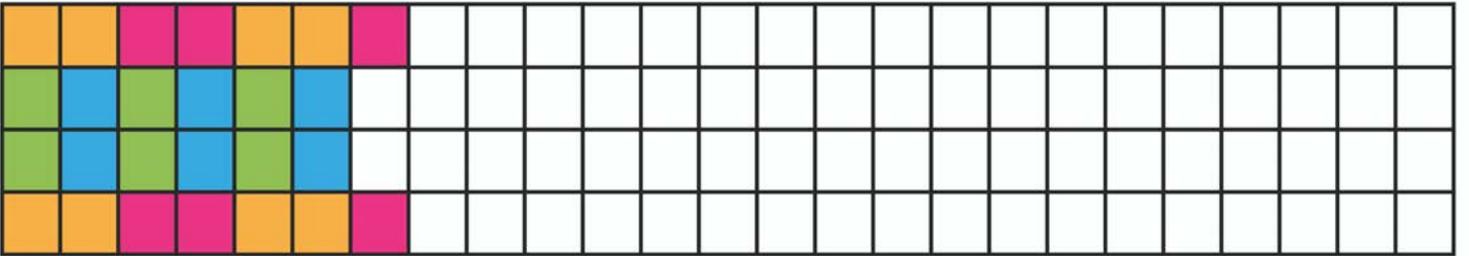
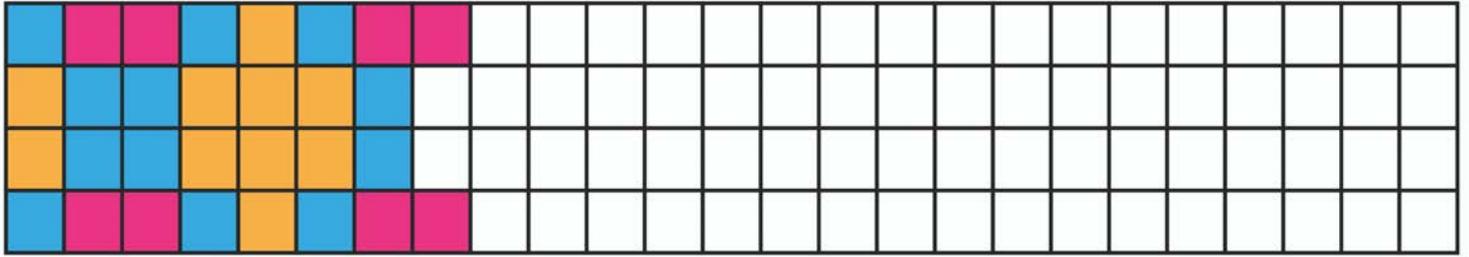
Trace le chemin entre M. et Mme Souris en suivant les flèches directionnelles



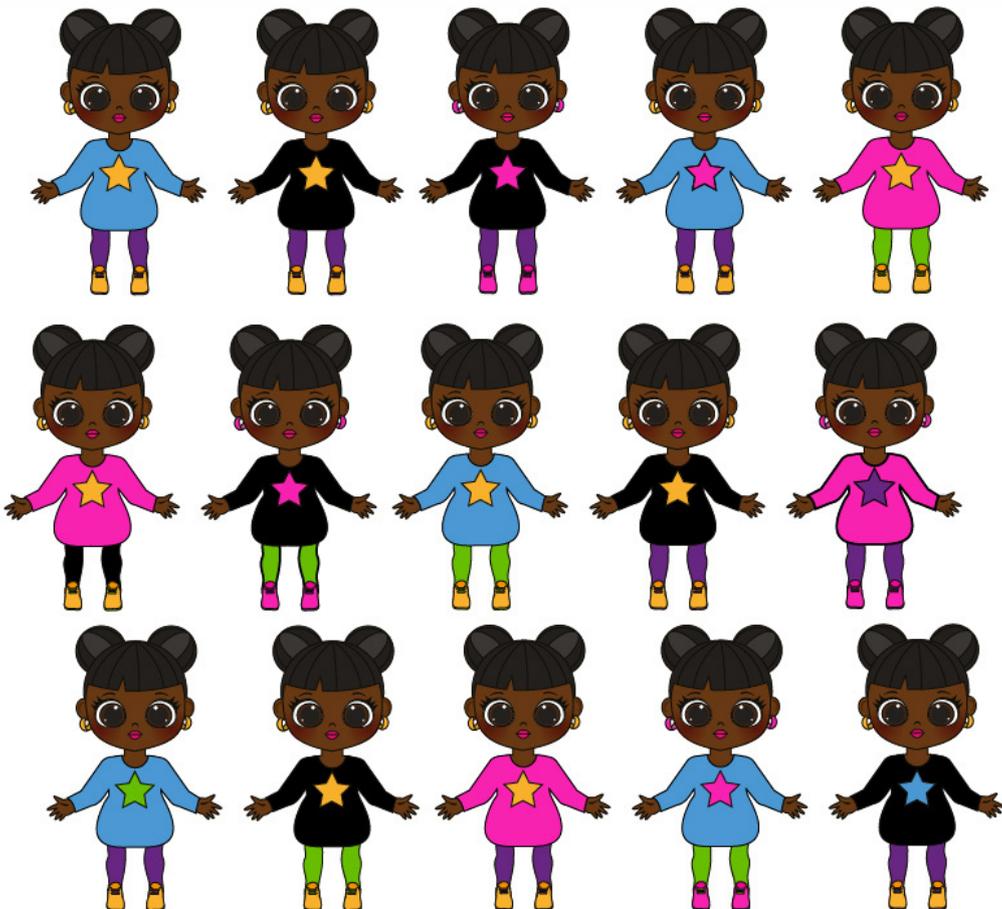
Trouve les 7 différences



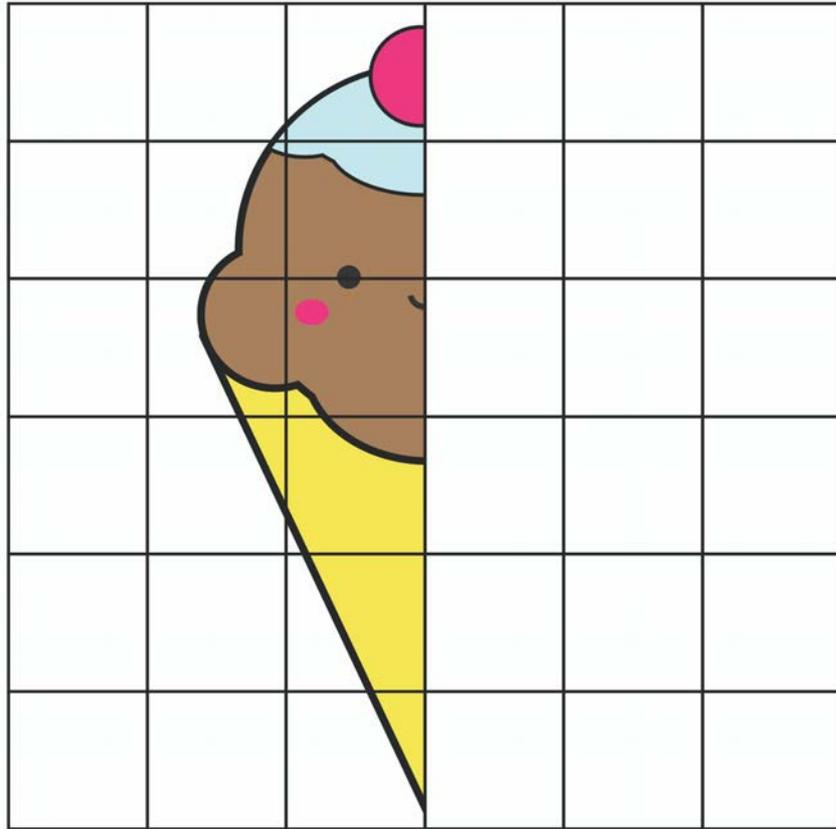
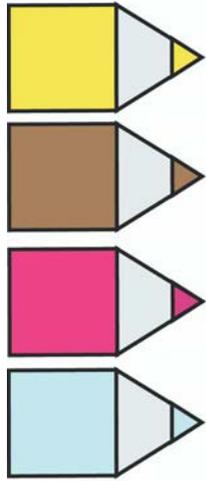
Complète les motifs



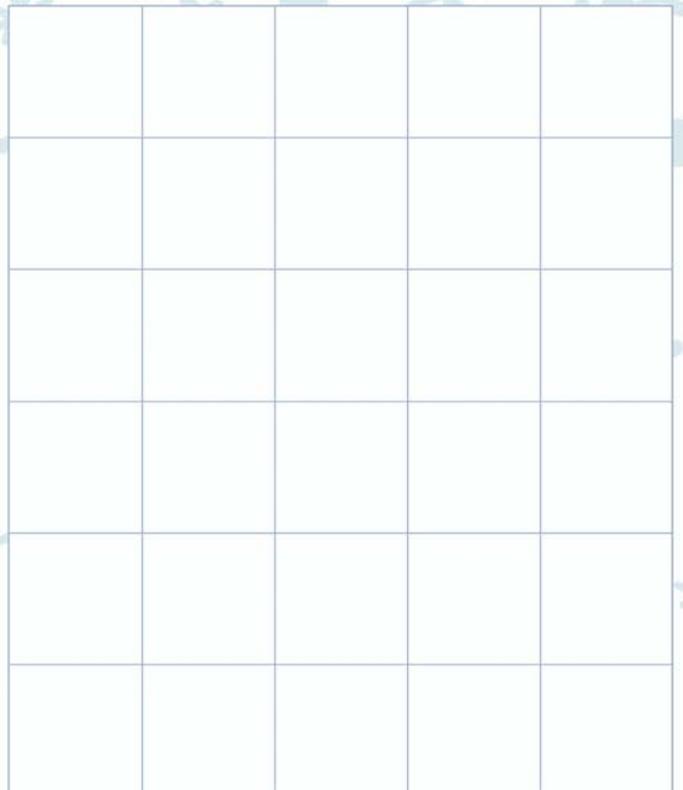
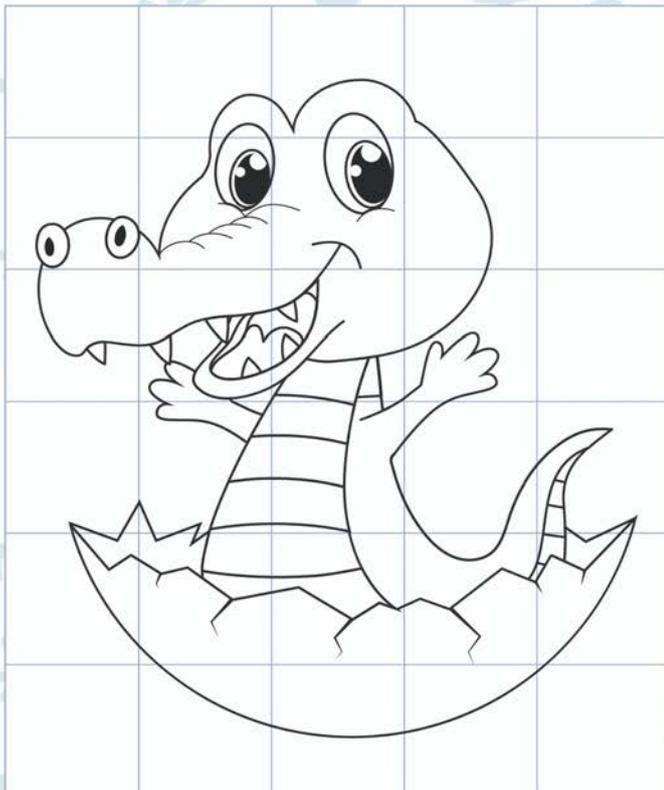
Trouve les 2 images identiques



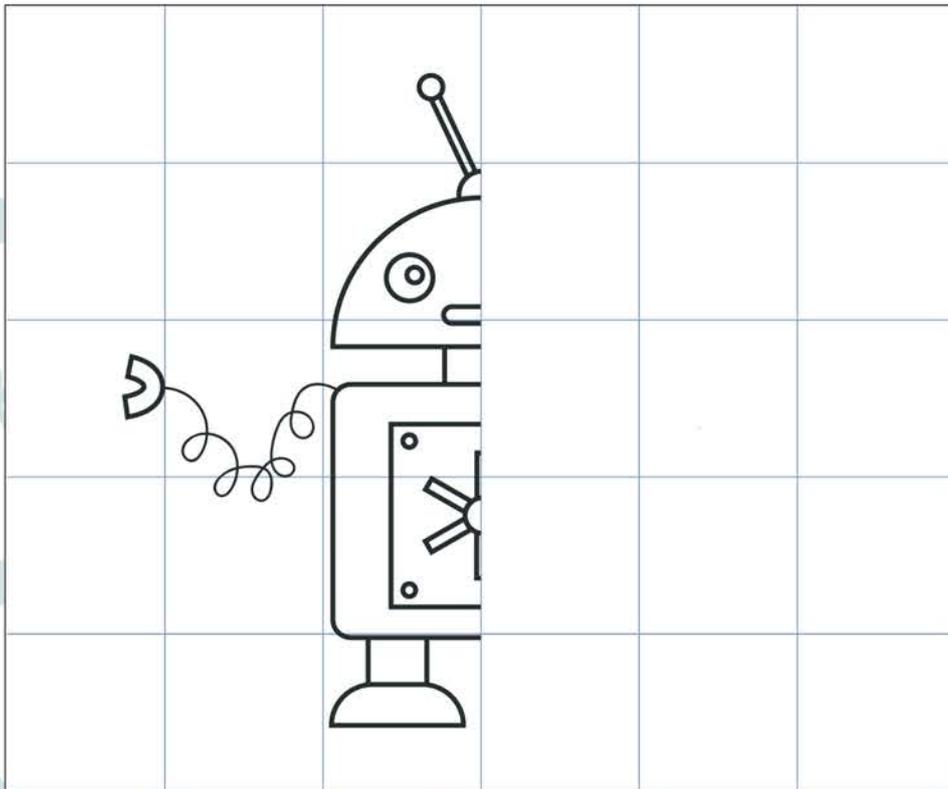
Complète le dessin



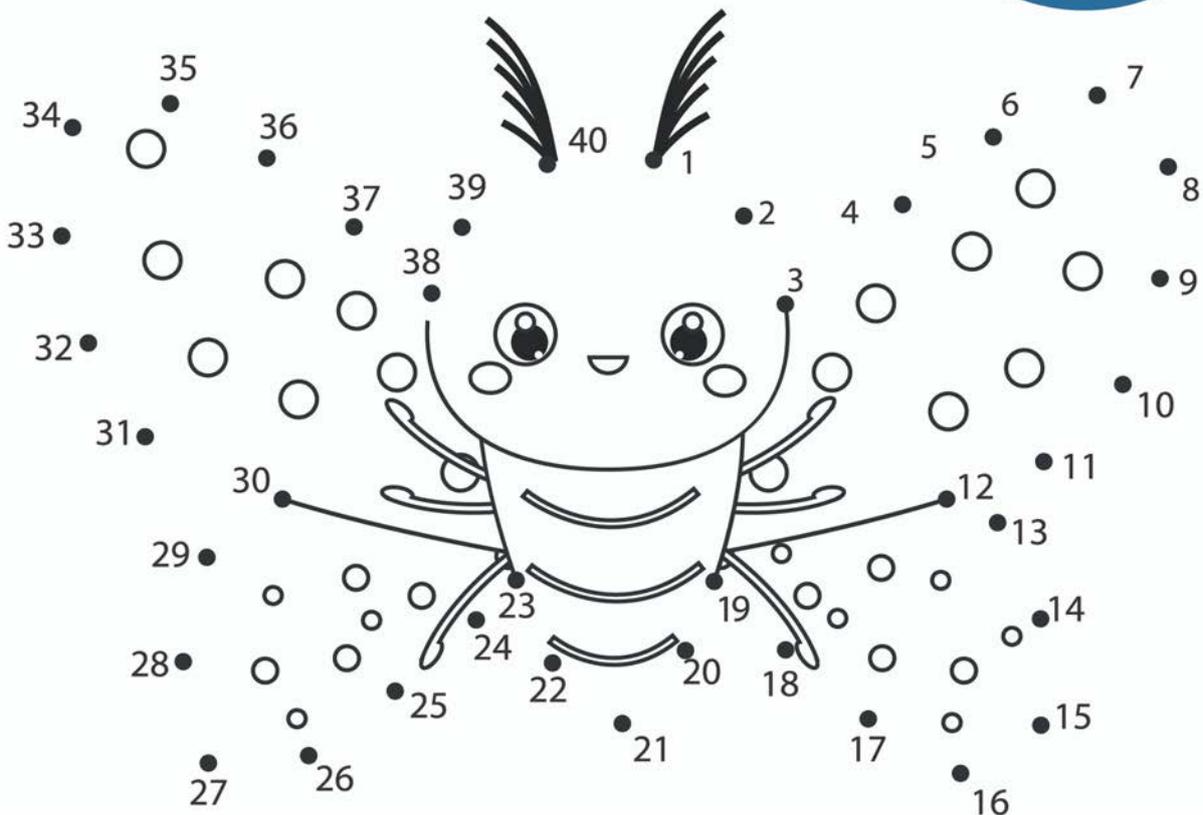
Reproduis le dessin en t'aidant du quadrillage



Termine le dessin



Connecte les points pour terminer le dessin



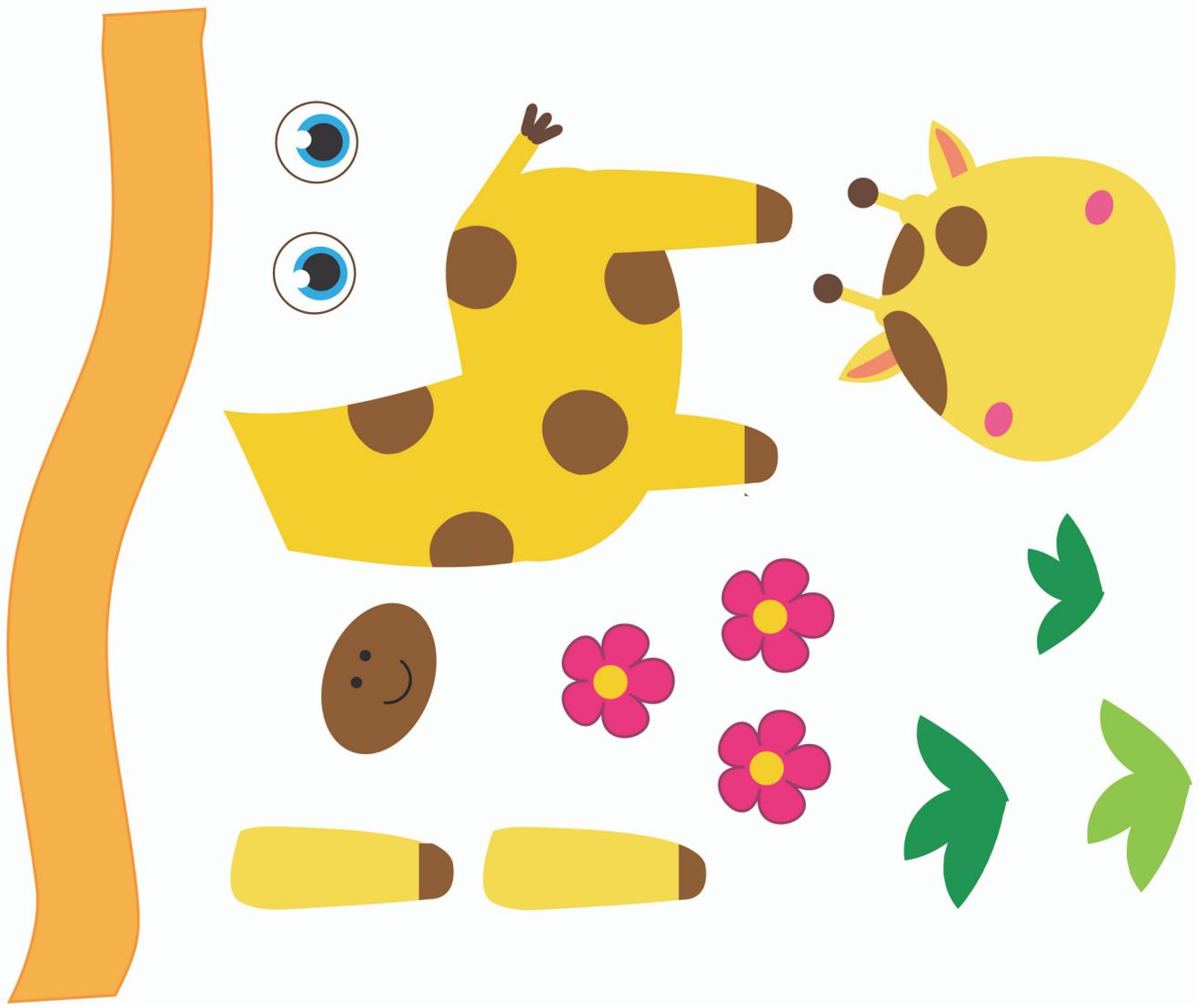
Coupe et assemble comme sur le modèle

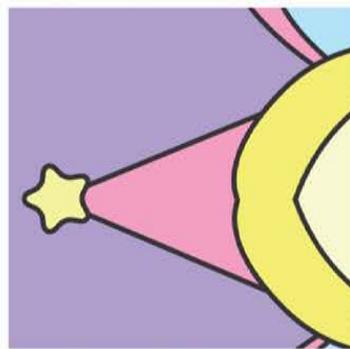
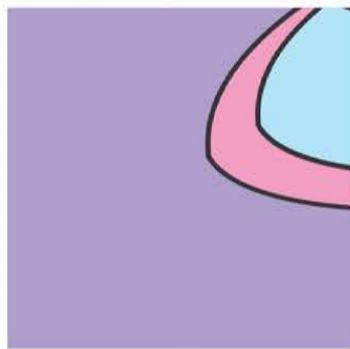
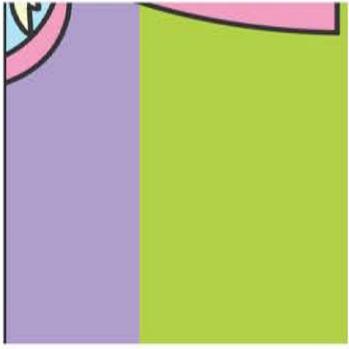
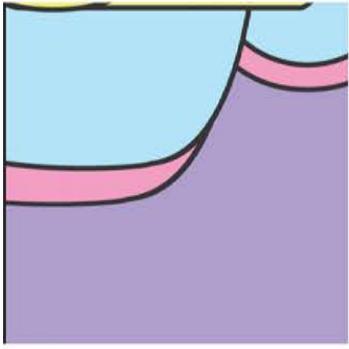
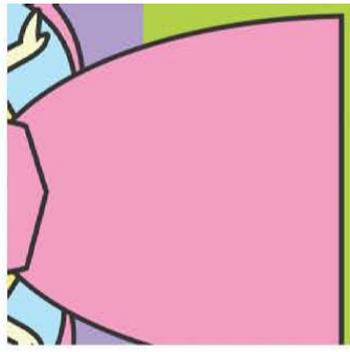
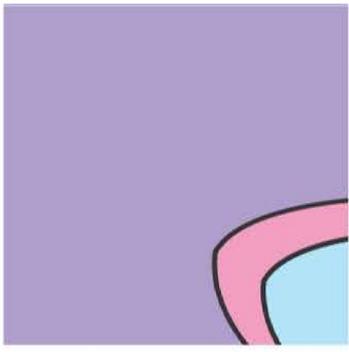
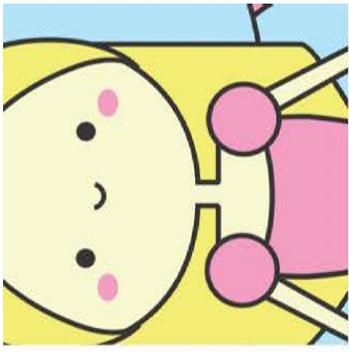




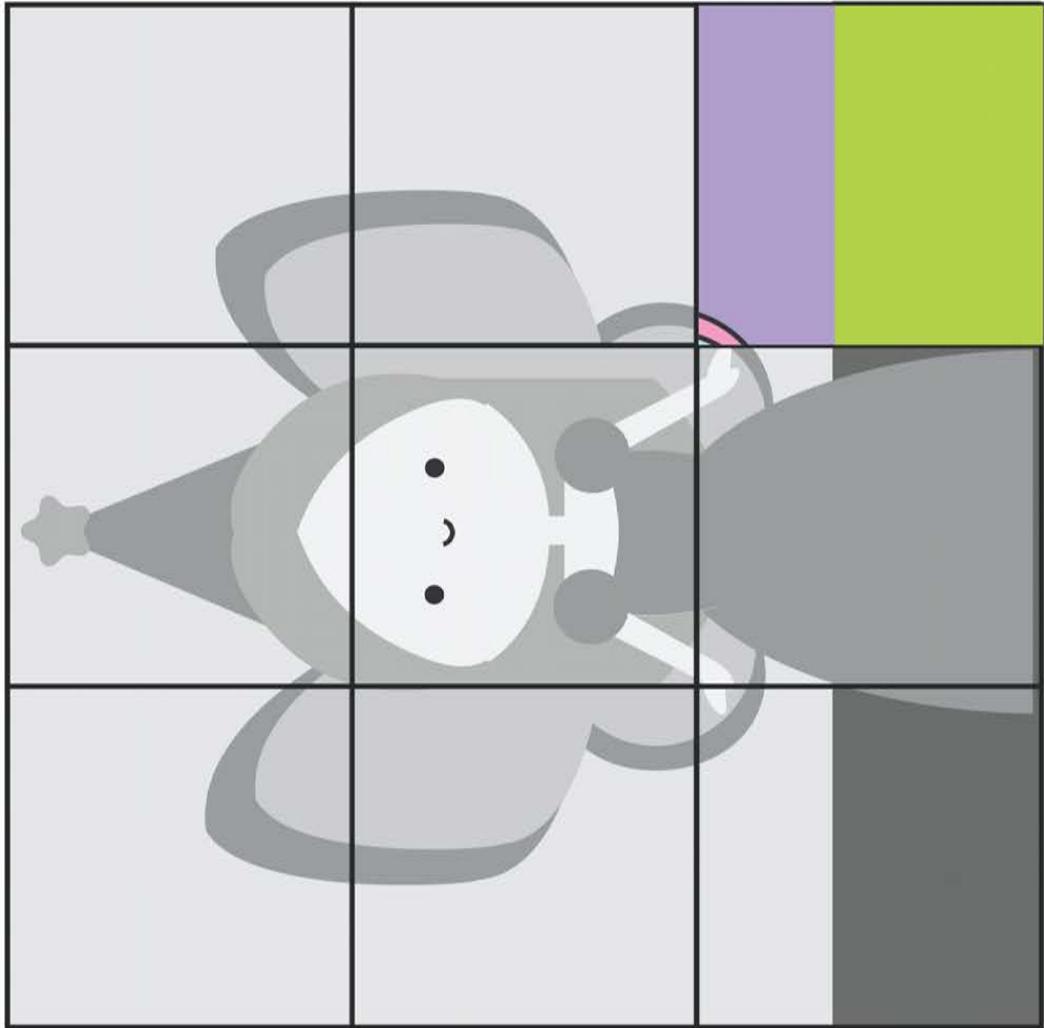


Coupe et assemble
comme sur le modèle

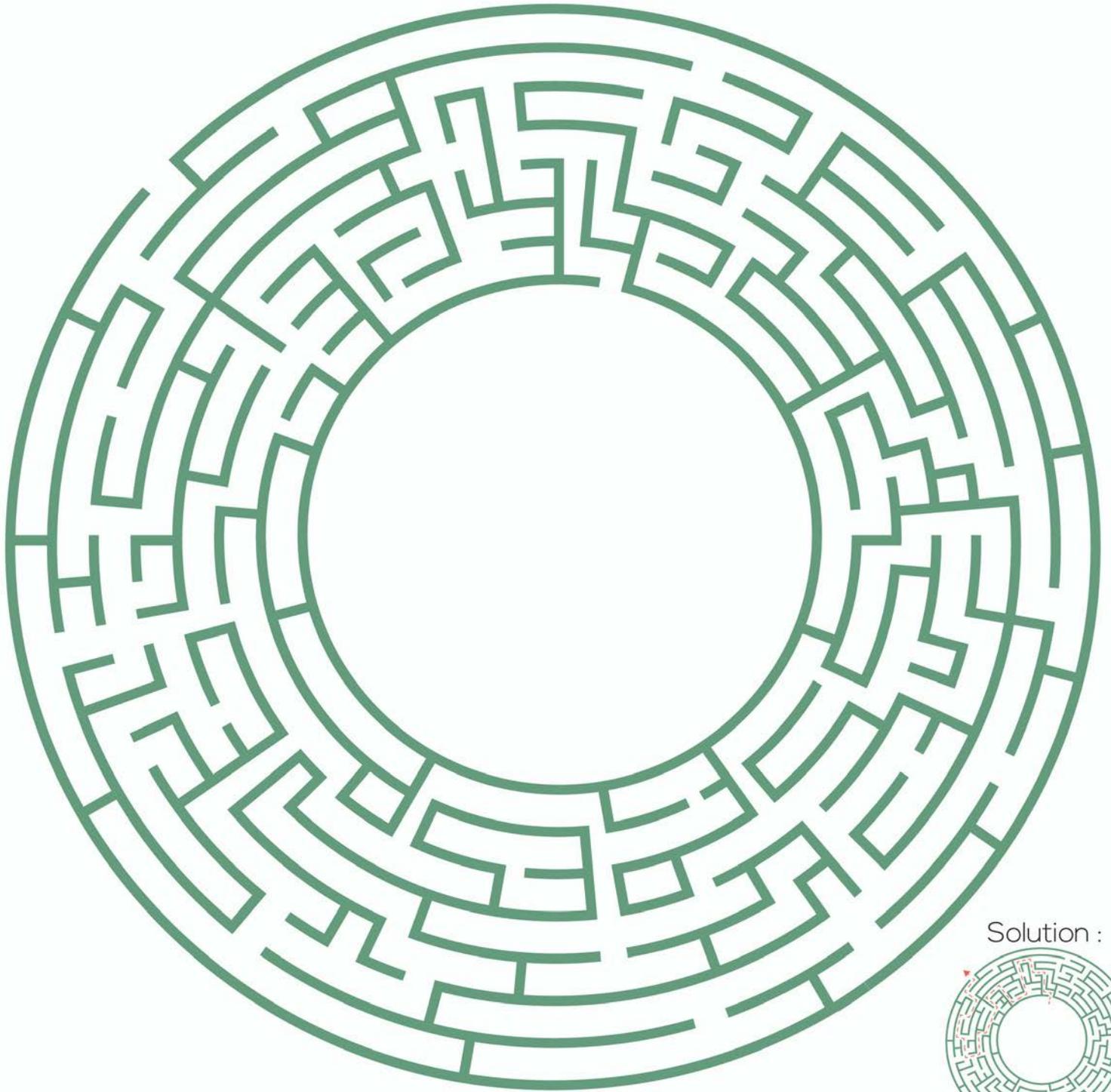




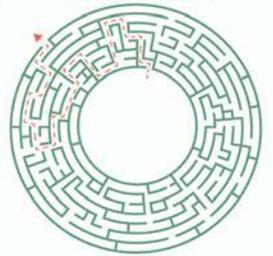
PUZZLE



Labyrinthe

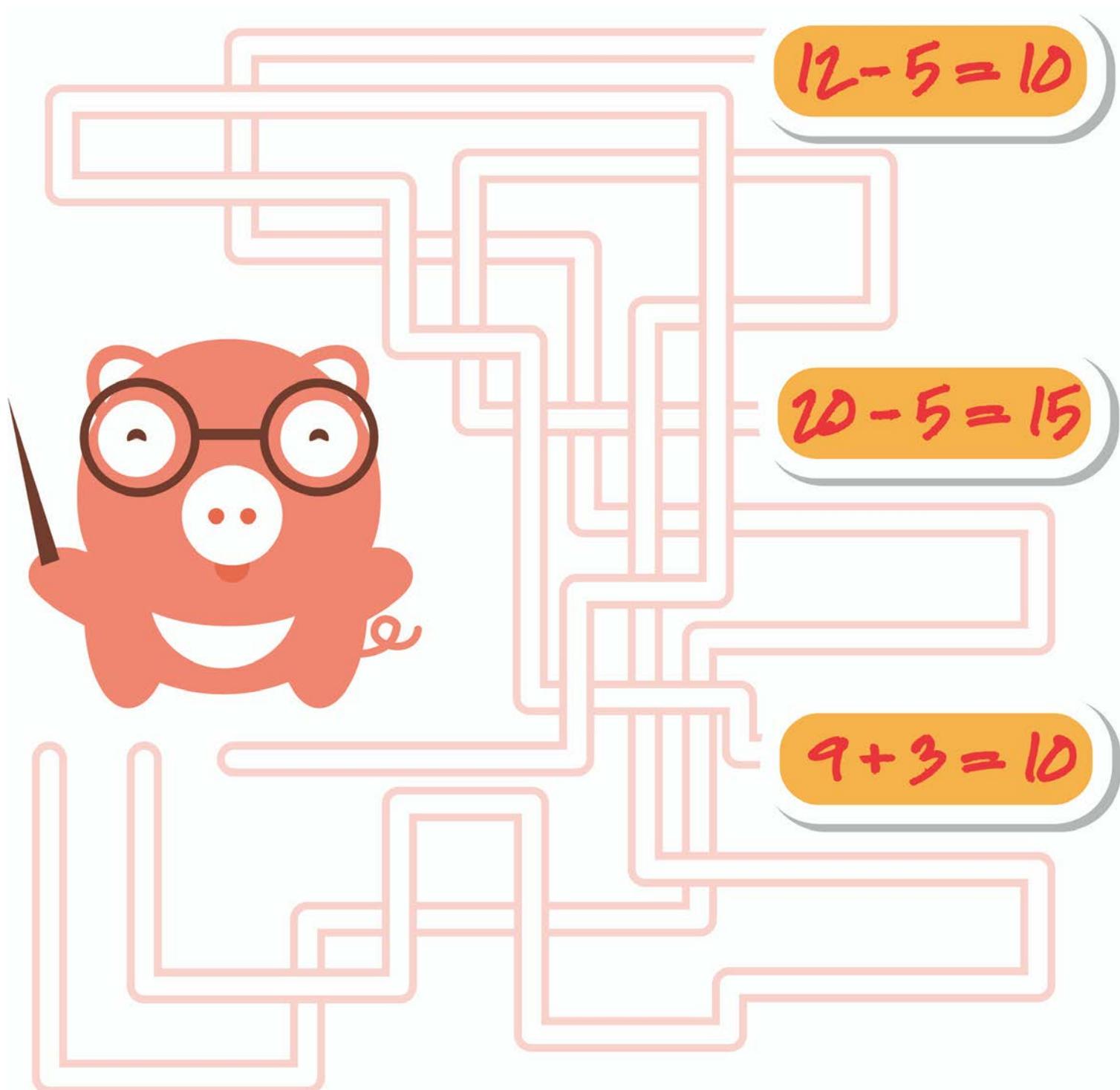


Solution :



La bonne équation

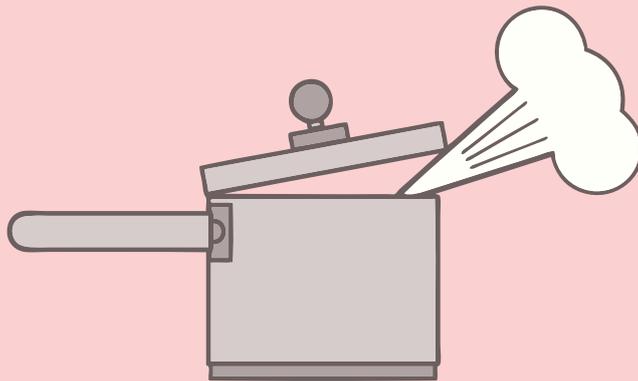
Aide le Professeur Cochonnet à trouver la bonne équation qui mènera jusqu'à lui !





RECETTES

Entrées



Petits Palmiers Apéro

L'incontournable apéritif



Préparation :

- 40 min. au total
- pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée

Garniture au choix :

- 3 tranches de jambon blanc
- Gruyère râpé
- OU
- 3 tranches de saumon fumé
- Jus de citron
- OU
- Concentré de tomate
- 3 tranches de jambon de pays

Faites-vous plaisir !

Etape 1 :

Déroulez la pâte feuilletée sur un plan de travail. Décollez-la du papier cuisson et retournez-la.

miam !

Etape 2 :

Répartissez la garniture de votre choix sur la pâte entière, en fine couche. Enroulez en serrant au maximum la pâte, en partant des deux côtés opposés simultanément.

Etape 3 :

Mettez votre pâte ainsi enroulée au congélateur pendant 15 minutes. Cela permettra une meilleure tenue lors de la découpe. En attendant, préchauffez votre four à 200°C.



Etape 4 :

Découpez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur et déposez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson

Etape 5 :

Faites glisser délicatement les feuilletés sur la plaque chaude sans vous brûler à l'aide de la feuille de cuisson. Enfournez pour 15 minutes.



Bricks au thon

Original et toujours aussi bon !



Préparation :

- 25 min. au total
- pour 4 personnes

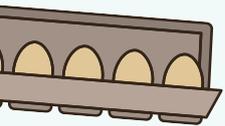
Ingrédients :

- 10 feuilles de bricks
- 280g de thon émietté naturel
- 3 œufs
- 30g de persil haché
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 citron
- 3 cuillères à café d'huile d'olive
- Poivre



Etape 1 :

Faites cuire les œufs 9 minutes dans de l'eau bouillante salée. Refroidissez-les ensuite en les plongeant dans un bol d'eau froide, puis écaillez-les.



Etape 2 :

Dans un petit saladier, écrasez les œufs. Mélangez-y le persil, la crème fraîche, le thon, et le jus du citron préalablement pressé. Poivrez à votre convenance.

Etape 3 :

Au centre de chaque feuille de brick, mettez un peu de farce. Puis repliez les quatre côtés de la feuille sur le dessus pour former un rectangle.

Etape 4 :

Enfournez 10 minutes au four à 180°C.



L'Astuce pour des bricks triangulaires :

Coupez les feuilles de bricks en deux. Rabattez le bord supérieur arrondi sur le bord inférieur. Déposez une grosse cuillère à café de farce sur le bord droit, puis ramenez l'extrémité droite de la feuille sur la farce, de façon à former un triangle. Rabattez plusieurs fois le triangle sur lui-même, de droite à gauche.

Œuf Cocotte Chorizo

On en salive d'avance

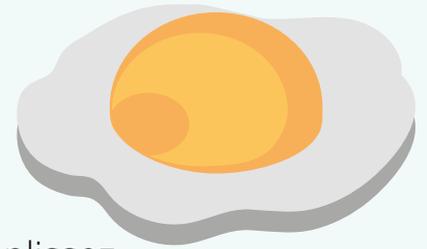


Préparation :

- 40 min. au total
- pour 6 personnes
- Nécessite cocottes ou ramequins individuels pour une cuisson au four

Ingrédients :

- 6 œufs
- 12 rondelles de chorizo
- 12 cuillères à soupe de crème fraîche
- 50g de gruyère râpé
- Sel, poivre et curry en poudre



Etape 1 :

Préchauffez votre four à 200°C.

Disposez vos cocottes sur votre plan de travail, et remplissez chacun d'eux d'une cuillère à soupe de crème fraîche.

Etape 2 :

Coupez les rondelles de chorizo en tout petits carrés (2 rondelles par cocotte) et mettez-les sur la crème.

Etape 3 :

Déposez de nouveau une cuillère à soupe de crème, du sel, du poivre et une pincée de curry.

Etape 4 :

Saupoudrez de gruyère puis déposez l'œuf entier.

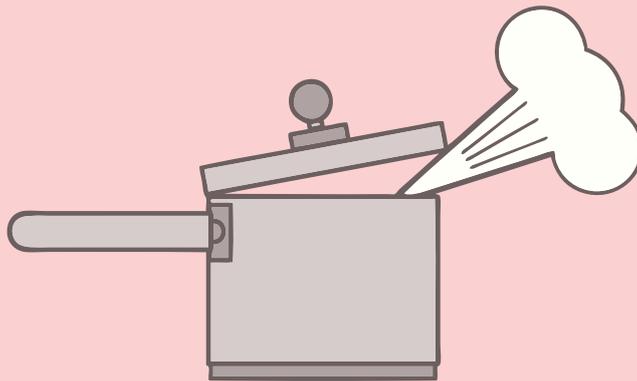
Etape 5 :

Enfournez pour 20 minutes. Une fois que le blanc est bien cuit, c'est prêt !



RECETTES

Plats principaux



Pommes de Terre au Four et à la Vache Qui Rit

Pour se réchauffer !



Préparation :

- 1h15 au total
- pour 4 personnes

Ingrédients :

- 5 portions de La Vache Qui Rit
- 4 grosses pommes de terre
- 200g de fromage blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de ciboulette
- sel et poivre



Etape 1 :

Lavez les pommes de terre et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes. Préchauffez votre four à 180°C.

Etape 2 :

Egouttez les pommes de terre, et attendez qu'elles refroidissent pour ne pas vous brûler. Faites une incision en longueur sur chacune d'entre elles.

Etape 3 :

Enveloppez-les de papier sulfurisé (papier cuisson) et disposez-les sur une plaque. Enfournez pour 1h de cuisson.

Etape 4 :

Mélangez l'ail haché finement et la ciboulette ciselée avec les portions La Vache qui rit, puis ajoutez le fromage blanc. Salez et poivrez.

Etape 5 :

Une fois les pommes de terre cuites, garnissez l'incision avec votre préparation. Miam !

Croques-Madames

La meilleure recette !



Préparation :

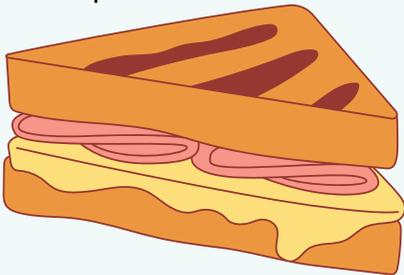
- 15 minutes
- pour 4 personnes

Ingrédients :

- 8 tranches de pain de mie
- 4 tranches de jambon
- 50g de beurre mou
- 8 tranches de fromage à croque-monsieur
- 4 oeufs
- 100g de gruyère râpé
- 4 cuillères à soupe de lait
- Sel et poivre

Etape 1 :

Beurrez les 8 tranches de pain de mie sur une seule face.
Posez 1 tranche de fromage sur chaque tranche de pain de mie,
côté beurré.



Etape 2 :

Pliez les tranches de jambon, et garnissez 4 tranches.
Refermez les sandwiches.

Etape 3 :

Dans un bol, mélangez le fromage râpé avec le lait, le sel et le poivre.
Répartissez le mélange sur le haut des croque-madame.
Rajoutez délicatement 1 oeuf sur chaque sandwich.



Etape 4 :

Placez-les sur une plaque au four sous le grill pendant 10 mn,
jusqu'à ce que le fromage soit bien coulant, et le jaune bien cuit !

Pizza Maison

Un classique dont on ne se lasse pas



Préparation :

- 30 minutes
- pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 pâte à pizza
- 1 boîte de concentré de tomates
- 1 barquette de lardons natures
- 1 boîte de champignons de Paris
- du gruyère râpé
- Sel, poivre et herbes de Provence

Etape 1 :

Coupez les champignons en fines lamelles.

Faites-les revenir dans une poêle avec les lardons, sans ajout de matière grasse.



Etape 2 :

Dans un bol, versez le concentré de tomate. Y ajouter un demi verre d'eau, une pincée de sel, de poivre, et d'herbes de Provence.

Mélangez le tout.

Etape 3 :

Déroulez la pâte à pizza sur un plat adapté au four, et piquez-la.

Etape 4 :

Avec une cuillère à soupe, étalez délicatement la sauce tomate.

Ajoutez-y les lardons et les champignons bien dorés.

Parsemez de fromage râpé.

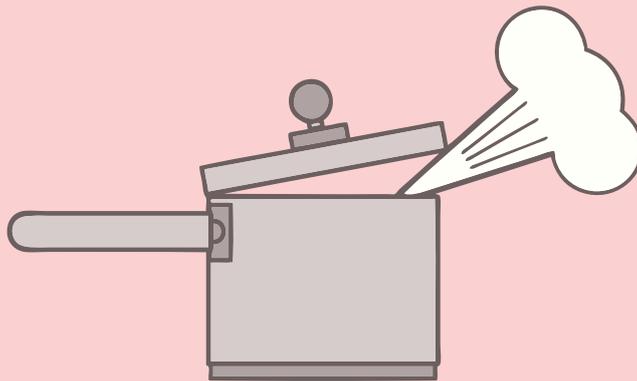
Etape 3 :

Enfournez 20 minutes à 220°C. C'est prêt !



RECETTES

Desserts



Oeufs au Plat

(oui oui)



Préparation :

- 10 minutes
- pour 4 personnes
- sans cuisson

Ingrédients :

- 4 abricots
- 1 demi pot de fromage blanc
- du sucre ou du miel
- des boudoirs

Etape 1 :

Tapissez le fond d'un plat rectangulaire d'une couche de boudoirs

Etape 2 :

Dans un grand bol, sucrez le fromage blanc avec du sucre ou du miel, à votre convenance.

Recouvrez ensuite les boudoirs d'une couche de fromage blanc sucré.

Etape 3 :

Coupez les abricots en deux, puis disposez-les sur votre préparation, en veillant à laisser des espaces réguliers.

Etape 4 :

Placez le plat au réfrigérateur quelques minutes, et c'est prêt !

Mug Cake au Nesquik

(ou toute autre céréale chocolatée)



Préparation :

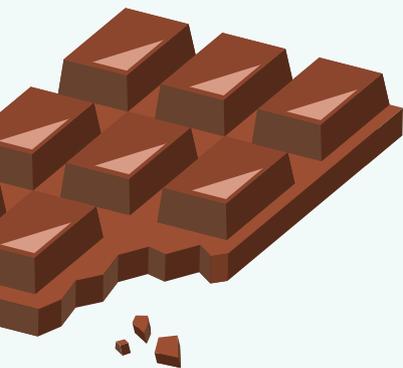
- 6 minutes
- pour 1 personne
- cuisson micro-ondes

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de Nesquik
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à café de lait

Etape 1 :

Directement dans le mug, faites fondre le beurre au micro-ondes



Etape 2 :

Ajoutez l'œuf et le sucre, mélangez.
Puis, écrasez les céréales et ajoutez-les à votre préparation.
Mélangez le tout.

Etape 3 :

Il n'y a plus qu'à finaliser la cuisson au micro-ondes !
40 secondes pour un dessert fondant, 1 minute pour un moelleux.



Tarte Amandine Poire-Chocolat

(pour les petits et les grands !)

Recette
de saison !

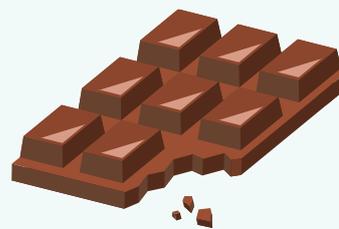


Préparation :

- 40 minutes
- pour 8 personnes
- cuisson au four

Ingrédients :

- 3 poires bien mûres
- 100g de chocolat noir
- 1 pâte feuilletée
- 125g de poudre d'amandes
- 110g de sucre
- 100g de beurre mou
- 2 oeufs



Etape 1 :

Préchauffez votre four à 220°C. Prenez un plat à tarte, et déroulez dedans la pâte feuilletée, en laissant le papier cuisson.

Etape 2 :

Dans un saladier, mélangez le beurre mou, la poudre d'amandes et le sucre. Dans un bol, mélangez les 2 oeufs, et rajoutez-les à votre préparation. Mélangez bien.

Etape 3 :

Lavez et coupez les poires.
Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.

Etape 4 :

Versez le chocolat sur la pâte feuilletée.
Disposez ensuite les poires, puis recouvrez le tout de la préparation à base de pâte d'amande.

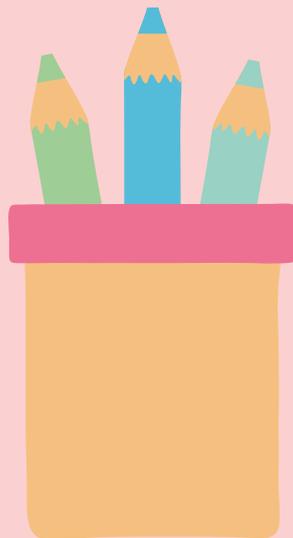
Etape 5 :

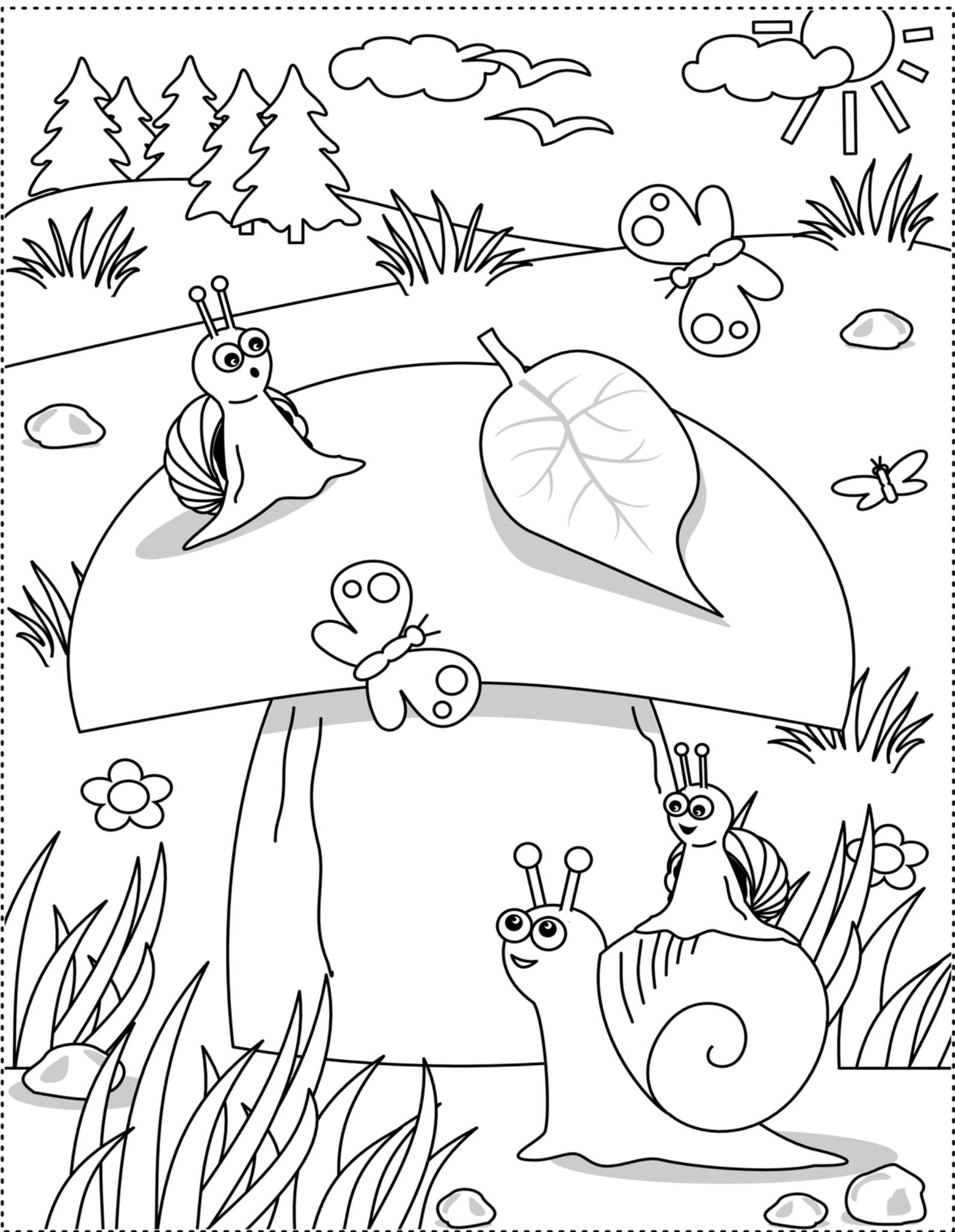
Faites cuire la tarte dans la partie basse du four, pendant 30 minutes.

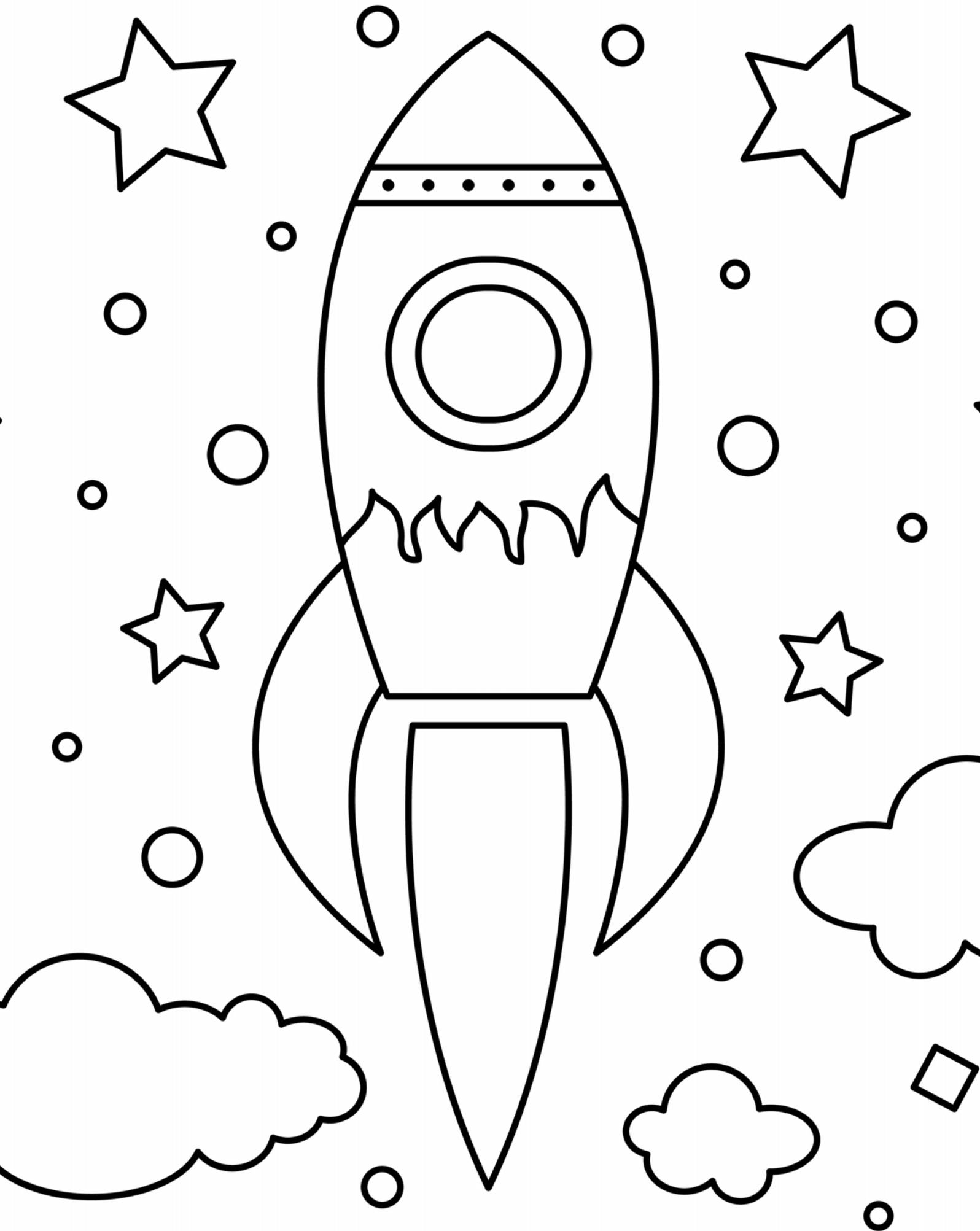




COLORIAGES



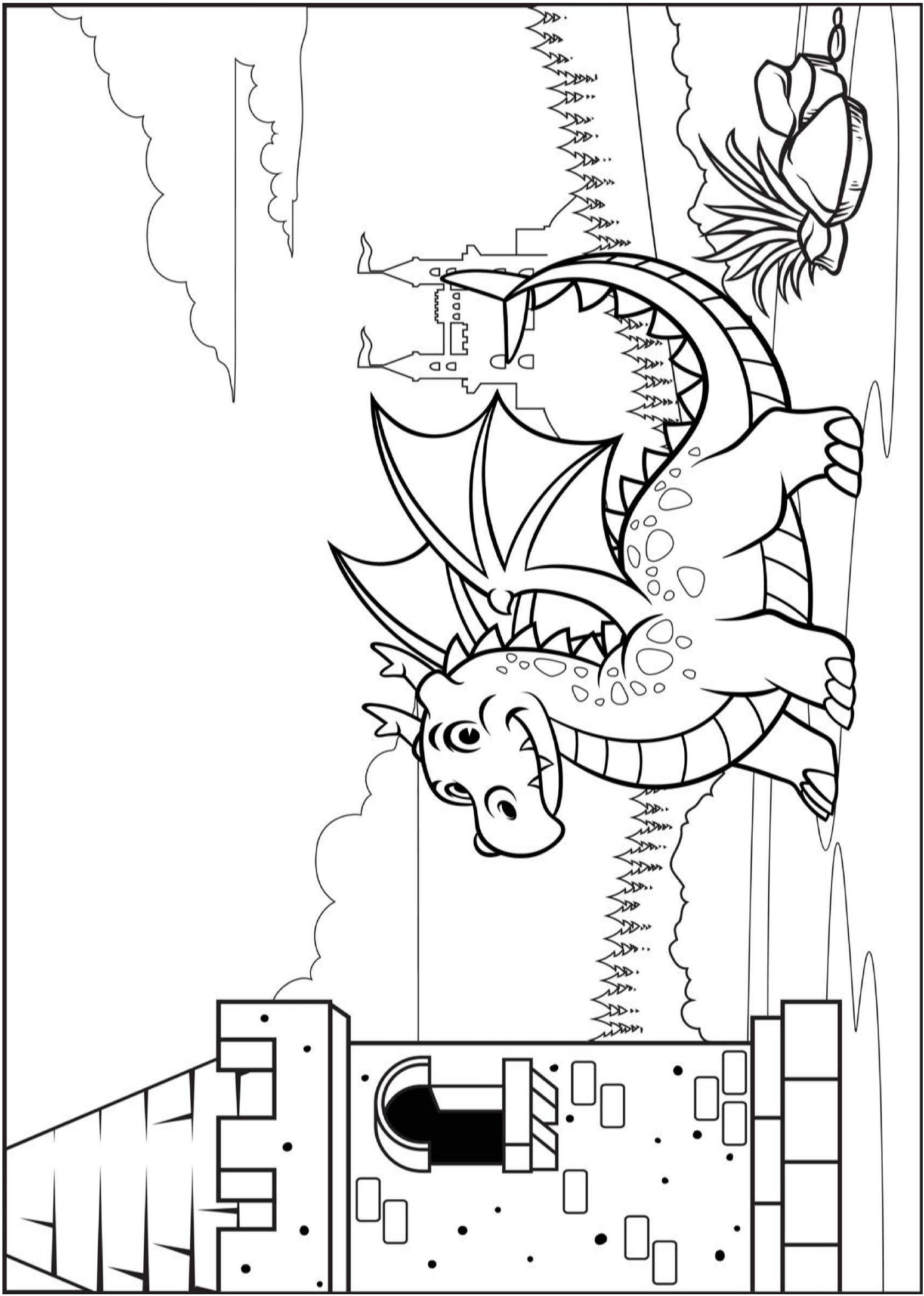


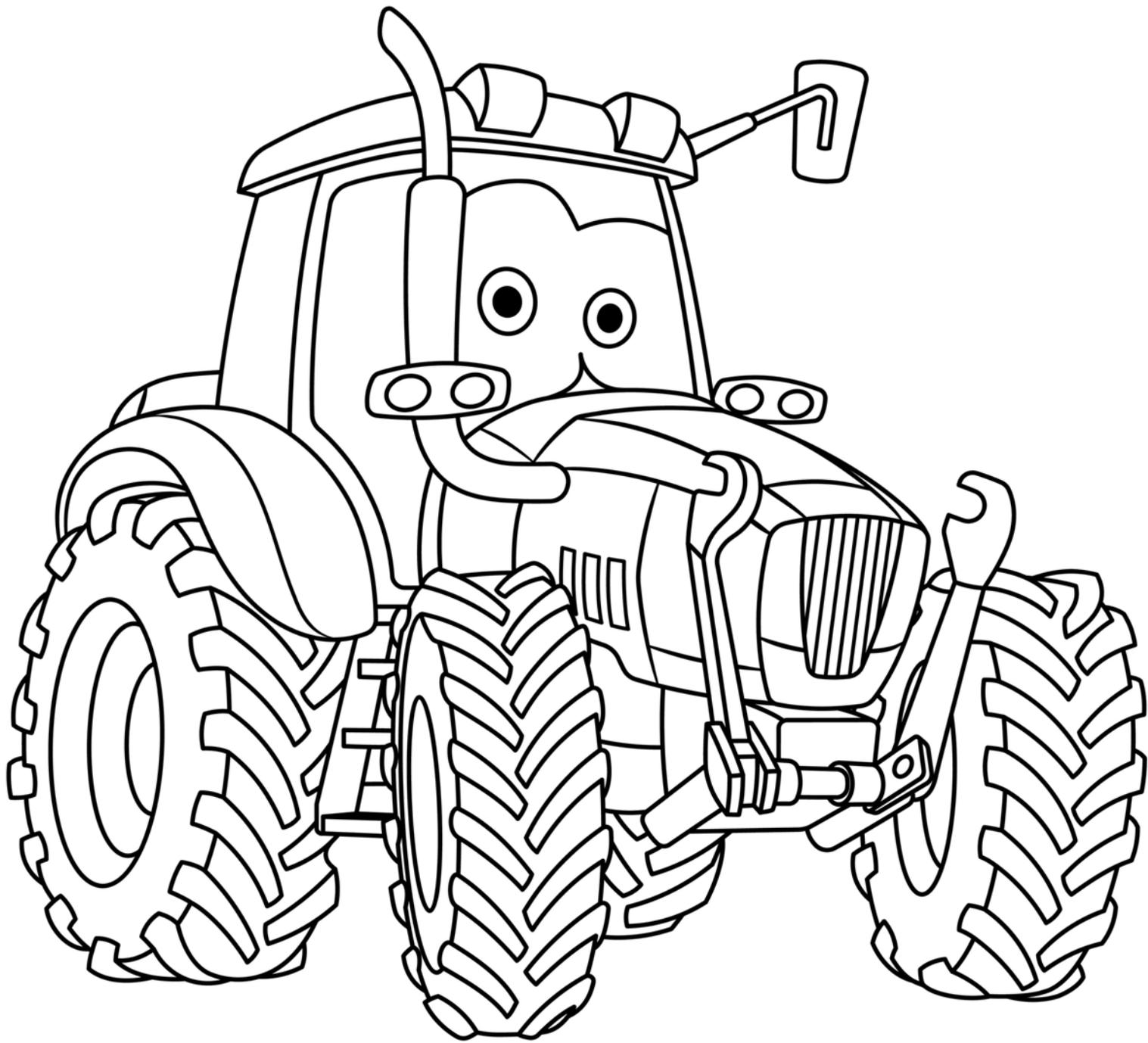








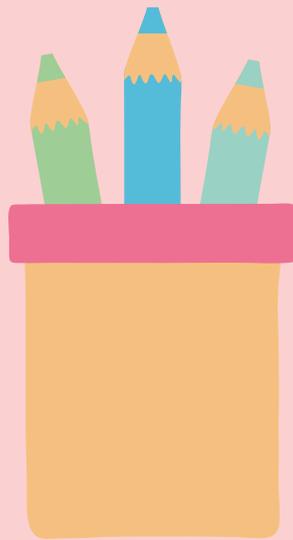


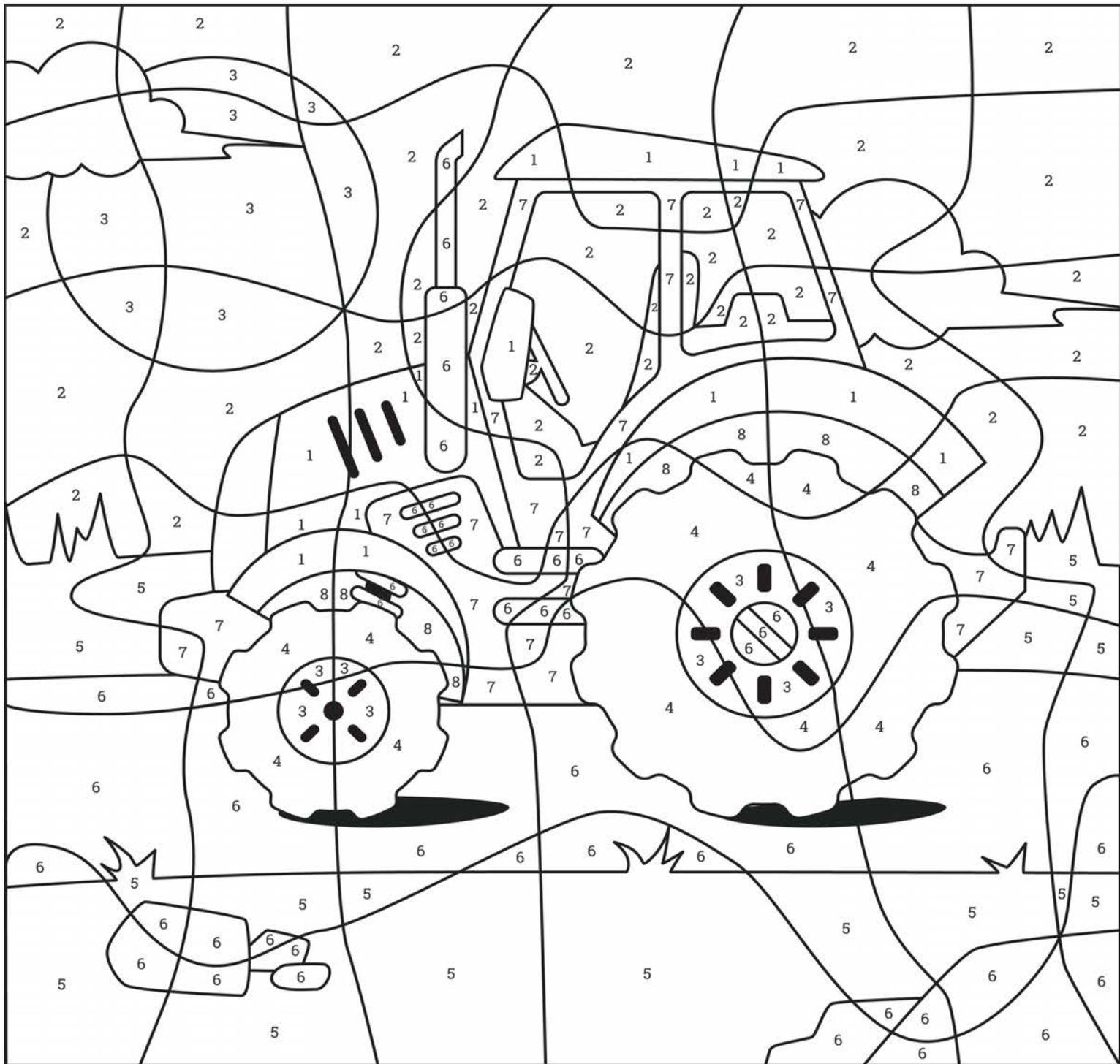


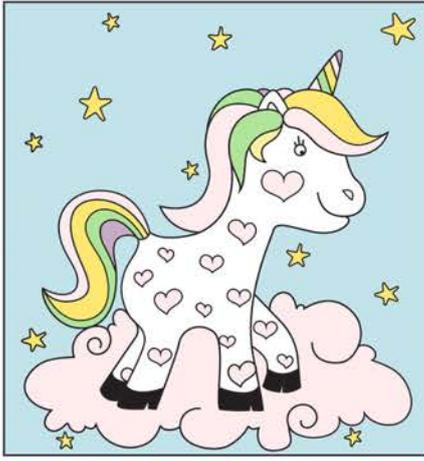


COLORIAGES

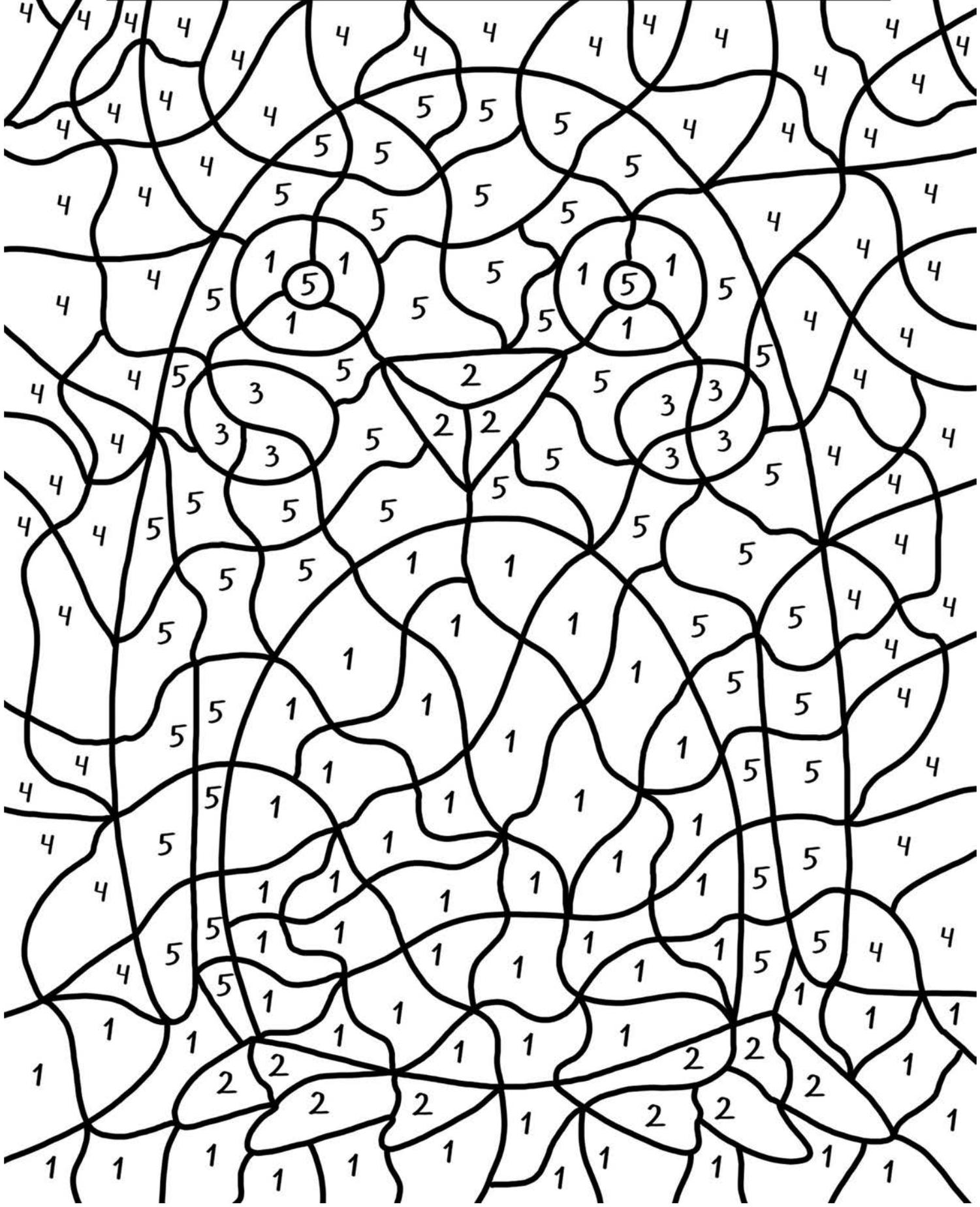
Magiques



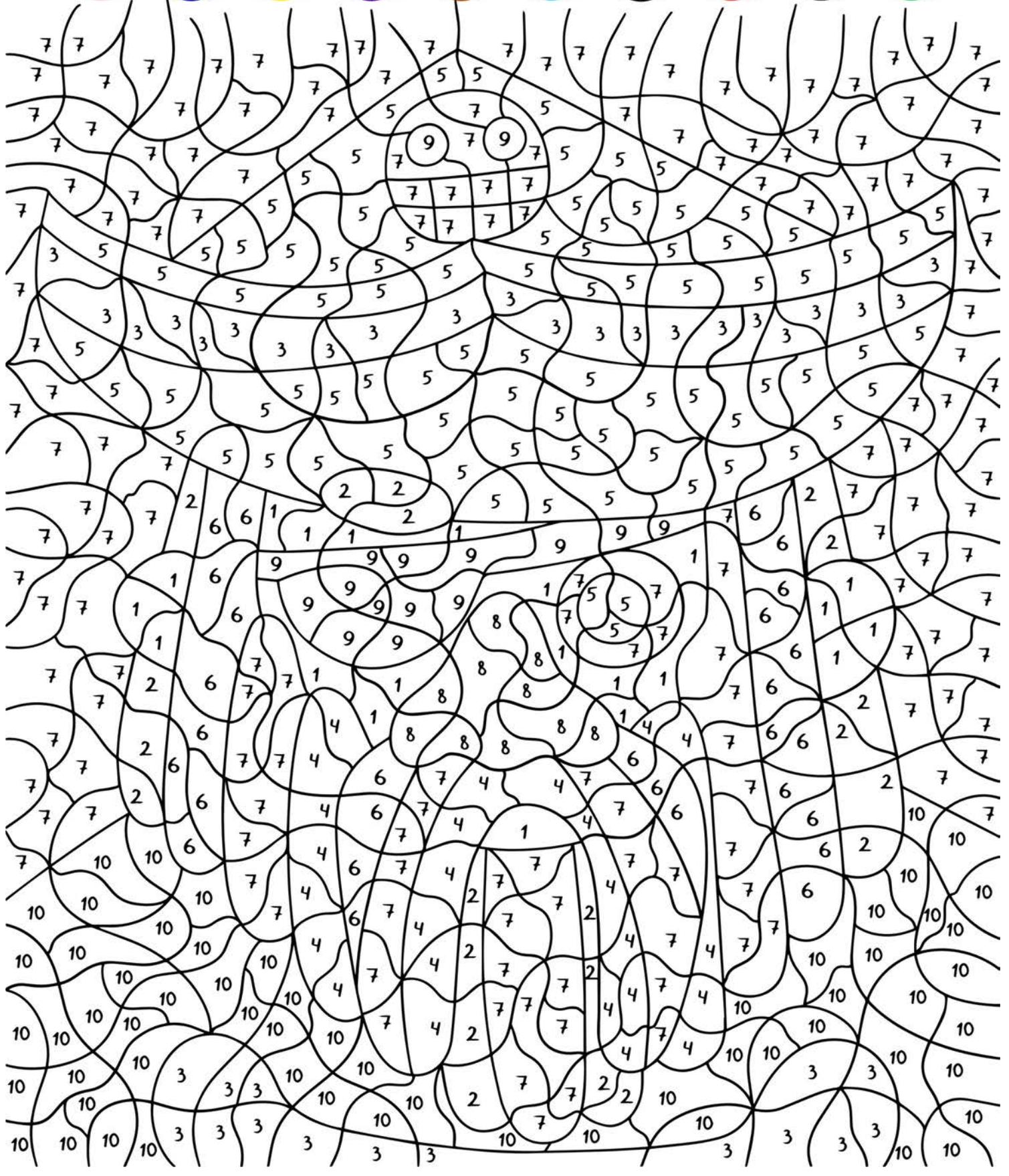




1  2  3  4  5 



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10





COLORIAGES

Pour les parents

