



Activités & recettes à faire à la **maison**



Bricolages



Jeux



Expériences



Conseils



Recettes





Recette Chocomousse	Recette		1 - 3 ans	p.3
Yoga	Jeu		3 - 7 ans	p.4
Sourire avale tout	Bricolage		3 - 7 ans	p.5
Sam Théâtre	Bricolage		3 - 7 ans	p.6
Sable arc-en-ciel	Expérience		4 - 7 ans	p.7
Brico crâne d'œuf	Bricolage		7 - 11 ans	p.8
Recette gâteau pommes	Recette		7 - 11 ans	p.9
Recette shortbread biscuits	Recette		8 - 12 ans	p.10
Recette ladybird	Recette		8 - 12 ans	p.11
Terrarium	Bricolage		9 - 13 ans	p.12

À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

Le Chocomousse!

Pour 2 bols de chocolat chaud mousseux, il faut :

- 100 g de chocolat noir
- 1/2 litre de lait entier
- 1 sachet de sucre vanillé
- De la cannelle en poudre



Conception, réalisation et photo : Sylvie Ladouce.

1. Faire chauffer le lait dans une casserole. Quand il est tiède, ajouter les carrés de chocolat et mélanger doucement à feu doux.
2. Ajouter le sucre vanillé et une pincée de cannelle. Mélanger.
3. Pour obtenir une belle mousse bien dense, passer le chocolat chaud au blender. Si vous n'en avez pas, mixer avec un pied-mixeur, ça fera l'affaire !



Jeu

Tu pauses yoga

LE FLAMANT ROSE



Ça fait du bien !
Rester en équilibre sur un pied, ça t'aide à te concentrer pour toute la journée !

3-7 ans

1



Tu es debout, ton dos est bien droit, tes bras sont détendus... Tu es un fier flamant rose !

2



Tu prends une longue inspiration, et tu étires tes bras en arrière, comme des ailes.

3



En équilibre sur un pied, tu fixes un point au loin tu es concentré. Tout de tu plies l'autre jambe en

4



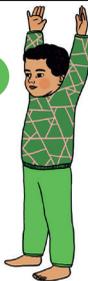
Allonge tes ailes pour attraper le bout de ton pied. Respire bien. Quand tu es terminé, tu peux recommencer avec l'autre jambe.

BONJOUR, PETIT ÉLÉPHANT !



Ça fait du bien !
En étirant ton corps vers le haut et vers le bas, tu vas te sentir fort comme un éléphant !

1



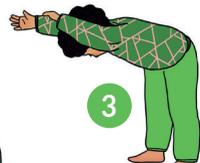
Debout, les pieds légèrement écartés, les bras bien tendus vers le haut, tu es prêt à devenir petit éléphant !

2



Tu plies doucement le bras gauche pour attraper le bras droit. Oh ! Voilà une bien belle trompe d'éléphant !

3



Tu descends doucement, le dos bien droit et la trompe loin en avant. Tu vas devenir grand, petit éléphant !

4



Tes jambes et tes pieds sont très puissants. Tout le haut de ton corps se relâche en descendant vers le sol. Tu souffles lentement pour bien te détendre, avant de recommencer de l'autre côté.

LE CHANT DU PETIT COQ



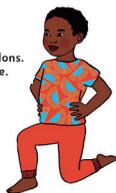
Ça fait du bien !
Fais comme le coq pour muscler ton corps et avoir plein d'énergie !

1



Tu es assis, les fesses posées sur les talons. Tu es un coq tout tranquille.

2



Puis, pose un pied devant toi. Ton dos est toujours bien droit. Avec tes ailes sur les côtés, petit coq, te voilà prêt à chanter !

3



Tu te redresses doucement sur tes genoux. Ton dos est bien droit. Mets tes mains à la taille. Tes bras pliés sont comme deux ailes.



Lève la tête... Tes ailes se rapprochent derrière toi. Tu peux maintenant chanter ton plus beau « Coccricooooo » ! Quand tu es prêt, recommence avec l'autre jambe.

Cette pause yoga t'est offerte par le magazine **POMME D'API** n°652.



Bricolage

3-7 ans

1. 2. 3... 4 mains

LE SOURIRE AVALE-TOUT

Un jeu de lancer qui met de bonne humeur !

ON JOUE SEUL OU À PLUSIEURS.

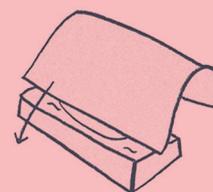


Pour jouer
Chacun son tour, on lance un bouchon en visant la bouche de l'avale-tout. Un bouchon dans la boîte donne 1 point. Le premier qui a 10 points a gagné.

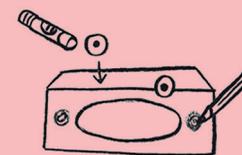
- Il te faut :**
- une boîte vide de mouchoirs en papier
 - une feuille de papier de couleur
 - des crayons de couleur
 - des ciseaux
 - de la colle
 - du Scotch
 - quelques bouchons de bouteille en plastique



1. Badigeonne de colle le dessus de la boîte et recouvre-la entièrement avec le papier de couleur.



2. Replie le papier et scotche sur les côtés. Avec les ciseaux, perce le centre et découpe le contour de l'ouverture.

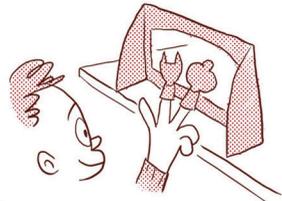
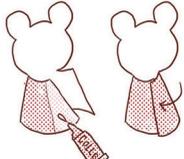


3. Dessine des pommettes. Dessine 2 yeux et colle-les sur la boîte.

Cette activité vous est offerte par le magazine **POMME D'API** n°669

3 - 7 ans

Pour construire tes marionnettes à doigts :



SAMSAM.fr
LE PLUS PETIT DES GRANDS HÉROS
© Serge Bloch
POMME D'API

1. Découpe chaque marionnette selon son contour.

2. Rabats et colle la languette au dos du personnage.

3. Appelle tes amis, enfle les marionnettes sur tes doigts et c'est parti pour ta première pièce !

LES MARIONNETTES À DOIGTS



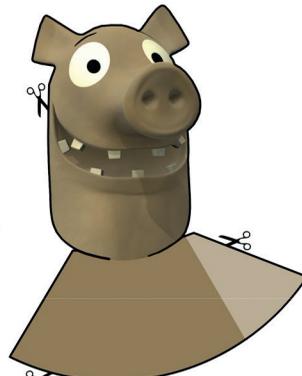
SAMSAM



SUPER JULIE



BARBA FEROCO



CRAPOUILLE



SAMNOUNOURS



4 - 7 ans

BRICO RIGOLO

Le sable arc-en-ciel !

Il vous faut :

- 7 verres de farine
- 1 verre d'huile
- 6 craies de couleur (2 jaunes, 2 bleues, 2 roses)
- des moules à sable



1 Versez la farine et l'huile dans un grand saladier. Bien mélanger. La matière doit ressembler à du sable.



2 Séparez en trois bols et râpez, dans chacun, deux craies de même couleur. Mélangez bien.



3 Versez les trois mélanges sur un plateau. Faites des moulages. Ces sables se conservent plusieurs semaines dans des boîtes.

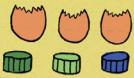
Vous pouvez envoyer une photo de vos moulages sur [f Lesbelleshistoires.magazine](https://www.facebook.com/lesbelleshistoires)

Les crânes d'œuf

Fabrique ces drôles de têtes en coquille d'œuf et tu verras leurs cheveux pousser !

Il te faut :

- 3 grosses coquilles d'œufs
- 3 bouchons en plastique des feutres
- du coton
- des lentilles



1 Récupère trois coquilles d'œufs. Rince-les. Quand elles sont sèches, dessine-leur un visage avec les feutres.



2 Mets du coton au fond de chaque coquille, mouille-le, puis verse une cuillerée à café de lentilles dessus.



3 Pose chaque coquille sur un bouchon en plastique retourné et installe-les devant une fenêtre.



4 Arrose de temps en temps (le coton doit rester humide) pour voir leurs cheveux pousser !

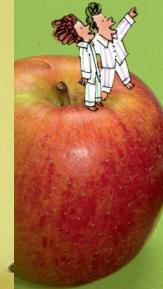
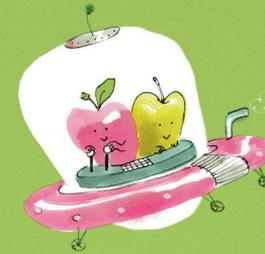
Textes : Bruno Muscat. Stylisme et réalisation : Charlotte Vannier. Photo : Didier Bizec. Illustrations : Aki.

Le gâteau pom pom

Pour 6 personnes • Préparation : 30 minutes • Cuisson : 40 minutes

Ingrédients

- 6 grosses pommes
- 2 œufs
- 50 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 g de beurre fondu
- 1/2 verre de lait
- 70 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



1 Allume le four à 200 °C (th. 6-7). Beurre et farine un moule à gâteau. Épluche les pommes, coupe-les en 4 et retire les trognons.



2 Dans un saladier, bats les œufs, le sucre roux et le sucre vanillé. Ajoute le beurre et le lait, puis la farine, la levure et le sel. Fouette bien !



3 Découpe les pommes en tranches très fines. Mélange-les doucement à la pâte avec une spatule pour bien les enrober.



4 Étale le mélange dans le moule avec la spatule. Mets le gâteau 40 minutes au four, jusqu'à ce qu'il soit doré ! Démoule-le quand il est froid.

Recette : Bruno Muscat. Stylisme et réalisation : Julie Boogaerts. Photo : Benoit Teillet. Illustrations : Laurent Simon.

You need

for 22 biscuits



100g caster sugar
100 g de sucre en poudre



200g butter
200 g de beurre



300g flour
300 g de farine



Préchauffe le four à 190°C.

Shortbread biscuits

Shortbread

D'origine écossaise, ces délicieux biscuits au beurre sont parfaits à l'heure du thé. Très british!



1 Cream the butter and caster sugar for five minutes.

Bats en pommade le beurre (à température ambiante) et le sucre, pendant 5 minutes.



2 Add the flour and mix well. Knead the mixture with your hands.

Ajoute la farine et mélange bien. Malaxe la pâte avec tes mains.



3 Roll into a rectangle. Put on baking paper and cut into 20 slices.

Étale la pâte (1,5 cm d'épaisseur, env.) pour former un rectangle. Place-la sur du papier sulfurisé et coupe-la en 20 parts.



4 Put on a baking tray and bake for 20 to 30 minutes.

Mets la pâte découpée sur une plaque à pâtisserie et enfourne pendant 20 à 30 minutes.

Illustrations: Clémence Lallemand. Photo: Martin Reitenberger/AdobeStock.

You need

Ingredients for 18 ladybirds



18 crackers
18 crackers



Philadelphia® cheese
Du fromage type Philadelphia®



1/2 teaspoon chives (chopped)
1/2 c. à café de ciboulette (hachée)



9 cherry tomatoes
9 tomates cerise



18 black olives
18 olives noires



36 chives
36 brins de ciboulette



black tapenade
tapenade d'olives noires

Ladybird snacks

Coccinelles à croquer

Pour grignoter à l'apéritif ou en entrée, amuse-toi à réaliser ces biscuits-coccinelles. Ils sont aussi rigolos que délicieux. Bon appétit!



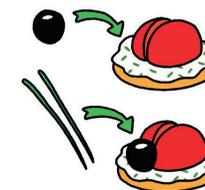
1 Mix the cheese and chives. Spread the mixture on the crackers.

Mélange un peu de fromage avec la ciboulette hachée. Puis tartine les crackers avec ce mélange.



2 Cut each cherry tomato to make the wings. Place them on the crackers.

Sur chaque cracker, dépose une demi-tomate cerise fendue, pour faire les ailes.



3 Add a black olive to make the head. Insert two chives in each olive to make the antennae.

Mets une olive noire pour la tête de la coccinelle. Ajoute deux brins de ciboulette pour les antennes.



4 Use a toothpick to put black tapenade spots on. Your ladybird snacks are ready!

À l'aide d'un cure-dent, dépose des petits points de tapenade. Tes coccinelles sont prêtes!

Illustrations: Clémence Lallemand. Photo: F. Scaboué

FABRIQUE TON TERRARIUM

IL TE FAUT:

- Un bocal à conserves et son couvercle
- des petits graviers ou des billes d'argile
- trois petites plantes grasses ou des minicactus
- du terreau
- du charbon actif
- de la mousse

ET AU FAIT:

Une fois ta déco installée, **arrose tes plantes avec un vaporisateur.** Les cactus et les autres plantes grasses adorent la lumière mais détestent le froid. **Attention aussi à ne pas trop leur donner d'eau.** Un demi-verre tous les mois suffit !

ÉTAPE 4

Creuse un petit trou et installe-y tes plantes grasses ou tes cactus.

ÉTAPE 3

Couvre le tout de terreau.

ÉTAPE 2

À l'aide d'une cuillère à soupe, saupoudre une fine couche de charbon, juste au-dessus des graviers.

ÉTAPE 1

Dépose des graviers au fond du bocal.

ÉTAPE 6

Ferme ton couvercle. Tu pourras l'ouvrir une fois de temps en temps, pour faire entrer de l'air.

ÉTAPE 5

Rajoute de la mousse ou des graines de mousse autour des plantes.

