

kan gou rou **kids**



Manuel de baby-acting

Avril 2020 / Tome 2

Sommaire

- P. 3.....** Activité - Le lancer d'anneau
- P. 4.....** Recette - Gaspacho andalou
- P. 5.....** Activité - La petite pieuvre de récup'
- P. 6.....** Recette - Salade colorée de pâtes à l'italienne
- P. 7.....** Activité - Le bateau à faire flotter
- P. 8.....** Recette - Muffins chocolat-banane
- P. 9.....** Activité - Un hérisson à la maison
- P. 10.....** Recette - Mini-croissant pomme-cannelle
- P. 11.....** Activité - Jeu d'adresse - Le Pong ball
- P. 12.....** Recette - Cookies aux fruits rouges
- P. 13.....** Activité - Les poissons d'avril en déco !
- P. 14.....** Recette - Cake traditionnel aux fruits confits
- P. 15.....** Cours de gym en famille

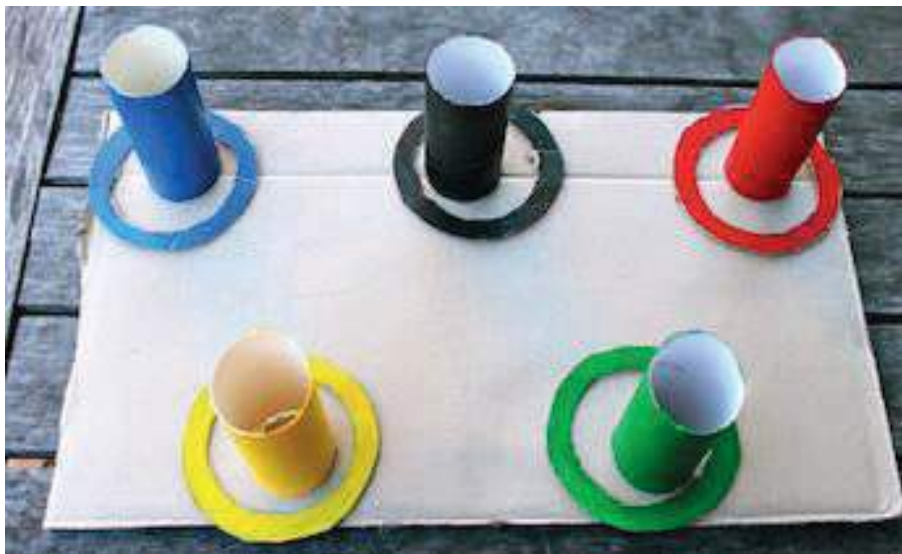


ACTIVITÉ

Le lancer d'anneau

Matériel :

- 5 rouleaux de papier toilette
- Du gros scotch
- Un carton
- Un cutter
- De la glue



Réalisation :

1. Découpez un grand rectangle dans le carton.
2. Dans le reste du carton, tracez puis découpez des anneaux d'environ 15 cm de diamètre.
3. Peignez les rouleaux de papier toilette dans 5 couleurs différentes, ainsi que les anneaux.
4. Collez les rouleaux sur le rectangle en carton avec de la glue.
5. Laissez sécher complètement avant de commencer à jouer.

Note : le but du jeu est de lancer les anneaux de façon à ce qu'ils s'enfilent sur les rouleaux !

Selon l'âge, vous pouvez adapter le jeu : pour les grands, il faut lancer sur la bonne couleur, pour les moyens, il faut lancer sur n'importe quel rouleau, pour les petits il faut mettre l'anneau sur le rouleau de la bonne couleur.

RECETTE

Gaspacho andalou

Ingrédients (pour 2 enfants) :

- 2 tomates
- 1/2 concombre
- 1 poivron rouge
- 1/4 d'oignon haché
- 1 c. à c. de concentré de tomates
- 1 tranche de pain dur
- 20 ml d'huile d'olive
- 10 ml de vinaigre
- Sel, poivre
- Féta
- Oeuf

Préparation :

1. Faites tremper la mie de pain dans un bol d'eau avec une cuillère de vinaigre pendant environ 10 minutes puis essorer le pain.
2. Nettoyez les légumes, puis épluchez le concombre, les tomates, le poivron et enlevez les graines puis coupez-les en morceaux.
3. Mixez tous les ingrédients ensemble et placez-les au frais.
4. Servez avec un oeuf dur et de la feta emiettée.



ACTIVITÉ

La petite pieuvre de récup'

Matériel :

- Un CD rayé
- Du bolduc (ruban)
- Du papier crépon
- Une paire de ciseaux
- De la colle liquide
- Des yeux en plastique

Réalisation :

- 1.** Découpez ou déchirez des morceaux de papier crépon de plusieurs couleurs et collez-les aléatoirement sur le CD pour le couvrir complètement.
- 2.** Frisez des longs morceaux de bolduc en passant une lame de ciseaux dessus.
- 3.** Attachez les « tentacules » à la tête de la pieuvre avec de la colle.
- 4.** Ajoutez les deux yeux en plastique et dessinez un sourire.
- 5.** Ajoutez une boucle de bolduc en haut de la tête de pieuvre pour pouvoir accrocher l'oeuvre !



RECETTE

Salade colorée de pâtes à l'italienne

Ingrédients (pour 2 enfants) :

- 1 tomates
- 100 g de pâtes
- 1/2 concombre
- 1 boule de mozzarella
- 1 poignée de pousses d'épinards ou de basilic frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- Sel et poivre



Préparation :

1. Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur le paquet.
2. Épluchez le demi concombre. Coupez-le en dés, ainsi que la tomate et la mozzarella.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre.
4. Dans un grand saladier, mélangez tous les légumes, la mozzarella et la vinaigrette.
5. Égouttez les pâtes et refroidissez-les en les passant sous l'eau froide, puis ajoutez-les aux légumes.

Astuce : pour un plat complet protéiné, vous pouvez ajouter des dés de jambon blanc.

ACTIVITÉ

Le bateau à faire flotter

Matériel :

- 3 bouchons de liège
- 2 élastiques
- Un carré de mousse colorée
- Des cure-dents



Réalisation :

1. Liez les 3 bouchons de liège entre eux avec les élastiques.
2. Découpez des voiles de bateau (en formes de trapèzes) dans le carré de mousse.
3. Piquez un cure-dents en passant en haut puis en bas de la voile, puis dans le bouchon de liège du milieu.
4. Déposez le bateau dans une bassine d'eau par exemple et regardez-le voguer ! Pour le diriger, vous pouvez passer une ficelle au milieu du bouchon de liège de l'avant du bateau.

RECETTE

Muffins chocolat-banane

Ingrédients :

- 1 petite banane
- 1 oeuf
- 40 g de sucre en poudre
- 40 g de beurre
- 30 g de pépites de chocolat
- 50 g de farine
- 1/2 cuillère à café de levure chimique



Préparation :

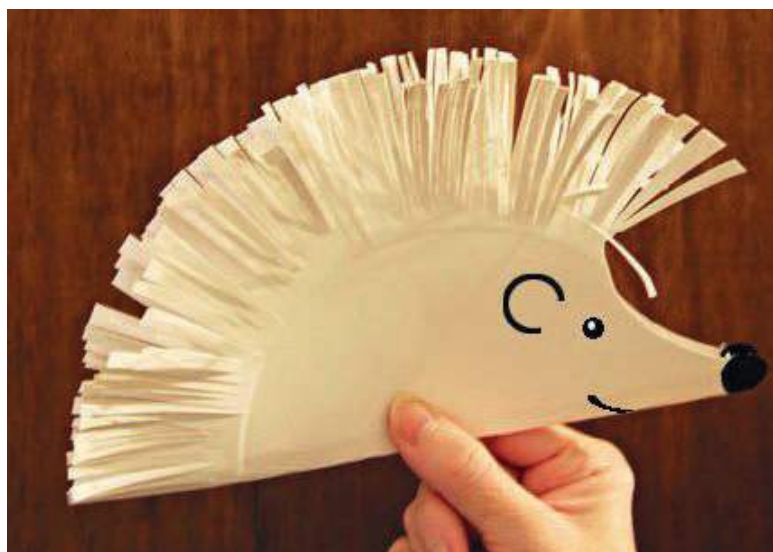
1. Préchauffez le four à 180°.
2. Écrasez la banane à l'aide d'une fourchette.
3. Dans un saladier, battez l'oeuf avec le sucre en poudre, ajoutez le beurre mou et la purée de banane, puis la farine et la levure. Mélangez bien.
4. Ajoutez les pépites de chocolat et versez la préparation dans des petites caissettes en papier ou des moules à muffin.
5. Enfourez pour 20 mn environ.

ACTIVITÉ

Un hérisson à la maison

Matériel :

- Une assiette en carton
- Un feutre
- Des ciseaux



Réalisation :

1. Pliez l'assiette en carton en deux.
2. Faites une découpe d'un côté de l'assiette pliée pour former le « visage » du hérisson (voir étape 2 en photo).
3. Dessinez un museau, un sourire, un oeil, une oreille et des traits en suivant le relief décoratif de la bordure de l'assiette.
4. Découpez le long des traits pour séparer les épines du hérisson.
5. Coloriez !



Mini-croissant pomme-cannelle

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée toute prête
- 2 pommes vertes
- 30 g de beurre
- 50 g de sucre roux
- 1 cuillère à café de cannelle
- une poignée de noix de pécan
(facultatif)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Découper des triangles dans la pâte feuilletée.
3. Couper les pommes en quartier, ôter les pépins et couper les quartiers en 4 ou 5 lamelles assez fines.
4. Mélanger le beurre mou et le sucre de façon à obtenir une crème épaisse à peu près homogène.
5. Tartiner un peu de cette pâte sur chaque triangle de pâte feuilletée.
6. Parsemer de noix de pécan puis déposer une lamelle de pomme.
7. Enrouler la pâte feuilletée autour de la lamelle de pomme de façon à obtenir un petit croissant. Bien fermer.
8. Enfourner pour 15 mn à 200°.



ACTIVITÉ

Jeu d'adresse - Le Pong ball

Matériel :

- Une table à hauteur d'enfant
- Plusieurs gobelets en carton
- Du ruban adhésif
- Une petite balle



Réalisation :

1. À l'aide du ruban adhésif, attachez les gobelets au bord de la table en les espaçant de quelques centimètres à chaque fois.

2. Le jeu consiste à faire rouler la balle sur la table pour la faire tomber dans l'un des gobelets (il faut se concentrer pour bien viser et adapter la puissance du tir !)

Vous pouvez aussi ajouter un nombre de points spécifique pour chaque gobelet afin de corser le jeu !

Cookies aux fruits rouges

Ingrédients :

- 150 g de farine
- 125 g de sucre roux
- 100 g de beurre
- 70 g de fruits rouges séchés
- 8 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 1 oeuf
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



Préparation :

1. À l'aide d'un batteur, battez l'oeuf avec le sucre roux jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
2. Ajoutez le beurre mou coupé en morceaux. Mixez de nouveau.
3. Ajoutez la farine, la levure et le sel, mélangez bien pour éviter la formation de grumeaux.
4. Mettez les flocons d'avoine et les fruits rouges dans la préparation, répartissez-les de façon homogène.
5. Formez des boules de pâte et déposez-les sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez à 180° pour 10 mn.
Laissez refroidir les cookies au moins une heure avant de les déguster !

ACTIVITÉ

Les poissons d'avril en déco !

Matériel :

- Des feuilles en papier ou à motifs
- Une paire de ciseaux
- Un bâton de colle
- Des autocollants ronds ou oeuillets adhésifs
- Un poinçon
- Un bâton de bois
- De la ficelle

Réalisation :

1. Prenez 2 feuilles en papier ou à motifs et collez-les l'une sur l'autre.
2. Dessinez des poissons sur l'une d'entre elles.
3. Découpez vos poissons et coloriez-les si vous n'avez pas utilisé de papier à motifs.
4. Collez un autocollant rond ou un oeillet à l'emplacement des yeux, sur chacun des côtés du poisson.
5. Utilisez un poinçon pour découper l'intérieur des yeux afin d'y faire passer une ficelle.
6. Avec le bâton de bois, vous pouvez alors réaliser une canne à pêche en y accrochant les poissons dessus.



RECETTE

Cake traditionnel aux fruits confits

Ingrédients :

- 3 oeufs
- 250 g de farine
- 180 g de sucre
- 120 g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de fruits confits en morceaux
- 100 g de raisins secs
- *Facultatif : 2 cuillères à soupe de rhum (l'alcool se dissipe à la cuisson mais le goût assez puissant reste, tous les enfants n'aiment pas forcément).*



Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un bol, mettez les fruits confits et les raisins secs. Ajoutez le rhum et recouvrez d'eau chaude ou de thé.
3. Dans un saladier, battez le beurre mou avec le sucre et le sucre vanillé.
4. Ajoutez les oeufs un par un en continuant de battre.
5. Versez ensuite la farine et la levure petit à petit en mélangeant bien, pour obtenir une pâte lisse et homogène.
6. Égouttez les fruits et ajoutez-les à la pâte.
7. Beurrez un moule à cake, versez la pâte dedans.
8. Enfournez pour 15 min à 200°, puis baissez la température à 150° et laissez cuire pendant environ 45 min.
Pour vérifier la cuisson, piquez un couteau au milieu du cake, il doit ressortir sec.

RECETTE

Cours de gym en famille

En cette période de confinement, pas toujours facile de faire du sport pour vos enfants.

Qu'à cela ne tienne, nous avons la solution !

Chaque semaine, retrouvez dans ce livret d'activités des propositions vidéos de cours en ligne (gym, yoga, danse, etc.) afin de rester en forme et de se dépenser en famille tout en restant à la maison.

Cours 1 :



<https://bit.ly/3dH3G4X>

Cours 2 :



<https://bit.ly/3bz0M07>

Prenez soin de vous !

Actualités du réseau

Réseaux sociaux

Suivez les actualités du réseaux, prenez des idées d'activités, tenez-vous au courant : nous sommes sur **Facebook** et **Instagram** !

Contact

N'hésitez pas à partager les photos des activités que vous faites avec les enfants en les envoyant :

- en message privé sur notre page Facebook
- par mail à : m.plessis@joey-group.com



kan **gou**rou **kids**