

Pour finir ce livret, je vous propose une **activité manuelle**. Fabriquez vous-même vos marque-pages pour vos lectures ou pour faire un cadeau !

Pour cela il vous faut :

- Des abaisse-langue (vendus en pharmacie, ce n'est vraiment pas cher !) sinon, et c'est encore mieux pour la récup, des bâtons de glaces.
- Des feutres
- Une feuille un peu épaisse
- De la colle et du scotch

Dessine un animal ou un soleil, une fleur, un cœur... ce qui te plaît.

Colorie ton dessin et découpe-le.

Ensuite décore le bâtonnet en bois puis colle ton dessin avec un point de colle ; tu peux renforcer l'accroche avec du scotch sur l'envers du marque-page.

Et voilà ! c'est aussi simple que ça !

J'ai trouvé un tutoriel sur internet, je mets le lien en suivant ; ce sera peut-être plus facile de voir la vidéo ;)

<https://www.youtube.com/watch?v=dsvAb6r363A>



« Au Fil Des Gourmandises »

Par Delphine

Pour les enfants de Coslédaà-Lube Boast

Numéro 10 - Eté 2017



Salut les p'tits gourmands !

J'espère que vous profitez bien de vos vacances pour vous reposer, jouer et cuisiner un peu ?

Peut-être avez-vous un potager chez vous ? Alors vous devez remarquer que c'est vraiment la saison de la courgette !



Voilà donc ce que je vous propose aujourd'hui ! Des recettes à base de courgettes ! Oh ça va les morpions ! Pas de grimaces ! Vous allez voir un peu ... Pour commencer, une recette de beignets pour manger avec une laitue ou pour grignoter à l'apéro !

On aime tous se régaler à l'apéro ;) ...

La deuxième recette est celle du tian de légumes ; et là, il n'y a pas que de la courgette ! Ouf !

Au paléolithique, la courgette était cultivée avec le maïs par les Incas ! Vous le saviez, ça ? Ben moi non plus !

Au XVIème siècle, les conquistadores espagnols l'ont ramenée en Europe. Ils nous viennent de loin ces beaux légumes ! Et ils sont très bons pour la santé, pleins d'eau et d'oligo-éléments ! Il ne faut pas s'en priver !



Vous êtes prêts ? Enfilez vos tabliers ; c'est parti !

❖ Les beignets de courgettes

Ingrédients :

- 4 courgettes
- 250g de farine
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 40cl d'huile d'olive



Recette :

Commence par couper les courgettes en rondelles puis fais les dégorgers pendant 1h ;

Dégorgers ça veut dire que tu les étales dans un plat et tu les saupoudres de gros sel. Tu mets du film étirable pour protéger et tu laisses comme ça pendant 1h.

Pendant ce temps, mélange la farine, les œufs, l'huile, la levure, le sel et 10cl d'eau.

Quand les courgettes ont dégorgé, fais chauffer l'huile à feu vif dans une poêle.

ATTENTION ! CETTE ETAPE NECESSITE LA PRESENCE D'UN ADULTE !

Quand l'huile est chaude, trempe les rondelles de courgettes dans la pâte et mets à frire. Retourne avec une cuillère en bois ;



Lorsque le beignet est cuit et bien doré, mets-le dans un plat avec du papier absorbant.

Et voilà ! hummm ça me donne l'eau à la bouche !

Ce qui est très bon aussi, s'il y a beaucoup de plants dans ton potager, c'est de faire ces beignets avec les fleurs de courgettes !

❖ Le tian de légumes

Ingrédients :

- Des courgettes
 - Des aubergines
 - Des tomates
- Le nombre dépend du type de plat que tu utilises
- Du sel, du poivre
 - 1 cuillère à soupe de miel
 - De la bûche de chèvre ou de la mozzarella



Recette :

Pour cette recette aussi, il faut commencer par couper les légumes en tranches fines après les avoir lavés.

Dans un plat huilé à l'huile d'olive, dispose les rondelles une par une en alternant courgette/aubergine/tomate, jusqu'à remplir le plat. Pense à bien serrer les rondelles entre elles.

Quand tu as terminé, sale et poivre le plat, ajoute la cuillère de miel sur toute la surface ; n'oublie pas d'intégrer par ci par là quelques rondelles de fromage si tout le monde aime ça ! Et quelques olives pour la déco !

Mets au four chaud 45 minutes à 200° après avoir recouvert de papier alu. Puis enlève l'alu et fais cuire encore 15 minutes.
Y'a plus qu'à se régaler !

