



Ratatouille & Cabrioles

Cette semaine, nous mettons en avant les fruits. Avec l'arrivée des beaux jours, nous prenons plaisir à retrouver ces aliments colorés, sucrés qui annoncent le retour de belles journées ensoleillées.

A vos Tabliers !

Cette semaine, nous vous proposons une recette à base de fruits frais, facile à faire avec des enfants. Et pourquoi pas une charlotte aux fruits ? Ce dessert peut être décliné de mille et une façon en fonction de la saison : fraise au printemps, melon pour l'été, poire en automne ou encore kiwis en hiver.



Le site mangerbouger.fr propose des calendriers afin de vous aider à choisir des fruits, légumes, poissons de saison tout au long de l'année

Recette d'une charlotte pour 4 personnes

20 biscuits à la cuillère - 1 pot de fromage blanc - 2 oranges
20 fraises - 1 verre de sucre



Presser les oranges et mettre le jus dans une assiette à soupe



Tremper les biscuits rapidement dans le jus d'orange avant de les déposer au fond et sur les côtés d'un moule ou saladier. Les couper en deux si besoin.



Dans un saladier, mélanger le fromage blanc et le sucre.



Couper les fraises en morceaux



Mettre la moitié du fromage blanc dans le moule, quelques fraises, puis une couche de biscuits. Renouveler cette opération pour arriver jusqu'en haut du moule. Couvrir le moule avec un film alimentaire ou une assiette et le mettre au réfrigérateur pendant 12 heures. Pour démouler les charlottes plus facilement, tremper le plat dans de l'eau chaude quelques secondes.

Décorer de quelques fraises entières, il ne reste plus qu'à déguster ! **Bon appétit !**

Ratatouille & Cabrioles

Le coin des poètes

Petite poésie de nos amis les fruits

Croque la vie... Croque ses fruits

Croque la vie

A pleine dents
Croque ses fruits
A chaque instant

Croque la vie

En gourmandise
Croque ses fruits
Groseilles, cerises

Coque la vie

Elle est si bonne
Croque ses fruits
Cassis ou pommes

Croque la vie

Comme un cadeau
Croque ses fruits



Figues, abricots

Croque ma vie

Et sans rancune
Roque ses fruits
Framboises ou mûres

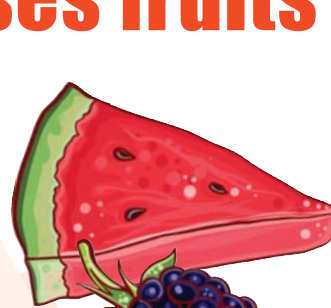
Croque la vie

Elle est magnifique
Croque ses fruits
Même exotiques

Croque la vie

Son goût vanille
Et qu'aucun fruit
Ne se gaspille !!!

Marie David



A la manière Arcimboldo

Ton défi !

Giuseppe Arcimboldo est une artiste peintre italien du XVI^{ème} siècle. Dans ses peintures, il utilisait des végétaux (fruits, légumes, ...) disposés sous forme de portrait. La série des saisons automne / hiver / printemps / été est visible au musée du Louvre à Paris.

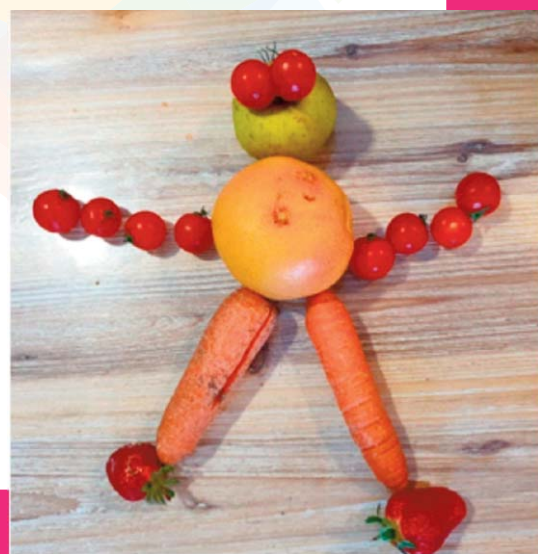
Ce dernier a publié un vidéo pour en apprendre un peu plus sur l'artiste : [« Une Minute au Musée - EP03 - Les Quatre Saisons » sur youtube.com.](#)

Ainsi, cette semaine, nous te proposons d'utiliser des fruits et les légumes pour fabriquer un bonhomme ou un visage. Ouvre ton réfrigérateur, tes placards et aide-toi de ces aliments pour réaliser ton œuvre.

A toi de jouer !

N'oublie pas de nous envoyer une belle photo de ta réalisation : ratatouillecabriole05@gmail.com

Voici le bonhomme fruit-légumes de Travis, 5 ans :



Ratatouille & Cabrioles

La marche des animaux

Bouger

Cette semaine, nous vous proposons le jeu « La Marche des Animaux », un moyen de faire de l'activité physique tout en s'amusant !



Avant de commencer, nous allons créer le **CUBE des animaux**, qui nous servira pour le jeu !

Copiez cette figure du cube sur un papier, du papier cartonné ou du carton. Toutes les arêtes doivent mesurer la même longueur !

Découpez la figure et pliez-la en fonction des lignes du cube. Mettez un bout de scotch pour tenir le tout !

Vous pouvez dessiner les animaux qui vous plaisent sur chaque face ! Ici, nous avons utilisé : le cheval, le lapin, le chien, la grenouille, l'oiseau et la girafe !

Le principe : chaque joueur lance le dès et doit imiter pendant 30 secondes l'animal sur lequel il est tombé !

Le cheval : au galop !

Le lapin : tout petits sauts à 2 pieds

Le chien : sur les mains et les genoux

L'oiseau : battements d'ailes

La grenouille : saut avec un élan à partir des mains et des pieds

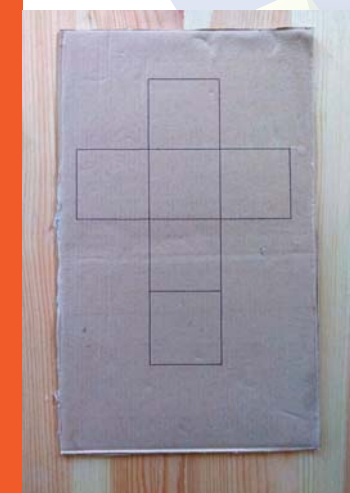
La girafe : sur les orteils en s'étirant

Et pour aller plus loin : Allez chercher le plus vite possible un objet de la couleur de l'animal tiré !

Exemple : je tire la girafe

Je dois imiter la girafe en me mettant sur la pointe des orteils en m'étirant le plus possible ! Je vais chercher un objet de la même couleur que la girafe (une banane par exemple !)

Pour nous contacter : ratatouilleetcabrioles05@gmail.com



CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes

6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org - www.codes05.org

