

# MA BOÎTE À OUTILS POUR PETITS ET GRANDS

## DOSSIER N° 2

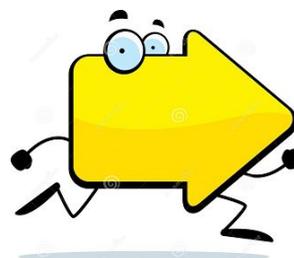


JOUER  
DIVERTIR DÉCOUVRIR  
BIEN être GRANDIR  
PARTAGER BOUGER

### Bienvenue dans la boîte à outils numéro 2 !

Nous vous proposerons régulièrement des idées d'occupation, à destination des enfants, adolescents et des parents, à faire individuellement ou à plusieurs.

Nous vous proposons différents thèmes, à vous de choisir ceux qui vous correspondent par rapport à votre tranche d'âge, ceux qui vous intéressent, il n'est pas nécessaire de respecter un ordre. C'est selon votre inspiration, votre besoin.



Prêts ? Alors c'est parti !

## **INFO COVID-19** **le point sur la distribution des masques**



0

*Protégez-vous, protégez les autres, maintenez les gestes barrières !*

### **POUR LYON**

**Avant le 11 mai, 25 000 premiers masques seront distribués aux publics fragiles et isolés.**

- o Seniors en résidence
- o Seniors inscrits sur le fichier canicule ou possédant la carte Sénior
- o Personnes inscrites sur le fichier du CCAS
- o Sans abris
- o Personnes en situation de handicap

Ces distributions seront assurées par le biais des associations travaillant auprès de ces publics et par le CCAS.

**A partir du 11 mai : modalités de retrait des masques "grand public".**

S'inscrire à partir du 8 mai sur [lyon.fr](http://lyon.fr) ou pour ceux qui n'ont pas accès à internet, auprès de Lyon en Direct au **04 72 10 30 30**, afin de prendre rendez-vous pour venir récupérer leurs masques.

Les rendez-vous seront organisés de 9h à 19h du lundi au vendredi et le samedi de 8h à 12h, sur l'un des points de distribution mis en place dans la ville, et ce en fonction du lieu de domicile.

**Le retrait des masques se fera uniquement sur présentation d'une pièce d'identité ou un justificatif de domicile, ainsi qu'un justificatif de la CAF, Taxe d'Habitation ou Livret de Famille afin de déterminer le nombre de personnes au foyer, et donc le nombre de masques à récupérer.**

Il sera également possible de récupérer les masques pour d'autres personnes que son cercle familial, pour des voisins, pour les personnes les plus fragiles, en

inscrivant le nombre total de masques et en se présentant au rendez-vous avec les justificatifs de la personne concernée.

Les lieux de distribution :

- Gymnase Louis Chanfray : 1 rue Casimir Périer 69002
- Halle des Sports Vivier-Merle : 91 boulevard Vivier Merle LYON 69003
- Gymnase Marcel Dargent : 51 rue Professeur Sisley LYON 69003
- Centre Nautique Tony Bertrand : 8 quai Claude Bernard LYON 69007
- Gymnase Jean Génety : 1 rue Perfetti LYON 69001
- Gymnase Duplat : 8 rue Marie Anne Leroudier LYON 69001
- Gymnase Jeunet : 12 rue Jeunet LYON 69005
- Complexe Tronchet : 125 rue Tronchet LYON 69006
- Gymnase Alice Milliat 8 place du Traité de Rome LYON 69007
- Palais des Sports : 350 avenue Jean Jaurès LYON 69007
- Gymnase Mado Bonnet : 20 avenue Paul Santy LYON 69008
- Gymnase Cavagnoud : 8 rue Genton LYON 69008
- Gymnase de la Martinière : 11 avenue du Plateau LYON 69009

Besoin de plus d'infos :

<https://www.lyon.fr/actualite/sante/covid-19-le-point-sur-la-distribution-des-masques>

**POUR VAULX EN VELIN** : il faut s'inscrire en ligne sur le site de la mairie.  
<https://demarches-vaulx-en-velin.toodego.com/protection-covid/recuperer-vos-masques/>

**POUR VILLEURBANNE** : il faut regarder régulièrement le site de la mairie.  
<https://viva.villeurbanne.fr/l-essentiel/2020/avril/viva-et-les-masques-post-confinement>

➤ **RUBRIQUE JEU:**

**Partie de Bataille Navale**

**Règle** (2 joueurs) :

Placez et coloriez 3 navires horizontalement ou verticalement sans montrer à l'adversaire.

Un croiseur de 4 cases



Deux sous-marins de 3 cases



Trois torpilleurs de 2 cases



Le but est de couler tous les navires de l'adversaire.

Chacun votre tour, tirez sur une case de l'adversaire (par exemple B,5).  
Notez au fur et à mesure sur la grille pour ne pas oublier les tirs effectués.

Quand vous touchez ou coulez un navire adverse, vous rejouez aussitôt.

Bonne bataille !

*Craie Flâture*

**Grille joueur 1**

# Bataille Navale

*Craie Flâture*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

- Plouf !**  
Je n'ai pas touché mon adversaire
- X
**Touché !**  
J'ai touché un navire de mon adversaire
- \*
**Coulé !**  
J'ai coulé un navire de mon adversaire
- Mes navires**  
Emplacement de mes navires
- Mes navires touchés**  
Mon adversaire a touché mon navire

Grille joueur 2

# Bataille Navale

*Crain Flâture*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

-  **Plouf !**  
Je n'ai pas touché mon adversaire
-  **Touché !**  
J'ai touché un navire de mon adversaire
-  **Coulé !**  
J'ai coulé un navire de mon adversaire
-  **Mes navires**  
Emplacement de mes navires
-  **Mes navires touchés**  
Mon adversaire a touché mon navire



➤ RUBRIQUE MOTS MÊLÉS /MOTS CACHÉS/MOTS CODÉS....

Mots mêlés Printemps

Pour les petits et les plus grands

Mots cachés sur les mots du printemps

r	e	l	e	n	i	c	c	o	c	f	h	e	r	c	
y	t	f	r	i	o	p	n	j	l	i	u	o	e	u	f
a	t	g	r	e	n	o	u	i	l	e	b	a	h	l	
a	r	c	e	n	c	i	e	l	s	a	z	x	r	p	i
e	t	a	r	u	e	s	h	n	n	a	m	l	r	l	b
e	r	f	g	t	h	u	a	i	u	r	k	o	o	p	e
b	c	u	i	v	g	f	t	r	n	a	j	k	s	l	l
a	e	h	s	o	l	e	i	l	b	r	g	i	o	u	l
r	i	u	e	e	v	h	n	j	n	r	k	e	i	a	u
u	k	u	h	n	b	g	f	d	r	e	e	v	r	e	l
e	n	b	c	x	i	f	g	r	e	s	d	e	r	s	e
l	a	f	e	u	i	l	e	b	g	h	m	k	i	i	
f	m	g	e	s	f	h	l	k	u	t	e	s	f	o	v
v	h	f	s	a	w	d	r	e	a	b	e	i	l	e	
p	h	k	l	m	t	r	e	s	d	f	a	s	d	f	h

1. Soleil
2. Nuage
3. Arbre
4. Fleur
5. Chenille
6. Arrosoir
7. Coccinelle
8. Feuille
9. Abeille
10. Oiseau
11. Libellule
12. Oeuf
13. Arc-en-ciel
14. Grenouille



# Printemps

N O N M N M C E R F V O L A N T M  
Y Q H R L O A H E Q U I N O X E N  
Y E U P A P I L L O N M U K B S V  
O E X W Z P P E J Y E I Q E Q G B  
T V L G K N M L L R K G A D Y T A  
N O L L I S I O U B L R E T F R S  
A L N D I J R A W I W A J H G E R  
S Z O K S E K U W W E T V B P V U  
P N E D P L B X E Y E I A I Z Z A  
M K G K E F Y A S L A O L E T A E  
E N R S C L O W L H U N B A C N S  
T X U O L E L W E E B O C T I K I  
N Q O T O U O E S R R S C P U A O  
I N B Q S R G O H B R B O S D O K  
R A K K I U J E S E O U B Q N R R  
P J G Y O T Y E H O I Z K P U W L  
E Z A I N F U S D U Z E H M P S S

abeille	bourgeon	cerf-volant	couleur
eclosion	equinoxe	fleur	herbe
migration	oiseau	oisillon	papillon
pluie	printemps	vert	



copyright cabaneaidees.com 2011\_2016

## MOTS CACHÉS DE LA CUISINE

Retrouve les 8 mots dans la grille et barre ceux que tu trouves.

CUIRE

CUISSON

CASSEROLE

USTENSILE

LOUCHE

POELE

JUS

MIJOTER



## Jeu de mots codés

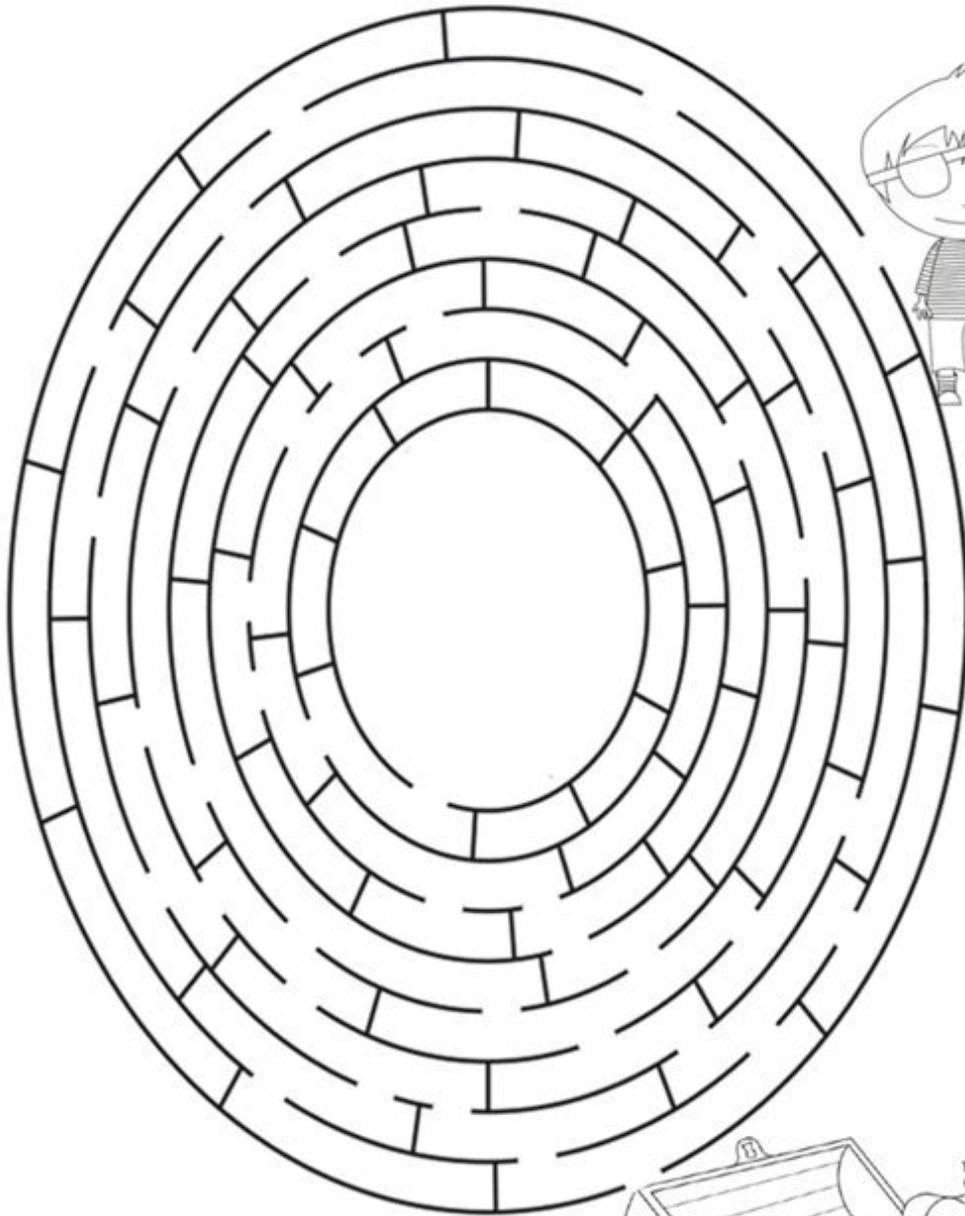
A chaque panneau du code de la route correspond une lettre



Mots codés



➤ RUBRIQUE LABYRINTHES



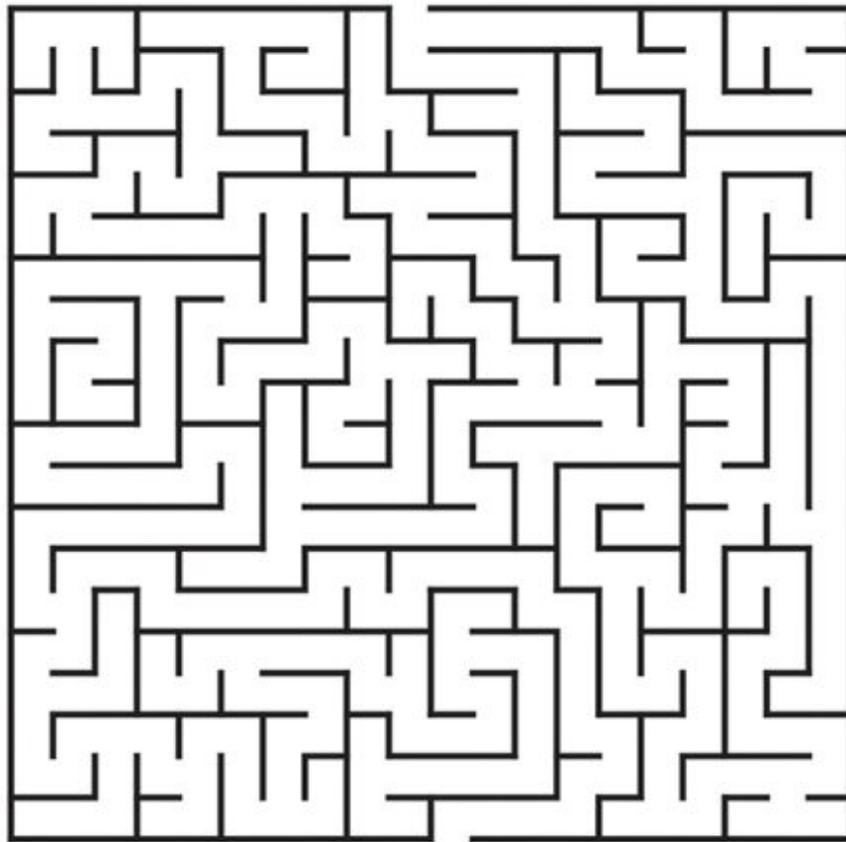
Peux-tu aider Alex le pirate à retrouver le trésor ?



# Jeux de labyrinthe

## LABYRINTHE N°2

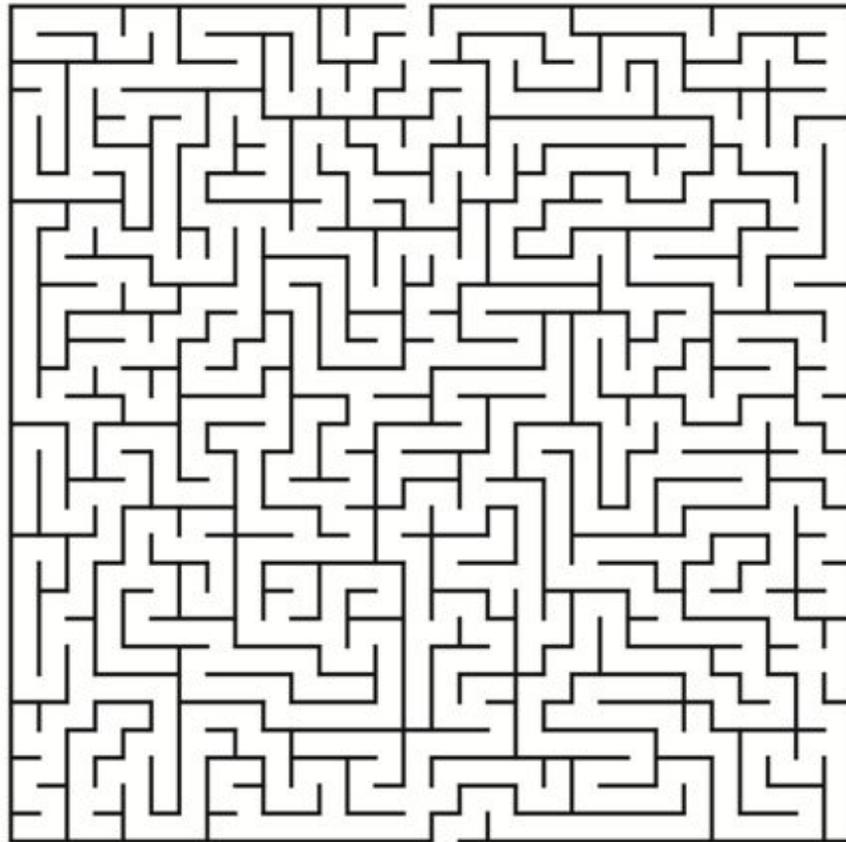
Les enfants ont perdu leurs masques  
et leurs chapeaux !  
Aide-les à les retrouver.



# Jeux de labyrinthe

## LABYRINTHE N°3

Les enfants ont perdu leurs masques  
et leurs chapeaux !  
Aide-les à les retrouver.



## ➤ RUBRIQUE BRICOLAGES



©Luc TURLAN

### La PEINTURE aux BULLES

**1-** Dans un petit bol, mélangez une noisette de peinture, 2 cuillères à café de liquide vaisselle et 2 cuillères à soupe d'eau.



**2-** Soufflez doucement dans le mélange avec une paille.



**3-** Déposez votre feuille de dessin sur les bulles qui se sont formées.

**4-** Répétez l'opération avec d'autres couleurs.



**5-** Exposez vos œuvres !

## Réalisez un puzzle en bâtonnets en bois avec une photo



### Etape 1 : Fournitures :



- Une photo (ou une photo imprimée)
- Des bâtonnets en bois d'une longueur de 15,5 cm et d'une largeur de 1,8 cm
- Un rouleau de Masking tape
- Du brut de colle
- Une brosse pour collage / vernissage
- Une plaque de découpe pour protéger votre surface de travail
- Un cutter
- Une paire de ciseaux.

### Etape 2 : Imprimer, coller :



Choisir et imprimer une photo d'une hauteur maximale de 13 cm.

Plus la photo sera large, plus le puzzle sera grand.

Aligner les bâtonnets de bois pour obtenir la même largeur que la photo.

Coller 2 bandes de Masking Tape sur les bâtonnets pour les maintenir.

Si besoin, découper les parties des photos qui dépassent.

**Etape 3 : Enduire :**



Retourner les bâtonnets  
et enduire toute la surface de brut de colle avec une brosse large.

**Etape 4 : Coller :**



Coller la photo sur le brut de colle appliqué dans l'étape précédente.  
Chasser les bulles d'air si besoin, puis laisser sécher 10 minutes.

**Etape 5 : Retirer :**



Retirer les bandes de Masking Tape.

**Étape 6 : Couper :**



**Étape de découpage réservée aux adultes.**

Utiliser une plaque de coupe pour protéger votre surface de travail.  
Couper la photo en suivant les bords des bâtonnets avec un cutter.

**Étape 7 : Résultat :**



Pour une meilleure protection, vernir le côté avec la photo.

Et si vous voulez pouvoir le coller sur le réfrigérateur,  
coller des bandes aimantées au dos de chaque bâtonnet.

## La recette du papier mâché avec de la farine



### Les étapes :

1. Mélanger 1 tasse d'eau et une demi-tasse de farine jusqu'à obtenir un liquide blanc clair.
2. Faire frémir 5 tasses d'eau et incorporer le mélange eau / farine.
3. Réduire le feu et laisser cuire à feu doux 2 minutes  
La préparation doit devenir gluante mais non solide.

Ajuster en ajoutant de l'eau ou de la farine. Découper les bandes de papiers et coller sur le support.

---

- Demandez à votre enfant de déchirer le papier journal en bandes plus ou moins fines selon ce que vous souhaitez réaliser.



- Mélangez l'eau et la farine jusqu'à obtenir un liquide blanchâtre et clair.



Faites chauffer les 5 tasses d'eau, l'eau doit être très frémissante mais non bouillante.

- Versez ce mélange dans la casserole contenant l'eau bouillante, réduisez le feu. Laissez cuire à feu doux de 2 à 3 minutes en tournant le mélange.



La préparation doit devenir gluante, mais non solide, si elle vous semble soit trop liquide soit trop épaisse ajoutez de la farine ou de l'eau. Laissez tiédir le mélange.

- Demandez à votre enfant de :
  - tremper (assez rapidement) chaque bande dans la préparation à la farine,
  - essorer le surplus de "colle" en passant la bande entre deux doigts
  - coller la bande sur le support qu'il souhaite recouvrir.

- La colle peut se conserver 1 ou 2 jours dans un pot étanche.

Exemple : Hiboux en papier mâché



## ➤ RUBRIQUE CONTES ET LIVRES AUDIO

### ° Pour les plus jeunes

#### - Une histoire et ... OLI

Projet pensé et produit par **France Inter**.

Vous cherchez des histoires du soir pour vos enfants ? Découvrez des épisodes de la *série audio* avec par exemple des contes, imaginés et racontés par de nombreux auteurs tels que Chloé Delaume, Katherine Pancol, Zep, Delphine de Vigan, Guillaume Meurice, Alain Mabanckou... .

#### - Plusieurs albums à écouter :

**le prince oublié et la sorcière malfaisante** est lu par Omar SY.

<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli/le-prince-oublie-et-la-sorciere-malfaisante>

Ou encore **Taly la petite souris**

<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli/taly-la-p-tite-souris>

Et bien d'autres... .

### ° Pour les ados

France Inter vous propose de suivre différentes **Odyssées** pour ce deuxième dossier de la boîte à outil commençons avec Marco Polo (vous savez il a découvert...):

<https://www.franceinter.fr/emissions/les-odysses/l-explorateur-marco-polo-et-les-merveilles-du-mondes>

## ➤ RUBRIQUE PÉDAGOGIQUE

Un autre petit jeu de français: Des Anagrammes

En utilisant les mêmes lettres que le mot de départ et à l'aide de la définition, trouve le nouveau mot !

Mot de départ	Définition du mot à trouver	Mot trouvé
pots	Je dois m'arrêter.	
oser	Couleur et fleur.	
suer	Attention en les traversant.	
élus	Il n'y a personne, je suis tout .....	
soir	Ils gouvernaient la France.	
star	Peuvent transmettre la peste.	
laie	Pratique pour voler.	
nage	Il est mignon comme un .....	
fois	Il fait chaud, j'ai très .....	
gars	Evitez d'en manger trop !	
cols	Il n'est pas ouvert, il est ....	
dire	Il plisse son front, cela fait une .....	
gîte	Supporte la fleur.	
âges	Elle est ..... comme une image.	
port	J'en veux moins car j'en ai .....	
lime	Miam ! Merci, les abeilles !	
mais	Contraire de ennemis.	
arme	Petite étendue d'eau.	
casser	Couche de saleté.	

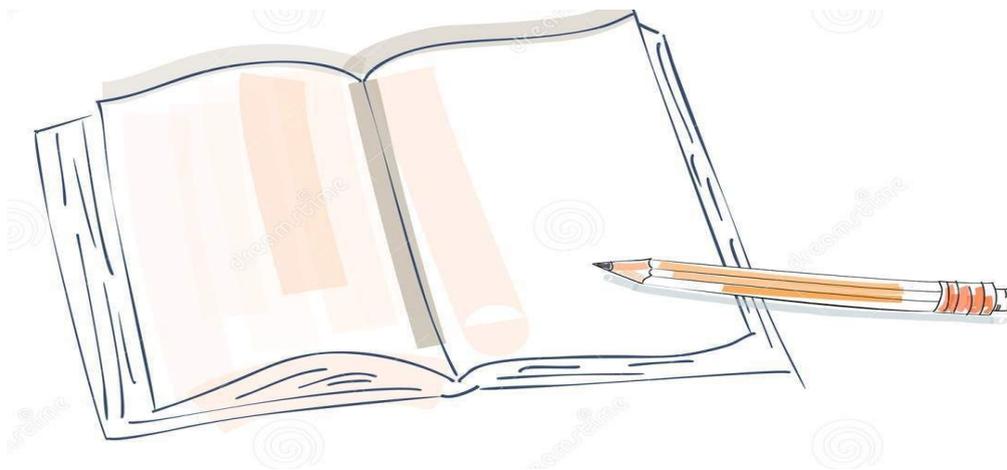
**Solution à la demande !**

## ➤ RUBRIQUE ATELIER ECRITURE

### " Mon humeur du jour"

Prendre un temps chaque jour, pour écrire dans un petit carnet, ce qui a été agréable dans ma journée.

Décrire également comment je me sens, mes rêves, mes envies...



➤ RUBRIQUE SPORT

Séance de sport donnée par un professeur d'EPS

Pompes		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos plat</li> <li>- Regarder entre ses mains</li> <li>- Souffler profondément</li> <li>- Descendre en pliant les bras , ventre parallèle au sol</li> </ul>	<p>Au minimum 10 répétitions</p>
Squat		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les genoux avancent peu par rapport à la verticale</li> <li>- Ecartement des jambes d'une largeur de bassin</li> <li>- Le dos reste droit</li> </ul>	<p>Au minimum 10 répétitions</p>
Gainage		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creux et arrondis du dos à éviter</li> <li>- Regarder entre ses mains</li> <li>- Souffler profondément</li> </ul>	<p>Au minimum 20 s</p>
Fente avant D/ G		<ul style="list-style-type: none"> <li>- La jambe qui avance amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol.</li> <li>- Regarder devant soi</li> <li>- Maintenir le dos droit au-dessus du genou le plus du sol.</li> </ul>	<p>Au minimum 15 répétitions</p>

Jumping jack		Erreur à éviter : se pencher en avant	Au minimum 10 répétitions
Burpees (avec ou sans saut au choix)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ debout</li> <li>- Position planche</li> <li>- S'accroupir</li> <li>- se redresser</li> </ul>	Au minimum 8 répétitions
Mountain climber		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA">https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA</a>	Au minimum 15 répétitions

### ETIREMENTS :

L'objectif de ces étirements est de récupérer de l'effort qui vient d'être accompli.

Ils évitent les courbatures, éliminent les toxines accumulées lors de la séance et permettent aux muscles de retrouver leur souplesse).

S'allonger au sol bras tendus et jambes tendues

Prendre une grande inspiration et soufflez lentement.

Bas du corps (on reste au sol)



Haut du corps

Flexibilité dos épaules fessiers



- Garder les bras droits - Pousser les épaules vers le bas - Détendre le bas du dos

## ➤ RUBRIQUE INFOS / PARENTS

### **Petit guide aux parents pour gérer au mieux une situation de confinement**

Vous voilà confinés avec votre enfant à la maison. Comment gérer dans un espace clos un adolescent qui a ses propres centres d'intérêts et son besoin d'autonomie ?



Dans un contexte de confinement strict, il faut viser 3 objectifs :

- 1- **Se protéger de l'anxiété**
- 2- **Garder un rythme de vie stable, s'occuper, faire de l'exercice**
- 3- **Éviter les complications relationnelles dues au fait de vivre dans un espace clos**

5 axes peuvent vous aider :

- **1- Se prémunir du stress inutile généré par les médias**



Evitez de laisser les chaînes d'information tourner en boucle, vous n'y apprendrez rien de plus et cela vous rend plus vulnérable au stress et risque de générer une anxiété inutile. Préférez des sites officiels d'information que vous pouvez consulter 1 à 2 fois par jour. Pour la télévision, il vaut mieux privilégier des contenus plus récréatifs : séries, films...



- **2- Organiser le quotidien**

### **Faire des emplois du temps**

Pour la maison, affichez les horaires de la famille. L'information visuelle est plus efficace et facile à suivre, notez-y les horaires de repas, lever, coucher, les temps d'école, d'activité physique, de sortie lorsque cela est possible. Il s'agit de garder un rythme raisonnable, pas de faire un conditionnement militaire, soyez souple.



### **L'école à la maison**

Concernant le travail scolaire à réaliser, il est indispensable d'intégrer ces temps dans l'emploi du temps. Il est important d'être assez strict sur les horaires, vous pouvez vous montrer plus souple sur les modalités.

Etre professeur ne s'improvise pas, vous pouvez bénéficier de l'aide du professeur principal et des éducateurs.

### **Optimiser le temps**

Puisque vous êtes coincés chez vous, autant faire ce que vous n'avez pas le temps de faire tout au long de l'année : trier, ranger,

faire un nettoyage de printemps... Si vous avez la chance d'avoir un petit extérieur, vous pouvez faire un peu de jardinage. Ces activités peuvent être partagées avec votre adolescent qui peut avoir l'occasion de montrer sa force physique ou sa capacité à prendre des initiatives utiles. C'est l'occasion de lui donner des

responsabilités pour ensuite pouvoir le féliciter de s'être montré digne de confiance.





### **Le sommeil**

Les adolescents sont naturellement « couche-tard lève tard ». Avec le confinement et la perte des routines cela va s'accroître. Pour que votre adolescent ne se décale pas complètement et surconsomme tablette et téléphone le soir, vous pouvez instaurer un couvre-feu mais qui peut être plus tard qu'en temps habituel. Il pourra aussi se réveiller un peu plus tard. Il faut trouver un compromis entre son rythme physiologique et le fonctionnement de la maison.

- **3- Un temps pour chaque chose et un temps pour soi**



#### **Créer du temps collectif agréable**

Inventez-vous des activités collectives pour passer du temps ensemble, pour pouvoir rire ensemble : soirée karaoké, jeux de société, jeux de cartes, lancez-vous des défis (sportifs, cuisine...)



#### **Respecter le temps de solitude de chacun**

Tout comme vous, votre adolescent a besoin de temps de solitude où il n'est pas sollicité. Il est impératif de respecter ce temps de solitude, ne pas entrer dans sa chambre, ne pas le solliciter, ne pas

« en profiter pour... ». Ce temps lui est indispensable pour s'apaiser  
**Ne cherchez pas à être tout le temps ensemble**

- **4- De la discipline mais tout en douceur**



Les adolescents ont un fonctionnement particulier qui s'accroît en période de stress : ils ont besoin de contacts sociaux, ont tendance à marquer leur territoire vis-à-vis des autres membres de la famille, défient l'autorité, ont du mal à contrôler leur impulsivité et vont avoir du mal à se désengager d'un conflit. Au pire, ils vont aller vers l'escalade. En revanche, ils restent sensibles aux marques d'affection et ont besoin de valorisation (même quand ils ne le montrent pas ou semblent le refuser).

**Soyez intransigeant pour les choses qui en valent vraiment la peine.**

Tant qu'ils ne vous affrontent pas ouvertement, ce n'est pas grave (s'il marmonne dans sa barbe ou boude dans son coin, octroyez lui ce droit).

**Le féliciter et le valoriser**

Il est important de souligner les efforts que fait votre ado même si cela vous paraît naturel car rien n'est naturel quand on est confiné ; **Intéressez-vous à lui**

Le cerveau de l'adolescent est partagé entre le besoin d'être maître de son propre destin et l'envie d'être encore l'enfant chéri de ses parents. En lui proposant de partager des activités, vous lui donnez le signal que vous avez de la tendresse pour lui. Il en prend note même s'il vous dit non. Il se prouve alors à lui-même son autonomie. Ne soyez pas vexé.

**En cas de crise explosive, la meilleure stratégie = la désescalade**

A l'apogée d'une dispute les adolescents ont cette phrase exaspérante « c'est bon », ce à quoi on répond « non ce n'est pas bon » et on continue le sermon. Or cette phrase est un appel à l'aide pour dire « je peux encore accepter la désescalade, envoie-moi dans ma chambre ». Prenez-la comme une offre de trêve. Que chacun s'isole et vous rediscuterez de cela quand les esprits seront refroidis. Cette mise à distance est nécessaire. Occupez-vous à

autre chose, cuisiner, prendre une douche... Quand tout le monde est calme, proposez la réconciliation. Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est un signe de maîtrise mature du conflit.

## 5- Ménagez-vous



Prenez du temps pour vous, méditez, faites de l'exercice physique (il existe sur internet des programmes rapides journaliers).

Commencez quelque chose de nouveau, quelque chose dont vous avez envie.

Quand on travaille, on se plaint toujours de ne jamais avoir le temps pour rien. En période de confinement, ce temps peut être alors un luxe offert !

## ➤ PAGE OUVERTE AUX FAMILLES

Faites nous partager vos idées et bons plans...

Dans ce dossier N° 2, Mme Bonin nous propose des recettes gourmandes.

### BROWNIES



#### Ingrédients :

125 g de chocolat	125 g de beurre	4 oeufs	200 g de sucre	2 cuillères à soupe	50 g de noix ou d'amandes

#### Ustensiles :

1 saladier	1 cuillère en bois	1 couteau	1 moule	1 balance	1 micro-ondes	1 four

#### Préparation :

1		Casse le chocolat en petits morceaux dans un saladier.
2		Coupe le beurre en petits dés et ajoute-le au chocolat. Fais fondre au micro-ondes.
3		Dans le saladier, ajoute le sucre et mélange. Puis ajoute les oeufs un par un et mélange bien à chaque fois.
4		Ajoute la farine et mélange. Ajoute les cerneaux de noix (ou les amandes).
5		Beurre le moule et verses-y le mélange.
6		Fais cuire à 180°C pendant 20 minutes.

# CRUMBLE AUX POMMES



## Ingrédients :

					
6 pommes	150 g de cassonade	150 g de farine	125 g de beurre demi-sel	1 sachet de sucre vanillé	1 citron

## Ustensiles :

							
1 couteau	1 économe	1 plat (ou 1 moule à gâteau)	1 assiette	1 saladier	1 cuillère en bois	1 verre doseur	1 four

## Préparation :

<b>1</b>		Épluche les pommes et enlève le trognon.
<b>2</b>		Coupe les pommes en petits morceaux et répartis-les dans le plat.
<b>3</b>		Arrose-les de jus de citron et saupoudre-les de sucre vanillé.
<b>4</b>		Dans un saladier, mélange la farine et la cassonade.
<b>5</b>		Coupe le beurre en petits morceaux, ajoute-le dans le saladier et mélange le tout à la main.
<b>6</b>		Émiette cette pâte au-dessus des pommes de façon à les recouvrir.
<b>7</b>		Fais cuire 30 minutes à 200°C. Sers le crumble tiède ou froid.

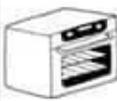
# SABLÉS



## Ingrédients :

			
1 œuf	125 g de sucre	125 g de beurre tendre	250 g de farine tamisée

## Ustensiles :

								
1 saladier	1 cuillère en bois	1 couteau	1 rouleau	1 verre doseur	Des emporte-pièces	Du papier cuisson	1 frigo	1 four

## Préparation :

<b>1</b>		Dans le saladier, mélange le sucre et l'œuf.
<b>2</b>		Ajoute la farine en mélangeant d'abord à la cuillère, puis en soulevant la pâte avec les doigts pour l'effriter.
<b>3</b>		Coupe le beurre en petits morceaux et ajoute-le rapidement du bout des doigts. Puis pétris la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
<b>4</b>		Laisse reposer la pâte au frais pendant 1 heure.
<b>5</b>		Étale la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné.
<b>6</b>		Découpe les sablés à l'emporte-pièce et pose-les sur la plaque du four (recouverte de papier cuisson).
<b>7</b>		Fais cuire à 180°C pendant 20 minutes.

ooo \_ \_ \_ ooo \_ \_ \_ ooo

Nous refermons aujourd'hui ce deuxième dossier de **La Boîte à outils**.

Nous vous transmettrons bientôt d'autres idées.

En attendant le prochain numéro, nous vous souhaitons une bonne continuation et vous rappelons que nous sommes joignables par téléphone. A bientôt !



**L'équipe du SESSAD Gerland.**  
**Le 6.05.2020**