



LE P'TIT MENSUEL N° 10

Mai - Juin 2023

Réalisé par l'équipe du Club journal

Le temps des vacances

Dans ce numéro, vous trouverez :

Des recettes et des bricolages pour les vacances d'été



Recette

Les rouleaux de printemps

Source : Site du p'tit chef

INGREDIENTS Pour 3 parts

- 200gr de Vermicelles de riz
- 200gr de pousses de soja (frais ou en boîte)
- Sauce Tamari (soja) salée.
- Une botte de menthe
- Une botte de basilic thaï (pas obligatoire)
- Quelques brins de ciboulette
- 250 gr Crevettes roses (éviter celles d'élevages)
- Salade entière (de préférence de la batavia)
- Galette de riz



RECETTE

- Décortiquez les crevettes.

Coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

Cette technique permet d'avoir des fines lamelles de crevettes tout en gardant l'esthétisme de ce crustacé.

- Ciselez une dizaine de brins de ciboulette et le mettre dans un ramequin.

Faites chauffer de l'huile de tournesol à feu moyen.

Dès que l'huile est chaude, versez dans le ramequin contenant la ciboulette.

Vous venez de faire une huile aromatisée à la ciboulette.

Cela donnera encore plus de parfum à vos rouleaux de printemps.

Réservez.

- Cuisson des vermicelles :

Portez à ébullition un grand volume d'eau.

Plongez les vermicelles de riz. Attention ils cuisent assez rapidement de l'ordre de 5 minutes.

Gouttez un vermicelle. Il doit être souple en bouche.

Une fois cuit, versez le tout dans une passoire et rincez les vermicelles à l'eau froide pendant quelques minutes. Cela va arrêter la cuisson tout en enlevant l'excès d'amidon.

- Faites des petits tas de vermicelles et déposez-les sur une assiette.

Vous pouvez entasser les petits tas de vermicelles de riz. En faisant ainsi, cela va permettre de récupérer des vermicelles assez facilement lors de la confection des rouleaux.

A l'aide d'une cuillère, badigeonnez les vermicelles de l'huile aromatisée à la ciboulette.

Cela va également permettre aux vermicelles de ne pas trop se coller entre elles.

- Trempez les galettes de riz dans un saladier d'eau bien chaude (10 secondes suffisent)

Répétez au fur et à mesure du remplissage avec la garniture.

- Déposez une demi-feuille de salade sur le bord de la galette de riz.

Déposez ensuite par-dessus 2 ou 3 feuilles de menthe.

Faites de même avec les feuilles de basilic.

A ce point-là, faites selon vos goûts. Si vous avez envie d'avoir plus de parfum d'herbe, rajoutez alors plus de basilic et de menthe. Attention trop de menthe peut rendre votre rouleau parfois amer. Mais si vous aimez faites-le.

Rajoutez alors du vermicelle de riz par-dessus.

Puis les pousses de soja.

- Commencez à former le rouleau en roulant doucement.

Rabattez les côtés.

A partir de là, mettez deux tranches de crevettes. Vous pouvez en mettre plus si vous êtes gourmand. Il faut bien serrer le rouleau pour qu'il se tienne bien. N'y aller pas trop fort au risque de faire craquer la galette de riz.

Finalisez le roulage.

Et voilà vous avez votre rouleau de printemps.

- Déposez les à différents endroits pour éviter qu'ils ne collent entre eux.

Vous pouvez manger votre rouleau de printemps nature ou bien le tremper un peu avant dans de la sauce soja (bien meilleur) !

BON APPETIT !

Variante : vous pouvez également ajouter des carottes râpées, des émincés de poulets coupés finement...à vous de jouer.

Recette

Le gratin de pommes à la paysanne

INGREDIENTS

- 700 gr de pommes
- 100 gr de sucre
- 90 gr de farine
- 50 ml d'huile
- 1 œuf
- 1 pincée de sel



RECETTE

Découper 700 g de pommes.

Dans un saladier, verser 100 g de sucre.

Ajouter 90 g de farine.

Mélanger.

Ajouter 1 œuf.

Mélanger.

Ajouter 1 pincée de sel.

Mélanger.

Votre pâte est prête !!!

Beurrer le fond du moule et mettre du sucre pour caraméliser le fond.

Verser les pommes dans le moule et étaler la pâte par-dessus à l'aide d'une spatule.

Enfourner à four chaud 180° pendant 30 minutes.

A déguster tiède ou froid. Ne se démoule pas.

Recette

Les crêpes aux épinards

INGREDIENTS :

- Epinards cuits : 150g
- Farine : 150g
- 3 oeufs
- Lait : 200 ml
- Eau de cuisson des épinards : 110 ml
- Beurre fondu : 30g
- Sel : 2 pincées



RECETTE

- 1) Tout d'abord je rince les feuilles d'épinards et je retire les tiges
- 2) Je place ensuite les feuilles d'épinards à cuire dans une casserole avec un fond d'eau (100ml environ) pendant 5 mn. Je retire du feu et j'égoutte les épinards. Je conserve le jus de cuisson.
- 3) Dans un mixeur, je place tous les ingrédients et je mixe pendant 5 bonnes minutes afin que le mélange soit le plus lisse possible.
- 4) Je réserve la pâte au frais pendant au moins 1 heure.
- 5) Je peux maintenant faire cuire les crêpes en versant un peu de préparation sur une poêle à crêpe chaude, préalablement beurrée.

Recette Salade de fruits

INGREDIENTS :

- 1 /2 pastèque
- 1 melon
- 500 gr de fraises
- 1 orange
- 2 nectarines
- 5 cl de fleur d'oranger
- 20 g de sucre roux



RECETTE

- 1) Vider l'intérieur de la pastèque, la décorer au couteau et la conserver au frais.
- 2) Couper l'intérieur de la pastèque en cubes.
- 3) Vider et couper le melon en cubes.
- 4) Laver les fraises et les couper en deux.
- 5) Laver et dénoyauter les nectarines. Les couper en cubes.
- 6) Eplucher l'orange et la couper en cubes.
- 7) Mettre le tout dans un saladier, arroser de fleur d'oranger et saupoudrer de sucre roux.

Recette

Un biscuit au chocolat

INGREDIENTS POUR LE BISCUIT

1 biscuit de Savoie
200g de chocolat noir
2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
4 œufs
1 pincée de sel

INGREDIENTS POUR LE BISCUIT DE SAVOIE :

125 g de sucre en poudre
65 g de fécule de pommes de terre
4 œufs
20 g de beurre pour le moule
1 pincée de sel
*un moule rond à bord haut d'environ 22 cm de diamètre

LE CHOCOLAT

Recouvrez le chocolat d'eau bouillante pour le faire ramollir pendant 20 minutes. Versez l'eau chaude du récipient pour ne conserver que le chocolat.

LA MOUSSE AU CHOCOLAT

Ajoutez aussitôt la crème fraîche et mélangez.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Incorporez au chocolat les jaunes un à un.

Battez les blancs en neige à vitesse moyenne, ajoutez une pincée de sel à mi-parcours en passant à la vitesse supérieure.

Incorporez les blancs fermes au chocolat.

Réfrigérez pendant quelques heures.

LE GÂTEAU

Préparez un biscuit de Savoie dans un moule de 22 cm de diamètre.

Pour cela, préchauffez le four à 150°C (th 5).

Séparez les jaunes d'œufs des blancs.

Fouettez vivement les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement mousseux.

Employez un batteur électrique. Versez peu à peu la fécule dans la préparation. Mélangez bien.

Ajoutez la pincée de sel dans les blancs d'œufs et montez-les en neige ferme, puis incorporez-les peu à peu en vous aidant d'une spatule pour ne pas casser les œufs.

Votre pâte doit être parfaitement lisse.

Beurrez soigneusement le moule, farinez-le et versez la pâte.

Mettez au four et laissez cuire pendant environ 35 minutes.

Démoulez-le dès la sortie du four.

Laissez-le refroidir, puis coupez-le en deux dans l'épaisseur.

Garnissez de mousse au chocolat.

Recouvrez du second disque et mettez au frais.

Vous pouvez déguster.

Bricolage

Un moulin à vent

MATERIEL :

- Ciseaux
- 1 attache parisienne
- Une perforatrice
- Une feuille de 15cm sur 15cm
- Une règle de 30cm
- Un feutre
- Une paille.



PREPARATION :

Prends le papier, prends aussi ton feutre et ta règle et trace la diagonale de ton carré d'un coin à un autre et tu fais la même chose de l'autre côté pour obtenir une croix.

Découpe les tracés mais pas tout, il doit rester 2 à 3 cm avant le centre. Fais la même chose sur les 4 côtés.

Prends ta perforatrice et fais un trou sur le coin du triangle, fait pareil sur l'autre triangle, un sur deux.

Tu obtiens 4 trous. Ramène chaque trou au centre de ton moulin.

Superpose les trous ensemble.

Ensuite, prends tout à la main et attrapes l'attache parisienne avec l'autre main et là, enfonce dans les trous.

Tu ne dois pas l'écarter. Prends la paille et avec l'attache parisienne perces un trou dans la paille (si tu n'y arrives pas demande de l'aide à un adulte).

Tu écarteras la paille.

Tu as fini, bravo à toi !

Bricolage Tuto Pegboard

Article écrit
par Albane

MATERIEL :

- Une planche de bois de 60 cm* 42 cm et 10 mm d'épaisseur
- Une équerre/ règle
- Un crayon de papier
- Une perceuse
- Une mèche à perforeur de 18mm
- Un tortillon de 1m par 18mm de diamètre
- Papier à poncer
- Colle à bois
- Peinture (facultatif)



ETAPES :

1. Tracer un quadrillage de 6 cm entre chaque point.
2. Percer chaque point avec votre mèche de 18 mm.
3. Tenez la perceuse à la perpendiculaire de la planche
4. Poncer la planche et l'intérieur des trous
5. Couper le tortillon tous les 8 cm pour obtenir 12 morceaux de bois
6. Dans la chute de bois, tracez un rectangle de 6 cm par 28 cm et un autre de 6 cm par 21 cm
7. Coupez les rectangles qui serviront à faire les étagères
8. Poncez les morceaux de tortillons et les étagères
9. Fixez les pattes d'accroche à 2 cm du côté et 2 cm du haut
10. Peindre si vous le souhaitez
11. Fixez les tortillons et les étagères avec de la colle à bois
12. Insérez les autres tortillons là où vous le souhaitez
13. Vissez les crochets.

Et voilà ! Vous avez réussi à faire un Pegboard.

Bricolage Un siège en palette

Article écrit
par Salomé

Comment fabriquer un siège en palette ?

1. D'abord, il faut deux palettes de la même taille. La 1ère palette servira d'assise et la 2ème palette servira de dossier.

2. De la première, enlever les planches du dessous et les 2 dernières planches du dessus pour les fixer entre les planches du dessus.

Votre assise est prête !!!

3. Pour le dossier, il faut que vous enleviez le dessous et la dernière planche du dessus. Fixer les planches restantes entre les planches du dessus. Couper le bout de la palette.

Votre dossier est terminé !!!

4. Pour fixer le dossier et l'assise, il faut que vous vissiez le dossier en le collant à la dernière planche de l'assise.

Votre chaise est terminée !!!

Mais, il manque quelque chose ! Eh oui !

5. Pour terminer votre siège, prenez les 2 bouts de bois du reste du dossier et fixez-les en-dessous de la 2ème planche. (Vous pouvez rajouter un 3ème bois si ce n'est pas assez solide ! Coller 2 planches aux 2 (ou 3) bouts de bois. Vous pouvez peindre votre siège si vous voulez !!!)



Bricolage Marque-page animaux

Article écrit
par Léa

MATERIEL :

- Une feuille de 14 cm sur 14 cm
- Un feutre
- Un stylo
- Un ciseau
- Une règle de 30 cm
- Un feutre fin noir



ETAPES :

1. Tracer un carré de 14 cm sur 14 cm.
2. Découper le carré. Plier-le sur lui-même pour obtenir un triangle.
3. Replier la première pointe sur la plus grande et plier.
4. Toute les pointes doivent toucher la première pointe (celle du haut).
5. Vous allez obtenir une petite poche. Prenez les pointes et ramenez-les à l'intérieur.

Bricolage Pots à crayons

Article écrit
par Océane

MATERIEL :

- 6 boîtes de conserves
- Papiers colorés
- Pistolet à colle ou colle forte

ETAPES :

1. Recouvrez les boîtes de conserves avec le papier coloré puis collez.
2. Assemblez les boîtes entre elles avec le pistolet à colle.

Et voilà le rangement !!!!!





*Ce qui me rassure quand je rate un
bricolage c'est de me dire que quand
Dieu a conçu son premier oiseau, rien
ne prouve qu'il ait volé du premier
coup.*

Philippe Geluck