

# Ratatouille & Cabrioles



Pour son nouveau numéro du journal Ratatouille et Cabrioles, le CoDES 05 vous propose une édition spécial Noël !

Au menu : une recette, des défis, de belles lectures... C'est parti !

N'hésitez pas à nous faire des retours ou à nous signaler d'éventuelles thématiques que vous souhaiteriez voir apparaître pour nos prochains numéros.

Pour nous contacter : [ratatouilleetcabrioles05@gmail.com](mailto:ratatouilleetcabrioles05@gmail.com)

## Zoom sur... les fruits secs



### Mais qui sont-ils ?

L'équipe du CoDES s'est penché sur la question pour vous répondre !

Il existe deux catégories de fruits secs :

→ les **fruits à coques** qui sont des fruits naturellement secs (amande, noix, noisette...).

→ les **fruits séchés** qui sont des fruits frais qui ont été volontairement déshydratés (abricot, figue, datte, raisin...).

### Mais comment les consommer ?

Ils peuvent venir s'incorporer à des recettes de cuisine ! Par exemple **en entrée** (salade d'endives et noix), **en plat principal** (tajine de poulet aux abricots secs) ou encore **en dessert** (cake aux raisins secs).

Une alternative est aussi de proposer les fruits secs au goûter de vos enfants ! Ils sont faciles à manger, plein d'énergie et très rassasiants. En plus de cela, ils se conservent longtemps ! N'hésitez pas à en proposer de temps en temps à vos enfants (1 petite poignée).

Vous ne pourrez plus sécher sur les fruits secs !



# Ratatouille & Cabrioles

## A vos Tabliers

### Bûche aux épinards et fromage frais

#### Ingrédients pour le biscuit roulé

300 gr d'épinards hachés - 3 oeufs en séparant les blancs et les jaunes  
80 g de crème liquide - 80 g de farine - ½ sachet de levure chimique  
Sel et Poivre

#### Ingrédients pour la garniture

200 g de fromage frais ail et fines herbes - 50 g de crème liquide  
3 tranches de jambon ou blanc de dinde - Sel



1. Préchauffer le four à 200°C (th 6-7). Tapiser une plaque de cuisson avec du papier cuisson ou la beurrer.
2. Mélanger les épinards, les 3 jaunes d'œufs, la farine, la crème, la levure, saler et poivrer.
3. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement dans la préparation des épinards à l'aide d'une spatule.
4. Verser la préparation sur la plaque de cuisson et mettre au four pendant 10 minutes. A la sortie du four, démouler le biscuit sur un torchon propre et humide et le rouler. Laisser refroidir 10 minutes.

5. Mélanger la crème et le fromage frais. Déposer les tranches de jambon sur le biscuit et napper de la moitié de fromage.
6. Rouler délicatement le biscuit. Couper les extrémités. Mettre le reste de fromage sur la bûche et à l'aide d'une fourchette la décorer. Mettre au frais au moins une heure avant de déguster.

### Bon appétit !

Quelques variantes : vous pouvez varier les plaisirs et mettre du blanc de dinde ou du saumon à la place jambon.

# Ratatouille & Cabrioles

## Défi Bricolage

### Sport d'hiver : le patin à glace

Pourquoi ne pas décorer votre maison aux couleurs des sports d'hiver en fabricant de jolis patins à glace. Pour les fabriquer, suivez le guide :

#### Etape 1 : On rassemble le matériel !

Pour réaliser les patins à glace il nous faut :

- Du carton ou cartonnnette ou du papier cartonné (attention, le carton offre une meilleure tenue mais est plus difficile à découper)
- De la peinture et des pinceaux, des paillettes, des gommettes ou de l'adhésif décoratif
- De la colle et du ruban adhésif,
- Une paire de ciseaux,                      → Une cordelette
- Un crayon                                      → Du papier aluminium



#### Etape 2 : Dessinez et découpez le patron.

Tracez la forme de la botte, des fixations et de la lame, puis les découper. Avec la pointe d'un ciseau faites des trous pour le lacet. Attention à ne pas se blesser !



#### Etape 3 : Habillez la lame.

Mettez de la colle sur le contour de la lame, puis recouvrez-la de papier aluminium. Découpez le papier qui dépasse.



#### Etape 4 : Décorez la botte et les fixations.

Avec la peinture, les paillettes, les gommettes ou l'adhésif, laissez parler votre imagination !

#### Etape 5 : lacez le patin

Passer la cordelette dans les trous puis collez le début et la fin sur le dos de la botte. Vous pouvez ajouter une boucle avec la cordelette en haut de la botte pour pouvoir suspendre le patin.



#### Etape 6 : assemblez les différents éléments

Collez les fixations au dos de la botte puis au dos de la lame.

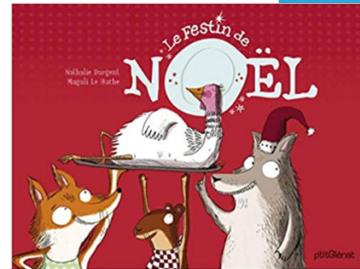


# Ratatouille & Cabrioles

## Le coin des lecteurs

### Le festin de Noël

Nathalie Dargent (Auteur), Magali Le Huche (Illustration), édition P'tit Glénat  
L'histoire d'un renard affamé et d'une dinde rusée qui refuse obstinément de servir de pâté. Un conte de Noël plein d'humour et de fantaisie ! Miam miam ! Renard a volé une dinde ! Ses compères Loup et Belette se poulèchent déjà les crocs : le traditionnel festin de Noël sera formidable ! Le problème, c'est que Dame Dinde est une « dure à cuire » (c'est le cas de le dire !) et qu'elle n'a pas l'intention de se laisser cuisiner aux petits oignons...



### La Bûche de Noël

Alice Brière-Haquet et Julie Faulques, édition Feuille de Menthe

«Au creux de la montagne, juste sous les étoiles, veille la maison du vieil Hermann, le bûcheron du village. La vie s'y déroule doucement, parfois chaude et moelleuse comme un kouglof à peine sorti du four, parfois fraîche et rêche comme l'écorce des arbres en hiver.» L'histoire d'un enfant qui regarde le monde qui l'entoure et dont la quête au cœur de la forêt se termine par le songe d'une nuit d'hiver. Une ode à la nature, à la fraternité qui donne naissance à ce met symbolique que l'on partage au soir de Noël. En supplément : une recette de bûche de Noël à réaliser à la maison !



## Bouger avec les sports d'hiver... à la maison

Il fait froid, le mauvais temps est là, les enfants n'ont pas envie de sortir ?  
Pas de problème, enfilez un bonnet et en piste, les sports d'hiver s'invitent à la maison !!

### Le patinage artistique dans le salon

Poussez les meubles pour utiliser une surface assez spacieuse sans risque de se cogner. Proposez aux enfants de se mettre en chaussettes et pourquoi pas de revêtir une tenue de spectacle. Les enfants sont invités à faire semblant de patiner en glissant sur le parquet ou le carrelage (bien imiter le pas de patineur).

Proposez-leur de :

- Réaliser des pirouettes sur un pied ou sur les fesses
- Sauter en l'air et tourner
- Se pencher en avant sur un pied en gardant l'équilibre
- Inventer une chorégraphie

N'hésitez pas à mettre de la musique et à les inciter à suivre le rythme (lent / rapide).

Faites-leur une ovation et n'hésitez pas à participer !



# Ratatouille & Cabrioles

## Mini Hockey sur glace (intérieur ou extérieur)

Organisez un match de hockey avec les enfants en utilisant un petit bâton (petit balai, bâton de ski enfant, morceau de bois, ...) et une balle. Les enfants doivent s'entraîner à tirer dans une cible (bouteille de lait remplie d'eau ou de sable, cages matérialisées par 2 plots, ...).

N'hésitez pas à montrer à votre enfant comment manier la balle avec de petits touchers qui changent la trajectoire de la balle.



## Bobsleigh

Utilisez une corbeille à linge ou un grand carton.

Si vous avez plusieurs enfants, l'un d'eux peut s'asseoir à l'intérieur, sinon utilisez un doudou ou une poupée. L'autre enfant doit pousser le « bobsleigh » en effectuant un parcours que vous aurez préparé auparavant : tourner autour de la table, slalom entre les chaises, ...

Si vous pouvez former plusieurs équipages, proposez-leur de faire la course.

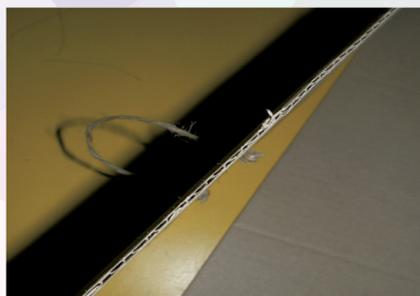
## Double ski d'intérieur

Vous aurez besoin d'au moins 2 participants.

Découper 2 bandes de carton (environ 80 – 90 cm) pour réaliser 2 skis « 2 places ».

Positionner les 2 fixations sur chaque ski avec de la ficelle passée dans un trou. Chaque enfant glisse ses pieds dans les fixations.

Les 2 enfants doivent se coordonner pour avancer ensemble une jambe après l'autre.



N'oubliez pas de nous envoyer une belle photo de vos réalisations à l'adresse suivante : [ratatouilleetcabrioles05@gmail.com](mailto: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](mailto:codes05@codes05.org) - [www.codes05.org](http://www.codes05.org)

