ATELIER CUISINE

Velouté de Butternut

Ingrédients :

- 1 courge Butternut
- 1 c à s d'huile d'olive
- 15 cl de crème fraiche
- 2 échalotes
- lait
- noix de muscade
- noisettes concassées
- sel / poivre

1/ Pelez, épépinez et coupez votre courge Butternut en petits morceaux.
2/ Dans une sauteuse, faites dorer les échalotes finement coupées dans de l'huile d'olive, puis ajoutez la courge et faites-la suer. Couvrez ensuite de lait et laissez mijoter jusqu'à ce que la courge soit cuite.
3/ Assaisonnez avec du sel, poivre et de la noix de muscade.
4/ Ajoutez la crème (suivant la texture désirée)
5/ Mixez le tout
6/ Servez bien chaud, avec des noisettes concassées

Gâteau aux pommes

Ingrédients :

- 150 g de farine
- 150 g de beurre mou
- 150 g de sucre
- 4 œufs
- 1 de sachet de levure
- 1 c à c de cannelle
- 4 pommes

1/ Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
2/ Épluchez et ôtez le trognon des pommes. Coupez les en petits morceaux.
3/ Séparez le blanc des jaunes d'œufs. Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
Ajoutez au fur et à mesure la farine, la levure et la cannelle, mélangez.
4/ Rajoutez le beurre mou et les morceaux de pomme.
5/ Dans un autre saladier, montez les blancs en neige.
6/ Incorporez-en à la préparation précédente et mélangez doucement.
7/ Versez dans un moule et enfournez 45 min.

Vous aussi, partagez vos recettes …
Transmettez-les à la délégation, nous les publierons dans un prochain livret. Chacun pourra les tester, et faire ses commentaires !

CONFINEMENT

2ème Edition

La délégation APF France handicap reste mobilisée en cette nouvelle période de confinement.

Vous trouverez dans ce petit livret d'activités des jeux, devinettes et recettes de cuisine, pour vous divertir et rompre un moment la monotonie de ces journées automnales.

Si vous souhaitez recevoir le prochain livret, faites-le savoir à la délégation (mail, téléphone) ; sans retour de votre part, nous considérerons que cela ne vous intéresse pas. Merci …

Espérant répondre au mieux à vos attentes, nous vous souhaitons de passer un agréable moment à vous creuser les méninges sur les jeux, et à vous régaler grâce à ces appétissantes recettes !

Comment connaître les réponses aux devinettes, ou les solutions aux jeux ?

Nous les communiquerons mardi prochain sur le blog de la délégation
http://dd72.blogs.apf.asso.fr/
ainsi que sur Facebook.

Il vous sera également possible de partager vos réponses ou commentaires sur la cordée whatsApp également mardi (pas avant, pour laisser le temps à chacun de cogiter !)

Et bien sûr, par mail ou par téléphone si vous préférez, tous les moyens sont bons pour rester en contact !

Amusez-vous bien, à bientôt !

Délégation APF de la Sarthe
143 rue des Maillets, 72000 LE MANS
☎ 02 43 28 68 46
E-mail : dd.72@apf.asso.fr

APF France handicap

MOTS - MÊLÉS

Règle : trouver chaque mot dans la grille de lettres. Ils peuvent être disposés horizontalement, verticalement, ou en diagonale et écrits aussi bien à l'endroit qu'à l'envers. Une même lettre peut être utilisée plusieurs fois.
Les lettres qui n'ont pas servi vous permettront de compléter cette phrase : c'est plaisant de se promener dans les ……
(9 lettres)

Air	Maïs		E	O	R	I	G	N	A	L	S	J	U	P
Arbre	Manteau		O	P	C	V	E	R	T	I	N	A	M	A
Brun	Marche		I	M	O	N	O	E	A	N	E	U	T	I
Chasse	Oiseau		S	A	U	U	R	M	A	T	E	N	T	L
Chevreuil	Original		E	R	L	R	V	E	N	F	W	E	O	L
Citrouille	Paille		A	C	E	B	R	A	C	P	O	M	M	E
Couleur	Pluie		U	H	U	B	M	G	N	O	L	R	B	N
Feuille	Pomme		S	E	R	O	U	G	E	T	L	U	E	E
Forêt	Récolte		I	A	E	S	S	A	H	C	A	T	I	T
Frais	Rouge		A	E	L	L	I	U	E	F	H	I	E	E
Halloween	Terre		R	I	C	I	T	R	O	U	I	L	L	E
Jaune	Tombe	Vert	F	S	R	L	I	U	E	R	V	E	H	C

PETIT BAC

Trouvez des animaux commençant par chaque lettres de l'alphabet.

A ……..……
B……..……..
C……..……..
D……..……..
E ……..……
F……..……..
G……..……..
H……..……..
I……

J……..
K……..……
L……..……..
M……..……..
N……..……
O……..……
P……..……
Q……..……..
R……..……..

S……
T……
U……
V……
W……
X……
Y……
Z……

SUDOKU

Règle : chaque ligne, colonne et région ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

4		7	3			9		6
1			6	5	9			8
	5	9	4		7	2		
5			2	1	3	7		
						8		9
	4	1				5	2	
	7		1					
3				4	2			
	2			3	8			

6								
	1	9		8	3			4
7	3		1				9	
				6			4	
9			3					1
4			8		9		5	
		8	9				2	
3		2	6		8			
1				4		6		3

DEVINETTES

1/ On préfère m'avoir de rire que de foie ? Qui suis-je ? .....

2/ Deux canards se trouvent devant un canard,
deux canards se trouvent derrière un canard,
et un canard est au milieu. Combien y a-t-il de canards ? ……...

3/ Sur le chemin pour aller au supermarché, vous comptez 20 maisons sur votre droite et au retour, 20 sur votre gauche.
Combien y a t'il de maisons en tout ? .....

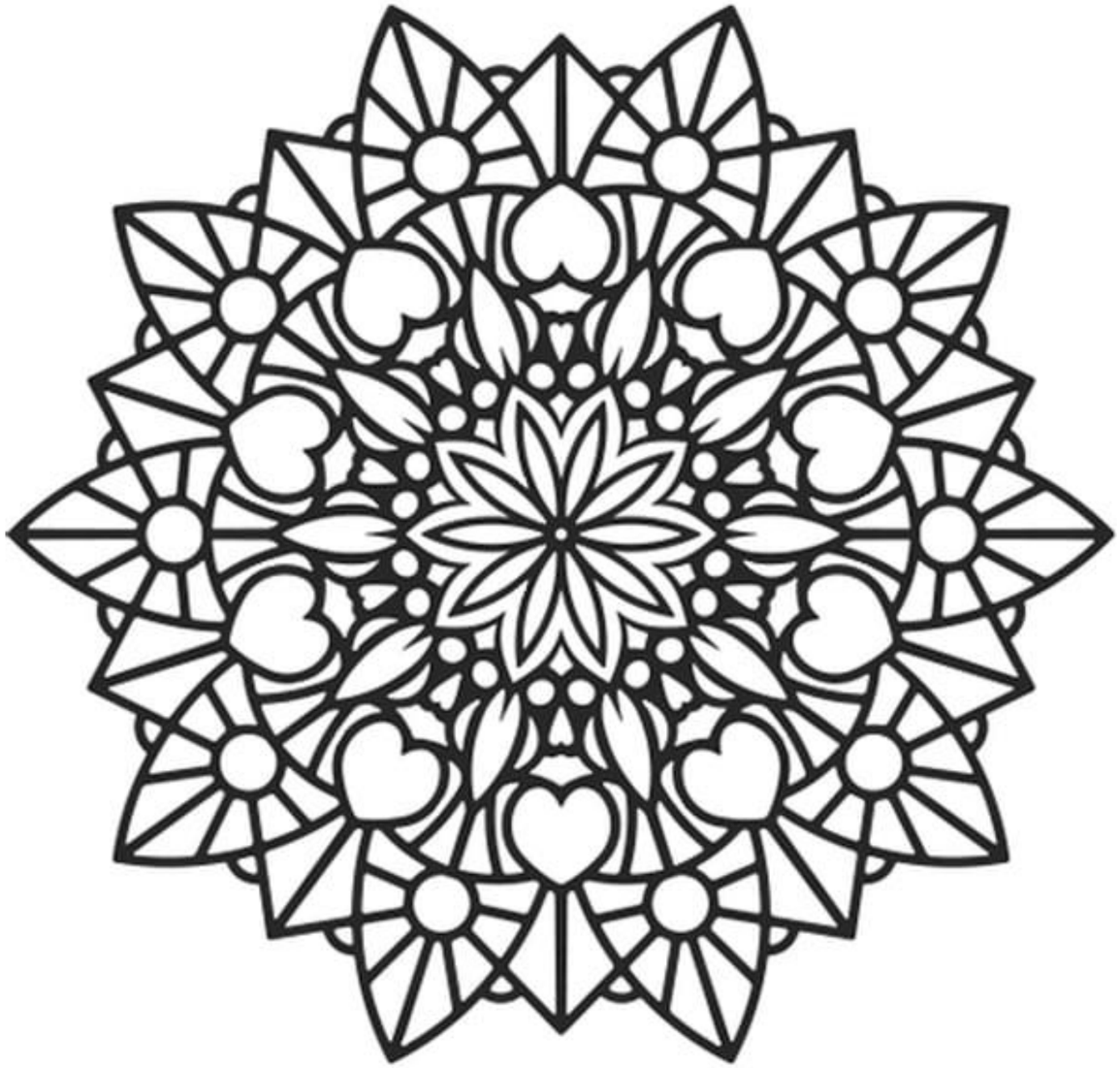
Charade:
Mon premier est le contraire de tard : ……...
Mon second est le contraire de laid : ……
Mon troisième s'enfile aux mains quand on a froid : ……

On glisse sur mon tout : ……..……..

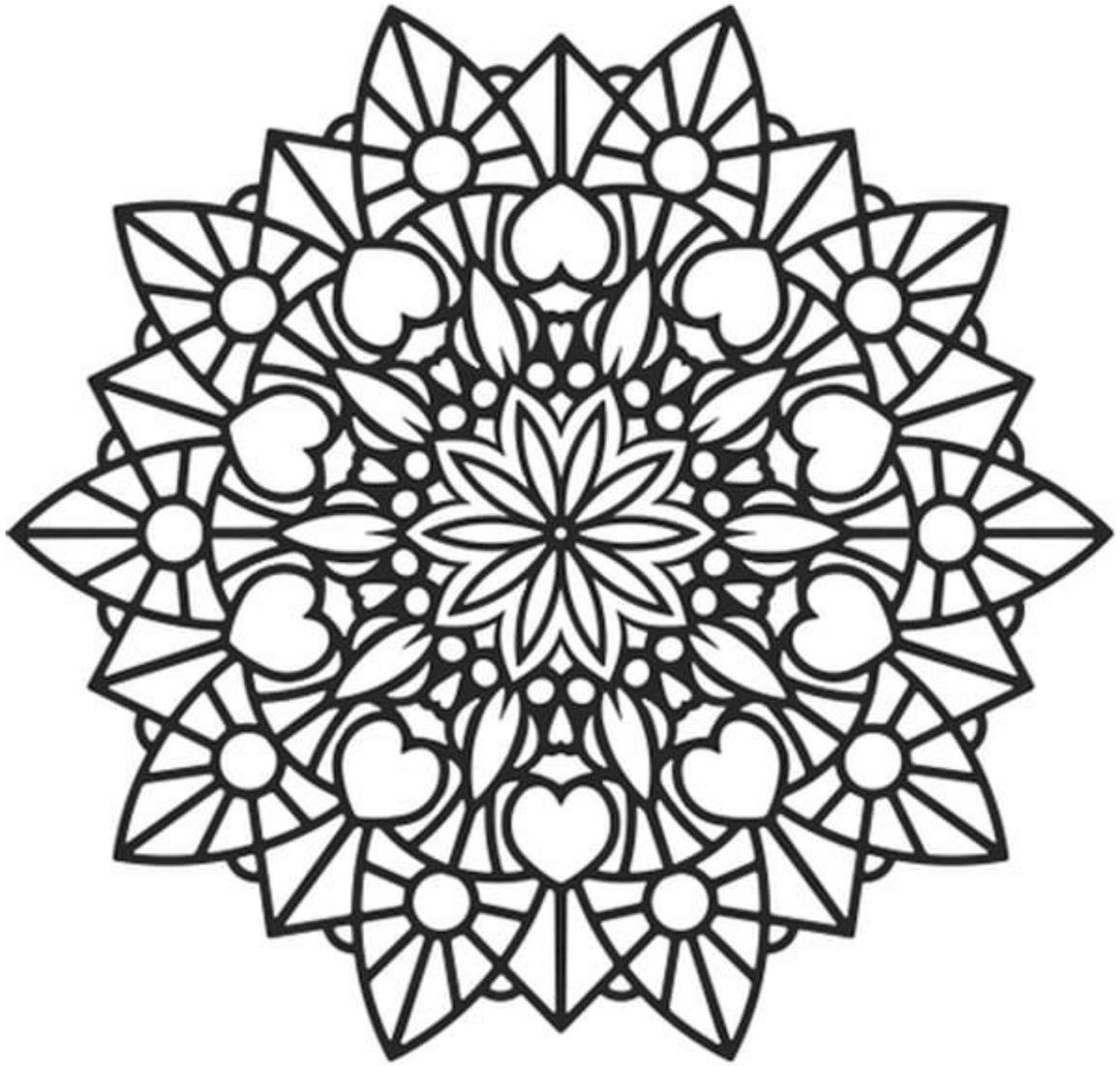
DESSINS ET DÉFIS

Concours de photos sur le thème des **animaux de compagnie.**
Nous vous proposons de nous envoyer une photo de votre animal ; nous publierons la plus drôle ou la plus originale.

Colorier permet de réduire le stress. Envoyez-nous votre œuvre d'art.



DESSINS ET DÉFIS

Concours de photos sur le thème des **animaux de compagnie.**
Nous vous proposons de nous envoyer une photo de votre animal ; nous publierons la plus drôle ou la plus originale.

Colorier permet de réduire le stress. Envoyez-nous votre œuvre d'art.