



# Un petit coucou de la plage

Bonjour les enfants !

Pendant toute l'année scolaire, je suis venu faire des activités avec vous sur la nutrition. Nous nous sommes bien amusés et nous avons appris beaucoup de choses !

Maintenant, il est temps pour moi de partir en vacances. Il fait très beau, le soleil brille et les cigales commencent à chanter.

Je vais en profiter pour me balader au bord de la plage, me baigner, ramasser des coquillages, et faire de beaux châteaux de sable.

J'espère vous retrouver bientôt, mais en attendant voici une activité rafraichissante et une recette de salade de pâtes bien colorée pour vos prochains pique-niques !!

Je vous embrasse bien fort,  
Tatouille



-----  
Ecole Maternelle Ratatouille et Cabrioles  
-----

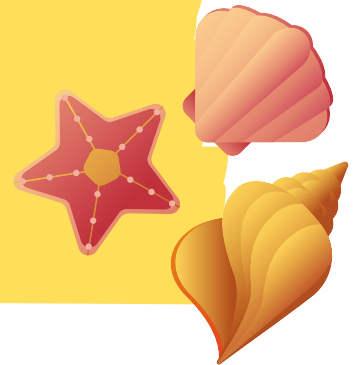
## Devinette d'été

Je suis un animal à 10 pâtes qui vit dans la mer, un crustacé de couleur rose.

A la cantine vous m'avez sûrement déjà mangé avec de la mayonnaise

Qui suis-je ?

Réponse : une crevette



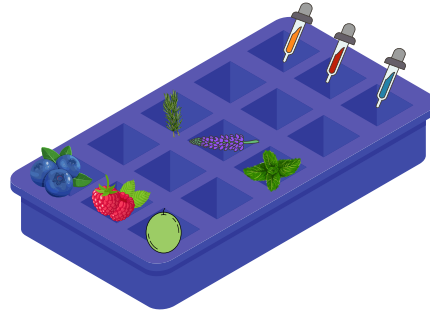
# ACTIVITÉ

## Création de glaçons surprises



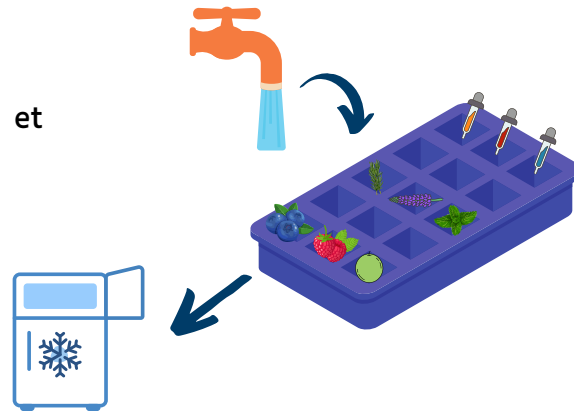
### ETAPE N°1

- Dans un bac à glaçons vide mettre :
- des fruits entiers ou morceaux de fruits (myrtille, framboise, raisin, orange etc...)
  - des herbes aromatiques (menthe, lavande, romarin, basilic etc...)
  - ou 1 goutte de colorant alimentaire



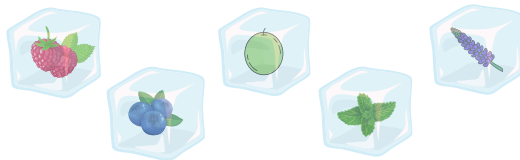
### ETAPE N°2

Remplir le bac à glaçons d'eau et le placer au congélateur.



### ETAPE N°3

Une fois les glaçons congelés, tu pourras déguster de bons verres d'eaux aromatisées et observer les jolis fruits, feuilles et couleurs. En fondant, les glaçons vont libérer leurs surprises !



# RECETTE

## Salade de pâtes italiennes

Pour 4 personnes

€ 11€ au total soit 2,75€ par personne

200g de pâtes



250g de mozzarella



1 boîte de maïs



300g de filet de blanc de poulet

12 olives noires



Quelques feuilles de basilic

### Pour la vinaigrette



Sel / Poivre



Moutarde



Vinaigre



Huile d'olive



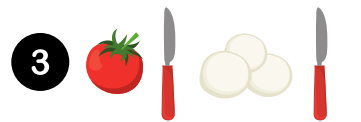
1

Dans une casserole, faire bouillir une grande quantité d'eau. Une fois que l'eau bout, ajouter les pâtes et laisser cuire le temps prévu sur le paquet. Une fois cuites, les égoutter et les rincer à l'eau froide.



2

Dans une poêle, ajouter un filet d'huile d'olive et faire cuire les blancs de poulet. Une fois cuits, les laisser refroidir et les couper en morceaux.



3

Laver et couper les tomates. Puis égouttez la mozzarella et la couper également.



4

Dans un saladier, mettre tous les ingrédients.



5

Préparer une vinaigrette : mélanger la moutarde et le vinaigre puis ajouter l'huile, le sel et le poivre. Mélanger à nouveau et versez la dans le saladier.

La salade est prête !  
Bonne dégustation !



UNE BONNE SALADE POUR UN PIQUE-NIQUE REUSSI !!!

