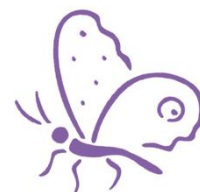




R A M



LE FLASH

N° 9

15 juin 2020

Édito

Mesdames, Monsieur,

Après les mois d'avril et mai déjà chauds et secs pour un printemps, nous vivons actuellement quelques jours d'accalmie, avant l'arrivée d'un été qui devrait également être plus chaud et sec que la normale selon les prévisions saisonnières de Météo France.

En attendant les vacances, nous vous proposons quelques activités rafraichissantes à base d'eau, à fabriquer chez vous.

N'oubliez pas de porter un masque « grand public » dès lors qu'il est impossible de respecter la distance physique recommandée d'au moins un mètre avec les enfants et lors de tout déplacement.



Claire et Sylvie, animatrices des relais

Crêpes à l'ortie par Cathy D.

Osons l'originalité avec cette plante bourrée de bonnes choses !

Ingrédients : pour 4 personnes.

100 gr de farine, 20 cl de lait entier, 800 gr de feuilles d'orties fraîches, 2 œufs, 1 pincée de sel, 200 gr de lardons "allumettes", huile pour la poêle, un peu de beurre salé, poivre.

Préparation :

Verser la farine et le sel dans un saladier, creuser un puits. Verser les œufs battus au centre. Remuer et intégrer petit à petit le lait en mélangeant vivement pour éviter les grumeaux. Bien laver les feuilles d'ortie. Les sécher dans un linge et les hacher finement. Pour éviter de se piquer, rouler les feuilles (face supérieure roulée à l'intérieur). Incorporer-les à la pâte, poivrer légèrement et laisser reposer 2 h au réfrigérateur. Faire revenir quelques instant les lardons à la poêle et réserver au chaud. Faire cuire les crêpes dans la poêle avec un peu d'huile. À déguster avec une noisette de beurre salé et une poignée de lardon.

Variantes : on peut remplacer les orties par de la ciboulette, du vert de poireaux, des feuilles de chou-fleur ou encore de l'ail-des-ours !



Mur d'eau et coussin d'eau géant

Pour fabriquer un **mur d'eau**, prendre un support vertical (un étendoir à linge par ex), accrocher des bouteilles percées ou découpées, des entonnoirs ou des bouts de tuyau, les uns en dessous des autres. Donner aux enfants des gobelets remplis d'eau qu'ils pourront verser dans les objets du haut et regarder couler à travers les objets en-dessous. Penser à placer un récipient au sol pour réceptionner l'eau en fin de parcours. Une activité idéale pour se rafraichir où les enfants peuvent aider à l'installation.

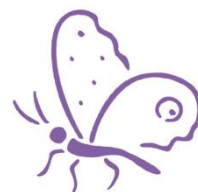


Le lien ci-dessous vous explique comment fabriquer un **coussin d'eau géant** : (copier le lien sur Google) <https://www.demotivateur.fr/article-buzz/comment-fabriquer-un-coussin-d-eau-geant-incassable-tres-facilement-vous-allez-adorer--2476>

Succès et fous rire garantis !



R A M



Bouillotte sèche aux noyaux de cerise



Cette bouillote « sèche » est écolo, réutilisable à l'infini et facile à faire. Elle restitue durablement la chaleur, apporte réconfort et bien-être, elle décontracte les muscles, apaise les tensions et soulage les petits maux de ventre, de dos ...

Matériel : les noyaux de 1 à 1,5 kg de cerises, 1 pochette en tissu épais (feutrine, polaire, ...) pour isoler légèrement le contact des noyaux chauds, 1 pochette "décorative" à velcros.

Fabrication : mettre les noyaux dans une casserole avec une cuillère de vinaigre, couvrir d'eau et faire bouillir. Egoutter et rincer à l'eau claire. Enlever toute la pulpe s'il en reste. Faire sécher sur un torchon au soleil. Ne pas trop remplir le coussin pour laisser diffuser la chaleur et épouser les parties du corps. Faire chauffer au four traditionnel pendant 10 mn à 120 ° ou au micro-ondes pendant 2 minutes à 600 W.

La bouillote sèche peut aussi être utilisée pour diffuser du froid ; la placer 2 heures au congélateur.



Pâte *Slime* écolo, sans colle, lessive ni borax !

La pâte *Slime* est une pâte gluante, très prisée par les petits comme par les grands, qui se déforme sous la main à volonté !

Je vous propose 2 recettes complètement naturelles pour en fabriquer.

1/Ingrédients : 2 càs psyllium blond (*plante millénaire cultivée en Inde, surnommée l'amie du colon car elle soulage de nombreuses pathologies Intestinales – en boutique bio*), 20 cl d'eau, du colorant alimentaire (facultatif). Mélanger dans 1 grand récipient en verre 2 càs bombées de psyllium et 20 cl d'eau froide. Ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire. Faire cuire au four à micro-ondes pendant 1 mn ; la mixture doit faire des bulles. Si nécessaire, mélanger et prolonger la cuisson. Laisser refroidir la pâte en l'étalant sur les parois du récipient ; elle va rapidement former une sorte de peau élastique avec laquelle on peut jouer, la malaxer, la transvaser, etc.

2/Ingrédients : 100 gr de fécule de maïs (type Maïzena), 100 ml d'eau, du colorant alimentaire (facultatif). Verser la farine de maïs dans un bol ou un saladier. Remplir 1/2 verre d'eau, ajouter quelques gouttes de colorant, mélanger et verser l'eau colorée sur la maïzena. Mélanger doucement (ça doit résister quand on remue), c'est prêt. Si c'est trop liquide il faut ajouter un peu de maïzena. La pâte semble liquide, lorsque l'on enfonce son doigt doucement dans le bol, il traverse mais lorsque l'on veut le faire vite, il est bloqué. Si l'on prend la pâte dans le creux de la main pour en faire une boule, et qu'ensuite on ouvre la main, la pâte dégouline...



Point sanitaire

Pour lutter contre la propagation du virus COVID-19, la Direction Générale de la Cohésion Sociale met à votre disposition un ensemble de consignes actualisées sur les conduites à tenir dans votre secteur d'intervention.

Retrouvez toutes les informations ici : <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/professionnels-du-social-et-medico-social/article/protection-de-l-enfance-des-majeurs-accueil-du-jeune-enfant>



Relais assistants maternels Libellule et Papillon de la CCPL
Papillon

c.chabrier@cc-paysdelimours.fr

01 64 90 65 66

Libellule

s.tanari@cc-paysdelimours.fr

01 64 90 65 67

