



L'ECHO DU RAM

Le relais assistant maternel de la Communauté de communes
des Vosges du sud



Le RDV des bout'choux	P. 2
Dossier éducatif	P. 3 - 8
Les actus	P. 9
Espace pédagogique et ludique	P. 10-11
Comptine	P. 12
Pour les p'tits gourmands	P. 13-14

Benjamin ZUSSY
Antenne C CVS Etueffont
26 bis Grande Rue
90170 ETUEFFONT
Tél : 03 84 54 78 80
ram@ccvosgesdusud.fr

Bonjour à tous,

L'automne est arrivé ! Accueillons avec plaisir ces magnifiques couleurs, le temps changeant qui met en éveil nos sens et qui vous donne de nombreuses idées de balades, d'activités avec les enfants dont vous avez la garde.

Au programme de ce journal, vous retrouverez les rubriques habituelles parmi lesquelles, un dossier pédagogique sur « les crises de colère : les comprendre pour mieux intervenir », les actualités du relais, les comptines de saison, une recette gourmande et une idée créative : « le bac sensoriel ».

« *L'automne est un deuxième printemps où chaque fleur est une feuille* », Albert Camus.

Sur cette jolie pensée, nous vous souhaitons un bon moment de lecture !

Charline GROSDÉMOUGE et Benjamin ZUSSY

Ateliers d'éveil

Le lundi : 9h00 - 11h00 à Giromagny
(espace la Savoureuse)

Le mardi : 9h00 - 11h00 à Etueffont
(locaux de la C CVS)

Le jeudi : 9h00 - 11h00 à Rougemont-
le-Château (site périscolaire)

Permanences téléphoniques

lundi : 8h30 - 12h et 13h30 - 17h
mardi : 14h - 16h45
mercredi : 8h - 11h30 et 14h - 17h15
jeudi : 13h30 - 18h
vendredi : 13h30 - 16h

LES RENDEZ-VOUS DES BOUT'CHOUX

Les ateliers d'éveils sont suspendus jusqu'à nouvel ordre en raison de la crise sanitaire et des annonces gouvernementales de fin Octobre.

Le RAM continue de vous accompagner en distanciel, soit par mail à ram@ccvosgesdusud.fr, soit par téléphone au 03 84 54 78 80.

De plus, chaque lundi, mardi et jeudi, retrouvez une activité à réaliser avec les enfants sur le site Internet et la page Facebook de la CCVS.

Le Relais d'assistantes maternelles sera fermé du 24 décembre au 4 janvier 2021 au matin.

ANIMATIONS NOVEMBRE

Lundi	Mardi	Jeudi
2 9h-11h : Giromagny	3 9h-11h : Etueffont	5 9h-11h : Rougemont-le-Château
9 9h-11h : Giromagny	10 9h-11h : Etueffont	12 9h-11h : Rougemont-le-Château
16 9h-11h : Giromagny	17 9h-11h : Etueffont	19 9h-11h : Rougemont-le-Château
23 9h-11h : Giromagny	24 9h-11h : Etueffont	26 9h-11h : Rougemont-le-Château
30 9h-11h : Giromagny		

Annulé



ANIMATIONS DECEMBRE

Lundi	Mardi	Jeudi
	1	3 9h-11h : Rougemont-le-Château
7 9h-11h : Giromagny	8 9h-11h : Etueffont	10 9h-11h : Rougemont-le-Château
14 9h-11h : Giromagny	15 9h-11h : Etueffont	17 9h-11h : Rougemont-le-Château
21 9h-11h : Etueffont	22 9h-11h : Etueffont	24 FERME
28 FERMÉ	29 FERMÉ	31 FERMÉ



« Crises de colère : les comprendre pour mieux intervenir »

LES CRISES : UNE ÉTAPE NORMALE DU DÉVELOPPEMENT

Les crises de colère font partie du **développement normal de l'enfant**, particulièrement à l'âge où celui-ci commence à développer son autonomie, soit **à partir de 18 mois**. Certaines crises ne durent que quelques minutes, mais d'autres peuvent se prolonger pendant plus d'une heure. Certains enfants ont plus tendance à faire des crises que d'autres. Cela peut être dû au fait qu'ils ont un tempérament plus affirmatif ou encore une moins grande tolérance à la frustration. Il est également observé que les crises de colère sont plus fréquentes chez les enfants qui sont moins à l'aise d'exprimer verbalement leur mécontentement. Leur colère se manifestera alors par des cris et des gestes.

Pendant une crise, l'enfant peut :

- Crier,
- Pleurer,
- Donner des coups de pied, de poing ou de tête,
- Mordre,
- Se rouler par terre ou avoir des gestes incontrôlés
- Lancer des objets,
- Refuser de se faire porter,
- Retenir son souffle.

POURQUOI FAIT-IL DES CRISES ?

Votre enfant ne veut jamais aller au bain. Il refuse de quitter le parc. Il pique des crises au supermarché...

Jusqu'à ses 3 ans, l'enfant ne contrôle pas bien ses émotions.

Il ne peut pas prendre de recul sur ce qu'il fait. La plupart du temps, les **colères sont liées à un stress**. Cela concerne tous les enfants, de manière plus ou moins prononcée.

Quand un petit « pique une colère », c'est qu'il réagit à un **changement** ou à une **frustration**. Par exemple, si l'enfant a l'habitude de manger avec sa cuillère bleue et qu'on lui en donne une autre, il se fâche. C'est parce que l'on a changé ses **habitudes**. Lorsque cela se produit, il panique, il a une montée d'adrénaline et la crise arrive !

Les colères chez l'enfant peuvent commencer **vers 18 mois et durer jusqu'à l'âge de 3 ans**. Lorsqu'il grandit, apprend à marcher, il découvre le monde, et devient plus curieux. C'est une première phase **d'individualisation**. Il va commencer à créer ses propres impulsions et désirs.

Pour un tout petit, les crises sont souvent une façon de réagir lorsqu'il se sent dépassé par l'intensité de ses sentiments ou de ses besoins et qu'il n'arrive pas à les exprimer. Même pour un enfant qui maîtrise bien le langage, mettre des mots sur ses émotions et ses sensations est difficile et demande de la pratique et des encouragements.

Les crises surviennent ainsi souvent lorsqu'un tout-petit :

- Ne peut pas faire ce qu'il souhaite (fait face à une contrainte),
- Doit faire quelque chose dont il n'a pas envie,
- Est dépassé par un sentiment d'impuissance, de frustration, de colère, d'anxiété ou même de peur,
- Est fatigué, a faim, est excité ou ne se sent pas bien,
- Ne réussit pas à faire quelque chose qu'il souhaite accomplir tout seul,
- Manque de mots pour s'exprimer,
- A découvert par expérience qu'une crise lui permet d'obtenir ce qu'il désire,
- Souhaite avoir de l'attention, peut-être parce qu'il se sent tenu à l'écart, ignoré ou seul, ou, au contraire, parce qu'il a l'habitude de monopoliser l'attention.

COMMENT FAIRE FACE AUX CRISES DE COLÈRE ?

Quelles que soient les raisons des accès de colère de l'enfant, voici quelques lignes de conduite qui peuvent vous aider à y faire face :

- Commencez par essayer d'**apaiser et de calmer l'enfant** en nommant son émotion : « *Je vois que tu es très fâché !* », mais n'insistez pas. Si vous tentez de le raisonner, la crise risque plutôt de durer plus longtemps. Il n'est probablement pas en état de vous écouter.
- Si l'enfant ne vous écoute pas, **observez-le de loin et laissez passer la crise sans intervenir**, sauf pour assurer sa sécurité. Ainsi, vous devez l'arrêter s'il vous frappe ou frappe une autre personne, s'il se frappe lui-même ou s'il lance des objets. Vous pouvez éloigner les autres personnes et les objets de votre enfant le temps de sa crise. Attendez qu'elle soit passée pour discuter avec lui.
- **Gardez votre calme** pendant la crise, car vous emporter contre l'enfant ne ferait qu'aggraver les choses. Ainsi, si vous haussez le ton, il criera plus fort, sans compter que vous risquez aussi de l'effrayer. Si vous êtes énervé et qu'un autre adulte est présent pour assurer la sécurité de votre tout-petit, éloignez-vous pendant quelques minutes pour retrouver votre sang froid. Si vous êtes seul avec l'enfant, respirez profondément pour reprendre le contrôle de vos émotions. Parfois, il arrive que votre enfant soit tellement en colère, qu'il n'est **plus réceptif** à aucune de vos méthodes. Il est alors conseillé d'éviter de le noyer sous des flots de paroles. Cela le stress et va le pousser à **se renfermer sur lui-même**.

« Quand un enfant a totalement perdu le contrôle de son cerveau, on peut l'enserrer avec ses bras, puis effectuer un mouvement de balancier. Il faut ensuite lui répéter "chut", doucement. Et surtout, ne rien dire d'autre, car plus l'on parle, plus l'on essaye de le raisonner, plus cela augmente la colère et l'on risque alors, d'être contaminé par cette-dernière ».

- Rappelez-vous que c'est **important de ne pas céder quand il fait une colère**, même si c'est très tentant de lui donner ce qu'il veut quand il vous frappe et hurle en public. Même si vous ne cédez qu'une ou deux fois, vous lui apprenez que ses accès de colère sont un moyen efficace d'obtenir ce qu'il veut.
- Si vous êtes dans un lieu public, **ne vous souciez pas de ce que pensent les gens autour de vous** : pour chaque personne qui est critique à votre égard, il y en a une autre qui se montre compréhensive et qui compatit sincèrement. Concentrez-vous sur la meilleure manière d'affronter la situation et rappelez-vous que les parents parfaits n'existent pas.
- Quand la crise est finie, tenez votre enfant contre vous pour l'apaiser et le rassurer. Ces accès de colère, qu'il a de la difficulté à contrôler, l'affectent également. **Aidez-le à parler de ce qui s'est passé**, de ce qu'il a ressenti et de la cause de sa colère. S'il ne parle pas encore, faites-le pour lui. Par exemple, dites-lui : « Tu voulais faire une belle tour avec tes blocs, mais elle tombait toujours quand tu mettais le bloc bleu. Ça t'a mis en colère et tu t'es mis à crier. »
- **Proposez à l'enfant une ou deux choses qu'il peut faire à la place d'une crise**. Il saura ainsi qu'il existe d'autres moyens que les cris et les coups pour exprimer son mécontentement. Par exemple, il peut respirer à quelques reprises comme un papillon quand il sent la colère monter en lui, c'est-à-dire prendre une grande inspiration en ouvrant les bras comme les ailes d'un papillon et expirer en refermant « ses ailes » sur son cœur. L'enfant peut aussi dire qu'il est fâché avec des mots ou dessiner sa colère.

COMMENT PRÉVENIR LES CRISES ?

Même si les crises font partie du développement normal des enfants, vous pouvez aider votre petit à en réduire la fréquence. Rappelez-vous toutefois qu'aucun parent ou adulte ne peut empêcher toutes les crises de colère de l'enfant. Voici quelques conseils pour réduire le nombre d'accès de colère de l'enfant.

Répondre à ses besoins de base :

- Respectez une **routine** stable pour les repas, les collations et le sommeil.
- Évitez que l'enfant soit trop **fatigué ou affamé**. Quand vous sortez, pensez à emporter une collation.
- Si l'enfant commence à manifester de l'agitation, **tentez de voir** s'il est fatigué, s'il a faim, s'il manque d'espace pour jouer, etc.
- Si vous savez que vous vous rendez à un endroit qu'il trouvera ennuyeux, pensez à emporter des choses qui pourront **l'occuper**.

AGIR AVANT LES PREMIERS SIGNES DE COLÈRE :

Pour prévenir une crise en public, expliquez clairement vos règles avant la sortie.

- Assurez-vous que l'enfant s'amuse avec des **jouets de son âge**. Ainsi, les risques de frustration sont moins grands.
- Placez les objets qu'il ne doit pas toucher **hors de** sa portée et de son champ de vision afin d'éviter les tentations et, par la suite, les crises.
- **Détournez son attention** lorsque vous sentez sa colère monter ou amenez-le dans une autre pièce.
- Trouvez des **stratégies** pour prévenir ses frustrations habituelles. Par exemple, si votre enfant se met souvent en colère lorsque sa petite sœur défait le casse-tête qu'il est en train de faire, proposez-lui de s'installer à la table de la cuisine plutôt que sur le sol.
- Quand vous sortez ensemble, **prévenez-le** de ce qui l'attend. Si, par exemple, vous allez à l'épicerie, dites-lui d'avance que vous n'allez pas lui acheter de pâtisseries, mais que vous le laisserez choisir les céréales. Vous pouvez aussi lui donner une petite tâche à accomplir. Par exemple, demandez-lui de mettre des oranges dans un sac ou de vous montrer des objets rouges, jaunes, etc. Lorsque son cerveau se concentre sur une tâche, votre tout-petit risque moins de faire une crise.

Encourager d'autres façons d'exprimer sa frustration.

- Aidez l'enfant à **exprimer ses sentiments** par des mots et à vous dire comment il se sent. En l'encourageant à parler de ce qu'il ressent, vous pouvez l'aider à mieux contrôler ses émotions et à ne pas se laisser dépasser par celles-ci.
- Faites preuve de **patience** et essayez de lui donner le **bon exemple**. Si vous faites des efforts pour maîtriser votre colère et votre frustration, l'enfant aura tendance à faire de même. En revanche, il est difficile d'exiger qu'il cesse de se mettre en colère si vous vous emportez au moindre pépin. Quand la situation s'y prête, exprimez à voix haute ce que vous faites pour vous sentir mieux quand quelque chose vous dérange, par exemple : « *Je suis déçue que Martine ne vienne pas souper, mais je vais regarder un bon film à la place.* »
- **Félicitez** l'enfant lorsqu'il réussit à exprimer ses émotions négatives et ses besoins par des mots plutôt que par des crises.

Lorsqu'une situation quotidienne est prétexte à une colère répétée, la meilleure solution reste de l'anticiper. L'idée est de proposer à votre enfant une alternative.

Pour Clémence Prompsy, psychologue clinicienne et co-fondatrice de l'agence Kidz et Family, **les mots ont leur importance :**

« Souvent, on dit aux enfants : "Arrête de jouer ! Pose tes Lego". Il ne voit alors qu'une chose : jouer et Lego. On pourrait plutôt lui dire : "On part à la pharmacie dans 5 minutes. Tu veux mettre tes chaussures bleues ou tes chaussures jaunes ?". C'est important de **parler en positif**, de lui dire ce qu'il peut faire et non ce qu'il ne peut pas faire. Et de lui laisser un petit choix. Pas une grande décision, on évitera de dire : "Tu m'accompagnes à la pharmacie ou tu restes avec papa à la maison ?". Il est trop petit pour ce choix ».

Il est important de préparer l'enfant si la routine est brisée, lui parler de façon **positive** et lui laisser un petit choix. Cela permet d'éviter quelques crises de colères.

Lorsqu'un conflit est permanent, prendre du temps avec l'enfant et avoir une **véritable conversation** avec lui peut aider à débloquer la situation. Imaginons que tous les soirs, votre enfant ne veuille pas aller au bain et que cela provoque des crises à chaque fois. Clémence Prompsy, propose alors de lui parler les yeux dans les yeux et lui dire :

« On a un problème. On se dispute toujours à ce propos. Ça ne peut plus durer. Donc on va trouver une règle et on n'y dérogera pas ».

Car la spécialiste précise que « plus on est fluctuant, plus l'enfant va faire des colères car il sait qu'il peut obtenir mieux. Avec la règle, on **fixe le cadre** dès le départ et il faut s'y tenir ».

Évidemment, il est impossible d'échapper à toutes les colères. Elles font partie de la vie et doivent être évacuées. Cependant, on peut **accompagner les enfants dans leur colère**. On va leur dire qu'ils ont le droit d'être fâchés mais pas de taper. On peut leur donner des autorisations : ne pas frapper ses parents ou un copain, mais frapper le coussin à la place pour évacuer sa colère, par exemple.

COMMENT DÉSAMORCER UNE CRISE ?

Au début de la colère, essayez **d'identifier sa cause**, comprendre ce qui a stressé l'enfant. On évitera de la considérer comme un caprice et punir l'enfant automatiquement. S'il s'agit de traverser la rue, il faut **rester ferme**, car c'est une question de sécurité.

Cependant, si c'est pour quelque chose de plus anodin, on peut se demander si on veut mener cette bataille. Auquel cas, l'idéal est **d'être dans l'empathie** et ne pas chercher à raisonner l'enfant. Car c'est chose impossible avant ses 7 ans, d'après Clémence Prompsy. La psychologue explique que l'on peut **proposer des choix**. Et si la crise continue, les parents peuvent essayer de **détourner l'attention** de leur enfant.

QUELLE EST L'ÉVOLUTION ?

Habituellement, les crises de colère tendent à diminuer en intensité et en fréquence vers 3 ou 4 ans. Votre enfant développe alors un meilleur autocontrôle de ses pulsions et peut aussi mieux s'exprimer avec des mots.

Toutefois, un avis médical est nécessaire si les crises deviennent trop régulières et/ou intenses quelque soit l'âge de l'enfant.

À RETENIR

- Les crises de colère sont une étape normale du développement de l'enfant, qui survient surtout entre 18 et 36 mois.
- Lorsque votre enfant fait une crise de colère, tentez de garder votre calme. Vous fâcher ne ferait qu'aggraver les choses.
- Il n'est pas possible d'empêcher toutes les crises de colère de votre enfant, mais vous pouvez l'aider à en diminuer la fréquence et l'intensité.

Ressources et références :

- BOURCIER, Sylvie. L'agressivité chez l'enfant de 0 à 5 ans. Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine
- ENCYCLOPÉDIE SUR LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ENFANTS. Agressivité - Agression. www.enfant-encyclopedie.com
- GOUVERNEMENT DU MANITOBA. Les crises de colère. www.gov.mb.ca
- Article- Naitreetgrandir.com

Livres pour les enfants :

- DESPUTEAUX, Hélène. Mella : Une mauvaise journée. Beloeil,,Desputeaux + Aubin,
- MOSES, Brian. Pourquoi je suis en colère ? Montréal, Éditions École active
- Mireille d'Allancé - Grosse colère. L'école des loisirs
- Les émotions de Gaston - Je suis en colère. Hachette

RÉTRO SUR « LA SEMAINE DU GOÛT »



Du 12 au 18 octobre 2020 a eu lieu « la semaine du goût ». Au menu : apprentissage des saveurs et équilibre alimentaire.

C'est une opportunité en or qui nous apporte des saveurs inconnues et offre l'occasion aux enfants de mieux appréhender les aliments. Nos petits bouts de chou préfèrent dès leur naissance, la douceur du sucre. La découverte des aliments salés, voire amers ou acides, est une étape qu'ils ne sont pas près d'oublier. Pourtant, ce passage permet d'éduquer au mieux leurs goûts pour parfaire la diversité des produits comestibles.

L'alimentation est au cœur de notre bonne santé, elle est à privilégier avant tout.

Au RAM aussi nous avons profité de cette semaine pour faire découvrir quelques saveurs aux enfants :

- Lors de l'animation du lundi 12/10 à Giromagny, les enfants ont pu découvrir les 4 saveurs (sucré, salé, acide et amer) en goûtant du sucre, du sel, du citron, du cacao, de l'endive, du pamplemousse et également des petites tartines sucrées et salées. Au total, 6 assistantes maternelles et 11 enfants ont profité de ce moment
- Le mardi 13/10 à Etueffont, nous avons confectionné des smoothies à base de fruits et légumes (oranges, pommes, raisin, carottes, tomates...) enfants comme professionnelles se sont régalés ! Ce temps a regroupé 8 assistantes maternelles et 20 enfants.
- Enfin, le jeudi 15/10 à Rougemont-le-Château, des créations avec de la peinture aux épices ont été réalisées. Des odeurs de cannelle, cacao, menthe, paprika et curry ont parfumé les chefs d'œuvre ! 9 assistantes maternelles et 18 enfants ont participé à ce temps.

COMMANDE « PICHON » ET « 10 DOIGTS »



Une commande sera effectuée au RAM à partir des catalogues « Pichon » et « 10doigts ».

Cela peut être l'occasion de prévoir des bricolages pour les vacances Noël et les fêtes de fin d'année. Il suffit de nous faire parvenir la liste avec la référence des articles que vous désirez, de préciser la quantité souhaitée et de joindre un chèque du montant total de votre commande à l'ordre de « Pichon » ou « 10 doigts » avant le 30 novembre 2020.

Retrouvez également les produits sur les deux sites Internet : <https://www.pichon.fr> ou <https://www.10doigts.fr>

TABLE À PATOUILLE FAITE MAISON (EN PARTIE)

Cette activité a été proposée par Marie, assistante maternelle à Petitmagny.

Merci à elle pour ce partage et cette belle idée créative. Les bacs sensoriels peuvent aussi être adaptés en fonction du matériel que vous possédez. Cette activité peut être préparée en amont par vos soins ou vous pouvez la créer avec les enfants lors d'une balade. En effet, il suffit de ramasser des éléments dans la nature ou dans votre jardin : feuilles mortes, bâtons, pomme de pin, mousse, châtaignes, potiron, pommes, noix...

Lors de ces temps de découverte, l'enfant va être amené à explorer, expérimenter et mettre en jeu ses sens. Vous pouvez lui proposer de regarder ce qui est mis à sa disposition. Ensuite il pourra toucher, sentir, écouter (le frottement de 2 pommes de pin, la main qui caresse ou gratouille l'écorce...).

Les bacs sensoriels vont vous permettre d'aborder l'automne (mais aussi les autres saisons) de manière ludique et adaptée à l'âge des enfants que vous accueillez.

Matériel :

- Table Ikéa d'occasion, coupée en deux sur la hauteur
- 2 bacs « Trofast » Ikéa (2 profondeurs possibles, entre 3 et 4 euros/pièce)
- Une scie sauteuse
- Semoule, pêche aux poissons, feuilles d'automne pour remplir vos bacs ...

Etape par étape en images :

1. Coupez votre table à langer Ikéa en deux sur la hauteur, ce qui vous donne 2 tables (d'environ 50 cm de hauteur pour celle en photo - enfants de 12 mois se tenant debout à 5 ans)
2. Choisissez la hauteur de votre table en coupant les pieds
3. Découpez 2 rectangles dans le fond de votre table, de la taille du fond de votre bac (et non du rebord du bac, pour que le rebord puisse bien reposer sur la plaque sans tomber)
4. Encastrez vos 2 bacs en plastique, simplement en les déposant dans les trous.
5. Il ne vous reste plus qu'à décliner. Vos bacs sensoriels à l'infini !!





Trouvailles de vos promenades, semoule, pâtes, foulards, pêche aux poissons, balles...

Les petits plus de cette table :

- Idéal pour les enfants qui souhaitent jouer en position debout et ainsi se déplacer pendant ce temps de découvertes et patouille...
- Une table facile à utiliser et déplaçable facilement à l'intérieur comme à l'extérieur.
- Les bacs même remplis de semoule pâtes ... s'empilent facilement pour un rangement facile et un gain de place.
- Une table à moindre coût pour différentes utilisations.

Des bacs sensoriels, les enfants adorent, mais pourquoi leur proposer cela ?

- L'enfant a besoin de découvrir son environnement à travers diverses matières et ainsi appréhender le monde qui l'entoure. Lorsqu'il rencontrera une sensation nouvelle ou imprévue dans son quotidien, l'enfant sera davantage serein et profitera de l'instant.
- Découvrir les matières avec ses mains (ou ses pieds lorsque nous mettons les bacs au sol) permet à l'enfant de découvrir son corps et de prendre conscience de son schéma corporel.

Des jeux de transvasements, oui mais pourquoi ?

- L'enfant à travers les transvasements réalise des expériences, SES expériences.
- Il découvre le dedans, le dehors.
- Il expérimente les différents contenants, découvre les grandeurs (petits, grands...) les différentes quantités et va comparer ses expériences (une bouteille de semoule pleine va être bien plus lourde qu'une bouteille vide). L'enfant va remplir, vider, intégrer ce qu'il découvre. Et cela va lui servir tout au long de sa vie.
- Il s'expérimente dans sa motricité globale et fine (faire la pince, saisir des petits objets, délier les doigts de sa main) et gagne en habilité.
- Jouer à transvaser diverses matières permet aussi de travailler son agilité pour se servir un verre d'eau par exemple, se servir en peinture lors d'un atelier créatif, apprendre à coudre ou à signer la langue des signes.
- Il affine sa coordination oculo-motrice (main/œil) qui lui servira également pour dessiner, faire du graphisme et apprendre à écrire.

Lors de certains moments de la journée les enfants peuvent être sous tensions, nerveux, fatigués, en général les activités de transvasements apaisent petits et grands...

COMPTINE DE LA RENTRÉE...

4 FEUILLES SUR UN ARBRE

4 feuilles sur un arbre.

L'une s'envole dans le vent.



Il en reste 3.



3 feuilles sur un arbre.

L'une s'envole dans le vent.

Il en reste 2.

2 feuilles sur un arbre.

L'une s'envole dans le vent.



Il en reste 1.



1 feuille sur un arbre.

L'une s'envole dans le vent.

Deux petits bonhommes

Deux petits bonhommes

Lever les pouces

S'en vont au bois

Les pouces se touchent

Chercher des pommes

Les index se touchent

Et puis des noix

Les majeurs se touchent

Des champignons

Les annulaires se touchent

Et des marrons

Les auriculaires se touchent

Et puis ils rentrent

Manger tout cela

Dans leur maison

Joindre les mains et former une maison



GAUFRES SALÉES D'AUTOMNE

Ces gaufres de potimarron peuvent être préparées, dans les mêmes proportions, avec n'importe quelle autre courge (potiron, butternut) mais aussi par de la carotte ou même de la patate douce. Croustillantes à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur, le goût du potimarron est à peine perceptible, les enfants ne repèreront même pas la présence du légume.

Simplement accompagnées de salade et de fromage frais, c'est un petit festin !

Allez, on sort les gaufriers, elles sont simples et rapides à préparer.

Ingrédients:

- 200 g de farine
- 200 g de purée de potimarron, potiron ou autre courge
- 70 g de mozzarella (râpée ou coupée en dés)
- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 1 cc de levure chimique
- Noix de muscade
- Sel et poivre



Préparation de la recette :

- Dans un saladier versez la farine et la levure, faire un puit au centre et ajoutez les œufs battus, le lait et la purée de courge. Mélangez entre chaque ingrédient en évitant de former des grumeaux à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Salez et poivrez.
- Ajoutez les cossettes de mozzarella
- Laissez reposer la pâte 20 minutes.
- Préchauffer l'appareil à gaufres.
- Versez une louche de pâte dans l'appareil à gaufre et faire chauffer 3 ou 4 minutes. La gaufre doit être dorée.

A déguster avec une salade et du fromage de type St Morêt, Chavroux ou Tartare.

BÛCHE SUCETTES EN CHOCOLAT

Cette bûche, créative et gourmande, fera envie aux petits et aux grands. Celle-ci est faite de biscuits Joconde (l'un des biscuits de base de la pâtisserie française) et d'une chantilly au chocolat ultra fondante. En version express, vous pouvez remplacer les disques de biscuits Joconde par des sablés tout prêts.

Ingrédients:

Pour la chantilly chocolat :

- 150 g de chocolat noir (52% de cacao)
- 200 g de crème liquide entière (135 g + 65 g)

Pour les biscuits joconde :

- 75 g de sucre glace
- 70 g de poudre d'amande
- 2 gros œufs
- 25 g de farine de blé
- 60 g de blancs d'œufs
- 12 g de sucre en poudre



Préparation de la recette :

Pour la chantilly chocolat :

- Mettez le bol et le fouet au réfrigérateur (*idéalement la crème fraîche liquide doit rester 1 nuit au réfrigérateur*).
- Faites fondre le chocolat au bain marie.
- Faites chauffer la crème (65 g).
- Versez la crème sur le chocolat en trois fois et mélangez entre chaque.
- Battez les 135 g de crème restante en chantilly (*avec le fouet et le bol froid*).
- Incorporez délicatement la chantilly à la ganache (*la ganache ne doit pas être trop chaude pour ne pas faire fondre la chantilly*).
- Réservez au frais dans une poche à douille.

Pour les biscuits :

- Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez le sucre et la poudre d'amande.
- Dans un bol, fouettez les œufs.
- Ajoutez le sucre et la poudre d'amande. Fouettez longuement pour avoir un ruban.
- Incorporez la farine tamisée.
- Battez les blancs d'œufs en neige puis meringuez-les avec le sucre en poudre.
- Ajoutez-les délicatement à la préparation à l'aide d'une spatule souple.
- Versez la pâte sur une plaque de silicone (*il ne faut pas qu'elle dépasse 1 cm*).
- Faites cuire 8 à 10 minutes dans le four préchauffé à 180 °C.

Montage :

Utilisez des cercles de 6,5 cm pour découper les biscuits. Réalisez les sucettes avec au centre la chantilly chocolat et laissez prendre au réfrigérateur à plat minimum 12 heures.

Au moment de servir, décorez le tour avec des Smarties.