LE BRICOLAGE DU MOIS :

Ton lamarque-page !

Matériel

- La planche de stickers
- La page de droite
- Des ciseaux
- Des crayons de couleur
- **Pour la peinture végétale :** un morceau de betterave, 1 c. à c. de curcuma et 1 c. à c. de cacao en poudre non sucré
- 3 coupelles et des pinceaux

Depuis très longtemps, des artisanes boliviennes utilisent des plantes, des épices et d'autres éléments naturels pour donner de jolies couleurs aux tissus.

1. Découpe les 4 lamarque-pages et amuse-toi à créer leurs visages avec tes autocollants.
2. Décore avec tes crayons de couleur ou avec ta peinture végétale (Pssst ! Suis les indications).
3. Ajoute des autocollants pompons un peu partout sur tes lamas pour les rendre encore plus beaux !

PEINTURE VÉGÉTALE

ROSE-VIOLET

Râpe le petit morceau de betterave. Presse-le dans un torchon pour récupérer son jus. Ajoute un peu d'eau pour obtenir une peinture facile à étaler.

JAUNE

Verse le curcuma dans une coupelle. Ajoute de l'eau petit à petit. Mélange jusqu'à obtenir une peinture jaune.

MARRON

Verse le cacao dans une coupelle. Ajoute un peu d'eau. Mélange jusqu'à obtenir une peinture marron.

Gagne le cahier d'activités hiver !



Votre enfant a aimé faire ce bricolage ? Partagez sur les réseaux la photo de son bricolage en taguant : @lesminimondes ou #lesminimondes ou en scannant ce QR code (en précisant « concours »)

Vous avez jusqu'au 15 décembre 2026 pour participer.

En Bolivie, Oscar et Sacha ont appris à cuisiner...

la soupe de quinoa



Ingrédients

- 100 G DE QUINOA
- DES LÉGUMES COUPÉS EN PETITS MORCEAUX (à adapter selon les goûts) : 1 MORCEAU DE BUTTERNUT, 2 CAROTTES, 3 POMMES DE TERRE, 1 OIGNON, UN PEU DE BROCOLIS
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- PERSIL, SEL ET POIVRE

1. Avec un adulte, fais chauffer l'huile dans un grand faitout. Ajoute l'oignon et fais-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoute les autres légumes et fais-les revenir pendant 5 à 10 minutes en mélangeant régulièrement.
3. Rince le quinoa, puis ajoute-le dans la casserole. Mélange pendant 1 minute.
4. Verse 300 ml d'eau et porte à ébullition. Baisse le feu, couvre et laisse cuire environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que le quinoa et les légumes soient bien tendres.



5. Ajoute le persil, une pincée de sel et un peu de poivre.

Miam !