

Programme d'activités

Réseau Sésame

Mardi 5 Mai



A vous de jouer

Solutions de l'exercice d'observation

40 grands films étaient cachés, les aviez-vous trouvés ?



Premier plan :

- Le Secret de Brokeback Mountain (indice : les deux hommes avec les chapeaux de cowboy)
- Diamants sur canapé (indice : le femme en noir)
- Comment se faire larguer en 10 leçons (indice : la femme en jaune portant une fougère)
- Casablanca (indice : l'homme et la femme en trench-coat)
- American Beauty (indice : la baignoire avec des pétales de rose)
- Forrest Gump (indice : la boîte de chocolats)
- Le Journal de Bridget Jones (indice : le journal intime sur la table)
- La belle et la bête (indice : la rose sous la cloche)
- Un jour sans fin (indice : le radio-réveil)
- Le mariage de mon meilleur ami (indice : la mariée retirée du gâteau)
- Pretty Woman (indice : la femme en rouge)
- Titanic (indice : le collier de la femme en robe rouge)
- Amour et Amnésie (indice : l'ananas)
- Aladdin (indice : la lampe)
- PS : I Love You (indice : le post-it sur la table)

Second plan :

- La La Land (indice : le couple dansant)
- Coup de foudre à Notting Hill (indice : le masque de plongée)
- Dirty Dancing (indice : la pastèque)
- Cendrillon (indice : la chaussure en verre)
- Roméo + Juliette (indice : les ailes d'ange et l'armure)
- La petite sirène (indice : la sirène sur le rocher)
- N'oublie jamais (indice : le bateau sur le lac)
- Twilight (indice : le loup-garou)
- Mary à tout prix (indice : le chien plâtré des pieds à la tête)
- La Belle et le Clochard (indice : les deux chiens mangent des spaghettis)
- Chantons sous la pluie (indice : l'homme avec le parapluie)
- Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain (indice : le parapluie rouge à pois)
- La Princesse et la Grenouille (indice : la grenouille)

Arrière-plan :

- Bodyguard (indice : l'homme en costume noir)
- Shakespeare in Love (indice : l'homme habillé façon renaissance)
- Vous avez un mess@ge (indice : la boîte aux lettres)
- 10 bonnes raisons de te larguer (indice : la guitare blanche)
- Wedding Singer : Demain on se marie ! (indice : le chanteur)
- 27 Robes (indice : l'attroupement de femmes derrière la scène)
- Quatre mariages et un enterrement (indice : les quatre mariées et quatre mariés)
- Moulin Rouge ! (indice : le moulin)
- Nuits blanches à Seattle (indice : le building)
- The Holiday (indice : le cottage)
- Orgueil et Préjugés (indice : la grande maison)
- Là-haut (indice : la maison avec les ballons)

Caroline vous propose :

Un guide de substitution des ingrédients

Comment remplacer le beurre ?



- . **La compote:** aussi bizarre que cela puisse paraître la compote va apporter cette touche de fondant dans un brownie au chocolat par exemple
- . **L'avocat:** est un fruit qui permet de remplacer aisément le beurre. Dans ce cas il doit être bien mûr puis réduit en purée, lisse et homogène. Avec cette astuce vous pouvez réaliser des fondants au chocolat des cookies ou même des crêpes.
- . **Les huiles:** en général, peuvent également apporter le côté fondant et « humide ».
- . **La banane:** une fois écrasée la banane va remplacer le beurre.
- . **La courgette:** il suffit de la râper pour l'ajouter à vos gâteaux.
- . **Les purées d'oléagineux:** Cet ingrédient permet ainsi de remplacer le beurre de façon saine pour réaliser vos pâtisseries comme les gâteaux, biscuits, crumbles et gaufres par exemple.



Comment remplacer le sucre ?

- . **Les fruits:** (frais, en compote ou en purée): ils contiennent du fructose c'est donc un moyen plus sain pour substituer le sucre.
- . **Le sucre complet:** (intégral, Rapadura, Muscovado): celui-ci a subi moins de traitement, il est donc plus intéressant sur le plan nutritionnel et donne un goût de caramel à vos préparations.
- . **Les arômes:** si vous ne souhaitez pas sucrer votre préparation il y a également **les extraits** de vanille, orange, amande.
- . **Les huiles essentielles:** peuvent également être utilisées pour aromatiser vos recettes.

Comment remplacer le lait ?



- . **La crème liquide + eau:** si vous n'avez pas de lait il est possible de le remplacer par de la crème coupée avec de l'eau pour qu'elle soit plus liquide. Il y a plusieurs types de crèmes pour cuisiner, la crème d'origine animale ou d'origine végétale comme la crème de soja, d'avoine, de coco.
- . **Le fromage blanc:** dans certains cas il peut être utilisé pour des gâteaux ou des pâtes à tartes,
- . **Les œufs:** si vous souhaitez remplacer le lait car vous n'en avez plus ou parce que vous avez une intolérance au lactose. Il est aussi possible de substituer le lait grâce aux œufs battus. Dans ce cas rajoutez un peu d'eau pour avoir un résultat un peu plus liquide.
- . **La banane:** elle peut aussi servir d'ingrédient de remplacement au lait.
- . **L'huile:** elle apportera le côté liant du blanc d'œuf ainsi que le liquide comme le lait. Par contre attention avec cette astuce. Il ne faut pas choisir n'importe quelle huile. Car toutes les huiles en plus de leurs saveurs n'ont pas les mêmes utilisations.



Comment remplacer les œufs ?

- . **Le yaourt au soja:** 60gr de yaourt au soja est l'équivalent d'un œuf. Le yaourt au soja va apporter le côté liant tout en gardant le moelleux.
- . **Le tofu soyeux:** 50 gr de tofu remplace 1 œuf. Le tofu soyeux est disponible en épicerie bio au rayon frais. Le grand avantage du tofu est de prendre la saveur des ingrédients qui l'accompagne. C'est surtout le cas pour les quiches, les gratins, les flans, les cheesecakes, les crèmes... Il a pour avantage également d'être pauvre en matière grasse et peut également remplacer les crèmes fraîches.
- . **La banane:** une fois écrasée, elle peut remplacer le beurre comme vous avez pu le lire plus haut. Mais elle peut également remplacer l'œuf. Elle aura cet effet liant et également le côté fondant que peut donner l'œuf. Attention par contre quand on utilise cette astuce, la banane se sent bien, même après cuisson.
- . **Le yaourt:** le yaourt à la grecque, mais aussi le yaourt brassé nature peut également faire l'affaire.

- . **Le beurre:** le jaune d'œuf qui est gras remplace le beurre comme cité plus haut. Le beurre peut donc remplacer le jaune d'œuf.
- . **L'eau de cuisson des pois chiches ou aquafaba:** l'eau de cuisson des pois chiches remplace aisément le blanc d'œuf. Il suffit de fouetter au batteur électrique l'aquafaba et d'être un peu plus patient pour que celui-ci monte également en neige. Parfait pour vos mousses ou des gâteaux bien moelleux et aérés.
- . **L'agar-agar ou gélatine:** c'est un gélifiant végétal qui peut remplacer les œufs dans les flans, les crèmes ou les panna cottas.
- . **Le lait:** le lait peut remplacer les œufs pour dorer vos brioches et chaussons. Appliquer le lait au pinceau sur votre brioche ou pâte et il ressortira aussi doré qu'avec un œuf battu.
- . **L'huile:** comme dit plus haut, l'huile à comme le blanc d'œuf, cet effet de liant.
- . **Les graines de lin et de chia:** pour cela il faut juste mixer 2 c. à café de lin et ajouter 30ml d'eau ou mélanger 2 c. à café de graines de chia avec 30 ml et d'eau. Laissez reposer cette préparation pour qu'elle se « gélifie » et ajoutez celle-ci dans une pâte à gâteau par exemple pour substituer l'effet liant de l'œuf.

Comment remplacer la farine ?



- . **Les lentilles:** Il faut cuire vos lentilles jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Puis bien les égoutter pour qu'elles ne rejettent pas d'eau. Mixer les et vous aurez un bon substitut pour la farine.
- . **Les haricots blancs ou rouges:** cette astuce peut-être utiliser dans des fondants des brownies ou même dans une pâte à tartiner au chocolat. Il faut les réduire en purée et vous pouvez ainsi remplacer la farine.
- . **Les pois chiches:** vous pouvez réaliser un délicieux gâteau au chocolat avec cette astuce. Vous pouvez les préparer comme les lentilles.
- . **Les amandes en poudre:** Ici c'est très simple, torréfiez ou non vos amandes puis vous les mixer. La poudre obtenue remplacera la farine également.
- . **Les noisettes en poudre:** Même chose que pour les amandes.

Pauline vous propose :

CONFINE MAIS BIEN ~~COIFFE~~



Vous êtes nombreux à parler de vos cheveux dans nos échanges téléphoniques, et si on créait nos propres coupes.

Attention, ne vous coupez pas les cheveux !

Il vous faudra :

- ⇒ 1 photo de vous
- ⇒ Des stylos, de la colle, des magazines, pâte à modeler...

A vous de créer votre coupe de rêve :



A vos ciseaux

Nous avons hâte de voir vos nouvelles coupes !

Fabienne vous propose :

Un voyage culinaire en Italie

Le Migliaccio !

C'est un gâteau de semoule italien léger comme un nuage. Un subtil mélange entre le cheesecake, le gâteau de semoule et un flan bien épais. Un pur délice !

Pour un moule de 26 cm de diamètre :

- 500 ml de lait
- 500 ml d'eau
- 40 g de beurre
- zestes d'un citron
- 200 g de semoule **fine**
- 4 œufs
- 175 g de sucre
- 250 g de ricotta



- ⇒ Préchauffer le four à 170°C.
- ⇒ Dans une casserole, porter à ébullition le lait, l'eau, le beurre et les zestes du citron.
- ⇒ Baisser le feu, verser la semoule en pluie et mélanger pendant 5 minutes jusqu'à ce que la préparation épaississe. Laisser refroidir.
- ⇒ Dans un saladier, fouetter au batteur électrique (ou au fouet) les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- ⇒ Ajouter la ricotta et mélanger au batteur.
- ⇒ Ajouter ensuite petit à petit la semoule refroidie en mélangeant au batteur.
- ⇒ Verser dans un moule bien beurré ou en silicone et enfourner durant 50 minutes à 1 heure.
- ⇒ Démouler lorsque le gâteau commence à tiédir.
- ⇒ Rajouter du sucre glace avant de servir.



Déguster tiède ou froid (en ce qui me concerne je l'aime bien frais) !



N'hésitez pas à nous envoyer une photo !

L'équipe partage avec vous :

Une nouvelle énigme

Le 1^{er} chiffre est pair

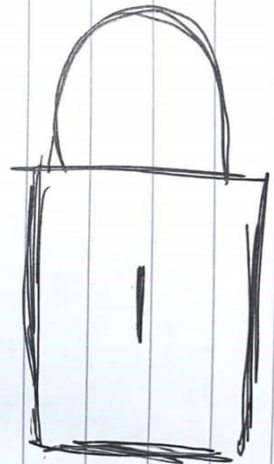
La Somme des deux premiers chiffres est 15

Le 3^{ème} chiffre est égal au 1^{er} moins le second

Le 4^{ème} chiffre est égal au 2^{ème} additionné avec le 3^{ème}.

@FABIENOLICARD

NIVEAU 4



CODE ?

Vérifier votre réponse : [ici](#)

Vos idées d'activités

Marie et Louise vous proposent:

Un atelier collage



Matériel:

- ⇒ Papier, tissu, pompon, ...
- ⇒ Colle
- ⇒ Support : Assiette, feuille, bois, ...

1/ Couper les morceaux de papier, tissu, ...

2/ Encoller votre support

3/ Coller les morceaux de papier, tissu, pompon, ...

**Et voilà , une jolie création,
toute colorée**

Audrey notre collègue de la Salvetat Saint-Gilles:



*Vous donne rendez-vous sur le site de la
CCST, pour vous raconter l'histoire :*

« Le Lièvre et le Hérisson »

*Sa voix et ses mimiques nous entraînent
dans des histoires fabuleuses à la
rencontre de personnages rigolos !*

Information



[COVID-19] Diffusion des masques pour les Plaisançois

Les 9 et 10 mai prochains, 2 masques lavables et réutilisables (normes AFNOR) seront diffusés par des élus et des agents municipaux volontaires dans les boîtes à lettres des particuliers plaisançois.

Ces masques seront déposés seulement dans les boîtes à lettres portant mention du nom de famille.

Pour les foyers composés de plus de 2 personnes nées avant le 31 décembre 2008, il sera possible de récupérer des masques supplémentaires dans la limite d'un masque par personne supplémentaire.

En effet, les dispositions de l'Education Nationale ne recommandent pas le port du masque pour les enfants âgés de moins de 12 ans.

Pour cela, il sera nécessaire de prendre un rendez-vous via un numéro de téléphone dédié ou un module du site Internet de la ville. Ces informations seront précisées le 9 mai.

Les masques seront diffusés sur présentation de pièces justificatives (livret de famille ou pièce d'identité, justificatif de domicile) dans la limite d'un masque par personne vivant dans un même foyer. Aucun masque supplémentaire ne sera diffusé sans rendez-vous et sans pièce justificative.

Les modalités de diffusion de masques pour les commerces plaisançois de 5 salariés maximum seront précisées le 9 mai prochain.