

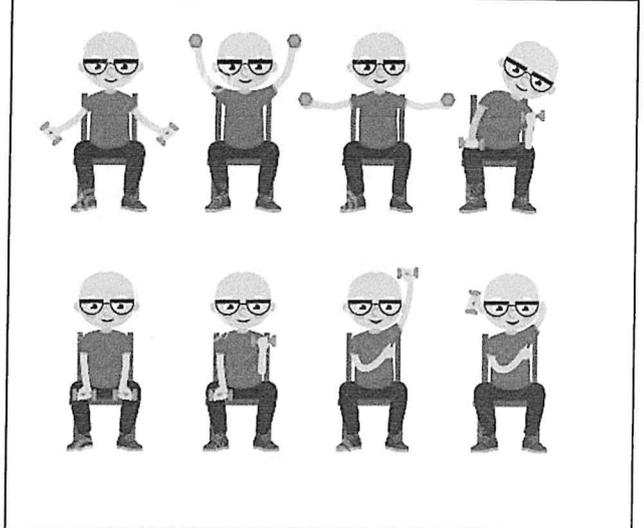


### Reprenons nos petits exercices de mobilité :

Assis sur votre chaise, tenez votre dos bien droit.

Dans chaque main, saisissez une petite bouteille ou une boîte de conserve pleine.

Suivez les gestes de notre papy-gym, en haut, sur les côtés, en bas...



Et après toute cette gymnastique : passons en cuisine

### RECETTE ŒUF POUSSIN

**1 ou 2 œufs. 1 carotte crue. De la mayonnaise et des olives noires.**

Cuire les œufs 9 minutes dans l'eau bouillante pour obtenir des œufs durs.

Écaillez les œufs délicatement.

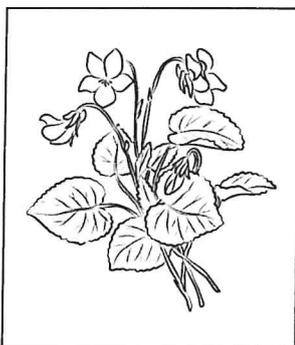
Coupez les œufs au 2/3 supérieur afin de récupérer les jaunes, sans abimer le reste du blanc d'œuf.

Gardez bien les chapeaux des œufs !

Mixez les jaunes avec de la mayonnaise. 1 cuillère à café de mayonnaise pour un jaune.

Remplissez les blancs d'œufs avec votre mixture jaune-mayo.

Déposez les chapeaux. Décorer vos petits poussins : avec la carotte faites des petits becs et des pattes et avec les olives noires faites les yeux !



Un petit œil jaune, tout jaune, c'est la primevère, la première.

Un petit œil blanc, très franc, c'est la pâquerette, mignonnette.

Un petit œil bleu, malicieux, c'est le myosotis, tout fleuri.

Un œil de satin, quel malin ! c'est la violette, qui me guette.



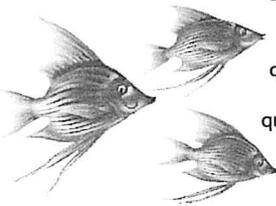
### UN POISSON D'AVRIL

Un poisson d'avril est venu me raconter qu'on lui avait pris sa jolie corde à sauter.



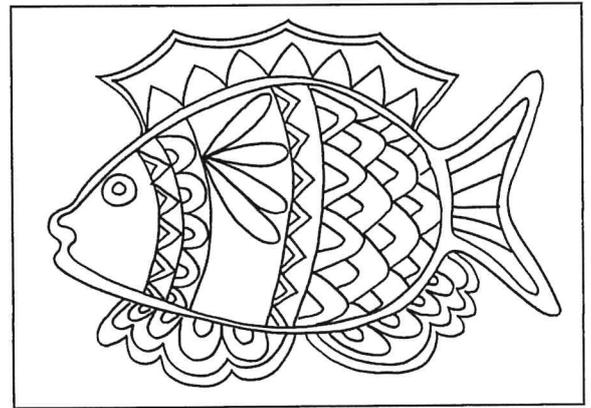
C'était un cheval qui l'emportait sur son coeur le long du canal où valsaient les remorqueurs.

Et alors - et alors - un serpent - un serpent - s'est offert comm'remplaçant. Le poisson - le poisson très content - très content - est parti à travers champs.



Il sauta si haut qu'il s'est envolé dans l'air il sauta si haut qu'il est retombé dans l'eau.

Boris Vian



### Mission coloriage .

Rendez à ce magnifique poisson toutes ses couleurs chatoyantes et lumineuses.

### Petit flan de courgette.

1 courgette cuite, 1 œuf, un peu de lait, 1 cuillère de farine, sel, muscade. Ecrasez la courgette à la fourchette, battez l'œuf puis mélangez le à la courgette. Salez, poivrez, ajouter lentement la farine. Versez dans un petit ravier, cuisez au four 15 min. Ou cuisez à la poêle comme une omelette. Servez avec une rondelle de tomate...



### Devinette pas bête

En automne, je me déshabille.  
En hiver je suis tout nu, sauf si j'ai des aiguilles.  
Quand vient le printemps, je m'habille.  
En été, je suis tout beau.

Quand le soleil brille, je peux te faire de l'ombre.  
J'ai une écorce, mais elle ne ressemble pas à celle de l'orange.  
Pourtant, c'est grâce à moi que tu manges des oranges, des pommes, des poires, des cerises, mais pas de bananes.

On me transforme parfois en meuble, en carton,  
en papier, en crayon...

Qui suis-je ?

**Prenez soin de vous.... Restez à la maison...**