

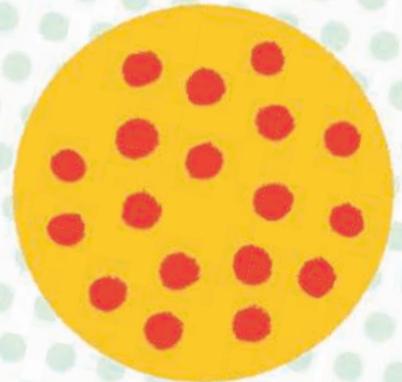
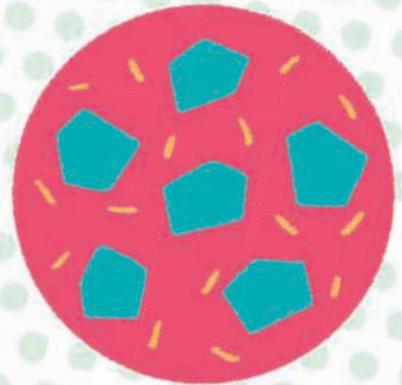
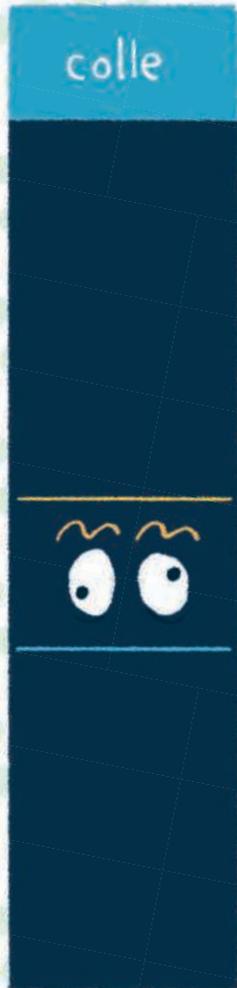
COCCINELLES EN PAPIER

Ton brico

IL TE FAUT :

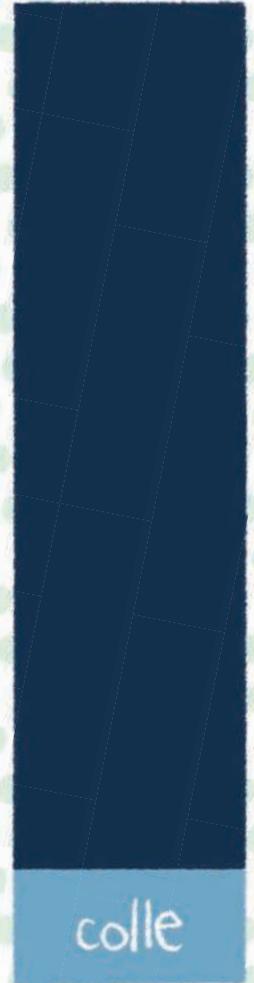
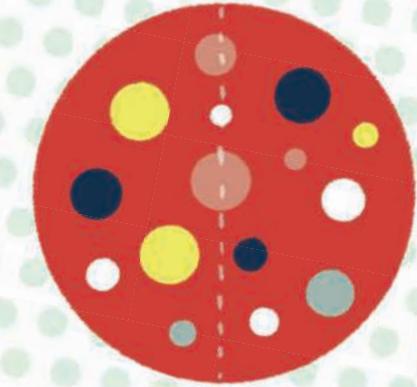
- des ciseaux
- de la colle

En juin, les coccinelles sont de sortie.
Et si tu fabriquais celles-ci ?



- 1 Découpe tous les éléments.
- 2 Mets de la colle sur les deux parties du corps. Puis assemble-les l'une contre l'autre.

- 3 Plie le long du trait bleu.
- 4 Découpe les ailes en deux. Colle une partie de leur pointe au niveau du trait jaune.

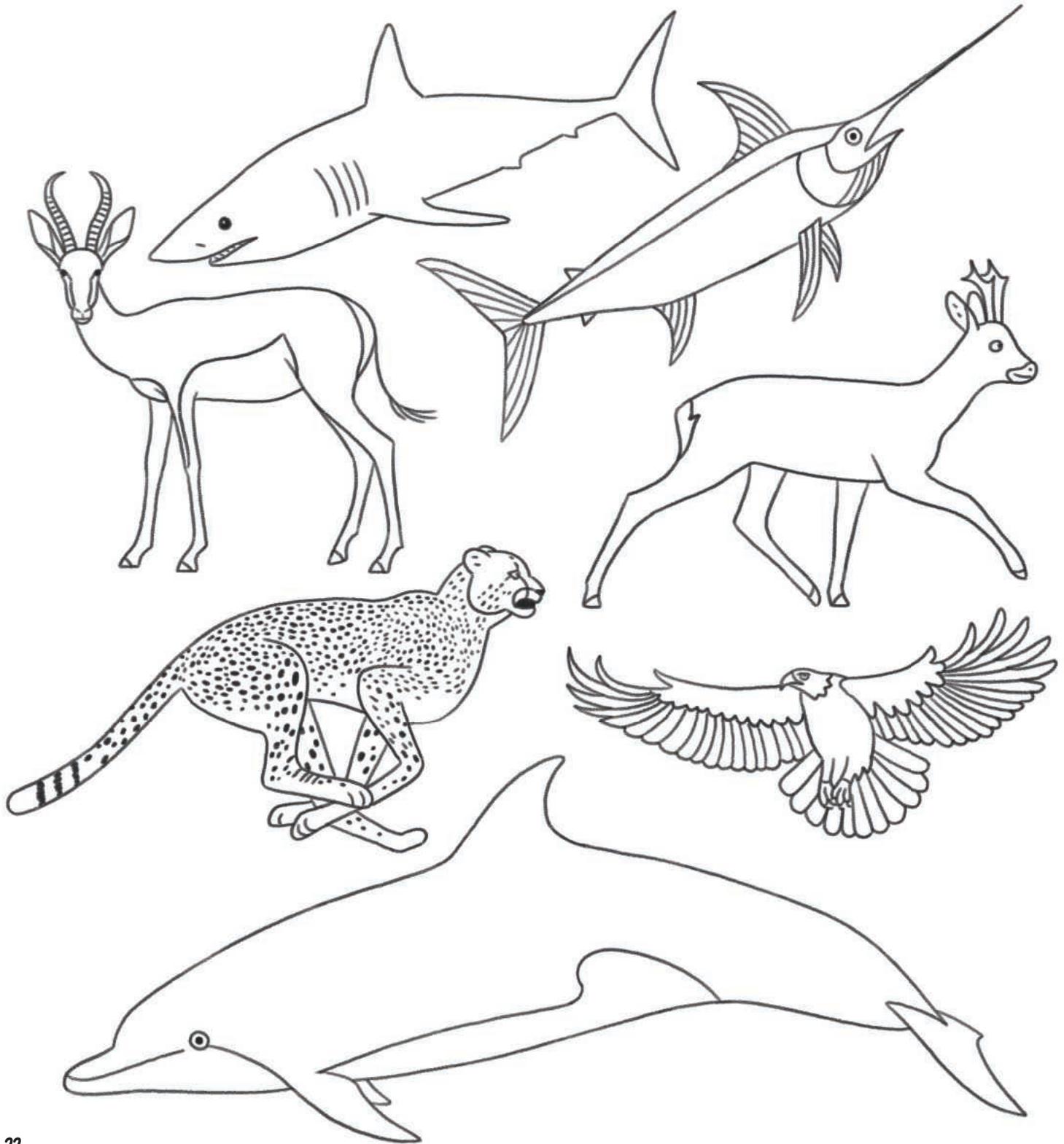


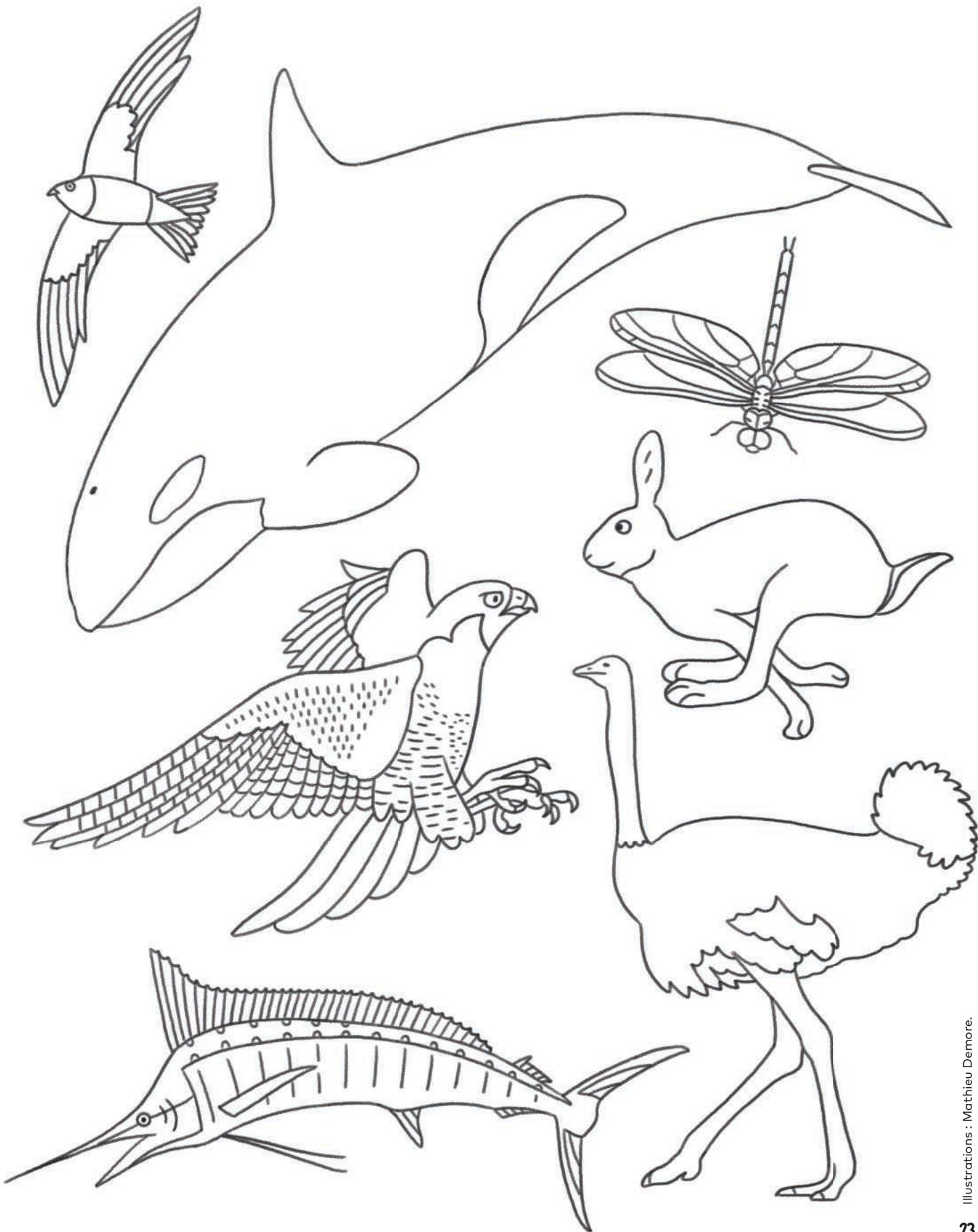
À tes crayons!

Ces chats-sirènes en mode zen
ont besoin d'un peu de couleur !



LE COLORIAGE DES CHAMPIONS DE LA VITESSE





À LA UNE

RAMÈNE TA FRAISE !

INGRÉDIENTS (POUR 3 VERRES)

- 500 G DE FRAISES
- 1 YAOURT NATURE NON SUCRÉ
- 1/2 VERRE DE GLAÇONS



© anna_shepulova/Adobe Stock.

1. Lave et équeute les fraises.
2. Avec l'aide d'un adulte, place les fraises, le yaourt et les glaçons dans un blender et mixe.
3. Verse le smoothie dans des verres et sers avec une paille.

Le plus : tu peux ajouter une banane bien mûre et remplacer le yaourt par 1/2 verre de lait de coco.

à noter dans ton

AGENDA



ACTU SORTIE

Le 9 juin
**« ÇA CARTONNE
À DOUARNENEZ ! »**

Si tu n'as jamais vu une course de bateaux en carton, c'est l'occasion ! Une régata complètement dingue, où il n'est pas rare d'assister à quelques naufrages...

ACTU FESTIVAL

Du 9 au 15 juin
**FESTIVAL DU FILM
D'ANIMATION D'ANNECY**

Chaque année, la ville d'Annecy met les films d'animation à l'honneur et présente les plus belles réalisations du moment. Un concentré de créativité !



© DR.

© ANNECY FESTIVAL/Q. Trillot.

FLASH



Le 20 juin, c'est le solstice d'été, le jour le plus long de l'année. Toto est déjà en position pour en profiter !

À NE PAS RATER !

**LE 21 JUIN, C'EST LA
FÊTE DE LA MUSIQUE.
PRÉPARE TON INSTRUMENT
ET REJOINS TOTO ET SES
AMIS POUR UN CONCERT
TOTONITRUAANT !**



PRATIQUE



**Fais durer
tes maillots de bain**

**Tes bagels
à emporter**

RECETTE



Fais durer tes maillots de bain

Si tu y tiens, respecte ces 4 points :

1/ Après une baignade

Sur la plage, si tu as envie de bronzer au sec, change-toi et laisse ton maillot mouillé sécher à l'air libre. Pose-le sur le sable, sur un coin de ta serviette, mais j'aurais roulé au fond de ton sac.

À la piscine, si tu veux profiter des transats, file te changer et suspends ton maillot au portemanteau de ta cabine (sans ton sac dessous !).

2/ Pour le laver

Trempe-le dans de l'eau froide et remue-le pour ôter les grains de sable, le sel ou le chlore. Puis, lave-le à l'eau tiède avec du savon de Marseille. Le shampooing marche aussi ! Il sera tout propre et sans traces de crème solaire.

À la fin des vacances, lave-le en machine à 30 °C et dans un filet spécial lingerie.

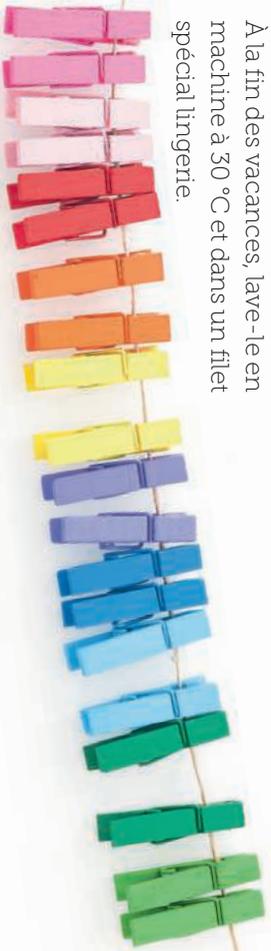
3/ Pour le sécher

Laisse-le s'égoutter à plat, sans l'essorer, dans un endroit aéré. L'idéal étant dehors et à l'ombre. Jamais de sèche-linge, car cela distend les fibres et les élastiques.

4/ Bien rangés !

Pile tous tes maillots dans une boîte ou un tiroir, sans les serrer les uns contre les autres. Attention, ils ne doivent pas être dans un endroit humide ou près d'une source de chaleur !

Texte : Catherine Lhullier. Photo : Vincent Gire/Milan presse. Maillot Undiz. © Rochu_2008/Adobe Stock (pince).



Gros bagels à emporter

Pour varier les plaisirs du pique-nique, voici la recette de ces petits pains venus d'Europe de l'Est !

1/ Dans un saladier, mélange l'eau, la levure, la cuillère de miel. Ajoute la farine, le sel et l'huile. Malaxe, puis pétris la pâte pendant 5 min. Forme une boule, recouvre-la d'un torchon et laisse-la reposer environ 40 min à température douce (entre 25 °C et 30 °C).

2/ Sépare la pâte en 6 parts égales. Façonne chacune d'elles en un boudin d'environ 25 cm de long, puis soude chaque boudin pour former 6 cercles. Recouvre-les et laisse à nouveau reposer 15 min.

3/ Préchauffe le four à 210 °C. Dans une grande casserole, fais bouillir environ 2 litres d'eau en ajoutant la seconde cuillerée de miel. Fais précuire 4 min les bagels 2 par 2 dans cette eau bouillante. À l'aide d'une cuillère écumoire, retourne-les à mi-cuisson.

Facile

Pour 6 bagels :

Il te faut :

- 270 g de farine
- ½ cuil. à café de sel
- ½ sachet de levure de boulanger instantanée
- 1 cuil. à café de miel + 1 autre pour la cuisson à l'eau
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 150 ml d'eau tiède
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame

4/ Pose-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Saupoudre-les de graines de sésame. Fais-les cuire pendant 20 min. Laisse tiédir, ouvre-les en 2 et garnis-les.

4 idées de garniture

- Fromage frais + truite fumée + avocat + roquette ou mâche.
- Feta et huile d'olive + concombre + tomates cerises + olives noires.
- Houmous + lamelles de poulet cuit + poivron grillé + salade.
- Mozzarella + jambon + tranches de tomate + oignon doux.





une recette de Sisters

LA SALADE D'ÉTÉ VITAMINÉE

C'EST VRAI
QUELLE EST BELLE,
CETTE SALADE. MAIS
C'EST FAIT POUR
ÊTRE MANGÉ !



INGRÉDIENTS

LA SALADE

- 10 tomates cerises multicolores
- 3 poignées de jeunes pousses d'épinard
- 100 g de lentilles corail cuites
- 1 pêche
- 40 g de fromage type mimolette
- 1 cuillère à soupe d'amandes sans la peau
- 1 cuillère à café de graines de tournesol

L'ASSAISONNEMENT

- ½ orange
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde douce
- 1 cuillère à café bombée de purée d'amandes
- 2 pincées de sel

ÉTAPE 1

- Coupe les tomates en deux, le fromage en cubes et la pêche en lanières.
- Rince les feuilles d'épinards. ▼



ÉTAPE 2

- Avec l'aide d'un adulte, fais griller les amandes et les graines dans une poêle sans matière grasse, pendant 3 minutes.
- Remue de temps en temps. ▼



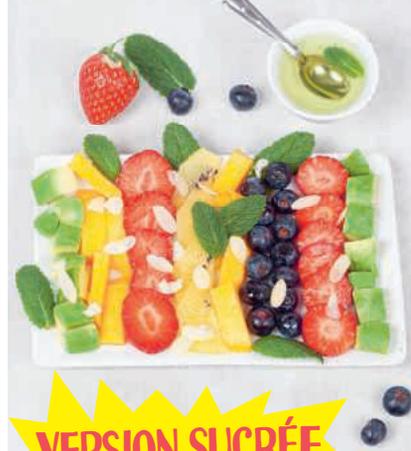
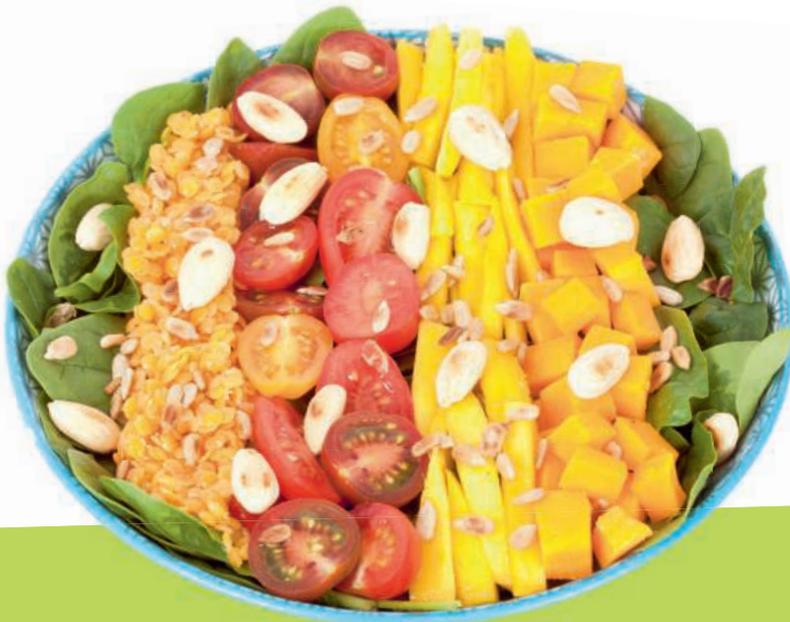
ÉTAPE 3

- Presse la demi-orange.
- Prépare l'assaisonnement en mélangeant 2 cuil. à soupe de ce jus avec l'huile d'olive, la moutarde, la purée d'amandes et le sel. ▼



ÉTAPE 4

- Dans un grand bol large, compose ta salade : les épinards d'abord, puis, en lignes verticales, tous les ingrédients.
- Répartis les amandes et les graines de tournesol sur le dessus.
- Assaisonne au dernier moment. ►



VERSION SUCRÉE

SALADE DE FRUITS À LA MENTHE

Le sirop léger de menthe :

- 200 ml d'eau
- 100 g de sucre
- 4 branches de menthe fraîche

La salade de fruits :

- 1 dizaine de fraises
- 1 pêche
- 4 cuil. à soupe de myrtilles
- 1 kiwi
- 1 avocat
- ½ citron
- 1 cuil. à soupe d'amandes effilées

1 - Dans une casserole, fais chauffer l'eau et le sucre. Après 5 min, arrête la cuisson.

2 - Ajoute les feuilles de menthe, couvre et laisse infuser au moins 1 h. Filtre la préparation et garde au réfrigérateur.

3 - Rince et coupe les fruits, puis dispose-les dans des coupelles ou des assiettes. Presse le citron par-dessus, verse un peu de sirop, et mets au frais.

4 - Au moment de servir, ajoute encore un peu de sirop, décore avec des feuilles de menthe et des amandes effilées.

Conception et photos : Brigitte Carrère.

LE WAKOULORIAGE



ACTU

Jardins colorés et parfumés

Les Rendez-vous aux jardins ont lieu du 31 mai au 2 juin, avec pour thème « Les 5 sens au jardin ». Couleurs, parfums, textures... vont t'émerveiller. Alors, cours explorer les jardins près de chez toi !

CHERCHE ET TROUVE



DANS LA RÉSERVE NATURELLE TRÉSOR, EN GUYANE

En Amérique du Sud, le département français de la Guyane est recouvert à 90 % de forêt. Dans la petite réserve naturelle Trésor, à flanc de montagne, la forêt tropicale humide est l'endroit idéal pour observer des dizaines d'espèces de phasmes ou de fourmis.

Amuse-toi à chercher les espèces présentes dans l'image !



2 PHASMES PHTISICA *Pseudophasma phtisica*
Il a de grandes ailes qui longent tout son abdomen et peut projeter un gaz pour échapper à ses prédateurs.



3 PHASMES TESSULATUS *Parastratocles tessulatus*
De couleur noire et jaune, mesurant moins de 6 centimètres, il se nourrit de feuilles de bois canon et y pond ses œufs.



1 LIBELLULE *Mecistogaster lucretia*
Le mâle mesure jusqu'à 15 centimètres. Cette libellule se nourrit d'araignées qu'elle arrache à leurs toiles.



2 ARAIGNÉES OGRES *Deinopis guianensis*
Elle a un corps allongé et chasse à l'aide de sa petite toile élastique bleutée, qu'elle jette sur sa proie.



2 THYROPTÈRES TRICOLORES *Thyroptera tricolor*
Cette petite chauve-souris a des ventouses à la base des pouces et des chevilles. Elle se repose dans de jeunes feuilles enroulées.



4 FOURMIS BALLE DE FUSIL *Paraponera clavata*
Venimeuse, cette grande fourmi vit en petite colonie et chasse les insectes dans les arbres.



2 CENTROLÈNES PONCTUÉES *Hyalinobatrachium cappellei*
Sa peau translucide laisse voir ses organes et la rend presque invisible face à ses prédateurs.



3 MOUCHES-SOLEILS *Euchroma gigantea*
Ce coléoptère mesure jusqu'à 8 centimètres. La larve se nourrit de bois mort et l'adulte de jeunes pousses.



4 ÉROTYLES GÉANTS *Erotylus giganteus*
Ce coléoptère mange les champignons qui poussent sur le bois mort.



2 BALISIERS BIHAI *Heliconia bihai*
Son nectar attire les colibris et, dans ses jeunes feuilles, se loge la thyroptère tricolore.



3 ANAPHYLLOPSIS *Anaphyllopsis americana*
Elle vit dans les zones humides, ne possède qu'une feuille très découpée et sa fleur unique est en spirale.



2 BOIS CANONS *Cecropia sciadophylla*
Cet arbre aux racines aériennes offre un abri à certaines fourmis qui, en échange, le protègent des herbivores.