

KIT ÉCOLO

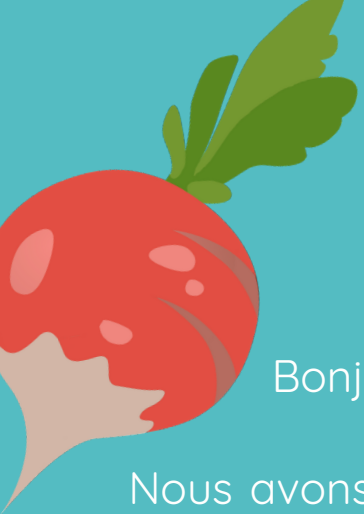
N°2 : LES LÉGUMES



Pour un confinement
écologique et amusant !

13





KIT ÉCOLO

N°2 : LES LÉGUMES

Bonjour, comme promis, nous sommes revenus avec
un nouveau kit écolo.

Nous avons reçu votre engagement enthousiaste lors de la sortie du premier kit. C'est une super motivation pour nous, pour continuer à sortir de nouveaux kits aux contenus divers et surtout de satisfaire la curiosité des enfants sur les enjeux actuels de l'environnement, sur une vie plus écologique, plus saine.

Voici donc le **deuxième kit écolo spécial confinement !**

Cette semaine nous proposons de s'amuser avec **les légumes.**



On s'est rendu compte, que chaque année, en France, chacun.e jette des centaines de kilos de déchets végétaux à la poubelle. Pour éviter cela si tu faisais un compost pour qu'ils retournent à la terre plutôt qu'à l'incinérateur ? [CLIQUE ICI](#) pour les explications ! Si tu as un jardin c'est très facile.

Il y a plein d'autres activités à faire afin de mieux connaître ces super aliments, colorés, délicieux et excellents pour la santé.

C'est ce qu'on te propose de faire avec ce kit, en s'amusant !



La team 13écolo



Julie 



Thomas 



Tiphaine 



Uyen 

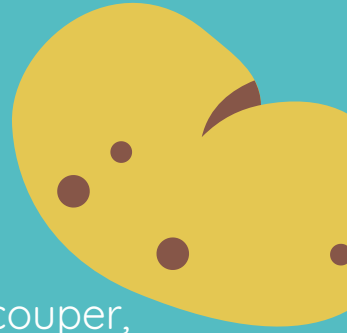
ACTIVITÉ 1 : CRÉATION ARTISTIQUE

TAMPON PATATE

Vous avez de vieilles pommes de terre toutes molles et qui ont germé ? Ne les jetez pas ! C'est l'occasion rêvée pour faire des tampons encreurs.

Matériel :

- Des pommes de terre. Si elles sont molles, c'est encore mieux, car elles seront plus faciles à découper,
- Des pinceaux,
- De la peinture,
- Des ciseaux,
- Un couteau pointu.



Étapes :

1. Choisis ce que tu vas représenter sur ton tampon et dessine-le sur une feuille. Attention il faut que ton dessin soit plus petit que la pomme de terre.

2. Découpe la forme que tu as dessinée et coupe ta patate en 2 dans le sens qui convient le mieux à la taille du motif.



3. Pose ta forme sur la pomme de terre. Comme elle est humide, le motif reste collé dessus. Puis découpe la pomme de terre à l'aide d'un cutter (ou d'un couteau pointu) en suivant les contours du motif. La profondeur du "tracé" doit être d'environ 1 cm.



4. Retire le motif en papier. Maintenant, pour que le tampon soit en relief, découpe délicatement la pomme de terre sur 1 cm autour du motif. (coupe une « tranche de patate »).

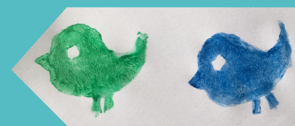
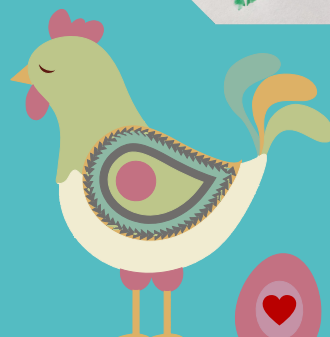
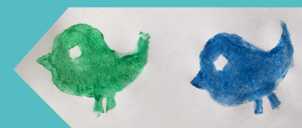


5. Enlève délicatement les morceaux en trop. Ton tampon-patate est prêt !

6. Étales de la peinture sur ton motif à l'aide d'un pinceau.

7. A vos marques, prêts... tamponnez !

8. Ton tampon-patate peut resservir autant de fois que tu veux, il te suffit de le rincer rapidement à l'eau avant de changer de couleur et de remettre de la peinture dessus pour tamponner à nouveau !



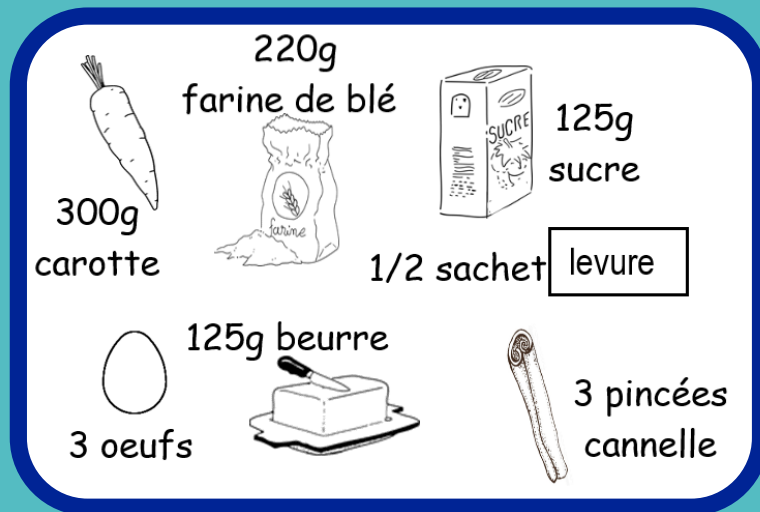
ACTIVITÉ 2 : RECETTE

CARROT-CAKE

Tu aimes bien les desserts. Mais tu sais qu'en manger beaucoup n'est pas bon pour la santé. Nous te proposons donc une recette de gâteau comme un dessert traditionnel mais avec des **carottes**.

On t'assure que cette recette va te plaire !

Ingrédients :



Étape 1 : Préchauffe le four à 180°C (thermostat 6).

Étape 2 : Râpe les carottes finement.

Étape 3 : Fais fondre le beurre sur feu-doux ou au four à micro-ondes (1 min 30).

Étape 4 : Mélange les 3 œufs entiers avec le sucre.

Étape 5 : Incorpore le reste des ingrédients : la farine, les carottes râpées, le beurre fondu, la levure et la cannelle.

Étape 6 : Beurre un moule à cake, et verses-y le mélange.

Étape 7 : Mets au four 30 à 35 min à 180°C.

Étape 8 : Laisse refroidir quelques minutes à la sortie du four et démoule.

Étape 9 : Régale-toi !

Miam miam

Bonus

Pour un résultat encore plus savoureux, tu peux ajouter un glaçage.

En voici les ingrédients :

- 125g de cream cheese (type Philadelphia)
- 20g de beurre doux
- 90g de sucre glace

Préparation :

- Mélange bien le cream cheese et le beurre mou
- Ajoute le sucre glace
- Étale enfin le glaçage sur ton carrot-cake



ACTIVITÉ 3 : DO IT YOURSELF

BONHOMME CHEVELU EN LENTILLES

Un crâne d'œuf avec des cheveux ? C'est tout à fait possible ! Dans ce petit DIY (Do It Yourself = Fais-le toi-même en anglais) nous t'apprenons à faire un petit **bonhomme chevelu avec des lentilles** et quelques graines de patience.



Matériel :

- Une dizaine de lentilles sèches (vertes, jaunes ou corail),
- La moitié d'une coquille d'œuf,
- Un disque de coton ou 2 feuilles de papier toilette,
- De la peinture ou des feutres,
- Un coquetier,
- De l'eau.



Étapes :

1. Après avoir cuisiné avec ton papa ou ta maman, ne jette pas les coquilles d'œuf et choisis la moitié la plus grosse.
2. Avec ta peinture ou tes feutres dessine un visage rigolo sur la coquille puis mets-la dans un coquetier.

3. Dans la coquille, mets ton disque de coton ou deux feuilles de papier toilette pliées.

4. Répartis les lentilles sur ton coton ou papier toilette. Attention à ce qu'elles ne se chevauchent pas trop.

5. Humidifie légèrement le coton ou le papier toilette avec un petit peu d'eau.

6. Dépose ensuite l'œuf près d'une fenêtre et arrose les lentilles tous les jours de quelques gouttes d'eau, pour que le coton soit toujours un peu humide.

Et voilà tu as fait le plus dur !

Maintenant il te faudra un peu de patience.

Au bout de 2-3 jours tu verras les lentilles germer et d'ici une dizaine de jours ton bonhomme aura plein de beaux cheveux verts !



ACTIVITÉ 4 : COLORIAGE

LE CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Pour des légumes encore meilleurs pour la planète et pour ton corps, l'idéal est de les choisir :



Nous te proposons donc de mettre chez toi un **calendrier des fruits et légumes de saison** pour savoir toujours lesquels choisir selon le mois de l'année.

Tu peux imprimer et colorier [CELUI-CI](#) ou en dessiner un toi-même en t'inspirant de [CES EXEMPLES](#).

Nous te lançons également un défi : Tu peux réaliser une super flûte, à partir d'une simple carotte. Regarde comment faire [ICI](#). En plus, une fois qu'elle ne sert plus, tu peux la donner à manger à des animaux ou la composter !



BRAVO TU ES MAINTENANT UN.E CHAMPION.NE DES LÉGUMES !

Pour en savoir en plus : Tu peux regarder cette petite vidéo :

[Pourquoi doit-on faire attention à ce qu'on mange](#), par 1 jour 1 question

NOTRE KIT EST LIBRE !

Parcoure-le, utilise-le, améliore-le... et partage-le !

Et pour que nous puissions voir tes superbes réalisations tu peux utiliser le **#13ecolo** pour les partager sur les réseaux sociaux ou nous les envoyer par email à **team@13ecolo.com**. Si tu es d'accord nous pourrions partager tes productions sur le prochain KIT.

Un florilège de toutes les réalisations sera fait à la fin du confinement !

SI TU SOUHAITES RECEVOIR LE PROCHAIN KIT [CLIQUE ICI](#) POUR ENREGISTRER TON ADRESSE EMAIL.

À LA SEMAINE PROCHAINE !