

N°11

Automne
2019

le P'tit Bôlois



le magazine des écoliers



Sommaire



Les Z'Actus ! p.4

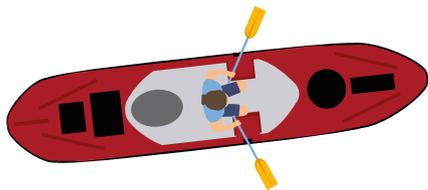
Retour en images sur l'été

L'atelier d'Eva ? p.7

Décorations de Noël

LES BONs tuyaux p.8

Des célébrités inattendues



SYL' p.10

te dit comment bien grandir

Car-tonneau p.11

une expérience renversante

Comment lutter contre les stéréotypes de genre



p.12 Allo Marina ?

L'égalité Homme / Femme dans les pays d'Europe



p.13 Je bouquine...

Sélection de la rentrée pour les filles et les garçons



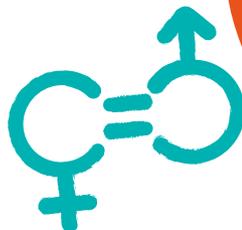
p.14 Les jeux d'Ana

Mots croisés spécial P'tit Bôlois

p.16

LA SOUPE DE MON ENFANCE

les p'tits Chefs



Info

- Directrice de la publication : Dany Lamy • Rédaction : Marie-Caroline Suard ,
- Jeux : Anne • Remerciements : Elior • Crédit : Mairie de La Baule-Escoublac, Freepik, Pixabay
- Création - réalisation - impression : Agence Destinations • Tirage : 1500 exemplaires.

Le p'tit mot

Elles nous ont fait vibrer cet été, c'est pourquoi nous avons décidé de vous présenter Solène Durand (gardienne de l'équipe de football féminine de France), dans ce numéro spécial sur les égalités filles / garçons.

Ce sport, longtemps réservé aux garçons, est devenu un des sports favoris des filles avec plus de 184 000 licenciées en France.

Victor et Valentine ont voulu en savoir un peu plus sur l'égalité filles-garçons, et ils partagent avec toi dans ces pages leurs découvertes.

Bonne lecture !

Be you, for you. 😊 *

* Sois toi-même, pour toi.
Version MISS

Dany Lamy

Conseillère municipale déléguée
en charge de l'éducation



Solène Durand

Tu l'as sûrement reconnue, on te présente Solène Durand, gardienne remplaçante de l'équipe de football féminine de France, mais aussi gardienne de l'équipe de Guingamp.

Elle a maintenant 24 ans et joue depuis qu'elle est toute petite, peu importe que les autres disent que c'est un sport pour les garçons. Ses idoles sont Fabien Barthez, Grégory Coupet et Hoda Lattaf. A 6 ans elle voulait être joueuse de foot, et gardienne comme Grégory Coupet, et voulait participer à une coupe du monde. Elle nous prouve que fille ou garçon, on peut faire ce qu'on a envie de faire : du foot et participer à la coupe du monde !



Le championnat de France de football féminin 2019-2020

oppose 12 clubs français.

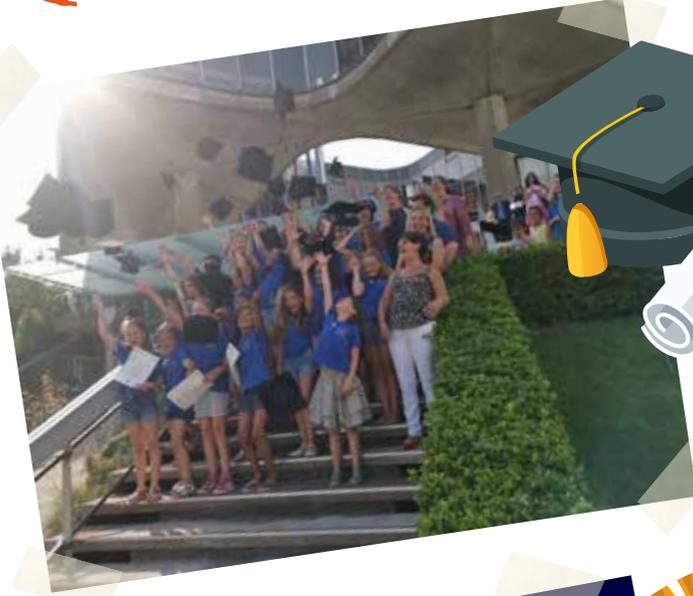
Info



RETOUR EN IMAGES SUR L'ÉTÉ



MISS :
1^{ère} remise de diplôme pour les élèves de la MISS.



ECHAPPÉE BAULOISE :
environ 60 jeunes ont couru le relais des familles



FEUX D'ARTIFICE :
de belles couleurs ont illuminé le ciel le 14 juillet et 15 août





VA TUTTO BENE !

DU NOUVEAU À L'ÉCOLE PAUL MINOT :

- Cette année il n'y a qu'une seule directrice pour la maternelle et le primaire, et donc une seule entrée. Laurence a laissé sa place à Jacqueline Leroux, nouvelle responsable de site.
- Olivier revient pour le cours d'italien.

ET LA MJC: LES PLUS PETITS AUX PLEIADES

Mercredi matin : les plus petits sont maintenant accueillis à l'école des Pléiades.

Un bus assure la navette avec la MJC.



VACANCES DE LA TOUSSAINT À LA MJC

Des stages sont proposés pendant les vacances de la Toussaint : Roller, équitation, peinture, dessin, théâtre et autres sports... il y en a pour tous à la MJC !

Pour participer aux activités et stages, rendez-vous sur www.mjclabaule.fr ou place des Salines
02 40 60 37 15



ET DANS LES CANTINES...

Le 7 octobre, les cantines de La Baule ont servi pour la première fois un repas végétarien.

MENU VÉGÉTARIEN

Carottes rapées aux raisins
Betteraves au chèvre

Nuggets de blé

Courgettes à la persillade

Tomme blanche
Croûte noire

Danette liégeois
au chocolat
liégeois à la vanille



Dans 2 écoles, on met en place un projet expérimental de lutte contre le gaspillage alimentaire.

Depuis le 1er septembre 2019 tu ne trouves plus de plastique dans les restaurants scolaires et la cuisine centrale

Le 21 novembre, les enfants auront la chance de déguster un menu unique, servi à table, concocté par le chef du restaurant du Castel Marie-Louise, Eric Mignard

Info



À NE PAS MANQUER

TES RENDEZ-VOUS DE L'HIVER

Halloween à la bibliothèque

- Viens résoudre le mystère avec nous !
Murder Party - Enquête à la bibliothèque
Mercredi 30 octobre à 18h - Tout public- Enfants à partir de 8 ans.
- Atelier créatif sur le thème Halloween
Jeudi 31 octobre de 14h à 16h - Enfants à partir de 7 ans.

Fête du chocolat

Découvre les secrets du chocolat et apprends la pâtisserie !
Inscriptions sur place (3€), à partir de 6 ans.
Du vendredi 25 au 27 octobre 10h-19h - Entrée gratuite
Espace culturel chapelle Sainte-Anne



Noël Magique :

15 décembre au 4 janvier
(Bois des Aulnes)

Pour remercier les contes qui ont, égayé notre enfance, le Père Noël a décidé cette année, de les mettre à l'honneur et de leur offrir un cadeau. Grand lutin se dirige donc vers cet incroyable univers, appelé « Féerie », qui abrite toutes les créatures fabuleuses et magiques des célèbres contes connus des petits et des grands.

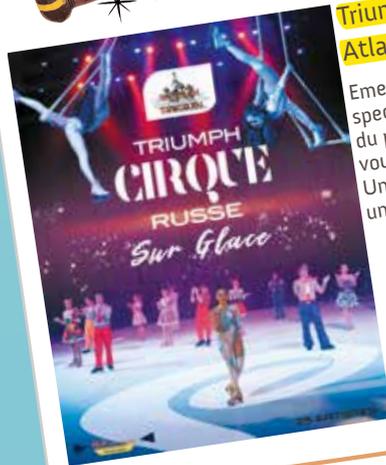
Magie et sortilèges ensorcellent la bibliothèque

La bibliothèque organise de nombreuses activités autour de la magie et de la sorcellerie. Du 26 au 30 décembre viens participer à :

- Atelier créatif / créatures magiques et fantastiques
- Initiation à la magie et spectacle
- Tournois des sorciers
- Chasse au trésor magique
- Escape Game
- Concours de dessin



Triumph sur glace Atlantia



Émerveillez-vous devant ce spectacle étonnant, la grâce du patinage russe réunie pour vous enchanter durant 2h. Une soirée magique, une fête pour toute la famille !



Cadeau de Noël :

le 5 décembre les élèves de primaires iront voir Pierre et le loup à Atlantia, le 10 décembre les plus petits pourront assister à un spectacle de marionnettes de Maître Belloni au complexe Alain Burban



L'atelier d' EVA : on prépare Noël

POMMES DE PIN PAILLETÉES

Pour faire des décorations de Noël avec des pommes de pin, il te faut :

- des pommes de pin bien ouvertes
- de la peinture tous supports (blanche, dorée ou dans des couleurs vives)
- un pinceau fin
- du fil et des ciseaux (pour suspendre vos créations au sapin)
- de la colle liquide
- des paillettes



Méthode pas à pas :

- 1/ En tenant la pomme de pin par sa base, applique la peinture sur le bord intérieur de chaque "écaille".
ou/ Applique un peu de colle liquide sur le rebord de chaque écaille.
- 2/ Place-toi au-dessus d'une feuille de papier (pour récupérer l'excédent de paillettes) et saupoudre la pomme de pin avec les paillettes.
- 3/ Pour finir, secoue doucement la pomme de pin pour retirer l'excédent de paillettes.



Finitions :

Quelle que soit la méthode utilisée, laisse sécher les pommes de pin avant de les utiliser.

Pour les suspendre dans le sapin de Noël il ne reste plus qu'à glisser un fil entre les écailles du sommet et à faire une boucle pour pouvoir accrocher la pomme de pin sur une branche. Une fois peintes ou pailletées, ces décorations de Noël peuvent aussi servir à créer un centre de table pour Noël ou même une couronne de Noël (en les collant sur un support de forme circulaire).

Tu peux fabriquer plein de choses avec une pomme de pin :

un baromètre, une couronne de Noël, des marques places, une guirlande, des figurines

Info

#HUB à la découverte de célébrités inattendues

C'EST QUOI L'ÉGALITÉ ENTRE

C'est le principe qui dit que tous les êtres humains doivent être égaux. Que tu sois un garçon ou une fille ça ne veut pas dire que tu dois faire certaines choses, tes loisirs, études et métier, en fonction de ta personnalité. On te présente des hommes et des femmes célèbres qui ont fait des choses incroyables.

DES FEMMES SURPRENANTES

MAUD FONTENOY

Elle est la première femme à avoir traversé l'Atlantique Nord, dans le sens ouest-est à la rame, et l'océan Pacifique sud d'est en ouest à la rame et sans assistance.

ELLEN MACARTHUR

La plus grande navigatrice du monde. Elle a fait le tour du monde en solitaire et a battu les records.

CLAUDIE ANDRÉ-DESHAYS

Elle est la première femme française cosmonaute. Elle a été la première femme européenne dans l'espace.

ET CE N'EST PAS NOUVEAU !

MARIE CURIE (1867-1934)

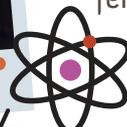
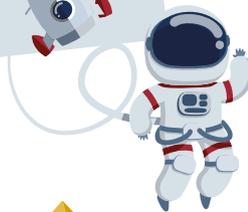
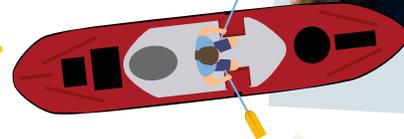
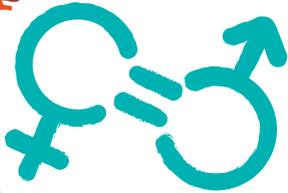
Scientifique d'exception, elle est la première femme à avoir reçu le prix Nobel.

CLÉOPÂTRE

Elle est la dernière reine d'Égypte entre -51 et -30 av. J.-C.

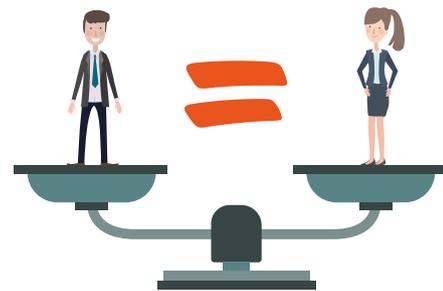
GEORGE SAND

Son vrai nom est Aurore Dupin. Elle était écrivain du XIXe siècle. Elle a du prendre un nom de garçon pour pouvoir écrire des livres et dans les journaux, car c'était réservé aux hommes. Elle s'habillait en "garçon". Elle défend les droits des femmes dans ses ouvrages.



LES FILLES ET LES GARÇONS ?

traités de la même manière et qu'ils disposent des mêmes droits.
certains sports, études ou métiers. L'égalité c'est aussi choisir librement
personnalité, tes goûts et ce que tu veux faire.
ni font des métiers qu'on pense réservés à l'autre genre.



DES HOMMES QUI N'HÉSITENT PAS À RIVALISER AVEC DES FEMMES

HUGO MARCHAND

Il est danseur étoile au Ballet
de l'Opéra national de Paris.
Il est originaire de Nantes



PAUL BOCUSE (1926-2018)

Il est considéré comme un des plus grands
chefs cuisiniers du XX^e siècle

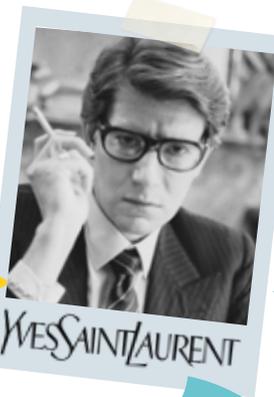
ET D'AUTRES QUI ONT FACILITÉ LE QUOTIDIEN DES FEMMES.

GEORGE T. SAMPSON

Il est l'inventeur du sèche-linge
mécanique en 1892.

YVES SAINT LAURENT

Un couturier qui a donné du confort aux
femmes grâce au tailleur-pantalon.



Certains sports restent à la traîne :

les filles mettez vos gants et faites votre place dans les sports automobiles !

Info

Syl' te dit comment bien grandir

Que tu sois fille ou garçon, tu grandis et as des besoins.
On t'explique ces changements et ce qu'il te faut pour bien grandir.



ON GRANDIT, MAIS PAS EN MÊME TEMPS

De 4 ans à 11 ans environ, filles et garçons grandissent en moyenne de 5 à 5,5 cm par année. Ensuite les filles grandiront beaucoup entre 10 et 15 ans (7 à 9 cm par année), alors que les garçons grandiront plutôt entre 12 et 19 ans, avec une pointe vers l'âge de 14 ans.

Les filles gagnent plus de force entre 11,5 ans et 12,5 ans, alors que les garçons gagnent le plus en force entre 14,5 et 15,5 ans. La force maximum est à 18 ans chez les filles et 20/30 ans chez les garçons

POUR AVOIR UNE BONNE SANTÉ, IL FAUT AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE, MANGER SAINEMENT ET ÉQUILIBRÉ, ET DORMIR SUFFISAMMENT.

13 ANS
12 ANS
11 ANS
10 ANS
9 ANS
8 ANS



UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE :

quand tu grandis ton corps a besoin d'une bonne alimentation pour que tes os soient forts et que tes muscles se développent bien. Tu auras besoin de plus manger alors mange des produits bons pour ta santé et limite les sucres et les gras.

UN MINIMUM D'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

pour être en forme tu dois faire au moins 1 heure d'activité physique par jour modérée à soutenue, par exemple en te déplaçant à pied ou à vélo, en jouant, en faisant des tâches ménagères, etc.



LIMITER LE TEMPS D'ÉCRAN :

tu dois passer moins de 2h par jour sur un écran.

UN BON SOMMEIL :

ton corps a besoin de sommeil pour bien se développer, sinon tu risques d'être fatigué et de ne plus avoir d'énergie pour pratiquer une activité physique et être en santé.



Info

Quand les noms de métiers se conjuguent au féminin :

professeur devient professeure, auteur devient auteure



Car-tonneau : une expérience renversante à Tabarly



Les 7 et 8 octobre 2019 tous les élèves de 6ème et 5ème du collège Eric Tabarly ont vécu une expérience unique pour prendre conscience des risques en car.

ILS ONT APPRIS QU'IL ÉTAIT AUSSI IMPORTANT DE PORTER LA CEINTURE DANS UN CAR QUE DANS UNE VOITURE.



Lucie Poissoneau, Grégoire Lemoine, Jules Biquet

LUCIE, JULES ET GRÉGOIRE, ÉLÈVES EN 6ÈME NOUS ONT RACONTÉ LEUR EXPÉRIENCE :

On leur a demandé s'ils avaient eu peur, tous les 3 nous ont dit « oui, c'est impressionnant », « on se sentait tomber sur notre voisin, heureusement que la ceinture nous tenait », mais ils sont ressortis du car avec le sourire.

Même s'ils ne prennent pas tous les 3 le car pour aller à l'école, ils ont bien compris qu'il était très important de porter sa ceinture dans le car, pour sa sécurité mais aussi celle des amis assis à côté et sur les autres rangées. Ils nous ont dit « un accident arrive vite et peut être très grave ! »

Sécurité routière :

Les CM1 et CM2 de l'an dernier ont reçu leur diplôme en juin à la mairie, cette année encore les CM1 et CM2 passeront leurs permis piéton et permis vélo.

Info

Allo MARINA ?



VALENTINE :

est-ce que dans tous les pays les papas et mamans ont les mêmes congés quand ils deviennent parents ?

MARINA : et bien non. En France par exemple, la maman a 4 à 6 mois et le papa 11 jours. En Islande chaque parent à 3 mois, en Espagne, le papa à 2 mois et la maman 4 mois. En Allemagne par exemple les papas n'ont pas de congé.



4 À 6 MOIS 11 JOURS



3 MOIS 3 MOIS



8 SEMAINES 0



4 MOIS 2 MOIS

VICTOR : est-ce qu'il y a autant de femmes présidentes que d'hommes présidents dans le monde ?

MARINA : malheureusement non. Il y a beaucoup plus d'hommes présidents dans le monde. En Europe, les femmes sont à la tête dans 8 pays : Allemagne, Royaume-Uni, Islande, Slovaquie, Norvège, Estonie, Croatie, Malte, Géorgie.

VALENTINE : est-ce que les jeux et jouets c'est pour tout le monde ?

MARINA : bien sûr! Un garçon a le droit d'aimer le rose, une fille a le droit de se déguiser en pirate ou de faire du foot. Rien n'est interdit aux filles ni aux garçons. Ce sont des stereotypes*.

VICTOR : les hommes et les femmes s'occupent-ils autant de la maison ?

MARINA : même si les hommes font de plus en plus de choses à la maison, les femmes passent en moyenne 4h par jour à s'occuper de la maison et les hommes 2h par jour.

MARINA : Et vous, pensez-vous que les filles et garçons sont égaux ?

VICTOR : je connais des enfants (fille et garçon) qui travaillent dans une ferme, ils font le même travail : traire les vaches, conduire le tracteur.

VALENTINE : il y a des filles qui jouent au rugby et des garçons qui portent des maillots roses. Tout le monde peut jouer au rugby.



Info

***stereotype :**

idées toutes faites qui circulent au sujet des filles et des garçons.
Ex: les filles sont fragiles et sensibles, et les garçons forts et courageux.

SÉLECTION DE LA RENTRÉE LE P'TIT BOLOIS POUR LES FILLES ET LES GARÇONS

Grace à l'humour et l'image, la poésie des mots, on bouscule les préjugés :

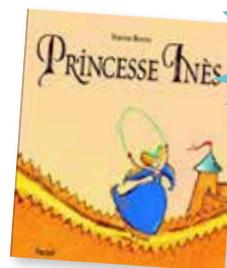
BONNE LECTURE !

LES ALBUMS POUR LES FILLES ET LES GARÇONS :

Chez les Oolong, Louz-Nour est une petite fille élevée comme un garçon alors que chez les Dong-Dong, Rouh-Dang est un garçon élevé comme une fille.

Les deux enfants grandissent heureux jusqu'aux complications de l'adolescence et à l'apparition d'un monstre qui menace tous les habitants.

LE FLEUVE
de Claude Ponti
Édition : EDL



PRINCESSE INÈS
de Martine Bourre
Édition : PASTEL

La princesse Inès est en âge de se marier et ses parents lui cherchent des prétendants. Aucun ne lui convient. Quand un chevalier ramène un dragon en guise de cadeau, le roi croit avoir trouvé le bon. Mais la princesse Inès n'a d'yeux que pour l'animal ! Elle le veut pour époux. C'est contre nature ! La reine espère qu'un baiser redonnerait forme humaine au monstre, or le jour du mariage, l'inverse se produit : c'est elle qui devient dragonne !



Un grand merci
à Nathachouette
de la bibliothèque

LES BANDES DESSINÉES :

Piik a 10 ans. Certain de ne pas vouloir devenir bourreau comme son père, il s'intéresse aux plantes médicinales. Sa mère, avant de mourir, lui a laissé une lettre. Pour découvrir ce que cache ce courrier, le petit garçon doit apprendre à lire.

LE LIVRE DE PIIK
de Christophe Cazenove
Édition : Bamboo Edition



LES DOCUMENTAIRES :



HISTOIRE DU SOIR POUR FILLES REBELLES
de Elena Favilli & Francesca Cavallo
Édition : Les Arènes

Mieux que tous les livres de contes de fées : Elles sont pirates, scientifiques, espionnes, sportives, chanteuses, guerrières, reines, romancières... 100 femmes aux vies extraordinaires qui brisent les stéréotypes et encouragent filles et garçons à suivre leurs rêves.

Les filles et les garçons sont différents, c'est bien connu. Les filles posent et se posent trop de questions mais certaines intéressent drôlement les garçons ! Les garçons ne s'en posent pas assez (aux dires des filles) ou les posent différemment, ce qui pourrait bien intéresser les filles.

**FILLES GARÇONS
QUE DE QUESTIONS !**
de Sylvie Sargueil & Brigitte Bègue
Édition : Martinière jeunesse



LES ROMANS :



**LA COLLECTION
MADEMOISELLE ZAZIE**
de Thierry Lenain &
Delphine Durand
Édition : Nathan

Max a tout de suite repéré Zazie puisqu'elle fait tout comme les garçons. Max veut faire essayer une robe de princesse à Zazie. Celle-ci accepte à la condition qu'il la mette aussi !

SÉRIE :

LES GARÇONS NE TRICOTENT PAS
de T.S. Easton
Édition : Nathan



Dans le cadre d'un parcours de réinsertion pour jeunes délinquants, Ben, 16 ans, suit des cours de tricot. Cela ne lui plaît pas mais il accepte tant que sa famille et sa petite amie ne sont au courant. Cependant, il se découvre une réelle passion pour le tricot au point de participer à des concours et de vendre ses créations sur Internet. Ses mensonges deviennent vite ingérables.



Ne manque pas les animations de Noël

à la bibliothèque sur le thème « Magie et sortilèges » du 26 au 30 décembre.

Info



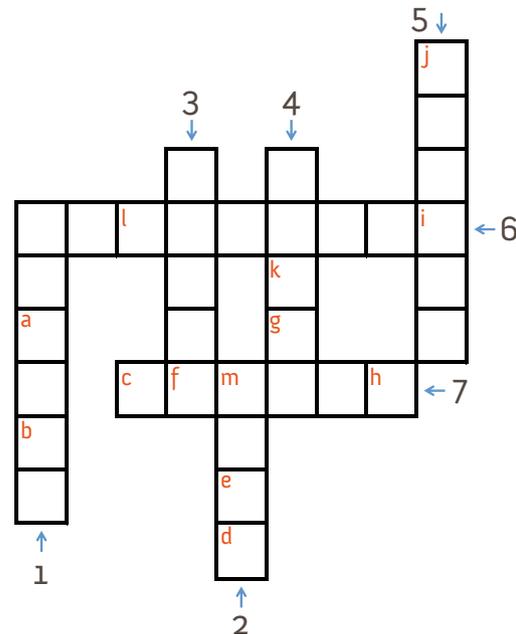
Les jeux d'ANNA

LES MOTS CROISÉS "SPÉCIAL" PT'IT BÔLOIS

- Vertical :**
- 1 – instrument pour tracer des cercles.
 - 2 – poisson plat que l'on prépare souvent « meunière »
 - 3 – Un fleuve qui arrive dans la mer à Saint-Nazaire
 - 4 – La capitale de la France
 - 5 – Il y en a beaucoup dans la baie de La baule, à voiles ou à moteur.
- Horizontal :**
- 6 – Reine d'Egypte, qu'Asterix rencontre dans une de ses aventures.
 - 7 – Que l'on peut faire avec un crayon.

Reporte dans les cases ci-dessous les lettres trouvées dans les cases correspondantes des mots-croisés. Tu trouveras le nom de la première femme française docteure en médecine, en 1875. Elle fut la seule pendant très longtemps.

| A | B | C | D | E | F | G | H | I | | J | K | L | M |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |



LES SUDOKUS !

Pour celles et ceux qui débutent :

Remplis cette grille avec des chiffres allant de 1 à 4, sachant qu'aucun chiffre ne peut se répéter sur une même ligne, une même colonne ou dans un même carré (de quatre cases)

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3 | 4 | |
| 4 | | | 2 |
| 1 | | | 3 |
| | 2 | 1 | |

Pour celles et ceux qui veulent déjà aller plus loin :

Remplis cette grille avec des chiffres allant de 1 à 6, sachant qu'aucun chiffre ne peut se répéter sur une même ligne, une même colonne ou dans un même rectangle (de trois cases sur deux cases)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 6 | | | | 1 |
| | | 1 | | | 5 |
| | | 4 | | | |
| | | | 5 | | |
| 6 | | | 3 | | |
| 5 | | | | 1 | 2 |

Pour les expertes et les experts :

Remplis cette grille avec des chiffres allant de 1 à 9, sachant qu'aucun chiffre ne peut se répéter sur une même ligne, une même colonne ou dans un même rectangle (de trois cases sur trois)

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 6 | 1 | | 8 | 5 | 4 | |
| 5 | | 4 | | 6 | 2 | 3 | 8 | 7 |
| 2 | 3 | | 7 | 4 | | 9 | | 1 |
| 6 | 4 | 3 | | 7 | 9 | 8 | 1 | |
| | 8 | | 3 | | 4 | 6 | 7 | 9 |
| 9 | | 5 | 8 | 1 | | 4 | 2 | 3 |
| | 2 | 9 | | 8 | 1 | | | 6 |
| 8 | | 7 | 5 | | 3 | | 9 | 4 |
| 4 | 5 | | 6 | 9 | 7 | 2 | 3 | |

Info

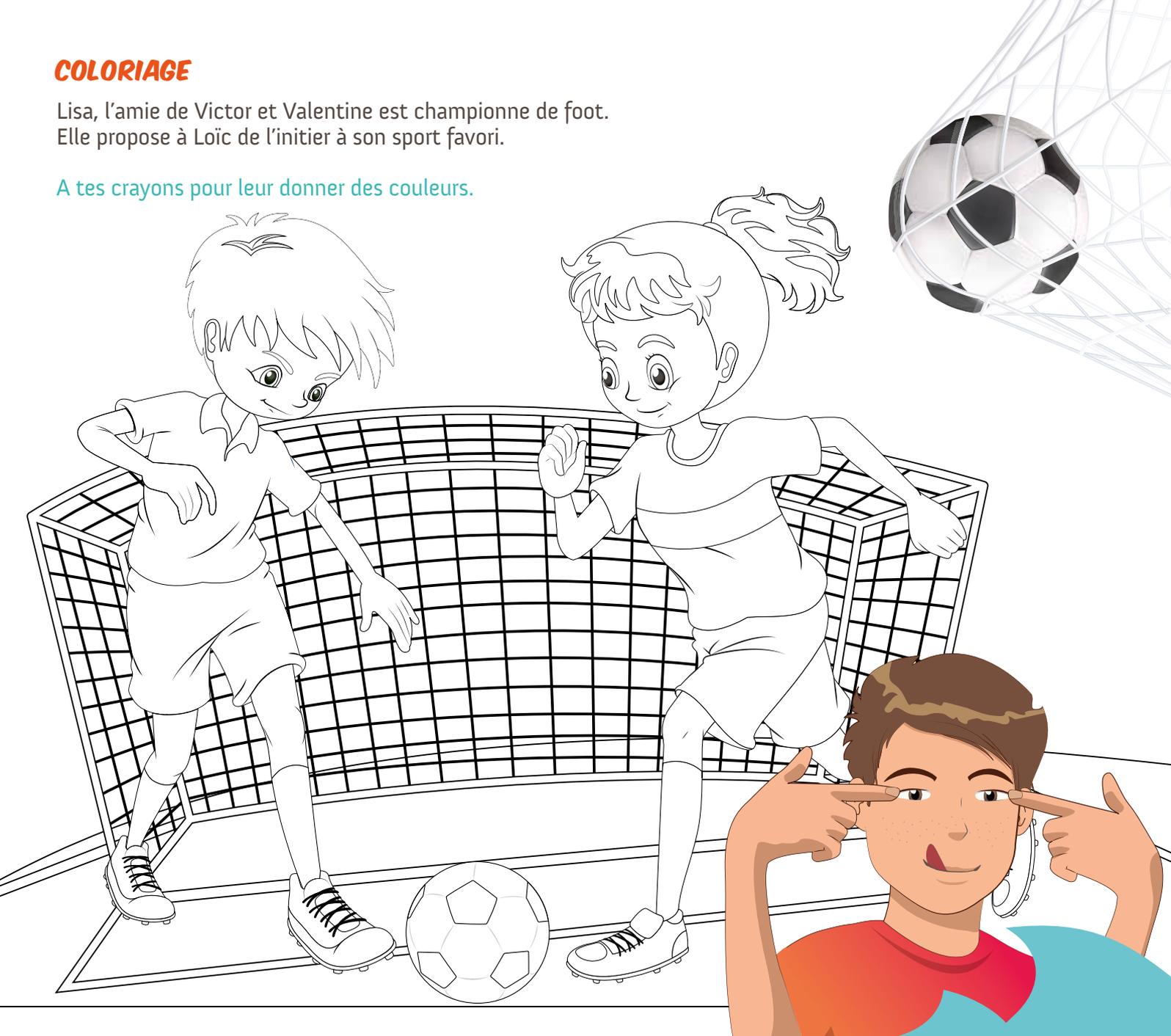
Le chœur des P'tits Bôlois

sera en représentation le 1^{er} novembre au cimetière des Anglais et le 11 novembre au monument aux morts. Ils seront aussi présents le 19 décembre au Noël Magique.

COLORIAGE

Lisa, l'amie de Victor et Valentine est championne de foot. Elle propose à Loïc de l'initier à son sport favori.

A tes crayons pour leur donner des couleurs.



Savais-tu que les couleurs du club de foot de Guingamp (club de notre invitée) sont le rouge et le noir ?
et que l'équipe de Nantes c'est jaune et vert, d'où leur surnom : Les Canaris ?

Info

LA SOUPE DE MON ENFANCE CRÈME DE POTIMARRON AU SAFRAN CHÂTAIGNES FONDANTES

Une recette d'Anne-Sophie Pic, femme chef(fe) française avec 3 étoiles.



Ingédients : 500g de potimarron (ou autre courge : musquée, longue de Nice...) / 1 oignon / 1 trait d'huile d'olive / 50 g de beurre demi-sel / 20 cl de bouillon de légumes / 15 cl de crème liquide / 1 pincée de safran en poudre / 2 pincées de sel / 150 g de pain de mie / 50 g de graines de courge / 100 g de châtaignes cuites

Matériel : Mixeur plongeant / Cocotte / Poêle / Four



ÉTAPE 1 : LA SOUPE

Épluchez puis coupez le potimarron en petits morceaux. Epluchez puis coupez l'oignon en fines tranches. Faites chauffer, à feu doux, l'huile et 20g de beurre dans une cocotte puis ajoutez l'oignon et le potimarron, et 1 pincée de sel. Laissez cuire 5 min, mélanger doucement. Ajoutez le bouillon de légumes, la crème, le safran. Laissez cuire à feu doux-moyen pendant 15 min. Puis mixez finement.



ÉTAPE 2 : LES CROUTONS ET LES GRAINES

Enfournez les graines de courges étalées préalablement sur la plaque du four pendant 10 min. Salez les puis laissez refroidir. Coupez le pain de mie en petits cubes puis faites-les colorer dans une poêle avec 30g de beurre pendant quelques minutes

ÉTAPE 3 : FINITIONS

Répartissez les châtaignes dans les bols puis versez la crème de potimarron bien chaude. Déposez dessus les croûtons et les graines de courge puis un trait d'huile d'olive.

DÉGUSTEZ !!



Info



Tu auras besoin d'aide pour faire la recette.

Elle est un peu plus compliquée mais nous avons pensé aux papas et mamans qui cuisinent.