

FÊTE DES MÈRES : ACTIVITÉS ET RECETTES



Le Bien Être des Résidents en Action





CAHIER D'ACTIVITÉS CONTENU

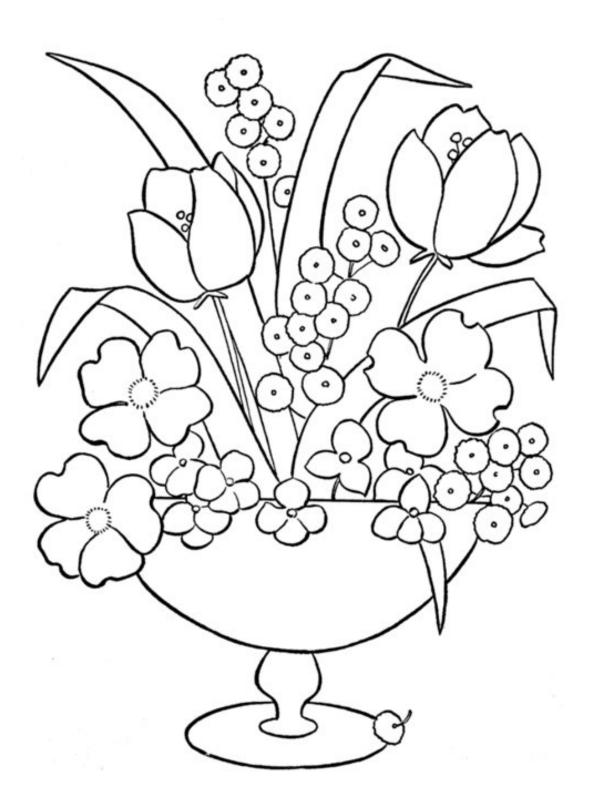
- Coloriages d'art-thérapie
- Mots cachés
- **☐** Mangeoire à oiseaux peinte
- Recettes

FÊTE DES MÈRES : ART-THÉRAPIE



Le coloriage possède des vertus indéniables pour les personnes qui vivent en résidence. Il peut améliorer l'humeur, apaiser le stress et l'agitation, favoriser le maintien des fonctions motrices et encourager la socialisation. Des études révèlent qu'il peut être particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de démence, notamment en réduisant l'agitation et l'anxiété.

Vous trouverez dans les pages suivantes trois modèles de coloriages faciles à imprimer sur des feuilles 8,5 x 11. Chaque modèle correspond à un degré de difficulté différent. N'oubliez pas de les afficher aux murs de la résidence en l'honneur de la fête des Mères!









MOT CACHÉ -FÊTE DES MÈRES

```
J E E E Y Y N O S O A W P C M I Y D N U F L E U R A S I Q O D E T D L F L X O P A U K E M M È Q V N U I A R P E E R G S Z E Y M H Y Y E T N I R Y F O J G O R P E E O X V C T L I E V F I Y R O S E F F E D H A I N N C A Y U R C G U I B Y O U M D T V Y A A A Y Y E R A I S E U D X A E M Q A M A H I A F I E E C F D X M A S M O È F A N N E Y A E A I U P A U P U E R T D E W V Y U N H Z S Q N G R Q U E - E T J V R F A M I L L E F Y O C M O Y P T Y V Ê Q I A E A E D G M A A Y K S K D M T H E I O I H U S M G Y U U H K A A E Z J O G O G N A X V D F G N I A R Y B J K N U Q N X P A B I
```

printemps cadeau rose douceur famille enfant amour maman fleur mère grand-maman fête poème aimer mai



MANGEOIRE À OISEAUX PEINTE

Matériel requis

- 1. Mangeoire à oiseaux en céramique non peinte
- 2. Acrylique non toxique + palette d'artiste
- 3. Choix de pinceaux
- 4. Colle PVA non toxique
- 5. Papier journal
- 6. Tablier
- 7. Fine cordelette pour accrocher la mangeoire

Marche à suivre

- 1. Protégez le plan de travail de papier journal et déposez de petites quantités de peinture de différentes couleurs sur une palette (à défaut, une vieille assiette ou une assiette en carton feront très bien l'affaire.)
- 2. Appliquez de la peinture sur la mangeoire à oiseaux comme il vous plaira. Si vous souhaitez ajouter des motifs, dessinez-les au marqueur indélébile ou, s'ils sont plus complexes, tracez les contours au crayon, puis peignez l'intérieur.
- 3. Pour obtenir des teintes plus éclatantes, appliquez une deuxième couche de peinture.
- 4. Laissez la mangeoire sécher toute une nuit.
- 5. Une fois la peinture séchée, appliquez une fine couche de colle PVA pour protéger la surface. Vous pouvez diluer la colle avec une petite quantité d'eau pour faciliter l'application.
- 6. Fixez une cordelette à la mangeoire à oiseaux et suspendez-la à l'extérieur!



SCONES AU GINGEMBRE ET À LA FLEUR D'ORANGER

Portions: 25

QUANTITÉS	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
120 ml	Eau bouillante	1. Préchauffer le four à 450 °F (232 °C). Tapissez une plaque à pâtisserie de papier parchemin. 2. Verser l'eau bouillante dans une petite tasse à mesurer et incorporer deux sachets de tisane Pure Leaf au gingembre avec fleur d'oranger. Laisser infuser 4 minutes. Une fois le temps écoulé, presser les sachets avant de les jeter. Laisser refroidir. 3. Dans un grand bol, mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et les feuilles des sachets de tisane Pure Leaf restants. 4. Incorporer le beurre ramolli. Avec les mains ou un coupe-pâte, répartir le beurre dans les ingrédients secs jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux qui a l'apparence du sable humide. Former un puits en rassemblant les ingrédients secs en un monticule et en creusant un trou profond au centre. 5. Dans un petit bol ou une tasse à mesurer, fouetter le babeurre, la tisane au gingembre avec fleur d'oranger refroidie, l'œuf et l'extrait de vanille jusqu'à homogénéité. Incorporer le mélange de babeurre aux ingrédients secs. À l'aide d'une spatule de caoutchouc, amalgamer la préparation jusqu'à ce que le mélange se tienne. Ne pas trop remuer. 6. Fariner légèrement le plan de travail et y transférer la pâte. Replier la pâte sur elle-même 2 ou 3 fois. Pétrir doucement avec les mains. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie légèrement fariné, rouler la pâte à une épaisseur de 2,5 cm (1 po) environ. À l'aide d'un emporte-pièce rond en métal de 5 cm (2½ po) de diamètre, découper le plus grand nombre de disques possible. Pétrir délicatement les retailles, rouler à nouveau, puis découper d'autres disques. 7. Placer les scones sur la plaque à pâtisserie préparée en les espaçant d'environ 4 cm (1½ po). 8. Fouetter les œufs et la crème. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonner légèrement le dessus des scones de dorure à l'œuf. 9. Placer dans le four préchauffé. Réduire le feu à 425 °F (218 °C). Cuire au four de 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laisser refroidir sur la plaque, puis transfére
4 sachets	Tisane Pure Leaf au gingembre avec fleur d'oranger	
640 g	Farine tout- usage	
80 g	Farine à pâtisserie	
130 g	Sucre	
30 g	Poudre à pâte	
4 g	Bicarbonate de soude	
4 g	Sel	
220 g	Beurre non salé, ramolli	
320 ml	Babeurre	
2	Œufs	
20 ml	Extrait de vanille	
A. S.	Dorure à l'œuf, si désiré	

BOL DE QUINOA AU SAUMON RÔTI

Portions: 25

QUANTITÉS	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
6	Aubergines, coupées dans le sens de la longueur	1. Arroser les aubergines d'huile d'olive, puis saler et poivrer. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Faire rôtir les aubergines, le côté coupé vers le bas, jusqu'à ce qu'elles soit tendres et dorées, soit
4 gousses	Ail, pelé et haché	environ 30 minutes. 2. Retirer du four et laisser refroidir. Peler les aubergines et mettre la chair dans le bol du
700 ml	Mayonnaise Vraie Hellmann's	mélangeur. Incorporer la mayonnaise Hellmann's et l'ail, puis réduire en une purée lisse. Verser dans une grande bouteille compressible et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
Au besoin	Huile d'olive	3. Enrober le broccolini d'huile d'olive, puis saler et poivrer. Déposer sur une plaque tapissée de papier
Au besoin	Sel et poivre	parchemin et faire rôtir au four préchauffé à 425 °F (220 °C) jusqu'à ce que le broccolini soit tendre et
1,8 kg	Broccolini	commence à colorer, soit environ 12 minutes. Réserver.
1,8 kg	Lentilles vertes, cuites	 4. Mélanger le quinoa et les lentilles avec des carottes en spirale. Enrober de vinaigrette Hellmann's à la tomate rôtie et ail. 5. Badigeonner les filets de saumon de vinaigrette Hellmann's à la tomate rôtie et ail. Arroser chaque filet d'un peu de jus de lime fraîchement pressé, puis saler et poivrer. Dans une poêle antiadhésive, saisir le côté extérieur des filets de saumon. Retourner, puis finir au four à 425 °F (220 °C) jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, soit environ 4 minutes. 6. Mélanger le broccolini et la préparation de quinoa. Assaisonner au goût. Pour chaque portion, déposer 400 g de broccolini et de préparation au quinoa dans un bol. Garnir d'un filet de saumon ou défaire le saumon en morceaux et l'incorporer à la
1,8 kg	Quinoa rouge, cuit	
800 g	Carottes en spirales	
1,2	Vinaigrette à la tomate rôtie et ail Hellmann's	
25	Filets de saumon	
280 g	Vinaigrette à la	salade. Garnir d'aïoli à l'aubergine.
	tomate rôtie et ail	
	Hellmann's	
3	Jus de lime	

LASAGNE À LA COURGE MUSQUÉE

Portions: 25

FUITIONS . 23	
QUANTITÉS	INGRÉDIENTS
2	Oignons, en dés
8 gousses	Ail émincé
3	Crème culinaire Knorr, préparée
800 g	Mascarpone
500 g	Pesto de basilic, préparé
4	Courge musquée pelée, épépinée et tranchée
45 ml	Assaisonnement liquide Knorr Saveurs intenses Umami rôti
48	Lasagnes sans précuisson
300 g	Parmesan râpé

PRÉPARATION

- 1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Réduire le feu et ajouter la crème culinaire Knorr préparée, le mascarpone et le basilic. Mélanger et porter à ébullition. Retirer du feu et réserver.
- 2. Dans un grand bol, mélanger la courge avec l'huile d'olive et l'assaisonnement Knorr Saveurs Intenses Umami rôti. Déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin et faire cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 25 minutes.
- 3. Beurrer un plat de cuisson et recouvrir le fond d'une petite quantité de crème de pesto. Recouvrir d'un tiers des lasagnes, puis de courge musquée et de crème de pesto. Recouvrir d'un autre tiers des lasagnes, puis de courge musquée et de crème de pesto. Ajouter le dernier tiers des lasagnes et le reste de la crème de pesto. Saupoudrer de parmesan.
- 4. Recouvrir d'un papier d'aluminium et cuire au four environ 60 minutes, ou jusqu'à ce que le centre de la préparation soit très chaud. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 10 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.

