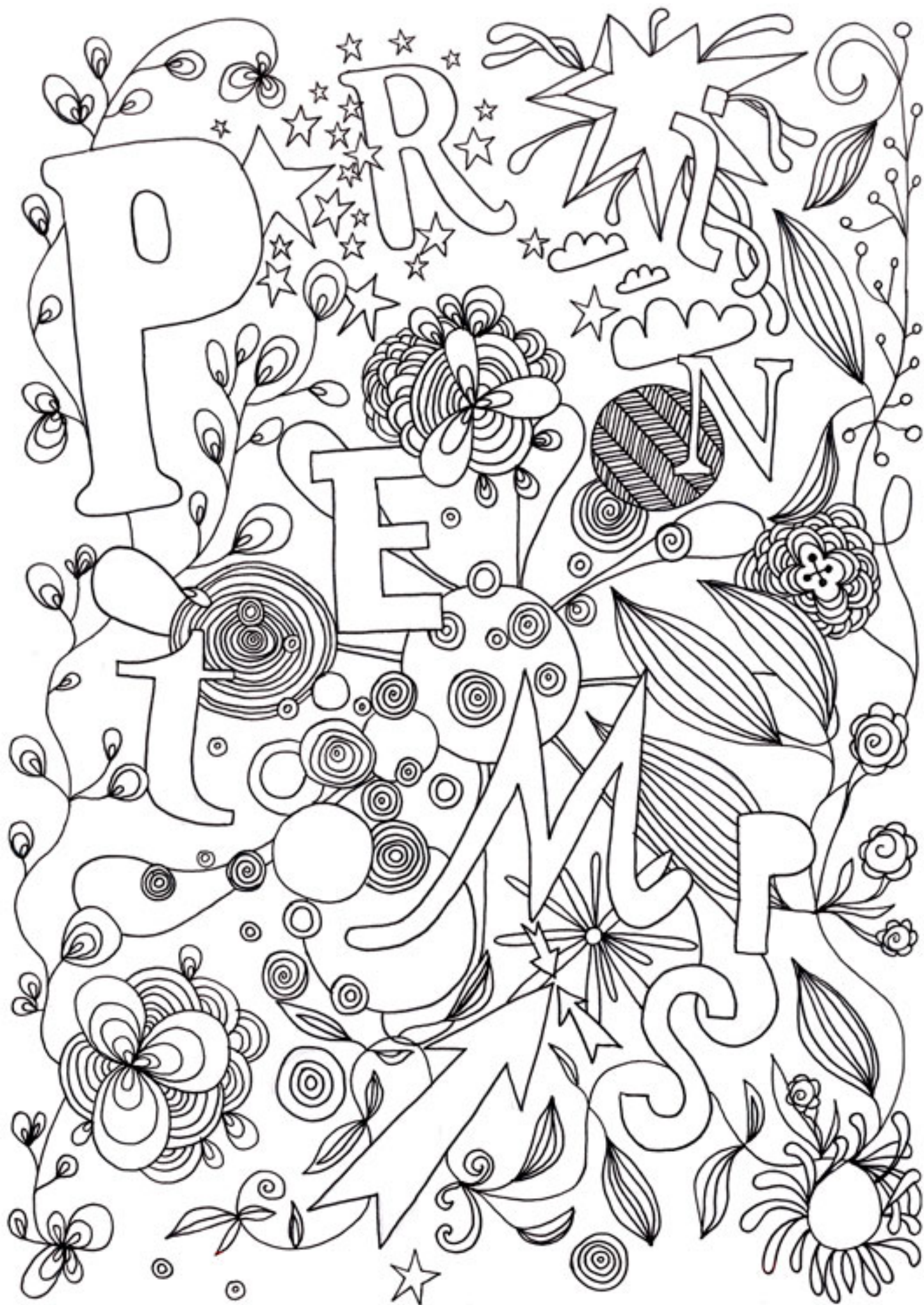
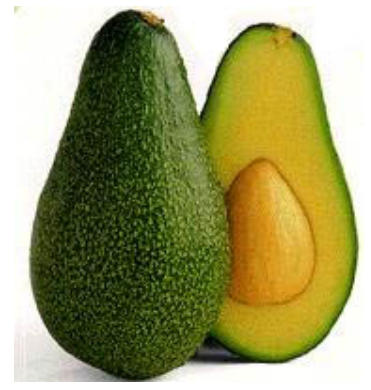


# Le livret des animatrices !!!



# L'avocat...



**1- Demande à tes parents de te garder un noyau d'avocat bien mûr.**

**2- Fais-le tremper dans l'eau chaude pour bien le nettoyer et essuie-le.**

**3- Pour faire apparaître des racines, il faut mettre le noyau dans l'eau. Mais pour ne pas qu'il pourrisse, il faut enfoncer délicatement 3 ou 4 cure-dents tout autour, au tiers de la hauteur.**



**4- Ensuite on place le noyau dans un verre (les cure-dents maintiennent le haut du noyau hors de l'eau). Il faut toujours que le noyau soit dans l'eau, donc ne pas oublier de remplir le verre régulièrement.**

**5- Quand les racines sont bien développées et que le noyau laisse apparaître une petite tige, tu peux planter le noyau dans un pot rempli d'un terreau composé d'un 1/3 sable et de 2/3 terreau léger. Place ton pot dans un endroit ensoleillé.**

**6- Au départ, il faut l'arroser souvent, ensuite quand ta plante est plus grande, tu peux espacer l'arrosage. Pour avoir une plante plus jolie, il faut pincer la tige centrale pour provoquer la pousse des ramifications.**

# Rouleaux de printemps

Pour faire des rouleaux de printemps :

Vous aurez besoin de galette de riz et des ingrédients suivants. Évidemment, les ingrédients de cette recette peuvent être modifiés selon vos goûts.

## Ingrédients pour farcir les rouleaux :

- ½ tasse de pousses de bambou hachées
- 1 tasse de poulet haché
- ¼ tasse de champignons hachés
- 3 c. à soupe d'huile
- ¼ tasse de sucre
- Sel et poivre
- ½ c. à café de fécule de maïs



## Les étapes:

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Déposer 2 c. à soupe de farce au milieu de chaque carré de pâte en rabattant les pointes sur la farce.
3. Étendre du jaune d'œuf sur le dessus de la pâte.
4. Faites cuire les rouleaux au four (environ 10 minutes) ou dans une friteuse (environ 2 minutes).

# Les prochaines dates à retenir :

**Samedi 21 et dimanche 22 Mai :**

**Fête du jeu à la maison de l'enfance de Pluguffan**

**Tarif : Gratuit**

**Samedi 28 Mai :**

**Spectacle musical avec « Jean-Luc Roudaut »**

**Rendez-vous à 10h30 à la salle « L'arpège » de Plogonnec**

**Tarif : 1€ par personne**

**Samedi 25 Juin :**

**Sortie famille à la ferme pédagogique d'Elliant**

**Tarif :**

**1,5€ par personne**

**Samedi 2 Juillet :**

**Sortie famille à « Bigoud'âne »**

**Plonéour-lanvern**

**Tarifs :**

**1,5€ la matinée par personne**

**2,5€ la journée par personne**

**Renseignements :  
ULAMIR "e Bro Glazik"**

**Stéphanie : 02 98 94 34 85**

**Cindy : 02 98 91 14 21**

**OU**

**[www.ulamir-ebg.org](http://www.ulamir-ebg.org)**

