



Le mot de la Vie Sco'

n°7

Encore un long week-end ! Détendez-vous pendant ces trois jours. Pour se changer les idées, tout en restant chez soi, **la Vie Sco' vous propose cette semaine :**

PRENDRE SOIN DES AUTRES ...



Recette des **Nuggets maison**

(pour 4 pers)

4 blancs de poulet/ 100g de corn flakes nature/ 50g de farine/ 2 œufs/ de l'huile d'olive/ des épices mexicaines si vous le souhaitez.

Broyez les corn flakes en poudre pas trop fine.

Coupez les blancs de poulets en morceaux moyens.

Mélangez dans un petit bol la farine avec un peu de sel et les épices. Préparer un autre bol avec les œufs battus, et un autre bol avec les corn flakes.

Plongez vos morceaux de poulets dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans les corn flakes. Il faut que le morceau de poulet soit recouvert de corn flakes.

Déposez les morceaux de poulets panés sur une plaque de cuisson et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Enfournez pour 8 à 10 min à 200°C et retournez au milieu de la cuisson.

CRÉER ...



Fabriquez une **Mangeoire à Oiseaux** :

Il vous faut : **1 grande brique de lait ou de jus de fruit, un compas, des bâtons de bois, une petite branche, de la peinture, de la ficelle et de la colle forte.**

Découpez et enlevez la partie en plastique avec le bouchon.

Peignez la brique de la couleur que vous souhaitez. Une fois la peinture sèche, collez les bâtons de bois sur le haut de la brique de façon à faire un toit.

A l'aide d'un compas, tracez un rond de part et d'autre de la brique. Attention à bien laisser le fond de la brique.

Découpez les cercles pour faire deux ouvertures.

Percez deux trous, sous les cercles, afin d'y faire passer la petite branche.

Réalisez un trou tout en haut de la brique afin d'y faire passer la ficelle qui servira à accrocher la mangeoire.

Décorez la mangeoire comme vous le souhaitez.

Il ne reste plus qu'à mettre des graines et à observer les oiseaux !

PRENDRE SOIN DE SOI ...

Et de la planète : en réalisant votre propre lessive, avec des produits naturels et non agressifs pour l'environnement.

Pour 3 litres de lessive liquide il vous faut :

1 bidon de lessive vide, 150g de savon de Marseille râpé, 3 c à S de cristaux de soude (disponible au rayon produits ménagers du supermarché), 3 litre d'eau.

Versez le savon râpé dans un grand saladier, ajoutez les cristaux de soude et 1L d'eau chaude (pas bouillante non plus). Mélangez jusqu'à ce que le savon fonde et laissez reposer 1h.

Ajoutez au mélange 1L d'eau tiède, mélangez si possible avec un mixeur, et laissez reposer toute une nuit. Le lendemain, rajoutez 1l d'eau froide et mixer à nouveau jusqu'à obtenir un liquide onctueux.

Versez dans le bidon vide.

Au moment de la lessive, mettre l'équivalent d'un verre à moutarde directement sur les vêtements.



La sélection du Film de la Vie Sco' :

- **Hook ou la revanche du Capitaine Crochet (de Steven Spielberg)** : Peter pan est devenu adulte en quittant le pays imaginaire. Mais le capitaine crochet se venge et enlève les enfants de Peter, le forçant ainsi à revenir au pays Imaginaire.
- **Le grand méchant renard et autres contes (de Benjamin Renner)** Trois histoires courtes et animés qui se déroulent dans une même ferme et liés par des scène de théâtre entre les animaux.

DEVELOPPER SA CULTURE ...

Approchez les étoiles avec la possibilité de proposer un nom à la prochaine mission de Thomas Pesquet dans l'espace : <http://blogs.esa.int/thomas-pesquet/fr/mission-name-competition/> (Attention, vous avez jusqu'au 12 mai pour participer)

Restez dans les airs grâce au musée de l'air et de l'espace avec deux expositions virtuelles sur les pilotes en tant de guerre, ainsi que la possibilité de visiter des cabines de pilotage. <https://www.museeairespace.fr/aller-plus-haut/visites-virtuelles/>

RÉFLÉCHIR EN FAMILLE ...

TEST DE VISION



TROUVE L'ANIMAL DIFFERENT EN MOINS DE
15 SECONDES... SI TU LE TROUVE REPASSE
L'IMAGE SANS DIRE OU IL EST.



LA CITATION DE LA SEMAINE :

« Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit se préoccuper que de la meilleure façon d'aller de l'avant »

Paulo Coelho

Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer
dans son coude



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades



Porter un masque quand
on est malade