

# COMMENT OCCUPER SES ENFANTS?

VANESSA LAHMI

Copyright©2018 Vanessa Lahmi

Tous droits réservés.

ISBN: 9782956499404

## DÉDICACE

*A Aaron et Ava  
Mes inspirations de chaque jour.*



# TABLE DES MATIÈRES

## PREAMBULE

1	LA CUISINE	1
2	LES ACTIVITES MANUELLES	47
3	LES ACTIVITES POUR LA MAISON	81
4	LES SORTIES	10
		9
5	QUAND NOUS NE VOULONS RIEN FAIRE	14
		8
6	IL N'Y A PLUS QU'A...	16
		3



## **PREAMBULE**

Pourquoi avez-vous acheté ce livre ?

Parce que vous ne savez plus comment occuper vos enfants lorsque vous les gardez seul(e) à la maison que ce soit le mercredi, le samedi, le dimanche, un jour de grève scolaire ou alors un jour de vacances scolaires où vous avez eu la bonne idée de jouer à la mère parfaite (ou au père parfait) en prenant un jour ou deux, ou trois, voire toute la semaine pour être auprès d'eux !

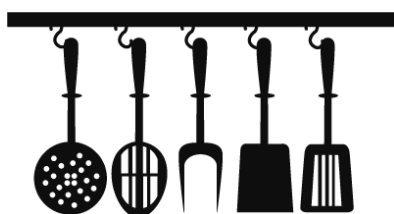
Parce que vous avez l'impression d'avoir épuisé toutes les idées possibles et imaginables pour les occuper plus d'une heure. Parce que oui, un enfant se lasse d'une activité qui dure plus d'une heure ! Et quand on y pense, une journée où ils sont réveillés en pleine forme dure quand même entre 10 et 12 heures (sauf si vous avez la chance qu'ils fassent encore une sieste).

Parce que vous n'avez pas toujours les finances nécessaires qui vous permettent d'enchaîner à chaque fois un cinéma, un musée, un parc d'attraction ou une autre activité qui demande de dépenser une entrée, sans compter le popcorn, le cadeau souvenir, la glace, etc...

Avant tout, installez-vous confortablement parce que là, c'est votre moment. Si vous êtes en train de lire ce livre, c'est forcément qu'ils sont en train de dormir ou qu'ils sont à l'école. Alors préparez votre prochain mercredi, samedi, dimanche ou journée de vacances scolaires où vous serez à la maison avec eux. Commencez par choisir l'un des thèmes en fonction de votre humeur (et de vos finances) du moment et faites un planning de votre journée avec la liste des choses à acheter si besoin.

Bonne lecture !





# **1 - LA CUISINE**

## Parce qu'il faut bien les nourrir...

« Les époux contractent ensemble, par le fait seul du mariage, l'obligation de nourrir, entretenir et élever leurs enfants ». Article 371-2 du Code civil.

Vous n'êtes pas mariés ? Qu'à ne cela ne tienne, la justice a pensé à vous avec la loi n° 2002-305 du 4 mars 2002 qui a supprimé pour vous la différence entre un enfant naturel et un enfant légitime de sorte que l'obligation de les nourrir s'applique aux enfants issus de couples mariés ou non.

N'étant pas en période de famine, vous n'avez plus le choix, il faut bien leur faire à manger. Les fastfood, les coquillettes ou cordons bleus, cela ne peut pas tenir bien longtemps. C'est à cet instant précis que vous pouvez leur faire prendre conscience que s'ils veulent bien manger, ils doivent participer à la conception de ces mets culinaires dont ils seront si fiers d'en avoir été les créateurs (enfin ... une partie).



Tout commence par une bonne organisation. Une fois que vous aurez choisi quelle activité cuisine sera à l'ordre du jour, il ne vous restera plus qu'à faire avec eux :

**La liste des ingrédients nécessaires.** Il vous en manque ? Aucun problème et au contraire, ils seront ravis d'aller faire avec vous un tour au marché, à l'épicerie ou au supermarché.

**Les courses :** donnez-leur un rôle sinon ils vous casseront les pieds, voudront acheter n'importe quoi et vous serez de retour avec un caddie rempli mais la moitié des ingrédients qui vous manquent. Il vous faut de la levure ? C'est à votre enfant de trouver le rayon. Vous avez besoin de tomates ? Alors laissez votre chérubin choisir la forme, la couleur, la taille. Ce qui compte c'est son sentiment d'être au cœur de ce festin que vous allez préparer ensemble.

**Le rôle de chacun :** Que vous ayez un ou plusieurs enfants, chacun doit avoir un rôle bien défini, sinon ce sera le pugilat pour savoir qui cassera les œufs ou qui mettra la levure dans le saladier. Et vous vous retrouverez avec une bagarre, une omelette par terre ou encore un gâteau qui n'a pas levé car la levure a été mise à côté. Il n'y a rien de plus simple pour éviter tout cela. A côté de chaque étape ou aliment, inscrivez le nom de celui ou celle qui en est responsable. Aaron sera le chef du cassage des œufs car c'est le plus grand mais ce sera Ava la commandante de la levure dans le saladier.

**L'installation de votre atelier culinaire :** Vous avez beau avoir tout acheté, donné un rôle à chacun mais tous les ingrédients ne sont pas disposés sur la table. Alors remédiez à cela tout de suite et vous gagnerez un temps fou et des disputes en moins pour savoir qui va chercher le batteur.

Vous voilà prêt(e) pour les occuper en faisant la cuisine avec eux. Vous ne vous en êtes même pas rendu compte mais entre la liste, les courses, le rôle de chacun et l'installation, vous les avez déjà occupés une demi-journée de manière ludique et ils sont surement ravis d'avoir passé ce temps avec vous en s'étant sentis utiles. Vous n'avez plus qu'à choisir l'une des recettes que j'ai testées pour vous en commençant par déterminer l'une des catégories suivantes :

Apéros  
Entrées  
Plats  
Desserts.

Laissez exploser le côté Bree Van der Kampf qui sommeille en vous depuis toutes ces années (#desperatehousewives). Mais oui, vous allez trouver ce petit don de cuisinière et vous n'aurez plus qu'à le transmettre à vos futurs petits cuistots.

Lancez-vous, épatez vos enfants, vos amis avec un petit goût de mère ou père « parfait » ou presque...



## Les Apéros

- Les pères Noël tomates mozza
- Les pingouins olives mozza
- Le sapin feuilleté
- Les fleurs carotte concombre
- La tartine petit bateau

## Les pères Noël tomates mozza



### Ingrédients

- Des tomates cerises (de préférence allongées).
- Des boules de mozzarella (la Di bufala reste la meilleure).
- Une carotte (toute petite).
- Des petits grains de poivre.
- Des pics (ex : cures dents)

### Préparation

- Coupez la tomate en 2 en essayant de faire une partie plus grande que l'autre.
- Insérez la boule de mozzarella entre les 2 morceaux de tomates.
- Reliez le tout avec un pic.
- Découpez un petit triangle de carotte et plantez-le au milieu de la boule de mozzarella.
- Placez 2 petits grains de poivre pour faire les yeux.

Variante

- Vos enfants n'aiment pas les tomates cerises ou vous voulez leur faire découvrir autre chose : remplacez les tomates cerises par des radis.

## Les pingouins Olives mozza



### Ingrédients

- Des olives (de préférence noires si vous voulez faire des pingouins, mais moi je n'avais que des vertes alors on fait avec ce que l'on a).
- Des boules de mozzarella (la Di Bufala reste la meilleure).
- Une carotte (toute petite).
- Des petits grains de poivre.
- Des pics (ex : cures dents)

### Préparation

- Coupez un seul côté de l'olive pour faire le corps qui recouvre la mozza
- Insérez la boule de mozzarella dans l'olive.
- Découpez une rondelle de carotte et dans cette rondelle découpez un triangle. Le triangle représente le nez et le reste ce seront les pieds.
- Découpez une autre olive en 2 pour faire un chapeau.
- Reliez le tout avec un pic.
- Placez 2 petits grains de poivre pour faire les yeux.



Variantes

- Changez la couleur des olives (noires pour le corps, vertes ou violettes pour le chapeau).

## Le sapin feuilleté



### Ingrédients

- 2 pâtes feuillées
- De la tapenade
- Des graines de sésames
- Un jaune d'œuf

### Préparation

- Déroulez la première pâte feuilletée et étalez la tapenade sur toute la surface.
- Recouvrez le tout avec la deuxième pâte feuilletée.
- Découpez une forme de sapin de Noël
- Avec les chutes autour du sapin, faites des formes d'étoiles, des torsades ou des escargots.
- Sur la partie triangle du sapin, prenez un couteau et découpez des lignes en laissant environ 4-5 centimètres (la largeur du tronc) au milieu non découpé.
- Torsadez de chaque côté les lignes que vous aurez découpées.
- Badigeonnez le tout d'un jaune d'œuf.
- Ajoutez les graines de sésame.
- Mettez au four à 180° pendant 20 minutes.
- Laissez refroidir 5 minutes avant de servir.