



# LE CAHIER DE VACANCES qui fait voyager...

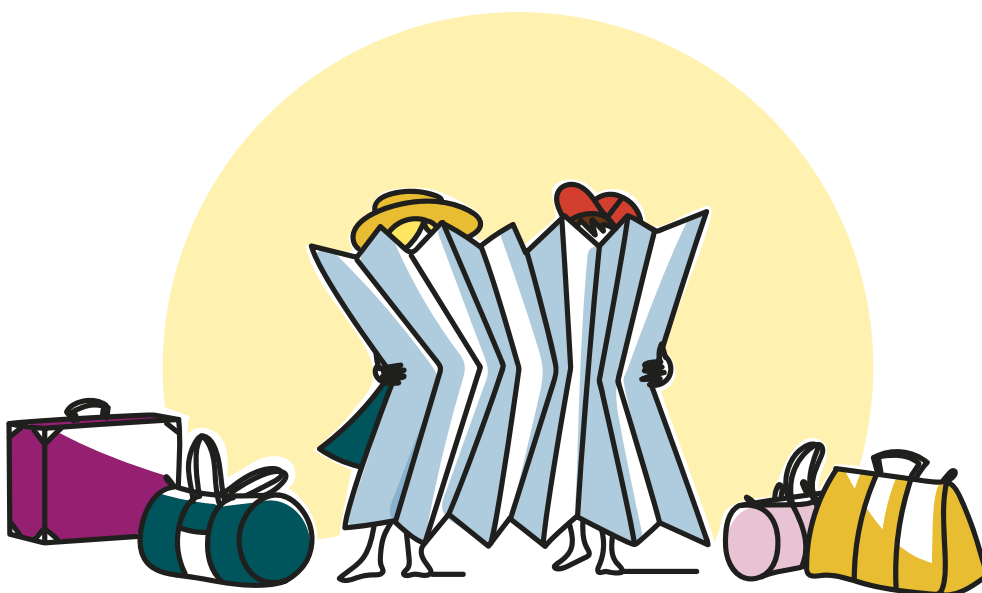
Chère vacancière, cher vacancier,

**lorsque tu liras ces lignes, cela voudra dire que tes Grands-Parents t'ont offert le meilleur cahier de vacances qui soit.**

Un livret de 20 pages qui t'emmènera à la découverte de contrées plus ou moins lointaines, de leurs traditions les plus ancestrales, tout en t'offrant des moments de jeux et de création inédits ! Si tu aimes cuisiner en famille, tu y trouveras aussi des recettes de pains au goût d'ailleurs : de quoi révolutionner tes petits-déjeuners et tes goûters de juillet-août !

On espère que ce cahier te plaira. Et, sans plus attendre, place au(x) voyages(s) autour du monde !

**L'équipe Grand Mercredi**



# SOMMAIRE

**Mais... au fait... Et ta valise, alors ?**

p. 4

**Dolce vita en Italie**

p. 5

**Allemagne : du grand art !**

p. 7

**L'Inde, ou la magie des esprits**

p. 9

**Viva España !**

p. 12

**Fun in the USA**

p. 14

**L'Angleterre rock'n'mode**

p. 19

**Sensations fortes au Japon**

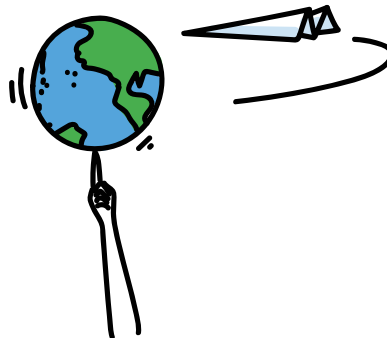
p. 21

**À faire partout dans le monde**

p. 25

**Grand concours de dessin**

p. 30



## MAIS... AU FAIT... Et ta valise, alors ?

Hep, hep, hep ! Les vacances sont imminentes mais as-tu seulement préparé ta valise ? Hors de question de demander à tes parents de la faire pour toi : tu as l'âge de prendre les choses en main ! Grâce à cette liste magique, tu seras certain(e) de ne rien oublier avant de partir ! Mieux : cette méthode te servira toute ta vie !

Primo : compte le nombre de jours durant lesquels tu t'absentes, afin d'emporter la juste quantité de vêtements. Par exemple, si tu pars 4 jours, il te faudra 4 culottes/caleçons + 4 paires de chaussettes. Simplissime, n'est-ce pas ? Alors GO !

### Ma Check-list de valise

#### Vêtements

- Caleçons / culottes
- Paires de chaussettes
- T-shirts / polos
- Chemises / tops
- Pantalons
- Short/jupe
- Pyjama
- Pulls / sweats

#### Chaussures

- Baskets
- Bottes
- Sandales / tongs
- Chaussons

#### Accessoires

- Casquette / bob
- Lunettes de soleil

#### Trousse de toilette

- Brosse à dents
- Dentifrice
- Brosse à cheveux
- Savon + shampoing
- Crème solaire
- Déodorant

#### Sac à dos

- Doudou(s)
- Livre(s)
- Cahier + crayons
- Jeu de cartes / jouets
- Paquet de mouchoirs
- Gourde
- Pique-nique





## DOLCE VITA en Italie



**Avec 3 mois de vacances entre mi-juin et mi-septembre, les écoliers / collégiens italiens font partie des enfants européens les plus chanceux !**

Avec leur famille - et, très souvent, leurs Grands-Parents ! - ils ont une nette préférence pour les séjours au bord de la mer et les sorties en bateau. Et si tu penses qu'ils ne mangent que des pâtes, tu te trompes : ils raffolent aussi des poissons et des crustacés !

### JEU

Ces 7 espèces de poissons sont les plus connues des pêcheurs et des grands chefs italiens. **Relie chacune d'elles à la bonne silhouette.**

Espadon



Thon rouge



Mahi-mahi



Dorade



Rouget



Bonite



Marlin blanc



**DOLCE VITA  
en Italie**

**À TABLE!**

**LA RECETTE DE LA VRAIE FOCACCIA !**

Ce pain plat ultra-moelleux cuit au four, parfois garni de tomates cerises, d'herbes ou d'oignons, est comparable à notre fougasse du sud de la France. Les Italiens l'adorent et la dégustent même à l'apéritif.

**Ingrédients :**

- 510 g de farine,
- 7 g de levain sec,
- 10 g de sel,
- 500 g d'eau tiède,
- de l'huile d'olive extra-vierge,
- du gros sel,
- du romarin.

**La veille, dans un saladier,** mélange la farine, le levain, le sel et l'eau avec une grosse cuillère. Recouvre la pâte d'huile d'olive et laisse-la reposer durant 15 heures au frais dans son récipient, sous un torchon propre.

**Le lendemain, lorsque la pâte aura doublé de volume,** malaxe-la 7 fois du bord vers le centre. Puis, dépose-la telle quelle dans un plat à gratin rectangulaire au fond duquel tu auras versé une bonne quantité d'huile d'olive et du gros sel. Laisse encore reposer 3-4 heures dans un lieu chaud.

**Avec tes doigts, fais ensuite des "trous" dans la pâte,** saupoudre de romarin, de sel, et dépose un filet d'huile d'olive. Fais cuire ta focaccia 30 minutes à 200°C et déguste-la avec tes Grands-Parents !



**POUR MUSCLER  
TON Q.I.**

**En Italie, chaque 15 août, on célèbre le Ferragosto.** Un fête nationale qui coïncide avec le jour de l'Assomption, et qui rassemble tous les Italiens autour de parades, festivals et feux d'artifices. Les familles en profitent pour se retrouver sur les côtes, autour de grands barbecues ou de plats typiques comme le poulet aux poivrons (que les Romains adorent !).

# Allemagne : DU GRAND ART !



**Fans de nature, les petits Allemands sont aussi de grands créatifs. C'est la raison pour laquelle ils passent une partie de leur été à la montagne ou dans les forêts, avec d'autres enfants attirés par les joies de la vie sauvage (camping, feux de camp, chasses au trésor...).**

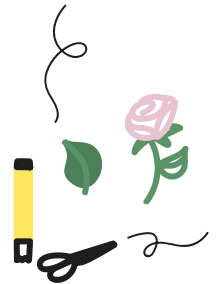
D'autres font travailler leur imagination, autour d'ateliers manuels. Inspire-toi de leurs loisirs estivaux pour organiser ces 4 activités avec tes cousins !

## ACTIVITÉS

### L'ATELIER LAND ART

**Choisis un champ, une forêt, une plage, ou tout simplement le jardin de tes Grands-Parents.**

Définis un thème chromatique (rose, marron, jaune, rouge, vert, blanc...) et récolte tous les éléments naturels présents autour de toi correspondant à cette couleur (cailloux, feuillages, fleurs, baies, graines, brindilles...) Fais-en un collage, un dessin, un objet, un tissage, une sculpture et expose-la dans un endroit bien à l'abri.



### LE PORTRAIT DE FAMILLE

**Demande à ta Grand-Mère ou ton Grand-Père de prendre la pose pour que tu puisses la/le "croquer" sous forme de portrait. Attention : elle / il ne doit pas trop bouger !**

Installe-toi face à ton modèle, muni de papier et crayons. Si vous êtes plusieurs à concourir pour le plus beau dessin, pense à mettre un chronomètre : ça corsera la séance !

### LA BD À 4 MAINS (...OU PLUS !)

**Profite de l'été pour raconter tes vacances en bande dessinée !**

Une cousine, un frère, un parent, un oncle ou une Grand-Mère peut se charger des textes / dialogues et, toi, les mettre en images (ou inversement).

Toutes les formules sont possibles ! Si vous êtes plus de deux, vous pouvez aussi être l'auteur d'un chapitre chacun votre tour. Un joli souvenir à garder toute ta vie !



**Allemagne :  
DU GRAND ART !****ACTIVITÉS****LE MINI-CABINET DE CURIOSITÉS**

**C'est fou ce qu'on amasse comme petites bricoles l'espace d'un été ! Ne jette rien** de ce qui te rappelle un bon moment (coquillage en forme de cœur, bâton de sourcier, ticket de grand 8, mot doux, carte postale...) et expose le tout dans un grand carton posé à la verticale. Comme une vitrine de musée miniature, à faire visiter à ta famille ! (entrée gratuite, bien sûr!)

**QUI EST L'INTRUS ?**

**En Allemagne, la fameuse "Kartoffelsalat" (salade de pommes de terre)** est un élément central de tous les pique-niques que l'on organise en famille.

Lequel de ces ingrédients ne fait pas partie de l'authentique recette ? (Entoure-le)

**POUR MUSCLER  
TON Q.I.**

**À la fin de l'été, la transhumance du bétail redescendant des alpages de langue allemande - comme le Tyrol - donne lieu à l'Almabtrieb.**

Les vaches sont décorées de couronnes ou de colliers de fleurs, et les troupeaux défilent dans les villages de la vallée. Attention aux oreilles : un concerto de grelots et de cloches agrémenté cette tradition !



## L'inde : OU LA MAGIE DES ESPRITS



**Dans ce lointain pays, les vacances sont placées sous le signe de la famille.**

Le 30 août, pour la fête de Raksha Bandhan, les filles tissent un bracelet agrémenté de perles ("rakhi") qu'elles nouent au poignet de leurs frères. Il symbolise l'affection qui les unit, et fait office de prière pour leur demander leur protection.

### ACTIVITÉS

#### ET SI TU FAISAIS LA MÊME CHOSE ?

**Voici, étape par étape, comment fabriquer simplement ton propre "rakhi" !**

**(P.S.: ça marche aussi avec les cousins ;-)**

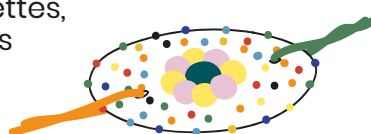
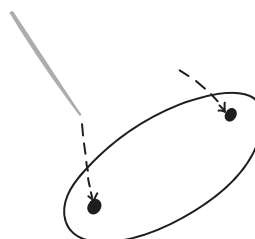
- Découpe un disque de 4 cm de diamètre dans du papier cartonné.

- Avec une aiguille suffisamment grosse, transperce-le à 2 endroits et glisse dans les trous un fil de couleur (bleu, vert, jaune, rouge...). Si les trous sont assez larges, tu peux utiliser deux ou trois fils et faire une tresse de chaque côté.

- Applique un peu de colle liquide sur la face supérieure du disque (celle où le fil n'apparaît pas en travers).

- Dépose une à une des perles, des paillettes, des mini-pompons... Les jeunes Indiennes mettent aussi parfois des graines !

- Laisse sécher et offre ton rakhi à ton "protecteur".



**L'Inde :  
OU LA MAGIE DES ESPRITS**

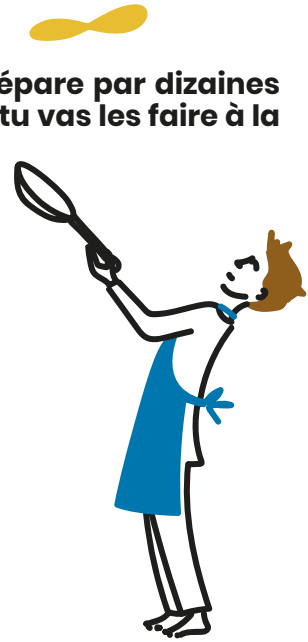
**À TABLE!**

**LA RECETTE DU NAAN**

**En persan, "naan" signifie pain. En Inde, on le prépare par dizaines dans un four un terre cuite : le tandoor. Mais, toi, tu vas les faire à la poêle !**

**Ingrédients :**

- 200 g de farine de blé
- 125 g de yaourt nature
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de sucre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 7 cl d'eau tiède, 1 gousse d'ail râpée
- de la coriandre ciselée
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu.



**Dans le bol d'un robot, mélange** la farine, la levure, le sucre, l'huile, le yaourt et le sel. Ajoute l'eau peu à peu, jusqu'à obtenir une pâte souple qui se décolle du bord.

**Badigeonne la pâte avec un peu d'huile** et dépose-la dans un récipient, couvert par un torchon humide, pour la laisser reposer 2 heures minimum. Fais fondre le beurre et réserve-le.

**Divise la pâte en 6 boules**, farine le plan de travail et étale tes naans sur 2 à 3 mm d'épaisseur. Dans une poêle chauffée à fond avec son couvercle, dispose ton pain.

**Ajoute ail, coriandre ; baisse le feu et couvre.** Retourne le naan dès qu'il commence à gonfler. Encore 2-3 minutes, un filet de beurre fondu, et c'est prêt !

**POUR MUSCLER  
TON Q.I.**

**Les enfants indiens s'amuse beaucoup en plein air, autour de jeux traditionnels tels que le gilli-danda** (jeu de bâton et de balle), le kabaddi (un jeu de contact), le kho-kho (un jeu de poursuite), le saut à la corde, le cricket de rue et le badminton.

Et toi, quels sont tes jeux d'extérieur préférés ? Note-les ci-dessous !

.....

.....

.....

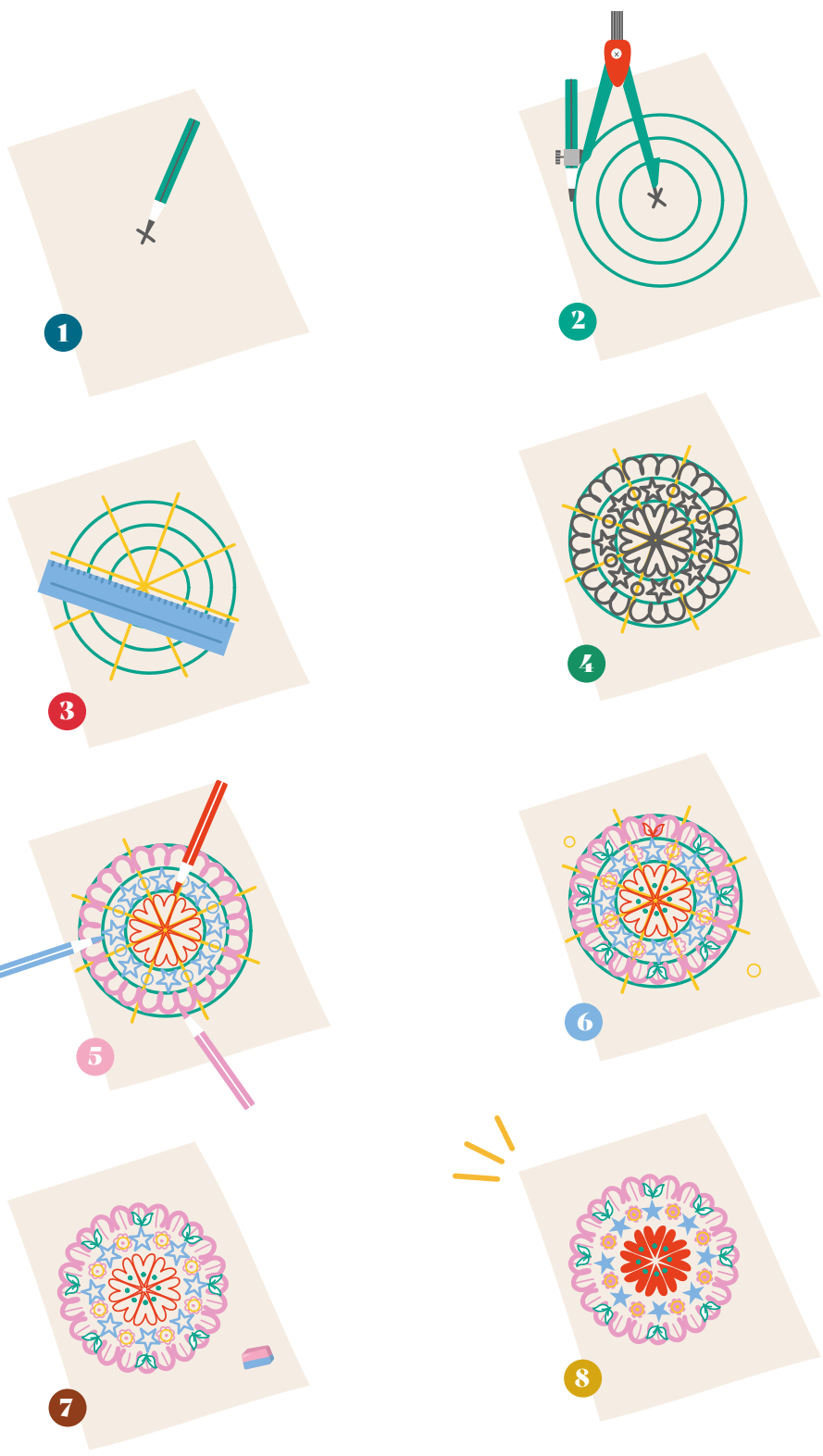
.....

**L'Inde :  
OU LA MAGIE DES ESPRITS**

**BRICOLAGE**

**BRICOLAGE : FABRIQUE TON MANDALA**

**D'origine tibétaine, ce dessin géométrique** inscrit dans un cercle fait partie des choses que les maîtres apprennent aux écoliers en Inde. Il permet de faire le calme en soi : un excellent moyen de réviser la symétrie tout en se relaxant !



# VIVA ESPAÑA !



Les dîners tardifs, les grandes tablées, les plats à partager... : les vacances des petits Espagnols sont synonymes de grandes retrouvailles gastronomiques.

Sans doute as-tu déjà goûté quelques spécialités espagnoles, comme les tapas ou le jambon ibérique. Amusons-nous un peu avec les traditions culinaires de nos chers "voisins" !

## JEU

### LA MEILLEURE PAËLLA

La meilleure paëlla du monde est au bout du chemin ! Mets ta serviette, prends un crayon et - surtout ! - ne réfléchis pas la bouche pleine !

Détermine la suite logique des 3 motifs permettant de traverser la grille de jeu :



|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | ▽ |  |
|  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |   |  |

L'Espagne :  
VIVA ESPAÑA !**À TABLE !****LA RECETTE DE LA MOLLETE ANDALOUSE**

**Comme au Mexique, en Argentine ou au Guatemala, ce petit pain rond individuel apparu au XVIII<sup>e</sup> siècle peut être garni comme un sandwich** (fromage, jambon, légumes...) ou dégusté simplement arrosé d'un filet d'huile d'olive.

**Ingrédients :**

- Pour le levain : 150 g de farine tamisée,
- 150 ml d'eau tiède,
- 8 g de levure boulangère fraîche.
- Pour la pâte : 1 kg de farine tamisée,
- 550 ml d'eau tiède,
- 55 g de beurre en morceaux,
- 2 cuillères à café de sel,
- 15 g de levure boulangère fraîche,
- 2 cuillères à soupe d'huile.

**Dans un grand bol, dissous la levure** dans 30 ml d'eau, ajoute le reste d'eau et la farine. Mélange pendant 1 minute, couvre d'un torchon et laisse reposer 10 heures.

**Dans un autre récipient :** levure + 60 ml d'eau, puis repos à couvert durant 3 minutes. Pétris dans un robot ton kilo de farine avec, peu à peu, les 550 ml d'eau. Après 5 minutes, ajoute le levain. Encore 5 minutes avant d'ajouter le sel, et de pétrir à vitesse rapide. Enfin, ajoute le beurre et mélange une dernière fois.

**Dépose ta pâte dans un saladier huilé** et laisse-la "pousser" 1 heure avant de la malaxer pour la dégazer, et de former 20 boules égales.

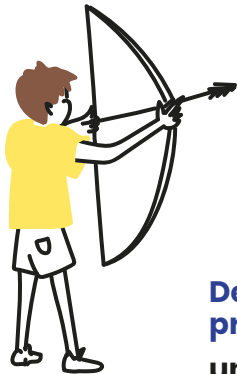
**Après 20 minutes, tu peux les aplatir en rond** (1,5 cm d'épaisseur) et les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, où elles vont reposer encore 45 minutes sous un linge (patience!).

**Tu peux enfin préchauffer ton four à 200°C.** En enfournant tes molletes, baisse la température à 180°C et place un bol d'eau bouillante dans le four pour les aider à gonfler. Après 15 minutes de cuisson, c'est prêt !

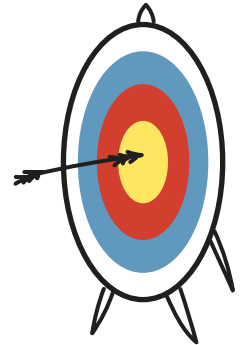
**POUR MUSCLER  
TON Q.I.**

**La "Tomatina" est une grande fête qui se déroule dans la ville de Buñol le dernier mercredi du mois d'août.**

Elle consiste en une gigantesque bataille de tomates à laquelle tout le monde peut participer. Depuis les balcons, les habitants arrosent la foule avec des seaux d'eau. La récompense : pas de trophée mais un magnifique jambon de pays à aller décrocher du haut d'un mât frotté au savon, donc très glissant !



## FUN IN THE USA



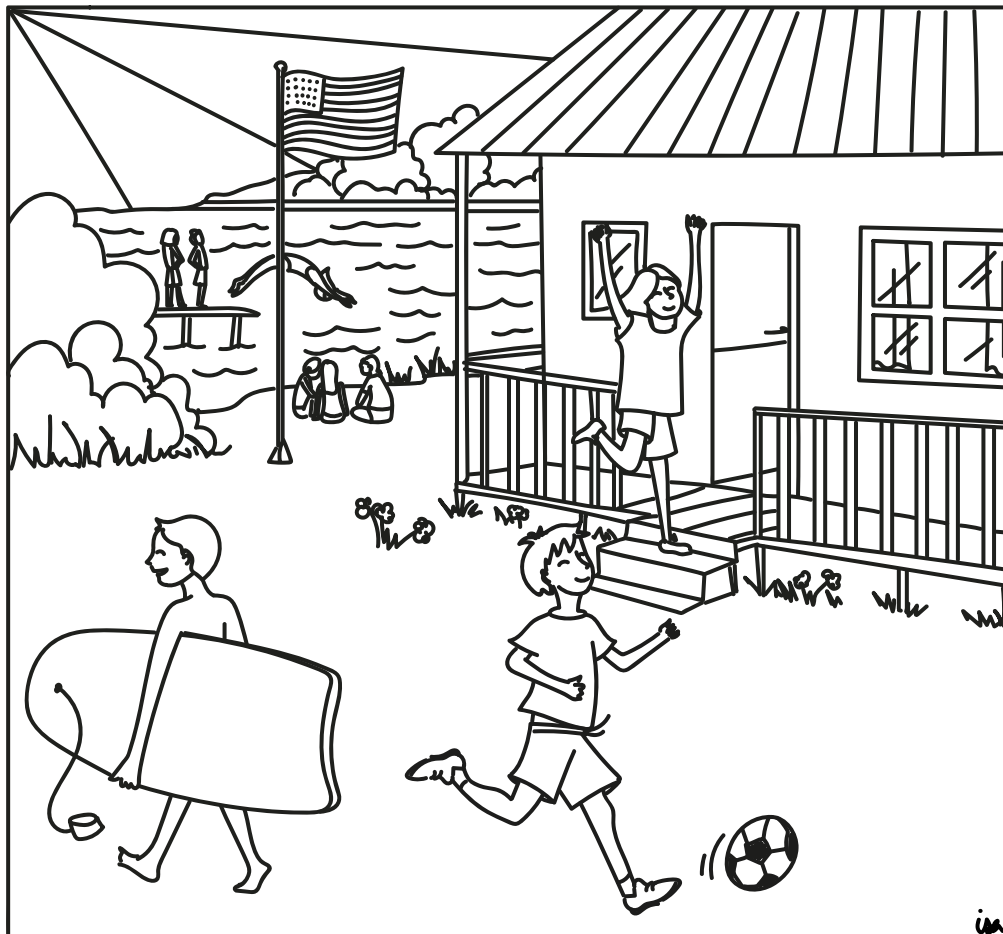
**De génération en génération, tous les enfants américains ou presque respectent la tradition du "summer camp" :**

**un séjour loin des parents, qui se déroule généralement près d'un lac et tourné vers les activités sportives.** Les jeunes, de tous âges, participent à la vie en communauté et montent parfois eux-mêmes leur propre campement.

### ACTIVITÉS

#### COLORIAGE SUMMER CAMP

Voici le dessin d'un "summer camp" typique des États-Unis. On compte sur toi pour lui redonner des couleurs avec tes feutres et tes crayons !



**À TABLE!**

**LA RECETTE DES PANCAKES ULTRA-GONFLÉS**

**Au petit-déjeuner, les Américains ne jurent que par ces irrésistibles galettes semblables à des crêpes épaisses**, encore meilleures avec du sirop d'érable. On a piqué à Martha, qui vit outre-Atlantique, sa recette par-fai-te ! À ton tablier !

**Ingrédients :**

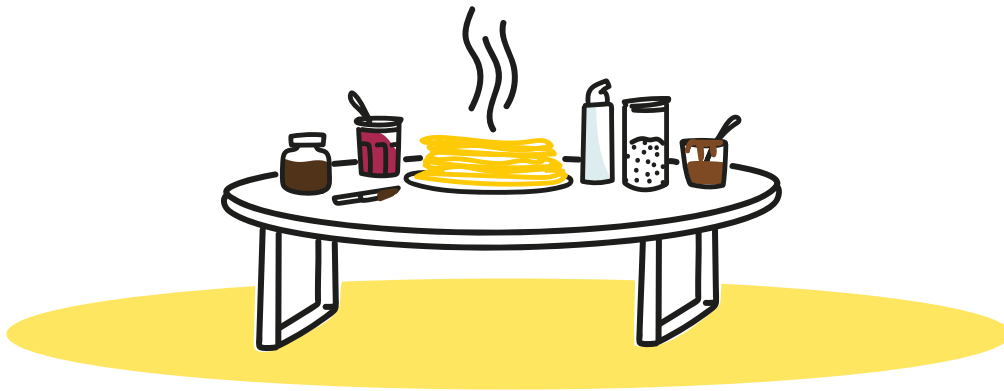
- 210 g de farine,
- 15 g de sucre,
- 2 g de sel,
- 13 g de levure chimique,
- 1 gros œuf,
- 300 g de lait à température ambiante,
- 40 g de beurre fondu.



Fais fondre le beurre dans une casserole et laisse-le refroidir. Mélange la farine, le sucre, le sel et la levure. À part, mélange le lait avec l'œuf et verse le tout sur les ingrédients précédents. Ajoute le beurre fondu et mélange à peine (s'il y a des grumeaux, ce n'est pas grave).

Laisse reposer 15 minutes. Dépose un peu de pâte dans une poêle chaude légèrement huilée. Fais dorer tes pancakes sur les deux faces (des petits trous doivent apparaître à la surface).

Bon appétit !



**POUR MUSCLER  
TON Q.I.**

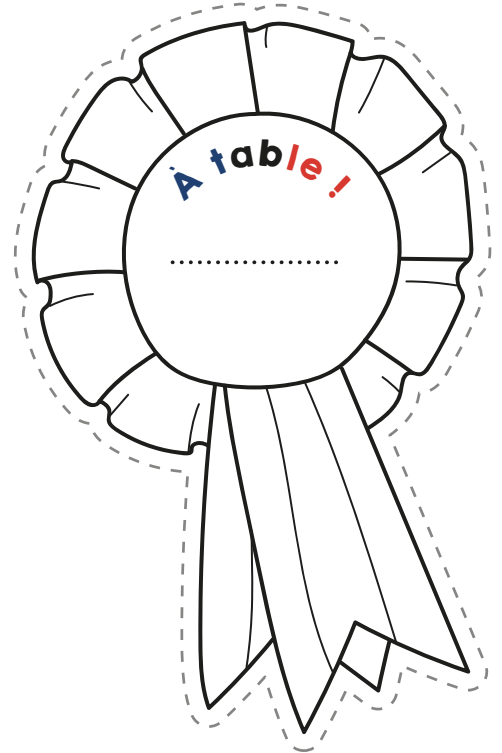
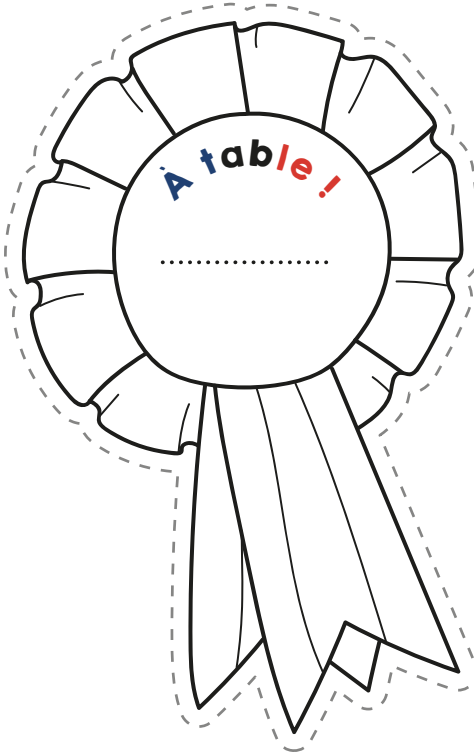
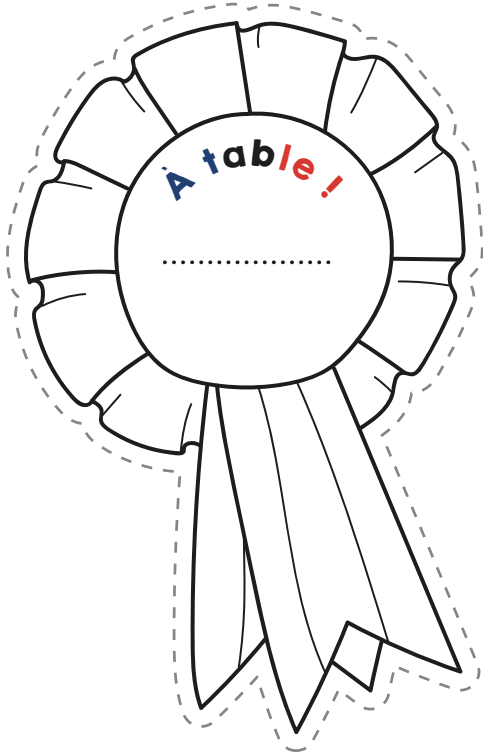
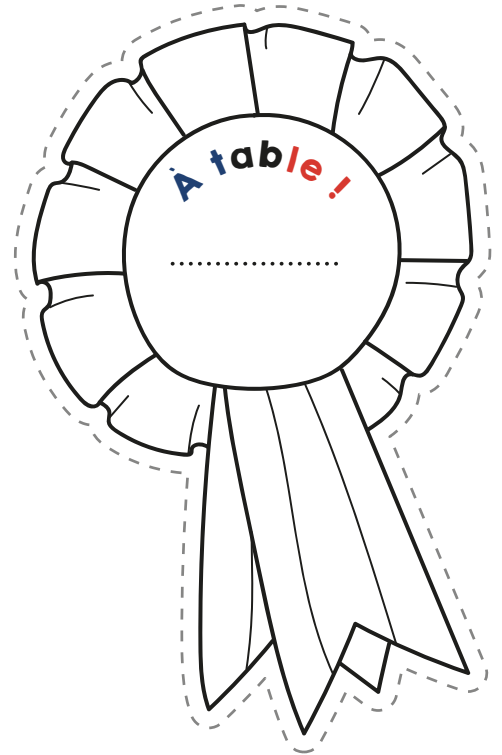
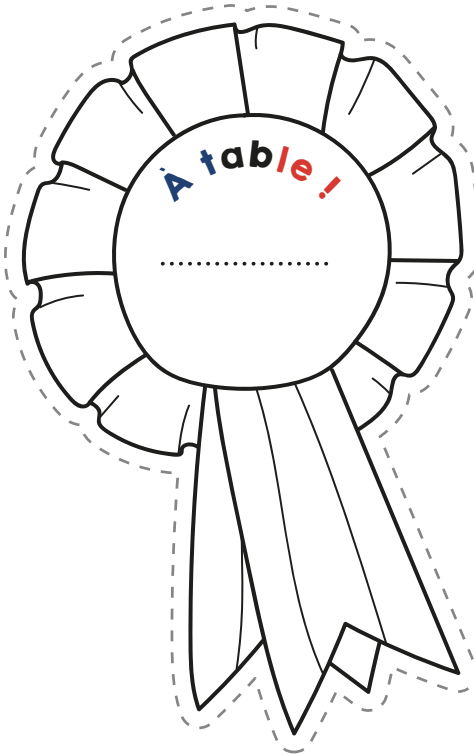
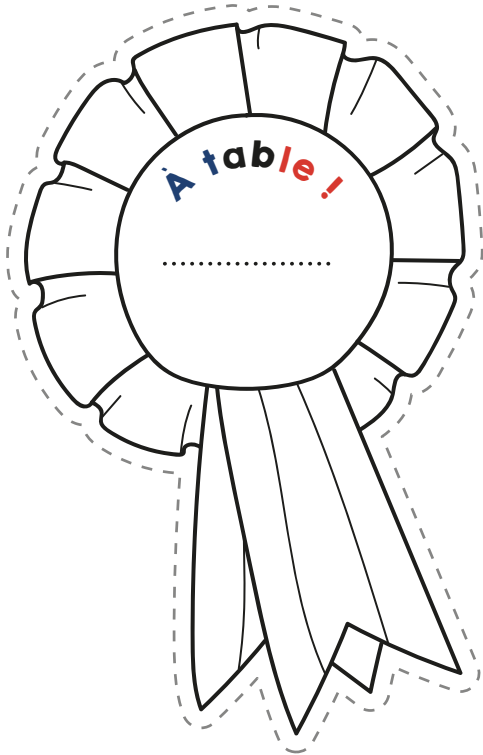
**En "summer camp", les jeunes vacanciers américains ne dorment pas sous une tente mais dans des petites cabanes en bois appelées "bunks" (ou "cabins").**

Confortables, elles abritent plusieurs lits superposés ; les enfants qui y logent ont le droit de la décorer selon leurs goûts le temps du séjour. Ainsi, ils se sentent un peu comme à la maison !

BRICOLAGE

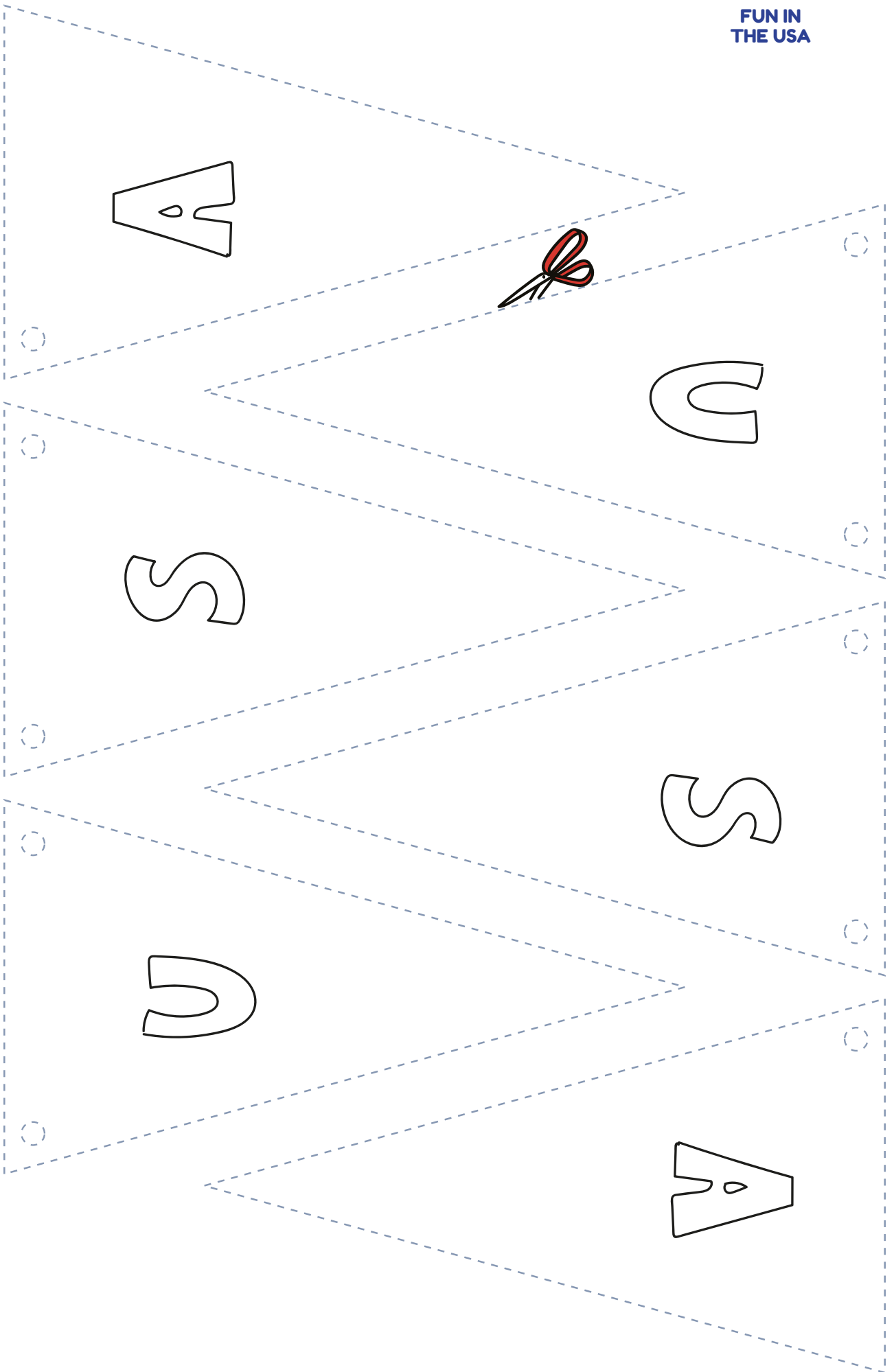
L'INDEPENDENCE DAY COMME SI TU Y ÉTAIS

Voici tout ce dont tu auras besoin pour préparer à ta façon la fête nationale américaine, qui a lieu le 4 juillet ! N'oublie pas de t'habiller en bleu-blanc-rouge, qui sont aussi les couleurs du drapeau US !





**FUN IN  
THE USA**



**JEU**

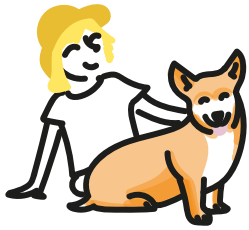
**LE GIGA MOTS MÊLÉS FRANÇAIS-ANGLAIS**

**Enfin une façon cool de réviser ton anglais** sans que tes Grands-Parents aient besoin de te faire réciter ! Voici 22 mots qui sentent bon les vacances à la plage, assortis de leur équivalent en anglais. Retrouve-les tous dans la grille ci-dessous et tu pourras laisser ton cahier de vocabulaire au fond de ta valise !

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

Glace / ice-cream  
Plage / beach  
Drapeau / flag  
Coquillage / shellfish  
Soleil / sun  
Sable / sand  
Parasol / umbrella  
Balançoire / swing  
Seau / bucket  
Beignet / donut  
Plongée / snorkeling

Galet / pebble  
Marée / tide  
Serviette / towel  
Glacière / cooler  
Sauveteur / rescuer  
Plongeon / dive  
Râteau / rake  
Pelle / shovel  
Soleil / sun  
Algue / seaweed  
Transat / deckchair.



# L'Angleterre ROCK'N'MODE



**Bienvenue au pays des Rolling Stones, du Roi Charles III, de James Bond et des plus grands stylistes !**

Toujours à la pointe des tendances, les Anglais sont aussi très attachés aux traditions. Voici de quoi rendre hommage à la culture britannique, sans passer la frontière !

## ACT/VITÉS

### CONNAIS-TU LE PODIUM MYSTÈRE ?

**Un défilé digne des plus grands shows londoniens, qui s'adresse à toute la famille.** S'il y a un timide dans le lot, lui confier la caméra pour immortaliser ce moment !

Mode d'emploi :

- Définir un couloir au sol en guise de podium
- Mettre une musique qui booste. Fort, très fort !
- Se placer en file indienne à l'entrée du podium
- Juste avant de défiler, piocher dans un chapeau le nom d'un personnage (princesse, lord anglais, top model, monstre, sorcier...).
- Ne rien dire aux autres !
- Faire un aller-retour sur le podium, sans parler, sans accessoire, juste en marchant.
- Celui qui trouve, entre deux fous-rires, le personnage imité... a le droit de rejouer !

Quelque chose nous dit que tu n'es pas au bout de tes surprises...!



**À TABLE!**

**LA RECETTE DES AUTHENTIQUES SCONES**

**On les déguste à l'heure du thé, qui est aussi celle du goûter ! Ça tombe bien, non.** Beurre, confiture, crème de citron (lemon curd) et crème fraîche : tournée générale de gourmandise !

**Ingrédients :**

- 150 g de farine,
- 15 g de beurre,
- 7 cl de lait entier,
- 1 œuf,
- 1/2 sachet de levure,
- sel.

Préchauffe le four à 210 °C. Dans un saladier, mélange la farine tamisée, une pincée de sel et la levure. Du bout des doigts, incorpore le beurre mou coupé en petits morceaux.

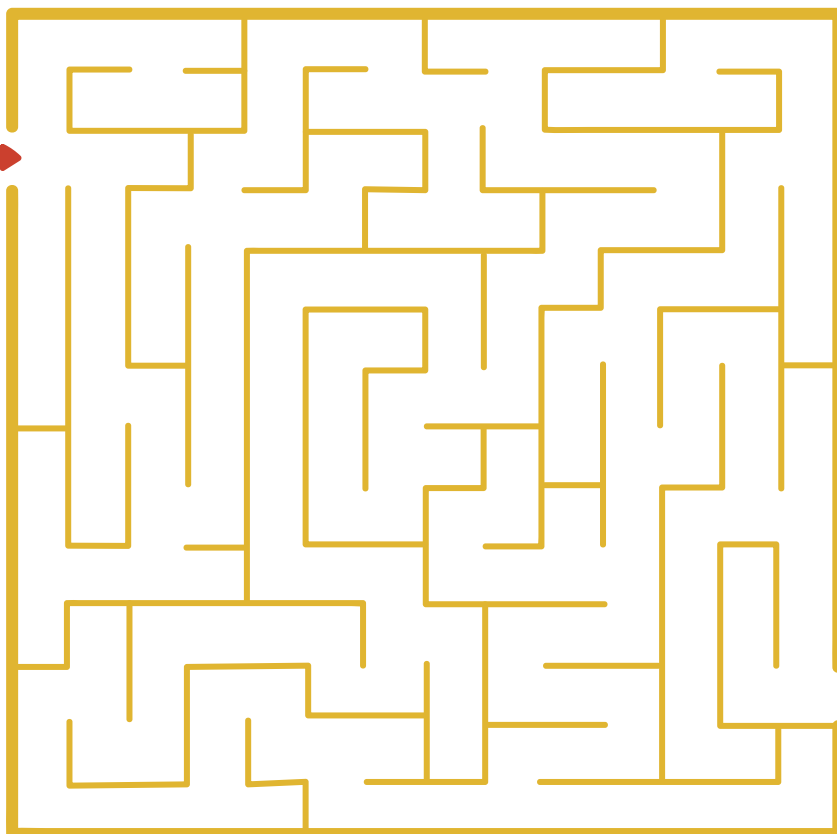
Ajoute l'œuf légèrement battu, le lait, et mélange rapidement. Étale la pâte avec un peu de farine (2 cm). Découpe des ronds de 5cm de diamètre, dépose-les sur une plaque antiadhésive et fais-les cuire 10 minutes.

Tu as le droit de les manger sans tarder : tiède, c'est encore meilleur !

**JEU**

**LABYRINTHE MYSTÈRE**

**Juste après les chevaux de course, les corgis étaient les chiens préférés de la Reine Elizabeth II.** C'est bien simple : ils la suivaient partout, parfaitement à leur aise dans les... 77.000 m<sup>2</sup> de Buckingham Palace ! En sortant jouer avec les gardes, l'un d'eux s'est malheureusement perdu. Aide-le à retrouver le chemin de sa gamelle en or massif !





## SENSATIONS FORTES AU Japon

**En été, les enfants Japonais ont peu de vacances mais... deux plaisirs majeurs : les feux d'artifices (plusieurs concours et festivals sont organisés partout dans le pays) et les parcs d'attractions !** La magie et la féerie tiennent une grande place dans ce pays, où la jeune génération aime s'émerveiller.

### ACTIVITÉS

**Pour rendre tes vacances encore plus épatantes, voici 4 expériences merveilleuses à faire avec trois fois rien.** De quoi épater tes proches et t'occuper lorsque la météo ... te joue des tours !

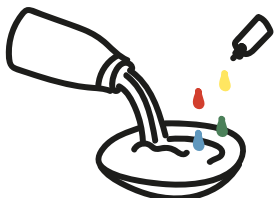
#### L'ŒUF REBONDISSANT

Place un œuf cru dans un grand verre et recouvre-le de vinaigre blanc.  
De fines bulles se forment...  
Au bout de 24h, la coquille est intégralement dissoute !  
Rince l'œuf sous l'eau, puis fais-le rebondir (à 5cm maxi, n'exagérons rien !).



#### LE LAIT ARC-EN-CIEL

Verse du lait entier dans une assiette creuse.  
Au goutte-à-goutte, parsème de colorant alimentaire (jaune, rouge, bleu...)  
Plonge un coton-tige dans du liquide vaisselle, puis laisse tomber une goutte dans l'assiette.  
Ouvre l'œil : ça va très vite !



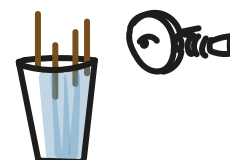
#### LA TORNADO PRISONNIÈRE

Remplis un bocal d'eau tiède (presque jusqu'en haut).  
Ajoute quelques gouttes de liquide vaisselle et une bonne pincée de paillettes.  
Visse le couvercle et remue le bocal dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ça remue sec, là-dedans !



#### LES CRISTAUX SACRÉS

Verse 2/3 d'un verre d'eau dans une casserole.  
Quand l'eau frémit, ajoute 4 fois le volume de sucre et remue bien.  
Verse le mélange dans le verre et plonge-y des pics en bois.  
Mets de côté et, jour après jour, observe les petits cristaux se former... puis grandir !



**SENSATIONS FORTES  
AU Japon**

**À TABLE !**

**LA RECETTE DU PAIN DE MIE EXTRA-MOELLEUX**

**As-tu déjà rêvé de croquer dans un nuage ? Avec cette recette à base de tangzhong (levain typiquement japonais), tu touches au but ! On te dit vite comment faire...**

**Ingrédients :**

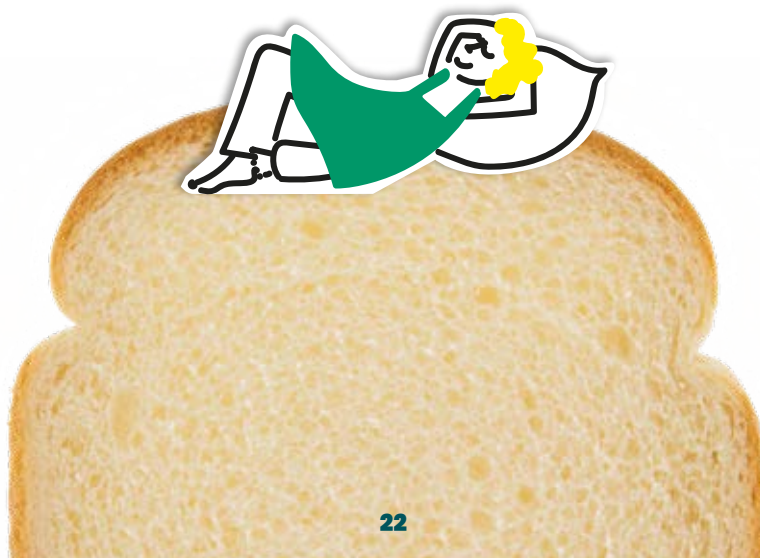
- pour le tangzhong : 20 g de farine,
- 100 g d'eau.
- Pour la pâte : 1 sachet de levure de boulanger déshydratée,
- 30 g de sucre en poudre,
- 130 g de lait tiède,
- 250g de farine T45,
- 4 g de sel,
- 30 g de beurre mou.

**La veille, verse la farine et l'eau dans une poêle**, puis fais-les chauffer à feu moyen, jusqu'à obtenir une pâte gélatineuse. Garde le tangzhong dans un bol et garde-le au frais au moins 6 heures.

**Le lendemain, verse dans un saladier la levure**, le sucre en poudre, le lait tiède et mélange. Ajoute la farine, le sel, et ton ingrédient secret : le tangzhong, sorti du frigo 1h plus tôt. Remue le tout à la cuillère ou au robot. Dépose ta boule de pâte malaxée sur un plan de travail fariné et pétris-la. Ajoute le beurre mou et pétris à nouveau durant 10-15 minutes. Forme une boule et dépose-la dans un saladier recouvert de fil alimentaire. Réserve 1h-1h30 dans la pièce la plus chaude de la maison.

**Dégaze la pâte, reforme une boule et divise-la en 3 parts égales pour reformer 3 boules.** Graisse un moule à cake et déposes-y les 3 pâtons. Laisse la pâte monter une dernière fois sous un film transparent (30 min). Bagigeonne de lait et enfourne à 180°C durant 25 minutes. Une fois cuit, laisse le pain reposer sur une grille.

**Promis : tu n'as jamais goûté un pain de mie aussi moelleux et filant !**

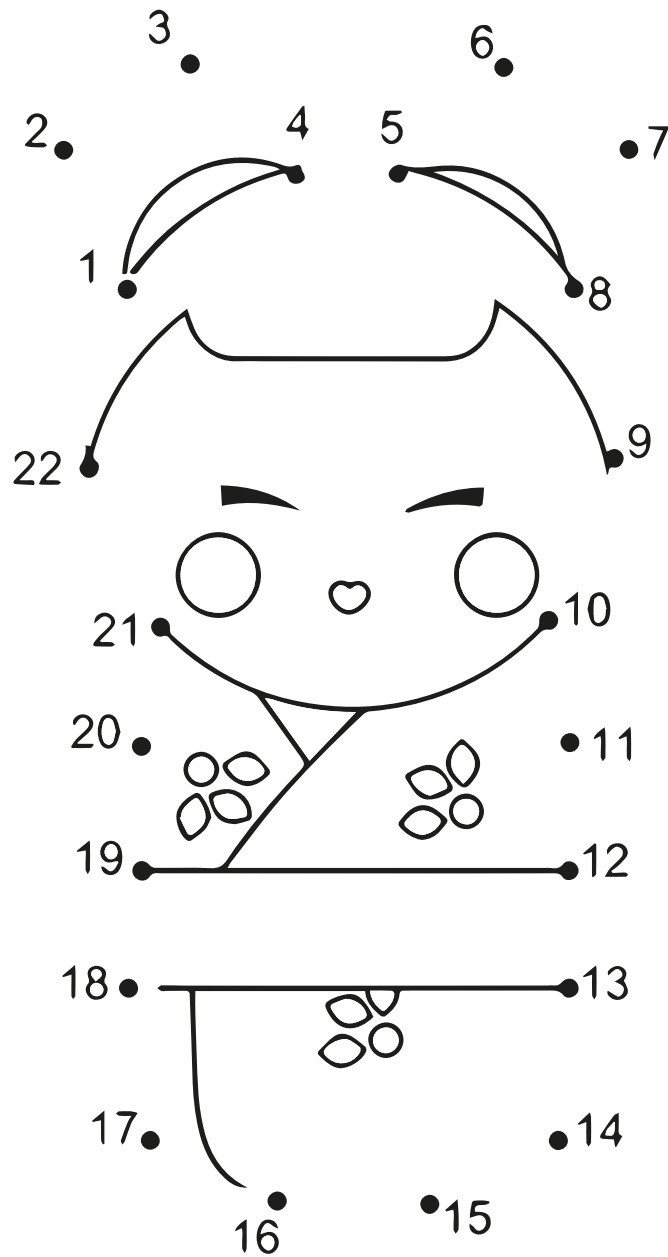


**SENSATIONS FORTES**  
**AU Japon**

**JEU**

**LA POUPÉE JAPONAISE**

On termine en beauté avec ce dessin de poupée japonaise en points à relier ! N'oublie pas de signer ton chef d'œuvre en bas à droite !



.....

**SENSATIONS FORTES  
AU Japon****ACTIVITÉS****LES ÉTOILES BRILLENENT POUR TOUT LE MONDE**

Le “Tanabata Matsuri” (littéralement : les 7 soirs) est une fête japonaise célébrant les étoiles le 7<sup>ème</sup> soir du 7<sup>ème</sup> mois de l’année. Sur des cartes rectangulaires de couleur, les Japonais écrivent un vœu et les accrochent à des tiges de bambou partout où ils passent (parcs, jardins, mais aussi supermarchés, gares...). Le lendemain matin, tout est brûlé ou jeté à l’eau afin que les vœux soient exaucés.

On te propose de faire pareil, mais avec les étoiles, en organisant ta propre nuit “porte-bonheur” ! En effet, les étoiles filantes sont fans du mois d’août. La Voie lactée, en habit de lumière, t’offre la chance d’en voir au moins une dans le ciel de tes vacances.

**Mode d’emploi :**

- Avec l’aide de tes Grands-Parents, réunis tout ce que la maison compte de matelas de plage ou autres tapis de yoga (bien plus confort !).
- Chacun doit réfléchir à un vœu (en secret, « dans sa tête ») pour le moment fatidique où une étoile filante passera au-dessus de sa tête.
- Repère un pré, un jardin, un champ à l’abri des lueurs de la ville.
- Couvre-toi bien et prépare un thermos de lait chaud + des snacks à grignoter.
- Le moment venu, chacun pourra penser à quelqu’un qu’il aime. Une personne aux côtés de laquelle on aurait bien voulu se blottir pour profiter du spectacle, par exemple...





# À faire partout DANS LE MONDE

## BRICOLAGE

### FABRIQUE TA "BOÎTE À GENTILLESSES"

**Un must de l'été, qui fera du bien à tous les membres de la famille sans exception !** Très utile en cas de coup de blues loin des parents, de chamailleries entre frères et soeurs, ou tout simplement pour attendrir (un peu plus) tes Grands-Parents !

#### Mode d'emploi :

- Confectionne une boîte à l'image de ta tribu. Enrubannée, customisée, pailletée, colorée, décorée de coquillages... En un mot : fun !
- Pose-la en évidence dans la maison. Elle doit être accessible à chacun, avec un stylo posé à côté.
- Imprime la planche de "bons gentils" vierges ci-dessous et découpe-les. Empile-les près de la boîte.
- Au début des vacances, complète-les avec un compliment, un mot doux, une jolie citation sur le bonheur ou la famille. Tout le monde peut faire pareil !
- Chaque jour, on fait passer la "boîte à gentillesse" parmi les membres de la famille. Pas de mauvaise surprise : elle est remplie d'amour !

|                           |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Bon d'♥<br>_____<br>_____ | Bon d'♥<br>_____<br>_____ | Bon d'♥<br>_____<br>_____ |
| Bon d'♥<br>_____<br>_____ | Bon d'♥<br>_____<br>_____ | Bon d'♥<br>_____<br>_____ |
| Bon d'♥<br>_____<br>_____ | Bon d'♥<br>_____<br>_____ | Bon d'♥<br>_____<br>_____ |
| Bon d'♥<br>_____<br>_____ | Bon d'♥<br>_____<br>_____ | Bon d'♥<br>_____<br>_____ |

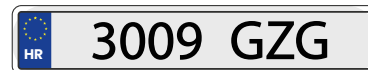
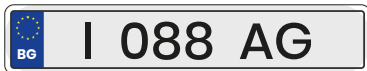
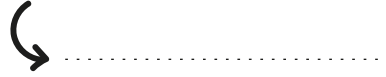
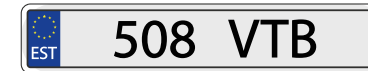
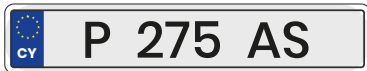
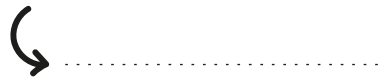
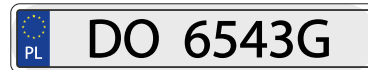
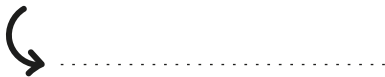
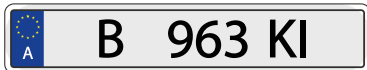
À faire partout  
DANS LE MONDE

JEU

“DIS-MOI QUELLE EST TA PLAQUE, JE TE DIRAI D’OÙ TU VIENS”

Deviner les marques des voitures qu’on voit arriver en face sur l’autoroute, c’est rigolo. Réussir à lire le nom du chauffeur sur le pare-brise des camions, c’est presque un exploit. Mais connais-tu les initiales des pays mentionnés sur toutes les plaques d’immatriculation ? Pour t’entraîner avant de prendre la route des vacances, révise tes basiques !

Selon toi, à quel pays de l’Union européenne correspondent ces initiales figurant sur les plaques minéralogiques ? Réfléchis et relies-les entre eux !

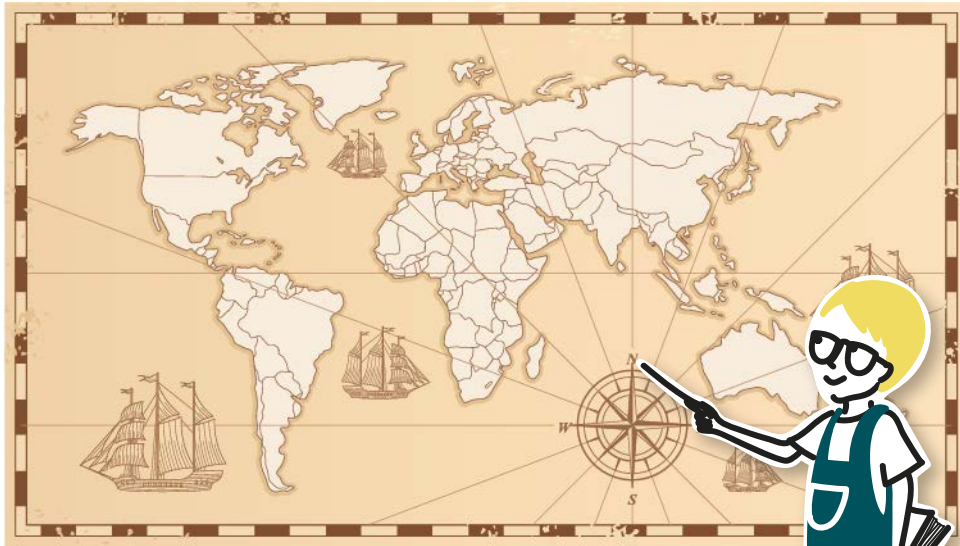


**BRICOLAGE****À faire partout  
DANS LE MONDE****FABRIQUE TA BOUSSOLE**

**Lorsqu'ils prennent la mer, les grands navigateurs ne peuvent pas s'en passer.** Les aventuriers, eux, ne s'enfoncent jamais dans la jungle sans cet accessoire indispensable. Si ça se trouve, même ton Grand-Père en a une, lorsqu'il t'emmène en balade en forêt !

À quoi sert une boussole ? À t'indiquer le Nord !

**Une petite carte pour t'expliquer, c'est plus simple :**

**Maintenant, fabriquons une boussole !**

Il te faut :

- un aimant
- un bol
- un bouchon de liège
- une aiguille

**1/** Remplis ton bol avec de l'eau.

**2/** Frotte la pointe de l'aiguille contre l'aimant une cinquantaine de fois

**3/** Demande à un adulte de couper une rondelle dans le bouchon de liège

**4/** Fixe l'aiguille en l'enfilant sur la rondelle de liège

**5/** Pose le tout sur l'eau de ton bol. Regarde ! L'aiguille bouge et t'indique le Nord.

Magique, n'est-ce pas ?

**On te donne le secret :** lorsque tu frottes l'aiguille contre l'aimant, tu la rends magnétique. Automatiquement, elle se tourne donc vers le pôle magnétique de la Terre, le Pôle Nord !

**BRICOLAGE**

**SOUVENIRS : CRÉE TON CARNET DE VOYAGE**

**Tu pars en vacances ? Petit chanceux, va ! Peut-être vas-tu découvrir une nouvelle région ou un nouveau pays.** Profites-en pour confectionner ton tout premier carnet de voyage. Tu pourras y noter les monuments à visiter, les points de vue les plus spectaculaires, le nom des meilleures spécialités régionales, celui des animaux et des fleurs typiquement locaux, tous les sports que tu vas y pratiquer, etc...

**Pour cela, tu vas avoir besoin d'un peu de matériel :**

- un carnet genre format A5
- des crayons de couleur ou feutres
- des petits sachets de papier cristal
- du scotch
- un appareil photo instantané (si tu en as un ou si quelqu'un peut te le prêter).



- 1/** Sur la couverture du carnet, commence par écrire le lieu et les dates de ton voyage mémorable.
  - 2/** Sur la 1ère page, dessine la carte de la région. Au besoin, aide-toi du dictionnaire... ou de tes cours de géographie !
  - 3/** Sur les pages suivantes, note le nom du monument, du village, des activités, des soirées...que tu t'apprêtes à découvrir. Tu compléteras ces sections jour après jour, avec un court texte. Tu peux aussi demander conseil aux membres de la famille qui t'accompagnent.
  - 4/** Emporte avec toi un rouleau de scotch ; il te servira à coller les billets d'entrée, les dépliants touristiques, les cartes postales, les photos-souvenirs...
  - 5/** Dans les sachets cristal, range tes trésors du jour : une pincée de sable, des fleurs séchées, une épice inédite...
  - 6/** Crée un tableau où noter les performances sportives de toute la famille
  - 7/** Crée une page "bonnes notes" pour constituer des playlists reprenant les meilleurs morceaux des vacances.
  - 8/** Colle tes photos au fur et à mesure. Sinon, après, on se mélange les pinceaux !
  - 9/** Réserve une partie de ton carnet à un chapitre "Livre d'or" : du glacier au maître-nageur, chacun pourra y écrire un autographe ou une dédicace.
- Ne jette jamais ce précieux carnet de voyages ! À tes 18 ans, il te rappellera les meilleurs moments de tes étés d'enfance.

**JEU**

**À faire partout  
DANS LE MONDE**

**La fête foraine de tes jeunes années**

**Pas de vacances sans manège, tir à la carabine, barbe-à-papa, churros et autos-tamponneuses !**

La preuve : tous les musts de la fête foraine se sont donné rendez-vous sur ce dessin. À ceci près que... 7 erreurs ont fait irruption dans la copie. Mets tes lunettes (de vue, pas de soleil!) et repère-les ! Si tu les trouves, tes Grands-Parents te devront un ticket pour l'attraction de la Maison hantée !





## Grand concours de dessin

**Dessine ton été parfait !**

**Et chez toi, à quoi ressemblent les grandes vacances idéales ?**

Avec qui les passes-tu ? Quelles sont tes activités favorites et les moments que tu préfères ? À la mer, à la campagne ou à la montagne ?...

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw their ideal vacation scene.

*Tu as jusqu'au 25 août pour nous adresser ton dessin  
par mail : [courrier@grand-mercredi.com](mailto:courrier@grand-mercredi.com)  
ou voie postale : Grand-Mercredi / Grand concours de dessin  
8, rue de l'Hôtel de Ville - 92200 Neuilly-sur-Seine.  
Les plus belles œuvres résumant les vacances rêvées seront publiées  
dans le prochain Journal de Grand-Mercredi !*



***grand  
mercredi***

