

**grand
mercredi**

présente

UN AUTOMNE avec mes Petits-Enfants

À la mode hygge

comme les petits Danois !



Jeux
Bricolage
Anecdotes
Découvertes

UN AUTOMNE comme les petits Danois !

Les petits Danois atteignent le podium des enfants les plus heureux du monde, ils ont donc bien quelques leçons à nous apprendre !

Ça y est, les vacances d'automne sont là. Allez viens, on t'emmène au Danemark pour passer un automne hygge avec nous ! Derrière ce drôle de mot que l'on prononce "hou-ga", se cache un véritable art de vivre. Prépare toi à pâtisser et embaumer la maison, à sauter dans les feuilles mortes, à te goinfrer de Pølsehorn et à épater tes Grands-Parents.

Sors ton plaid, ton tablier, tes bottes et tes crayons...

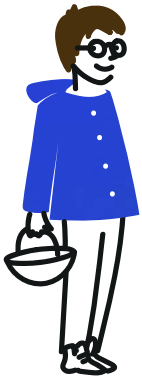
Tourne la page, et bon voyage au pays du hygge !

L'équipe Grand-Mercredi



SOMMAIRE

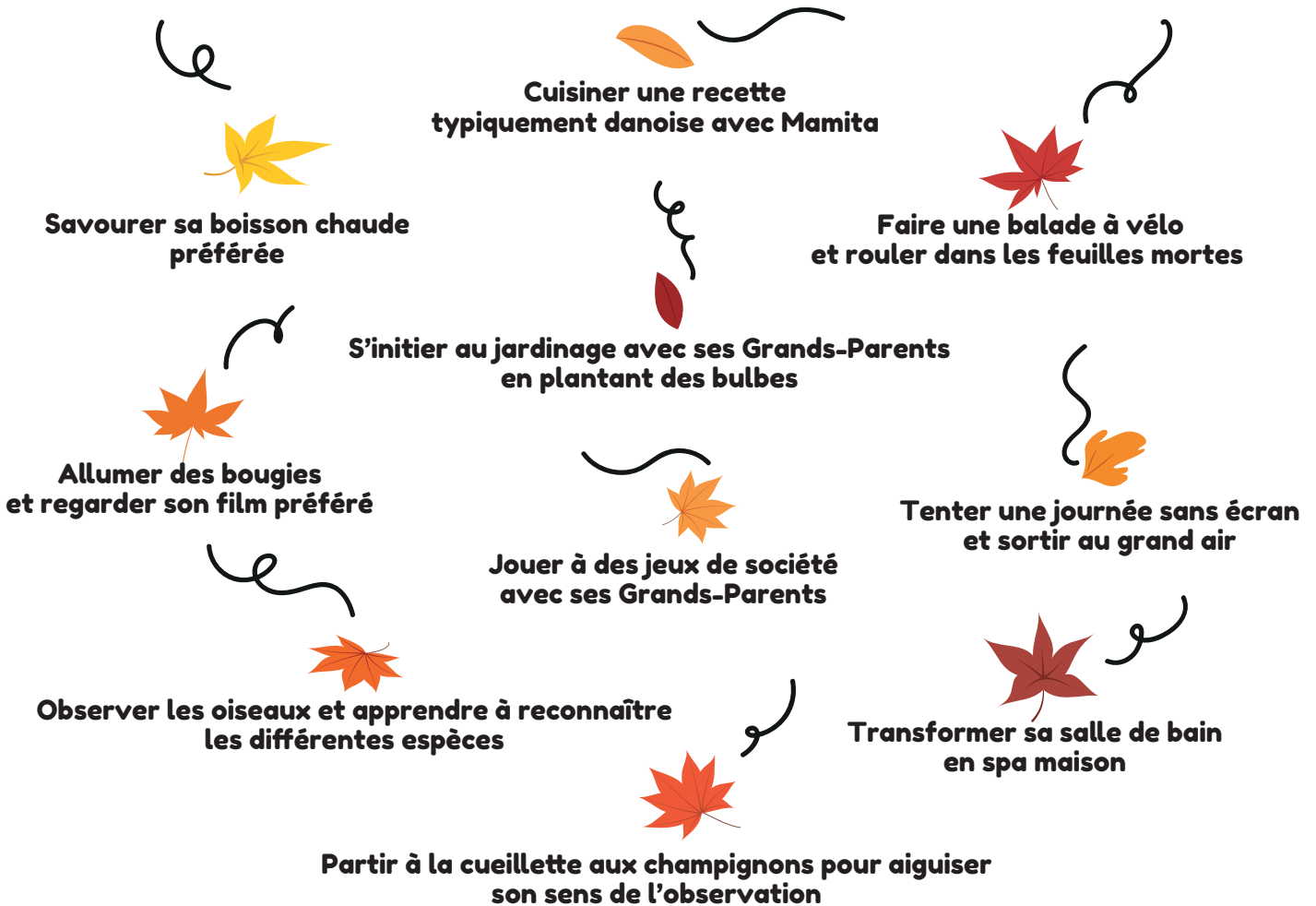
I BIENVENUE AU PAYS DU HYGGE !	p. 4-7
L'automne comme un vrai petit danois	
À la découverte des secrets du Danemark	
Une lanterne terrifiante pour Halloween	
À table pour Mortensaften !	
II UN AUTOMNE DOUILLET À LA DANOISE	p. 8-14
Le plus mignon des DIY pour ta chambre	
Un spa maison comme à Copenhague	
Petits plaisirs pour grands souvenirs	
Jeux au coin du feu	
III RECETTES DANOISES POUR PETITS CHEFS CUISTOTS	p. 15-18
La recette sucrée préférée des petits danois	
La collation salée que tu vas leur piquer	
L'incontournable chocolat chaud aux épices	
Recettes secrètes de famille	
IV L'ESPRIT HYGGE AU GRAND AIR	p. 19-22
Plonge dans un bain de forêt	
Fabrique tes Kastanjedyr	
Les plus belles feuilles d'automne	
À la recherche des marmites d'or	
Tic tac toe en plein air	



BIENVENUE AU PAYS du hygge !

L'AUTOMNE COMME UN VRAI PETIT DANOIS

Quand le froid pointe le bout de son nez, les Danois en profitent pour partager des moments simples et chaleureux en famille. On en a sélectionné 10 qu'ils ne se lassent pas de savourer.



Il y en a des tas d'autres à faire et à refaire !
Ajoute tes petits plaisirs d'automne à la liste.

.....

.....

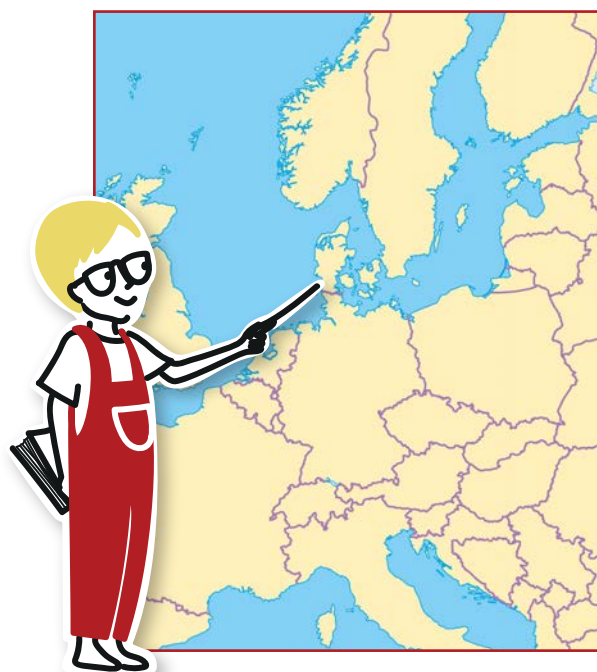
.....

**BIENVENUE AU PAYS
du hygge !**



À LA DÉCOUVERTE DES SECRETS DU DANEMARK

Es-tu prêt pour un super quiz sur le Danemark ? On t'emmène à la découverte de ce pays chaleureux et des habitudes danoises ! Attrape ton crayon et prépare toi : le quiz commence maintenant !



1 Qu'est-ce que l'esprit hygge au Danemark ?

- a. Une recette de dessert danois avec des pommes
- b. Un jeu traditionnel danois avec des cerceaux
- c. Un art de vivre danois qui invite à prendre le temps et savourer chaque instant

2 Les célèbres briques LEGO ont été inventées au Danemark en 1932. Mais sais-tu ce que signifie LEGO (des mots danois « leg godt ») ?

- a. Joue bien
- b. Briques à emboîter
- c. Jeu pour enfants

3 L'alphabet danois a une particularité, sauras-tu trouver laquelle ?

- a. Il a seulement 15 lettres
- b. Il a trois lettres de plus : Æ, Ø et Å
- c. Il n'a pas de voyelles

4 Quel est le moyen de transport préféré des danois pour se déplacer en ville ?

- a. Le bus
- b. Le vélo
- c. La voiture

5 Le vendredi est un jour spécial pour les enfants danois. Que font-ils à l'école pendant l'après-midi ?

- a. Ils font la sieste
- b. Ils regardent un film
- c. Ils font des activités manuelles et sportives

Pssst !! Pose les questions à tes Grands-Parents pour voir s'ils sont incollables sur le Danemark (tu risques bien de les épater) !

**BIENVENUE AU PAYS
du hygge !****UNE LANTERNE TERRIFIANTE POUR HALLOWEEN**

À la fin du mois d'octobre, les lanternes s'invitent dans toutes les maisons danoises. Et pour célébrer Halloween, les petits danois sont de vrais artistes ! Munis de bocaux en verre, ils fabriquent des lanternes qu'ils déposent au bord des fenêtres. Et si tu faisais la même chose ?

Tu auras besoin de :

- Bocaux en verre vides
- Peinture acrylique
- Un pinceau
- Un marqueur noir
- Des guirlandes lumineuses ou des bougies chauffe-plat



- **Utilise la peinture acrylique** pour peindre la partie extérieure des pots en verre. N'applique qu'une seule couche très fine (il faut que la lumière puisse passer à travers) puis laisse sécher.
- **Quand la peinture est bien sèche, sers toi de ton marqueur noir** pour dessiner des visages terrifiants sur les pots.
- **Laisse sécher quelques heures**, puis il ne te reste plus qu'à y ajouter une bougie ou une guirlande lumineuse.



**Éteins toutes les lumières de la maison et allume tes lanternes,
booOooh !**

**BIENVENUE AU PAYS
du hygge !****À TABLE POUR MORTENSAFTEN !**

Mortensaften est une fête danoise célébrée le 10 novembre en l'honneur de la Saint-Martin. Les Danois se rassemblent en famille pour partager un délicieux repas traditionnel. Au menu : du canard rôti accompagné de chou rouge et de pommes de terre. Le soir, les familles participent à des défilés festifs dans les rues éclairées par des lanternes.

On te propose à ton tour d'organiser un repas placé sous le signe de la convivialité. Avec l'aide de tes Grands-Parents, mets les petits plats dans les grands !

Mode d'emploi :

- **Choisis avec tes Grands-Parents le repas à préparer** à plusieurs mains. Inspire-toi des recettes de ce cahier d'activités pour cuisiner danois !
- **Dresse une belle table** avec une jolie nappe et de la vaisselle de fête.
- **Tu peux ajouter des végétaux** comme des pommes de pain ou des feuilles d'automne au centre de la table.
- **Allume quelques bougies** pour une ambiance chaleureuse à la danoise.
- **Tu peux aussi proposer à tes Grands-Parents d'écouter** des musiques traditionnelles danoises pendant le repas.

**Quelques règles d'or
à respecter :**

- Que tout le monde participe à la préparation et au rangement
- Mettre à distance les écrans (y compris pour les adultes !)
- S'écouter et ne pas hausser la voix
- Profiter de chaque moment partagé en famille pendant la préparation et le repas



UN AUTOMNE DOUILLET à la danoise

LE PLUS MIGNON DES DIY POUR TA CHAMBRE

Dans certaines régions danoises, il n'est pas rare de rencontrer des daims en liberté dans leur habitat naturel.

Les bois impressionnants des mâles et leur façon gracieuse de se déplacer en font des animaux très appréciés par les petits danois ! Et toi, as-tu déjà vu des daims ?

Aujourd'hui, on va s'amuser à fabriquer une tête de daim avec des feuilles d'automne pour décorer ta chambre ! Ça te dit ? Allez, on te révèle comment faire...



Tu auras besoin de :

- Carton
- Colle
- Ciseaux
- Feuilles mortes, pommes de pin, branches...
- Peinture blanche
- Un pinceau
- Un marqueur noir



L'activité commence par une balade en forêt ! Ramasse des feuilles de chêne, des pommes de pin, des branches...

1 • Dessine le contour de la tête de cerf dans du carton puis découpe-la. Si le carton est trop épais, demande à tes Grands-Parents de t'aider.

2 • Colle des feuilles mortes sur la partie haute de la tête et au milieu et peint des petits points blancs dessus.

3 • Dessine une bouche et des yeux avec un marqueur noir.

4 • Colle une pomme de pin pour faire le museau.

5 • Colle deux grandes feuilles de chêne pour représenter les oreilles et deux branches pour les bois à l'arrière de la tête.

Il ne te reste plus qu'à l'accrocher dans ta chambre !





**UN AUTOMNE DOUILLET
à la danoise**

UN SPA MAISON COMME À COPENHAGUE

Les Danois attachent beaucoup d'importance à leur bien-être. À Copenhague, la capitale du Danemark, on aime prendre le temps de se relaxer au spa après une journée de travail. Que penses-tu de transformer ta salle de bain en spa 5 étoiles ? Quelque chose nous dit que tu vas adorer (et Mamita aussi !)...

Mode d'emploi :

- **Avec l'aide de tes Grands-Parents, commence par éteindre les lumières et allumer des bougies** pour créer une ambiance apaisante.
- **Choisis des musiques douces.** Tu peux aussi écouter des sons de la nature (pluie, chant des oiseaux, crépitements d'un feu de cheminée...). Tu verras, c'est très relaxant !
- **Assieds-toi confortablement dans le bain,** tu peux fermer les yeux. Pour t'aider à être plus calme et paisible, voici un petit exercice de respiration : prends de longues inspirations (fais rentrer de l'air par ton nez) et fais de longues expirations (fais sortir l'air de ton nez). L'inspiration est aussi longue que l'expiration. Tu peux compter jusqu'à 3 pour t'aider.
- **Tu peux aussi appliquer un soin hydratant sur ton visage.** On a piqué à Ida, qui vit au Danemark, une recette pour le faire maison :

Tu auras besoin de :

- 1 concombre
- 1 yaourt

• **Avec l'aide de tes Grands-Parents, épiluche** le concombre et mixe-le avec le yaourt.

• **Applique ensuite la préparation sur ton visage** et laisse poser le temps de ton bain.

• **Rince à l'eau tiède et claire.**

Tadaaa, ta peau est toute douce !



**UN AUTOMNE DOUILLET
à la danoise**

PETITS PLAISIRS POUR GRANDS SOUVENIRS

Pour immortaliser tes vacances d'automne avec tes Grands-Parents, pourquoi ne pas rassembler ici tous tes souvenirs ! Tu l'as compris, les Danois accordent beaucoup d'importance aux moments simples du quotidien. Toi aussi, écris ton automne pour ne pas oublier les instants partagés.

SI MES VACANCES D'AUTOMNE ÉTAIENT :

- Une couleur, ce serait
 - Une chanson, ce serait
 - Une odeur, ce serait
 - Un fruit, ce serait
 - Un légume, ce serait
 - Un animal, ce serait
 - Un végétal (plante, arbre, fleur...), ce serait
 - Un souvenir avec mes Grands-Parents, ce serait
-



Je dessine un moment marquant de mes vacances
avec mes Grands-Parents dont j'aimerais me souvenir

**UN AUTOMNE DOUILLET
à la danoise**

Ici, je colle mon ticket de cinéma, mon billet de train, mes cartes de visite,
mes trésors ramassés dans la forêt...



Mon moment préféré en intérieur :

.....

.....

.....

.....



Mon moment préféré en extérieur :

.....

.....

.....

.....

Pendant mes vacances d'automne, j'ai aimé :

Un lieu :

Un jeu de société :

Un livre :

Un film :

Une activité manuelle :

Une activité sportive :

Un plat :





**UN AUTOMNE DOUILLET
à la danoise**

JEUX AU COIN DU FEU

En automne, la météo n'est pas toujours au beau fixe. Alors voici quelques activités pour t'occuper les jours de pluie. À toi de jouer !

Dans cette grille de mots mêlés, retrouve les 20 mots suivants :

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



Automne
Nature
Réconfort
Famille
Douceur
Cuisine
Feuille

Bougie
Relaxation
Partage
Simplicité
Gourmandise
Champignon
Lanterne

Ambiance
Saison
Cheminée
Daims
Couronne
Halloween



DEVINETTES



- **Mon premier** est la première syllabe de « papillon ».
 - **Mon second** est un rongeur.
 - **Mon troisième** tombe fréquemment du ciel en automne au Danemark.
- Mon tout me protège.**



- **Mon premier** est le contraire de vrai.
 - **Mon second** est un poisson.
- Les Danois adorent se balader dans mon tout en automne !**



- **Mon premier** est un animal connu pour être myope.
 - **Mon deuxième** précède le « J ».
 - **Mon troisième** est une façon peu polie de dire « non ».
 - **Mon quatrième** est un gros village.
- Mon tout est un légume d'automne et d'hiver que les Danois adorent cuisiner !**



RECETTES DANOISES pour petits chefs cuistots

LA RECETTE SUCRÉE PRÉFÉRÉE DES PETITS DANOIS

Dans la liste des petits plaisirs d'automne, il y a... **LA CANNELLE !** Cette épice chaleureuse et parfumée nous plonge directement dans la saison des chocolats chauds et des batailles de feuilles mortes !

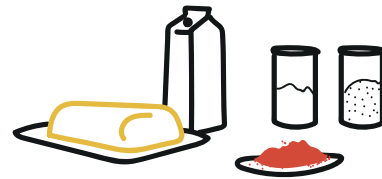
Parce qu'un automne sans cannelle n'est pas un vrai automne danois, Ida - notre Grand-Mère danoise préférée - te souffle la recette des petits pains appelés Kanelbullar.

Pour environ 15 Kanelbullar

- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 15 minutes

Pour la pâte :

- 75 g de beurre mou
- 250 ml de lait
- 25 g de levure fraîche de boulanger
- Une pincée de sel
- 100 g de sucre en poudre
- 460 g de farine



Pour la farce :

- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle

Avec l'aide de tes Grands-Parents :

- **Émiette la levure fraîche** dans un peu de lait.
- **Mélange ensuite tous les ingrédients de la pâte** et pétris la pâte (à la main, au robot, ou à la machine à pain) jusqu'à obtenir une pâte souple et élastique.
- **Laisse ensuite lever la pâte** à température ambiante pendant environ 2 heures (ou jusqu'à ce qu'elle double de volume).
- **Fais fondre le beurre** et mélange-le avec le sucre et la cannelle.
- **Coupe la pâte en 2 morceaux égaux** et étale chaque morceau de manière à obtenir deux rectangles.
- **Tartine chaque rectangle** avec la préparation de beurre, sucre et cannelle. Puis roule la pâte dans le sens de la longueur.
- **Dans chaque rouleau**, coupe ensuite des tranches d'environ 3 cm d'épaisseur.
- **Dépose-les sur une plaque de cuisson** recouverte de papier sulfurisé et laisse-les à nouveau reposer une trentaine de minutes.
- **Préchauffe le four à 190°C et enfourne pour 12 à 15 minutes !** C'est prêt !



**RECETTES DANOISES
pour petits chefs cuistots**

LA COLLATION SALÉE QUE TU VAS LEUR PIQUER

Pour les fêtes entre amis et les pauses goûter, les Danois ne jurent que par cette collation : les Pølsehorn (nous non plus, on ne sait pas comment ça se prononce).

Pour changer du gâteau au chocolat de Mamita, on te souffle la recette. Le seul hic : il va falloir résister pour ne pas tout manger !

Pour 10 Pølsehorn

- Temps de préparation : 45 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes

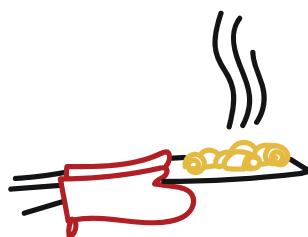
tu auras besoin de :

- 500 g de farine
- 25 g de levure fraîche (ou 8 g de levure sèche)
- 250 ml de lait tiède
- 75 g de beurre fondu
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 10 saucisses type Knacki



Avec l'aide de tes Grands-Parents :

- **Dans un grand bol, mélange la farine, le sucre et le sel.**
- **Émiette la levure** dans le lait tiède et laisse reposer quelques minutes.
- **Ajoute le mélange de lait et de levure** ainsi que le beurre fondu dans le bol de farine. Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène, puis pétris la pâte (à la main, au robot, ou à la machine à pain).
- **Laisse reposer la pâte** pendant environ 2 heures (ou jusqu'à ce qu'elle double de volume).
- **Étale la pâte en rond puis coupe 10 longs triangles** (comme des parts).
- **Place un morceau de saucisse** à la base de chaque triangle de pâte, puis enroule-le pour former un petit croissant.
- **Dispose les Pølsehorn sur une plaque de cuisson** recouverte de papier cuisson.
- **Badigeonne-les d'un peu de lait** ou de jaune d'œuf pour les dorer.
- **Enfourne-les pendant environ 15-20 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient dorés. C'est prêt !



**RECETTES DANOISES
pour petits chefs cuistots****L'INCONTOURNABLE CHOCOLAT CHAUD AUX ÉPICES**

La chaleur qui s'échappe de la tasse pour nous réchauffer, la bonne odeur de cacao, la gourmandise du dôme de chantilly sur le dessus... On est prêt à parier que tes Grands-Parents ont leurs secrets pour te préparer de bons chocolats chauds maison.

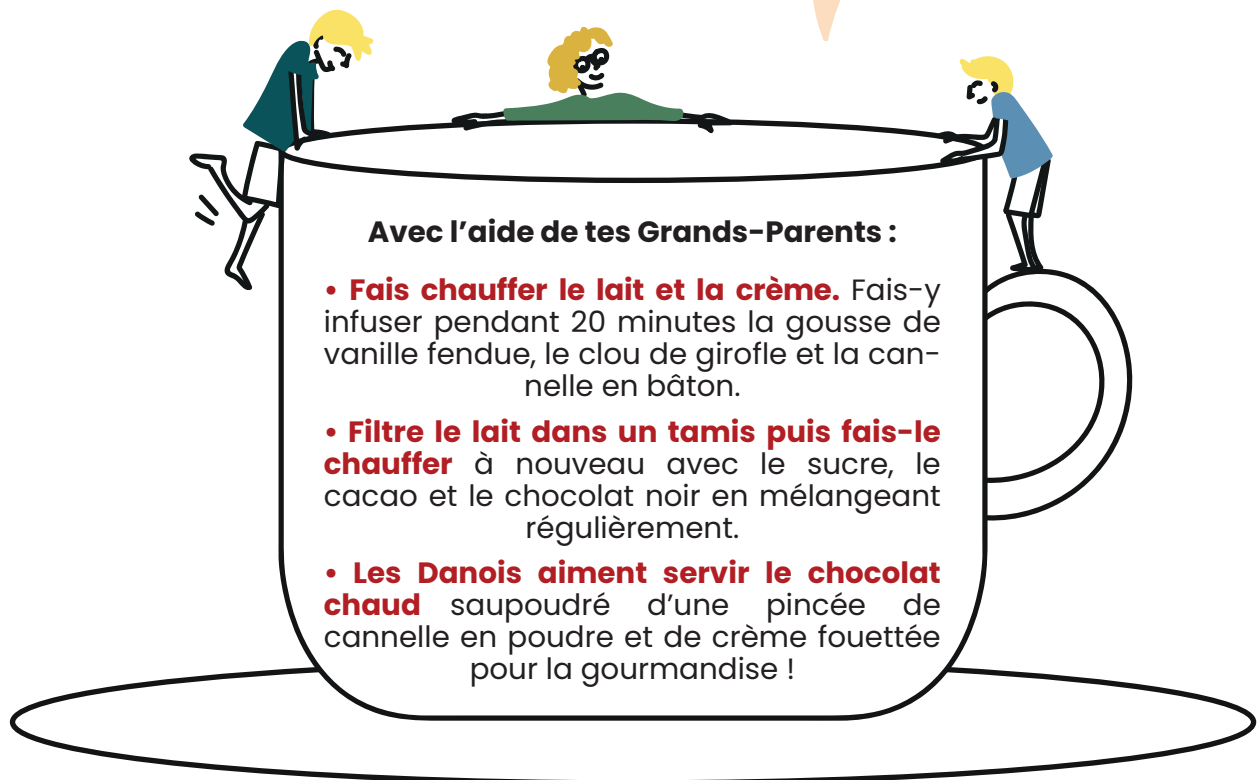
Avec cette recette ultra-réconfortante et typiquement danoise, on te transporte aux confins de paysages enchantés.

Pour 4 chocolats chauds :

| • Temps de préparation : 15 minutes

tu auras besoin de :

- 1 litre de lait
- 25 cl de crème liquide entière
- 50 g de chocolat noir
- 3 cuillères à soupe rases de cacao amer en poudre
- 60 g de sucre de canne complet
- 1/2 gousse de vanille
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 clou de girofle
- Optionnel : de la crème fouettée



**RECETTES DANOISES
pour petits chefs cuistots**

RECETTES SECRÈTES DE FAMILLE

Le secret d'un automne parfait ? Se régaler de bons petits plats réconfortants cuisinés avec amour par ses Grands-Parents.

La transmission des recettes de génération en génération est une tradition très importante au Danemark. Elles sont gardées précieusement dans des livres de recettes qui contiennent les secrets les mieux gardés des plats familiaux.

Pourquoi ne pas compiler les recettes préférées de tes Grands-Parents en automne ?

Recette de l'automne :

Mmmh!



Dessin de la recette :



Astuce secrète de Mamita :

.....

.....


L'ESPRIT HYGGE au grand air

PLONGE DANS UN BAIN DE FORÊT


Chausse tes bottes et enfile ton imperméable, les activités qui suivent t'invitent à gambader en pleine nature ! L'esprit hygge se vit aussi à l'extérieur.

Les Danois sont de grands adeptes des bains de forêt. Quelle drôle d'idée n'est-ce pas ? Rassure-toi, ils ne vont pas littéralement s'y baigner mais plutôt prendre le temps d'apprécier pleinement l'environnement qui les entoure. On t'explique pas à pas comment prendre ton premier bain de forêt accompagné de tes Grands-Parents !

Les étapes pour réussir ton bain de forêt avec tes Grands-Parents




• **Ouvre grand tes yeux !** Dans la forêt, tu trouveras des centaines d'espèces de végétaux. À l'aide d'une loupe, observe les petits insectes cachés sous les feuilles.



• **Demande à tes Grands-Parents de te bander les yeux et de te guider vers un arbre.** Prends quelques minutes pour toucher l'arbre. Écorce lisse, branche casse, mousse, feuilles mortes... Qu'as-tu senti sous tes doigts ?



• **Trouve un endroit confortable pour t'asseoir quelques instants.** Ferme les yeux et prends le temps d'écouter les bruits qui t'entourent. Qu'as-tu entendu ?



• **Terre humide, écorce de bois, mousse, champignon, fleurs, herbe fraîche... Concentre-toi à présent sur les différentes odeurs de la forêt !** Si tu écrases ce que tu trouves sous tes doigts, tu verras que l'odeur est plus forte.



• **N'oublie pas que pour profiter pleinement de ton bain de forêt, tu dois marcher doucement.** Sinon, tu risques de passer à côté de plein de choses extraordinaires à observer !



**L'ESPRIT HYGGE
au grand air**

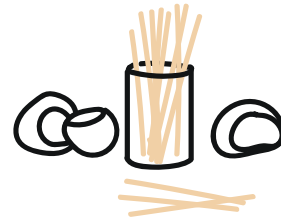
FABRIQUE TES KASTANJEDYR

Encore un drôle de mot qu'on ne préfère pas essayer de prononcer ! Les Kastanjedyr sont de petits animaux fabriqués à partir de marrons que les petits danois aiment créer en automne.

Et on est sûr que tu vas adorer fabriquer les tiens, alors c'est parti pour la collecte ! Plus question de refuser la balade dans les bois de Mamita.

Tu auras besoin de :

- Un pinceau
- Peinture blanche
- Un marqueur noir
- Cure-dents
- Marrons de toutes formes et toutes tailles, glands



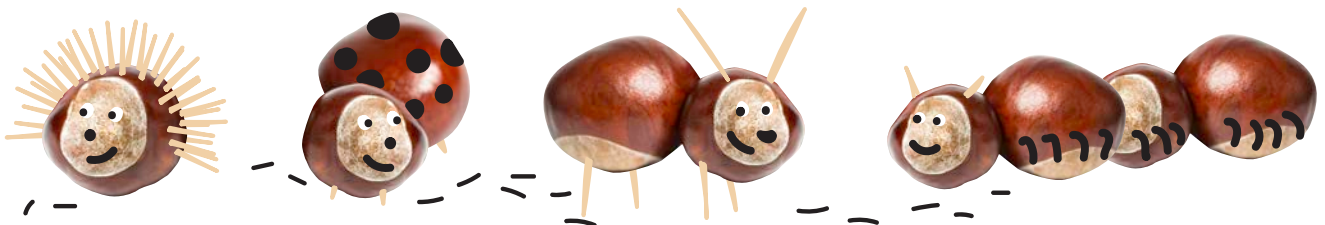
• **Hérisson :** Place des cure-dents pour faire les pics du hérisson et dessine un visage au marqueur noir sur la partie plate du marron. Pour les yeux, tu peux faire des pois blancs à la peinture et des points au marqueur noir à l'intérieur.

• **Coccinelle :** Assemble deux marrons ensemble avec un cure-dent : un petit pour la tête et un plus gros pour le corps. Puis ajoute quatre petits cure-dents pour les pattes. Et enfin termine par dessiner des tâches avec un marqueur noir et le visage de ta coccinelle.

• **Cerf :** Utilise un petit marron (ou un gland) pour la tête du cerf et un gros marron pour le corps. Relie-les avec un cure-dent. Ajoute quatre cure-dents pour les pattes et termine avec deux cure-dents pour les bois de ton cerf.

• **Chenille :** Assemble une ligne de marrons avec des cure-dents, ajoute ensuite une tête avec des antennes puis dessine un visage à l'aide d'un marqueur noir.

• **Créatures fantastiques :** Laisse parler ton imagination pour créer des animaux imaginaires !



Notre conseil : S'il est trop difficile de faire des trous dans les marrons, demande l'aide de tes Grands-Parents.



L'ESPRIT HYGGE
au grand air

À LA RECHERCHE DES MARMITES D'OR

Pour cette activité prisée des enfants danois, on te donne rendez-vous dans les bois avec tes Grands-Parents. Chanterelles, bolets, pieds de mouton, trompettes de la mort... opération cueillette de champignons !

Parmi les espèces qui poussent dans les forêts danoises, les enfants adorent chasser les marmites d'or (ou "guldkørhat") : un champignon jaune vif aux reflets dorés. Mais pas question de les faire rissoler, ceux-ci ne sont pas comestibles !

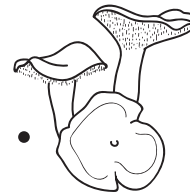
Relie chaque champignon au bon dessin.

Chanterelle •



Bolet •

Pied de mouton •

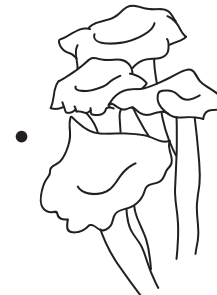
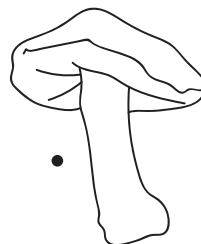


Trompette de la mort •

Morille •

Pleurote •

Cèpe •



Le savais-tu ? Pour savoir si les champignons que tu as ramassés sont comestibles, nous te recommandons de demander conseil à un pharmacien. Il est difficile de différencier les espèces et certains champignons sont toxiques, donc il faut être très prudent !





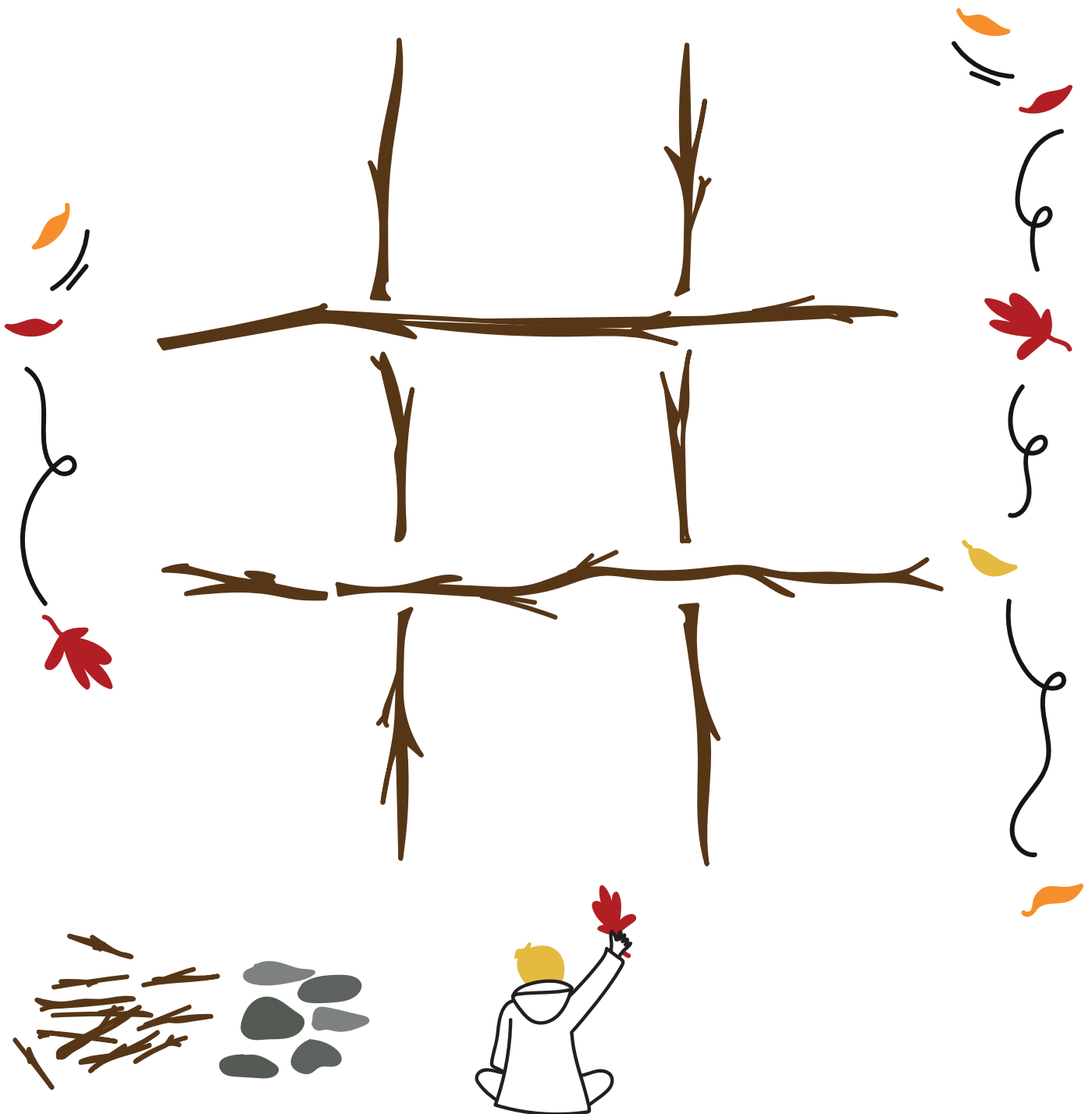
L'ESPRIT HYGGE
au grand air

TIC TAC TOE EN PLEIN AIR

Tu connais déjà sûrement le jeu du morpion, aussi appelé "tic tac toe". Le but du jeu ? Aligne 3 croix ou 3 ronds verticalement, horizontalement ou en diagonale et tu gagnes la partie !

Les Danois te proposent de redécouvrir ce jeu intemporel en y jouant à l'extérieur ! Il te suffit de tracer une grille sur le sol avec des branches. Puis ramasse 12 bâtons et 6 pierres pour représenter les "X" et les "O".

Une activité facile à organiser pendant une sortie au grand air ! Tu pourras même défier tes Grands-Parents !



***grand
mercredi***



grand-mercredi.com