

SERRÉS

comme des sardines
TOUT L'ÉTÉ !



Le cahier des Grands-Parents
pour un été 100% réussi
avec ses Petits-Enfants

**grand
mercredi** ×

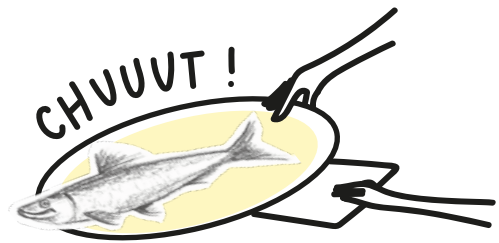


Nos jeux et astuces pour des vacances apaisées

LES JEUX À FAIRE AUTOUR DE LA TABLE POUR ÉVITER LES SUJETS QUI FÂCHENT

Le mot secret à placer pendant le repas

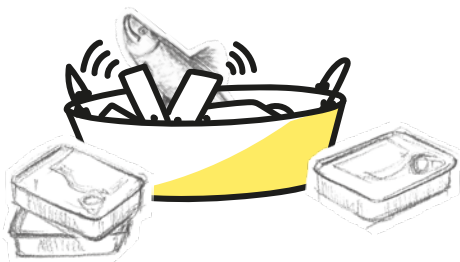
Glissez sous chaque assiette **des petits papiers avec inscrits des mots différents** à placer pendant le repas mais attention... **sans que personne ne s'en aperçoive !** Fous rires garantis !



TU TE SOUVIENS
DE NOS PREMIÈRES
SORTIES EN **BOÎTE** ?

Les bêtises qui font rire (après coup)

Dessiner sur les murs de sa chambre, goûter la nourriture de son animal de compagnie, se couper les cheveux... **certaines bêtises d'enfants rassemblent toutes les générations !** Et si vous racontiez avec un brin d'humour **votre meilleure bêtise de jeunesse ?**



LES ASTUCES POUR ÊTRE HEUREUX COMME UN POISSON DANS L'EAU EN FAMILLE

Le panier à téléphones

Et si on passait à table... **SANS portable ?** Toute la famille (vous y compris) "décroche" et **dépose son téléphone dans le panier.** Vous verrez, votre gendre accro aux vidéos YouTube est super sympa.

Le coup du joker

Vous avez imaginé tous les stratagèmes pour **faire manger certains aliments à vos Petits-Enfants ?** Pour éviter les conflits, **distribuez un joker à chacun d'eux** (joker épinards, joker haricots verts, joker sardines...). Ils n'auront le droit de **le sortir qu'une seule fois** pendant les vacances !

PROMIS,
VOS PETITS-ENFANTS
VONT NE FAIRE
QU'UNE BOUCHÉE
DES SARDINES
PARMENTIER !



L'affiche porte-bonheur des vacances

UNE AFFICHE
AUX PETITS OIGNONS
À DÉCOUPER ET AFFICHER
SUR LE FRIGO !



PARTAGER SON BONHEUR
À VOIX HAUTE



RESTER FRAIS
COMME UN GARDON

NE PAS RESTER MUET
COMME UNE CARPE

GARDER SON CALME
MÊME QUAND IL Y A
ANGUILLE SOUS ROCHE

JOUER ET RIRE
BEAUCOUP

NE PAS RÂLER MÊME
QUAND ON EST SERRÉS
COMME DES SARDINES

REBONDIR
QUAND NOTRE IDÉE
TOMBE À L'EAU



TOUJOURS SE SENTIR
COMME UN POISSON
DANS L'EAU

DIRE
UN COMPLIMENT
PAR JOUR

grand
mercredi



La recette simplissime du crumble de sardines PARMENTIER



CRUMBLE DE SARDINES À L'HUILE D'OLIVE ET HERBES DE PROVENCE, TOMATE-CHÈVRE

Temps de préparation : 20 minutes ~ Temps de cuisson : 60 minutes ~ Nombre de personnes : 8

Vos ingrédients



Pour la garniture :

- 1 boîte de Filets de Sardines PARMENTIER à l'Huile d'Olive Vierge Extra Bio PUGET

(conserver l'huile de la boîte)

- 1 petite aubergine coupée en dés
- 1 petite courgette coupée en dés
- 1 boîte de tomates pelées au jus
- 1 oignon
- 1 poivron coupé en dés
- 2 gousses d'ail
- Thym, Romarin, Basilic
- Tabasco
- Sel, poivre
- 120g de chèvre frais
- 10cl de crème
- Ciboulette
- Sel, poivre

Pour la pâte à crumble :

- 200g de farine
- 100g de beurre mou
- 1 jaune d'oeuf
- Sel

RECETTE SIMPLISSIME
À CUISINER AVEC
VOS PETITS-ENFANTS
POUR DES MOMENTS
À CROQUER !

Les étapes

- 1 **Lavez** les légumes. **Pelez**, puis **émincez** l'oignon. **Faites revenir** l'oignon dans l'huile d'olive pendant 1 minute.
- 2 **Placez** les tomates coupées en morceaux dans la casserole. Au bout de 10 minutes, **baissez** le feu à feu doux. **Incorporez** l'ail pilé, le tabasco, le thym, le romarin et le basilic effeuillé. **Salez** et **poivrez**.
- 3 **Ajoutez** l'aubergine et la courgette et le poivron en dés dans la casserole. **Laissez cuire** entre 45-50 minutes en remuant de temps en temps et en écrasant quelques morceaux de tomate à l'aide d'une pelle en bois. **Laissez refroidir**, puis **garnissez** le fond des verrines à l'aide de la ratatouille.
- 4 Dans un bol, **mélangez** la crème, le fromage de chèvre, les sardines PARMENTIER et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra Bio PUGET de la boîte. **Ciselez** la ciboulette puis **l'ajoutez**. **Salez**, **poivrez** puis bien **mélanger**. **Répartissez** quelques cuillerées de cette préparation dans les verrines sur la ratatouille.
- 5 **Préchauffez** le four à 180°.
- 6 **Mélangez**, du bout des doigts, le beurre mou, la farine, le jaune d'oeuf et le sel. **Réservez** au froid environ 15 minutes.
- 7 **Émiettez** cette pâte sur du papier sulfurisé, et **faire cuire** jusqu'à coloration. **Laissez refroidir**, puis **ajoutez** le crumble dans les verrines sur le fromage de chèvre.