

Conseil des éducateurs – Avril 2020

Qui dit mois d'avril, dit Pâques évidemment ! Cette année la chasse aux chocolats se fera en intérieur mais pas de panique, voici quelques astuces pour occuper vos journées...

1) Pour les gourmand(e)s, que diriez-vous d'une recette alléchante sans culpabiliser ! Voici la recette des sablés au chocolat :

Ingrédients :

1 œuf
90g de farine
70g de chocolat noir
30g de sucre
25g de sucre glace
1 CAS d'huile
½ CAC de levure chimique
1 pincée de sel



Plus en détail...

Battre l'œuf en omelette. Ajouter le sucre, le chocolat fondu au bain marie, l'huile, la farine, la levure et le sel.

Former des boules, les rouler dans le sucre glace et les déposer sur la plaque du four.

Cuire à 180° 15 à 20 mn.

2) Puis surtout, durant cette période de confinement, gardez le lien avec vos proches !

Grâce aux réseaux sociaux ou mobiles pourtant si souvent sources de disputes dans la vie ordinaire. Car nous avons tendance à être trop attaché à ce monde virtuel et de ne pas assez profiter de nos proches. Et bien aujourd'hui plus que jamais nous leurs disons merci car ils sont indispensables pour maintenir les liens avec ceux qu'on aime.

Alors pourquoi ne pas les appeler en vidéo et leur proposer de tester la recette des sablés au chocolat vu précédemment, ensemble et en même temps ?

3) Après avoir dégusté vos chocolats il faudra penser à éliminer ! Car nous sommes contraints à avoir une activité amoindrie. Le côté positif tout de même est que nous avons du temps, donc pas d'excuses et place au sport ! Une petite demi-heure chaque jour qui peut vous sortir de la routine et surtout ne pas perdre la forme ! Retrouvez les éducateurs de Pass'Sports en vidéo pour toute sorte de cours et suivez leur cours aux adresses suivantes :

<https://www.ivry94.fr/1369/confinement-sportez-vous-bien.htm> et

<https://www.ivry94.fr/1366/covid-19-toutes-les-informations.htm>

Egalement possible aussi sur www.ivry94.fr, rubrique covid-19 Ivry solidaire- confinement- sportez vous bien

Toute l'équipe de Pass'Sports vous souhaite courage durant ce confinement, on pense à vous, à très vite en forme ! 😊