

Le lapin frappe à la porte !

La newsletter de la saison de printemps



Pourquoi cachons-nous des œufs à Pâques ?



À Pâques, nous cachons et peignons des œufs colorés, car ils sont le symbole d'une nouvelle vie et de la résurrection de Jésus.

Autrefois, les œufs ne pouvaient pas être mangés pendant le carême, ils étaient donc cuits et conservés. Plus tard, la coutume est née de les offrir et de les cacher.

Le lapin de Pâques, connu depuis le 17^e siècle comme le porteur d'œufs, est censé les distribuer en secret dans le jardin ou la maison.

Tu te réjouis toi aussi de trouver les œufs de Pâques cachés par le lapin de Pâques?

Le lapin de Pâques en chocolat - une douce tradition!

Au 19^e siècle, quand on a commencé à fabriquer beaucoup de chocolat en Europe – surtout en France, en Allemagne et en Suisse – les chocolatiers ont eu une idée rigolote : faire des œufs en chocolat... puis des lapins en chocolat. C'était parfait pour fêter Pâques!

Aujourd'hui, il existe plein de lapins en chocolat, tous différents – et trop bons !

Si tu cherches bien, tu en trouveras peut-être un, toi aussi ?



De super idées pour ta fête de Pâques!

Bricolage et quiz de Pâques !

Paniers de Pâques en papier



Tu veux toi aussi fabriquer des jolies corbeilles de Pâques en papier ?

Avec seulement quelques matériaux, tu peux les fabriquer très facilement !

Vous trouverez les instructions ici :

<https://famigros.migros.ch/fr/excursions-loisirs/bricoler/paniers-de-paques>

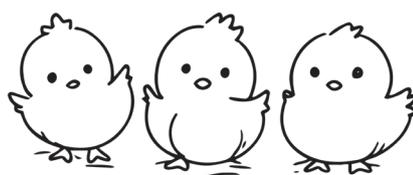
Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à bricoler!

Quiz de Pâques - Teste tes connaissances!

1. Pourquoi Pâques tombe-t-il à une date différente chaque année?
 - a) Parce qu'elle est toujours célébrée le premier dimanche après la pleine lune de printemps.
 - b) Parce qu'elle est fixée chaque année
 - c) Parce qu'elle dépend du temps.
2. Pourquoi peint-on des œufs à Pâques ?
 - a) Parce que les œufs ne pouvaient pas être mangés pendant le carême.
 - b) Parce que les œufs colorés ont meilleur goût
 - c) Parce que le lapin de Pâques le veut ainsi
3. Où le lapin de Pâques cache-t-il les œufs ?
 - a) Dans les arbres
 - b) Dans le réfrigérateur
 - c) Dans le jardin ou la maison
4. Que symbolise l'œuf à Pâques ?
 - a) le bonheur
 - b) une nouvelle vie
 - c) la force



Solutions : 1a,2a,3c,4b



Faits de Pâques et de printemps !

Ce que tu dois savoir!



Savais-tu que Pâques est la période idéale pour manger des produits de saison?



Le printemps apporte sur nos tables des asperges, de l'ail des ours, des épinards, des blettes, de la rhubarbe... et même les premières fraises !

Les fruits et légumes d'ici et de saison, c'est top : ils ont plus de goût, ils sont meilleurs pour la santé, et comme ils poussent près de chez nous, ils n'ont pas besoin de faire de longs trajets.

Résultat : on utilise moins d'essence, on fait moins de pollution, et c'est bien meilleur pour la planète !

Alors, goûte et savoure le printemps dans ton assiette !

Coutumes de Pâques du monde entier!

📍 Pologne - Bataille d'eau à Pâques

Le lundi de Pâques, les enfants s'aspergent d'eau. Le « Śmigus-dyngus » est synonyme de fraîcheur et de purification - un signe du printemps!

📍 Suède - Des sorcières de Pâques au lieu du lapin de Pâques

Les enfants se déguisent en « Påskkärringar » (sorcières de Pâques) et vont de maison en maison pour récolter des friandises - un peu comme à Halloween!

📍 Australie - Le Bilby de Pâques apporte les œufs

Au lieu du lapin de Pâques, on trouve ici le Bilby de Pâques, un marsupial menacé. Les Australiens attirent ainsi l'attention sur la protection des animaux indigènes.

📍 France - Les cloches volantes des églises

Ici, ce ne sont pas les lapins qui apportent les œufs, mais les cloches des églises ! Selon la légende, elles s'envolent vers Rome et laissent tomber des friandises pour les enfants sur le chemin du retour.





Des recettes de pâtisserie faciles!



Nos recettes de Pâques:

Gâteau aux carottes juteux

INGRÉDIENTS :

400 g de carottes
1 pincée de sel
1 cc de zeste d'orange
200 g d'amandes moulues
200 g de farine de blé
2 cc de levure chimique
4 œufs
250 g de sucre
100 ml d'huile de tournesol
2 cuillères à soupe de jus d'orange
un peu de beurre pour le moule

Pour le glaçage & la décoration :
200 g de sucre en poudre
3 cuillères à soupe de jus d'orange
1 paquet de carottes en massepain



1. préparez le gâteau : Préchauffez le four à 180 °C (chaleur traditionnelle) (chaleur tournante : 160 °C) et graissez le moule à charnière (Ø 26 cm).
2. mélanger la pâte : épluchez et râpez finement les carottes et mélangez-les avec le sel, le zeste d'orange, la farine, les amandes et la levure chimique.
3. préparez la pâte aux œufs : Séparez les œufs, battez les blancs en neige et mettez-les de côté. Mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre, l'huile et le jus d'orange, puis incorporez la masse de carottes et de farine. Pour finir, incorporez délicatement les blancs d'œufs.
4. cuisson : versez la pâte dans le moule et faites-la cuire pendant environ 50 minutes. Laissez ensuite refroidir complètement le gâteau.
5. glaçage & décoration : mélangez le sucre glace et le jus d'orange et versez le glaçage sur le gâteau. Après 1 à 2 minutes, répartissez les carottes en massepain et appuyez légèrement dessus. Laissez le glaçage sécher complètement. Le gâteau donne environ 12 parts.

Lapins au fromage blanc

INGRÉDIENTS :

300 g de farine de blé
2 cuillères à café de levure chimique
50 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
125 g de fromage blanc maigre
1 œuf
50 ml d'huile alimentaire neutre
50 ml de lait
1 œuf
50 g de beurre
100 g de sucre
½ cuillère à café de cannelle



1. préchauffez le four à 180 °C (chaleur traditionnelle) (chaleur tournante : 160 °C) et tapissez une plaque à pâtisserie (38 x 45 cm) de papier pour la cuisson.
2. mélangez la farine, la levure chimique, le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez le fromage blanc, l'œuf, l'huile et le lait et mélangez le tout pour obtenir une pâte lisse.
3. étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné sur une épaisseur d'environ 2 cm. Décollez la pâte du plan de travail pour que les lapins conservent leur forme. Découpez les lapins à l'aide d'un emporte-pièce et posez-les sur la plaque préparée en les espaçant.
4. battez l'œuf et badigeonnez-en les lapins. Faites-les cuire pendant 18-20 minutes et laissez-les refroidir brièvement.
5. faites fondre le beurre et mélangez le sucre et la cannelle dans un récipient plat. Enduisez les lapins chauds de beurre et roulez-les dans le sucre à la cannelle.

