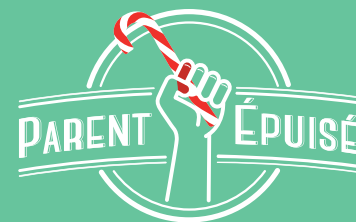


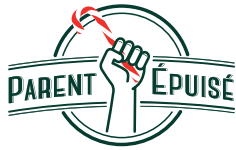


# Le Kit de SURVIE

POUR FAIRE PATIENTER LES ENFANTS

JUSQU'À NOËL





## Édito

"Papaaaaa, Mamaaaaaan, c'est quand Noël ?"  
"On peut faire le sapin ?",  
"Et pourquoi on met un sapin d'abord ?",  
"J'm'ennuiiiiie",  
"Et il arrive quand le père-Noël hein ?"

Vous le sentez venir le tunnel de décembre ?  
Chez Parent Épuisé, on a décidé de vous proposer  
LE kit de survie pour faire patienter les enfants  
jusqu'au 24 !

Au programme ?

Des recettes inversées (l'enfant prépare, le parent déguste), des tutos mais aussi plein d'infos sur les fêtes de Noël, les traditions, etc. Non, non. Ne nous remerciez pas. Entre parents épuisés, il faut savoir être solidaires !

Bises (avec le coude)

*La Team,*  
**ÉPUISEE**



# CHER PÈRE NOËL,



## POUR NOËL, J'AIMERAIS BEAUCOUP...

Rien n'est trop beau, écrivez ce qui vous ferait plaisir... :) (oui on peut rêver)

*50 grasses mat' par an  
(avec un crédit de "surêté" de 20 grasses mat')*

*Une baby-sitter gratuite et toujours dispo*

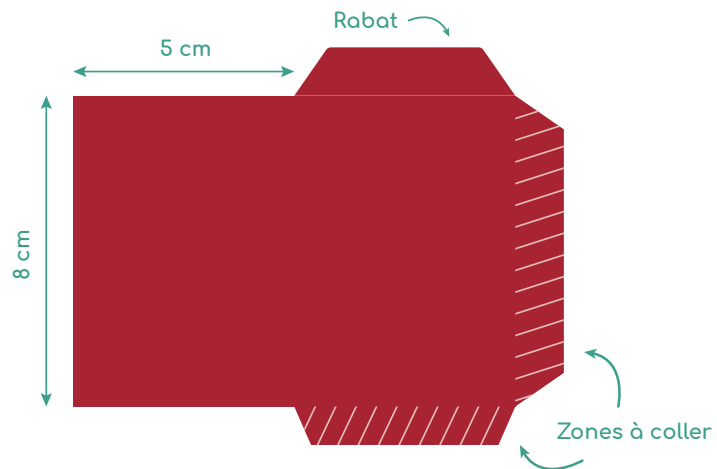
*Un panier à linge doté d'une alarme avec  
coupure de wi-fi quand les fringues ne sont  
pas déposées **DANS** le panier mais à côté !*



# Le calendrier de l'Avent



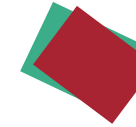
## Le modèle



## Le matos



un cintre en bois  
(pas ceux de maman !)



des feuilles colorées



des gommettes (interdit  
de les coller sur les murs)



du fil ou de la laine

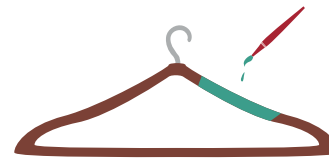


des ciseaux  
(attention aux doigts !)

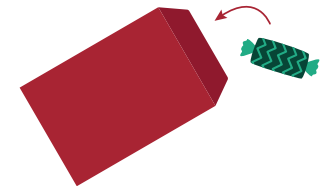


de la colle

## Comment faire ?



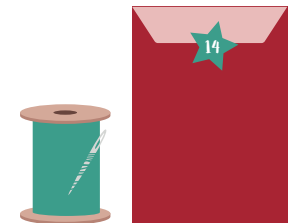
- 1 Peins le cintre de la couleur de ton choix (gare aux taches !)



- 2 Fabrique 24 pochettes et insère une surprise ou une friandise à l'intérieur (petit glouton !)



- 3 Ferme la pochette avec une gommette et inscris-y les nombres de 1 à 24



- 4 Accroche les pochettes sur le cintre avec du fil

# - Un peu d'Histoire -



Le Sapin décoré

Parce que ça n'a pas toujours été une déco en PQ... :)



## La décoration

### Les débuts

Fruits, fleurs, blé, références à la vie

1521

Des pommes en référence à Adam et Ève, et une étoile en l'honneur des rois mages

1858

Suite à une mauvaise récolte de pommes, un artisan réalise des boules en verre !

19 - 20<sup>ème</sup>

Apparition aux USA des guirlandes électriques

## Les origines

Entre 2000 et 1200 avant J-C, les Celtes avaient adopté un calendrier basé sur les cycles lunaires qui associait un arbre à chaque mois. La date du 24 décembre, symbole de la renaissance du soleil, correspond à l'épicéa, alors considéré comme "arbre de l'enfement". On le décorait avec des fruits, des fleurs et du blé, puisqu'il était symbole de vie. Cette tradition se reproduit ensuite dans le monde chrétien (principalement chez les protestants, à l'est de l'Europe).

Le premier sapin de Noël connu apparaît en Alsace en 1521.



# SABLÉS épaisés DE NOËL

## INVERSION DES RÔLES 1 L'ENFANT PRÉPARE 2 LE PARENT DÉGUSTE



250 g de farine et 100 g de sucre semoule



100 g de beurre et 1 oeuf



Du sucre glace et de la confiture



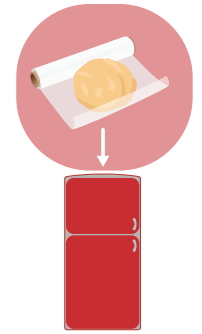
50 g d'amandes en poudre



Mets le beurre coupé en dés, la farine, le sucre, l'oeuf, et les amandes en poudre dans un saladier.



Malaxes doucement la pâte à la main et fais-en une grosse boule.



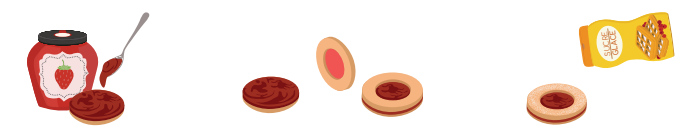
Mets la boule sous cellophane puis place-la 1h au frais.



Étale la pâte sur 1 cm d'épaisseur sur un plan fariné et découpe à l'emporte pièce. Fais 2 sortes de découpage qui vont par paire : l'un plein, l'autre avec un trou circulaire au milieu et mets le tout sur une plaque de cuisson beurrée.



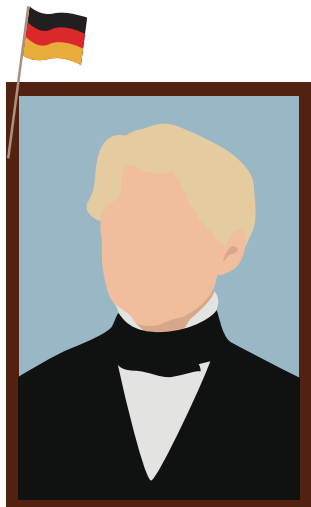
Enfourne le tout 12 minutes à 200° C.



Mets de la confiture sur les sablés pleins et place ceux avec un trou par dessus. Touche finale : saupoudre tous les sablés de sucre glace.

# La couronne de l'Avent

Parce que l'Avent ce n'est pas qu'un calendrier truffé de chocolats



## Johann H. Wichern

Pasteur dans un orphelinat en Allemagne, et lassé d'entendre les enfants lui demander dans combien de temps était Noël (comme quoi, les parents épuisés existaient déjà), il serait le créateur de la couronne de l'Avent (qui évoque le Christ et la couronne d'épines portée avant sa crucifixion).

Une bougie était allumée chacun des quatre derniers dimanches avant Noël.

Mais ça, c'était avant qu'on devienne des gloutons



Aujourd'hui, les bougies sont rarement présentes sur les couronnes, qui sont décorées de rubans ou de friandises (miam) et souvent accrochées sur les portes des maisons.



# GOUGÈRES <sup>épuisés</sup> AU FROMAGE

INVERSION DES RÔLES ① L'ENFANT PRÉPARE ② LE PARENT DÉGUSTE



4 oeufs



150 g  
de fromage râpé



Du sel et 150 g  
de farine



80 g de beurre



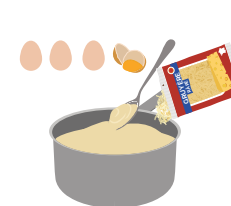
Dans une casserole, porte 25 cl d'eau à ébullition, avec le beurre coupé en morceau et une cuillère à café de sel.



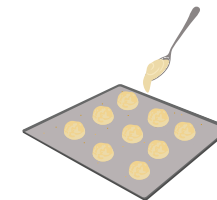
Hors du feu, ajoute la farine d'un coup.



Mélange vivement et fait dessécher à feu doux pendant 1 min.



Laisse tiédir quelques instants et incorpore les oeufs un par un en mélangeant bien. Puis, ajoute le fromage.



Dépose la pâte en petits tas séparés sur la plaque beurrée en t'aidant d'une cuillère.



Préchauffe le four à 200°C (th.6-7) quelques instants et enfourne tes gougères 25 min...en surveillant bien : elles doivent être bien blondes !

# ÉTOILES PAR MILLIERS

Saupoudre la table du réveillon avec de nombreuses étoiles scintillantes !



Des feuilles colorées







Des ciseaux à bouts ronds



De la colle



Des paillettes ou autre déco

-  1 Coupe des fines bandes de papier.
-  2 Fais un nœud avec le papier.
-  3 Replie l'extrémité et cache-là à l'intérieur du nœud (tu peux aussi la coller) puis retourne la bande de papier.
-  4 Enroule la bande de papier autour de l'étoile, replie l'extrémité et appuie sur les côtés pour former l'étoile !

## Noël, une fête chrétienne ?

### L'origine païenne

Si Noël est présentée comme la célébration de la naissance de Jésus, c'est à l'origine un très ancien culte païen. Il s'agit du Dieu Mithra, divinité indo-iranienne considérée comme le "Dieu Soleil", qui est apparue vers 1500 ans avant Jésus-Christ et est déjà vénérée partout dans le bassin méditerranéen. Le culte se propage dans l'Empire romain et l'empereur Aurélien fait alors célébrer la naissance du Dieu Soleil par des jeux somptueux... le 25 décembre.

C'est seulement à partir de l'an 354 que l'Église, prenant peur face à l'ampleur de ce phénomène païen, institue cette date comme étant l'anniversaire de Jésus.



# - Dans le Monde -



Ailleurs,  
comment on fête  
Noël ?



Dans les pays de l'hémisphère sud, comme les saisons sont inversées, les enfants qui habitent en Argentine ou en Australie fêtent Noël sous le soleil et ils ont la tête en bas (non, ça c'est une blague). Certains n'ont jamais vu la neige et accrochent des boules aux palmiers.

Nous aussi on aimerait bien être sous les cocotiers...!



# GUIRLANDE DE NOËL

Guirlande de Noël à accrocher partout dans la maison ou sur le sapin !



Des feuilles colorées



Des ciseaux à bouts ronds



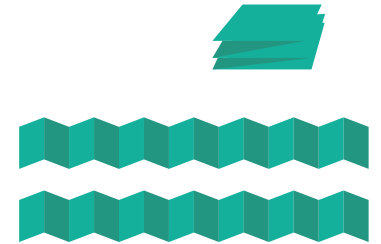
Un crayon de papier



Quelques gommettes



1 Coupe des bandes de papier



2 Plie les bandes en accordéon



3 Dessine un sapin et découpe-le (laisse des endroits reliés sur les bords).

4 Déplie ta guirlande !

# GUIRLANDE LUMINEUSE

Une guirlande à accrocher au dessus de ton lit ou près de la fenêtre !



Des ciseaux



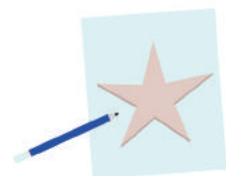
Un crayon



Du papier et du carton



Une guirlande lumineuse



1 Dessine des étoiles sur des feuilles à l'aide d'un patron en carton, puis découpe-les



2 Forme les plis des étoiles selon les pointillés



3 Tu peux assembler les étoiles entre elles sur un fil ou bien les accrocher sur une guirlande lumineuse !

# Père Noël, mais pas que !

En Allemagne et dans certains pays d'Europe de l'Est, on fête également la Saint-Nicolas.

Celui-ci passerait dans la nuit du 5 au 6 décembre distribuer cadeaux et friandises aux enfants sages (hahaha), accompagné du père Fouettard qui, lui, ne laisse que coups de fouets ou morceaux de charbons aux enfants désobéissants...

(Quoi ? Un enfant désobéissant, voyons, ça n'existe pas...)



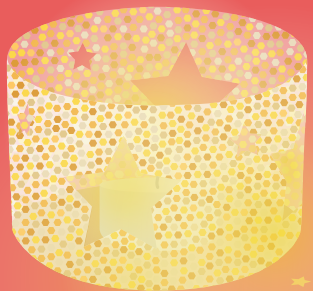
## Miam, du dessert !



Le père Noël ne s'appelle pas partout comme ça ! Aux États-Unis par exemple, on l'appelle Santa Claus (qui vient du néerlandais Sinterklaas en référence à Saint-Nicolas).



# PHOTOPHORES ÉTOILÉS



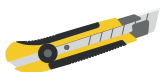
Dispose ces photophores près de la cheminée pour créer une ambiance tamisée !



Un pot en verre



Des gommettes



Un cutter



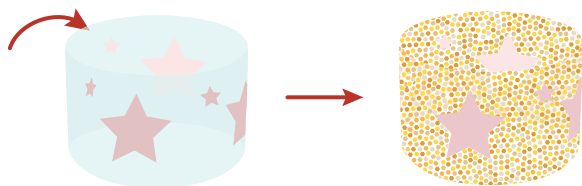
De la colle



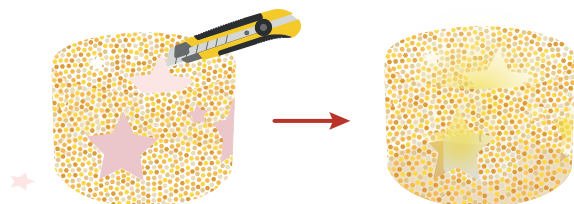
Des paillettes



- 1 Colle des gommettes à l'intérieur du verre.
- 2 Étale de la colle sur les parois intérieures à l'aide d'un pinceau.



- 3 Remplis le pot avec des paillettes puis secoue-le afin que les paillettes se répartissent sur toute la surface.



- 4 Une fois le tout sec, décolle délicatement les gommettes à l'aide d'un cutter, puis place une bougie à l'intérieur !

# La bûche de Noël

## Pourquoi une bûche ?

C'est vrai ça, pourquoi pas un saucisson ? Autrefois, à la veille de Noël, une énorme bûche était posée par l'aîné(e) (toujours les aînés hein !) dans la cheminée pour protéger la maison de ses habitants, et arrosée d'huile ou de vin en guise d'offrande.

La bûche devait être assez grosse pour se consumer jusqu'au lendemain, voire jusqu'à l'épiphanie, 12 jours plus tard.



Plus les flammes étaient hautes, mieux allait être l'année à venir.



## Un célèbre dessert

Cette tradition s'efface avec la disparition des cheminées. Elle est remplacée par un gâteau en forme de bûche imitant l'écorce dont plusieurs pâtisseries se disputent la paternité !

Et là, le parent épuisé est content. Miam !

## Dans la bûche on retrouve :



café ou chocolat



crème au beurre



génoise

# Sapin feuilleté de Noël

Si avec ça,  
le Père Noël ne vient pas...



## CE QU'IL TE FAUT...



2 pâtes feuilletées



4 c. à s.  
de confiture fraise ou  
de pâte à tartiner



1 jaune d'œuf,  
1 c. à c. d'eau,  
1 c. à s. d'amandes  
effilées



Quelques raisins  
secs, sucre glace



1



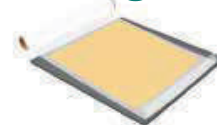
Laisse reposer  
la pâte feuilletée  
au frais pendant  
10 min, elle sera  
plus facile  
à manipuler.

2



Préchauffe  
le four  
à 180°C.

3



Sur une plaque recouverte  
de papier cuisson,  
étales un rouleau de pâte  
feuilletée.

4



Étales dessus la confiture  
de fraise ou la pâte à tartiner,  
et recouvre avec le deuxième  
rouleau de pâte.

5



Découpe la pâte  
en forme d'un sapin  
bien large et taille  
des bandes de pâte  
horizontales  
de chaque côté  
en laissant la place  
du tronc.

6



Fais des torsades  
avec chaque bande  
en la tournant  
délicatement  
sur elle-même  
2 fois.

7



À l'aide  
d'un pinceau, étales  
le jaune d'œuf battu  
avec un tout petit  
peu d'eau puis  
enfourne  
pendant  
25 min.

8



À la sortie  
du four,  
décore  
ton sapin  
avec des raisins,  
des amandes  
et du sucre  
glace.