



Activité 6-12 ans

Lundi 1er décembre

Chasse aux odeurs

✦ sel aux épices...

Dans une maison, il y a plein d'odeurs. On ne s'en rend pas toujours compte... Veux-tu essayer de les découvrir ?

Certains jours, ça sent le pain grillé, le matin, peut-être le café ou le chocolat chaud.

Ou alors parfois la pizza dans le four, un plat qui mijote à midi ou le soir.



Ferme les yeux maintenant et prends un peu de temps. Concentre-toi sur ton nez et sur les odeurs qui arrivent peut-être. Qu'est-ce que tu sens juste maintenant là où tu es ? Rien ?! Sens encore une fois. C'est peut-être une odeur qui vient de la cuisine... Ou l'odeur de quelque chose que tu as rapporté à la maison : une peinture, un bricolage, la terre sous tes chaussures... Ou encore l'odeur de quelqu'un que tu aimes, qui vit avec toi ou qui est venu en visite.

Essaye de faire le tour de ta maison ou de ton appartement : dans chaque pièce, ferme les yeux. Quelle odeur a cette pièce ? Est-ce qu'elles sentent toutes pareil ?

Quand tu es chez toi, quelle est l'odeur que tu préfères ? Y a-t-il une odeur que tu n'aimes pas du tout ? Tu peux aussi poser ces questions aux autres membres de la famille et comparer leurs réponses avec les tiennes.

Et pendant le temps de l'Avent, quelle odeur te fait penser à cette période qui précède Noël ? Peut-être que tes parents ont d'autres souvenirs d'odeurs de leur enfance. Demande-leur de te raconter quelle odeur leur fait penser à leur maison durant le temps de l'Avent.

... Et maintenant, si on retournait dans la cuisine pour mélanger quelques odeurs ?



## Sel aux épices

*Voici une recette super simple pour préparer un sel original : tu peux l'offrir à quelqu'un que tu aimes bien... ou le garder dans votre cuisine pour agrémenter un repas en famille.*

*C'est un mélange idéal pour parfumer l'eau de cuisson des légumes, ou pour assaisonner une viande à griller.*

### Ingrédients :

- 250 gr de gros sel
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à soupe de grains de poivre noir
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 1 cuillère à soupe de clous de girofle



### Comment faire ?

1. Mets les épices dans un mortier et pile-les bien : le but n'est pas de faire de la poudre, mais d'obtenir un mélange à peu près homogène.
2. Mélange bien tes épices concassées avec le gros sel et verse le tout dans un joli bocal.
3. Colle une étiquette sur le bocal avec le nom du contenu. Tu peux aussi décorer le bocal à ta guise, si tu désires l'offrir.

**Variante :** Tu peux remplacer les grains de coriandre par des capsules de cardamome. Dans ce cas, commence par piler la cardamome seule, afin de faire sortir les petites graines de leur enveloppe verte. Puis ajoute les autres épices et suis la recette ci-dessus à partir du point 1.