

C'est l'été!

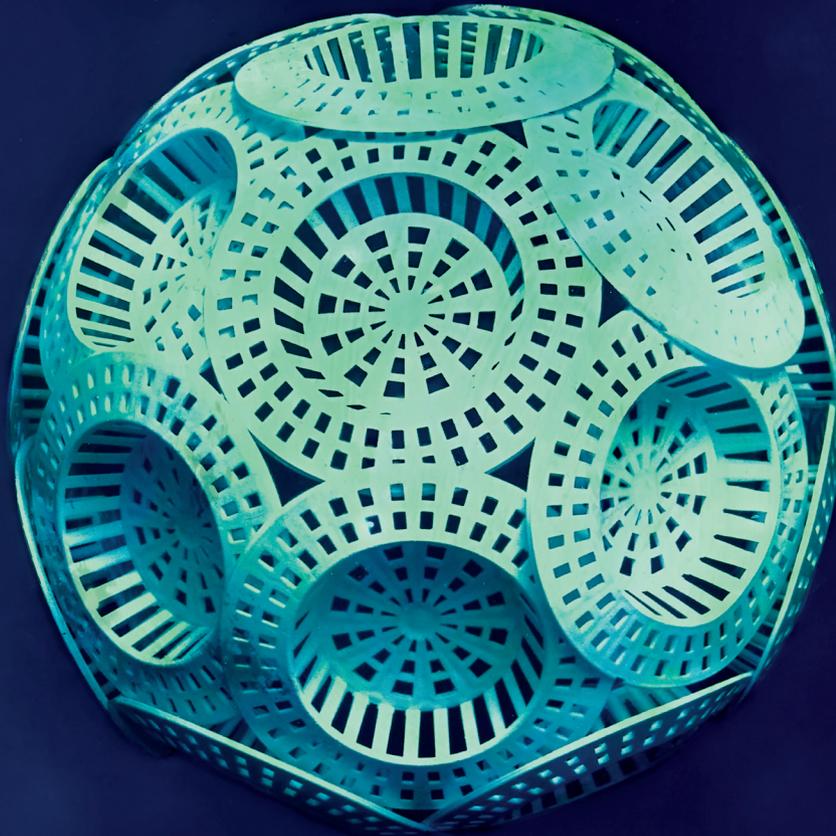
MINIC



n° 47

Le magazine des petits vannetais de la grande section au cm2





Manon Lanjouère
Les Particules,
le conte humain d'une eau qui meurt

29 mars →
26 mai 2024

Le Kiosque - Esplanade Simone-Veil - Rive droite du port
Entrée gratuite - Ouvert tous les jours 10h-13h / 14h-18h
02 97 01 62 30 - evenementiel@mairie-vannes.fr



MINIG

n° 47

MINIG est un magazine édité par la direction de la Communication de la Ville de Vannes et destiné aux enfants de la grande section au CM2.

Directeur de la publication
David Robo

Siège : Hôtel de ville
Direction de la communication
Contact : 02 97 01 60 30

Rédaction et conception graphique
Direction de la Communication
Ville de Vannes

Traduction
Office public de la langue bretonne

Sources
lemagdesanimaux.ouest-france.fr, Adobe Stock, wikipédia, vannes-bretagne-sud.bzh, mairie-vannes.fr, la-marqueterie-de-paille.fr, truffaut.com, paris2024.org, hugolescargot.fr, marmiton.org

Impression
Concept imprimerie - 2024
Tirage à 3 830 exemplaires

www.mairie-vannes.fr

Pages 4-5
C'est l'actu lulu

Page 6
An doazreioù you hou !

Page 7
Bestiole(s)

Pages 8-9
La BD

Page 10
Raconte-moi Vannes

Page 11
Tu bouquines ?

Pages 12
Vive l'Ant !

Page 13
Toutes et tous à vos binettes !

Pages 14-15
À fond, à fond, à fond !

Pages 16-17
Les jeux !

Page 18-19
La petite fabrique

Page 20
miam miam !



L'invité

Juliette & Léa

Allô la mer ?

Ici Juliette et Léa, les deux illustratrices qui se cachent derrière les dessins de ce numéro.

Nous nous sommes rencontrées à l'école à Vannes il y a dix ans et depuis nous avons toujours aimé créer ensemble : dessiner, photographier, graver, coudre... Alors il y a un an, nous avons créé le studio Miza, un espace qui nous permet de travailler en donnant vie à des univers... avec des illustrations, de la photographie ou encore de l'écriture. Nous aimons aussi créer plein de motifs, souvent inspirés par la nature !

Pourquoi Miza ? C'est le nom du chat de Léa ! Mais on garde ça entre nous, c'est notre secret... Tu peux retrouver notre travail sur www.miza-studio.com ou sur instagram @miza_studio_



C'est l'actu
lulu!

Yannes Echos jazz Nouveau !

C'est la nouvelle appellation de Jazz en ville. Cet événement se tiendra du 17 au 20 juillet sur la grande scène des jardins des remparts ou en centre-ville. Viens assister aux concerts, découvrir des artistes en famille. Et c'est toujours gratuit !
Programmation sur www.vannesechosjazz.bzh

© Dezzig / Stéphane Constant



Festival d'Arvor

Le festival fera battre le cœur du pays d'Arvor, laissant place pendant trois jours, du 2 au 4 août, à des animations festives : spectacles de rue, représentations sur scène, animations des lieux emblématiques de la ville, activités tournées vers la jeunesse. Le festival sera clos par le « Bal de la Libé' ».
Retrouve le programme sur www.festival-arvor.bzh





Le forum de la Vie associative

Ce forum a lieu le samedi 7 septembre au parc Chorus de 10h à 18h. La rentrée est l'occasion de s'inscrire à de nouvelles activités sportives, culturelles, humanitaires ou sociales. Informations dès début septembre sur www.mairie-vannes.fr/maison-des-associations



Expositions au musée, au Kiosque et sur les deux rives du port

Pendant les vacances, prends le temps d'aller flâner au musée des beaux-arts de La Cohue, au Kiosque et sur les rives du port. Tu pourras admirer les expositions proposées par la ville de Vannes. Toutes les expositions sont sur www.mairie-vannes.fr/agenda

© Gwenvaël Engel





An doazeiou you hou !



Forom ar vuhez kevredigezhel

D'ar Sadorn 7 a viz Gwengolo e vo ar forom-se er park Chorus etre 10e ha 6e. Un dro eo prantad an distro-skol evit lakat e anv e obererezhioù nevez àr tachennoù ar sport, ar sevenadur, an dengarouriezh hag an dachenn sokial. Titouroù a vo adal deroù Gwengolo e www.mairie-vannes.fr/maison-des-associations



Festival an Arvor

Get ar festival e vo laket bro an Arvor da dridal, adal an 2 betek ar 4 a viz Eost, e-pad tri devezh abadennoù : arvestoù-straed, abadennoù àr al leurenn, e lec'hioù dibar e kêr, obererezhioù kinniget d'ar yaouankiz. Klozet e vo ar festival get Bal an dieubidigezh. Adkav ar programm e www.festival-arvor.bzh



Diskouezadegoù en mirdi, en C'hledour hag àr an daou ribl ag ar porzh

E-pad ar vakañsoù, deus da gantren er C'hovu, mirdi an arzoù-kaer, er C'hledour hag àr ribloù ar porzh. Gelliñ a ri bamiñ dirak an diskouezadegoù kinniget get ti-kêr Gwened. Razh an diskouezadegoù zo kinniget e www.mairie-vannes.fr/agenda



Gwened Dasson Jazz

Setu anv nevez Jazz e kêr. Adal ar 17 betek an 20 a viz Gouere e vo, àr al leurenn vras e liorzhoù ar ramparzhioù pe e kreiz-kêr. Deus d'ar sonadegoù get da familh, d'ober anavedigezh get an arzourion. Digoust e vez bepred ! Ar programm zo e www.vannesechosjazz.bzh



Bestiole(s) !

La luciole

Les lucioles ou vers luisants forment une famille de coléoptères qui présente la particularité de pouvoir émettre de la lumière. Il existe plus de 2 000 espèces. Seule une partie de son abdomen peut s'illuminer et arbore une teinte claire une fois "éteint". Les élytres* de la luciole ont une couleur brune ou noire et sont fréquemment marqués de jaune ou d'orangé. Une deuxième paire d'ailes repliée sous les élytres sert à voler. Les femelles de certaines espèces n'ont pas d'ailes. Les lucioles n'ont pas de poumons. Elles utilisent des tubes spéciaux (trachéoles) pour transporter l'oxygène dans leur corps. Ces insectes mesurent entre 5 et 25 mm de long et la femelle est un peu plus grosse que le mâle.



La lumière diffusée par la luciole provient d'une réaction chimique produite à l'intérieur de son abdomen. Les deux façons d'émettre de la lumière sont l'incandescence* et la luminescence*. La luciole utilise la luminescence. Son abdomen dispose d'un organe photophore qui contient deux types de molécules : une protéine (la luciférine) et une enzyme (la luciférase). À son gré, la luciole provoque la mise en contact de ces deux molécules qui, en présence d'oxygène, vont réagir en s'allumant. La lueur, généralement jaune ou verte, peut émettre en continu ou par alternance*. Cet insecte peut contrôler la puissance de la lumière ainsi que la fréquence des clignotements.

La bioluminescence des lucioles est un mode de communication employé principalement pour trouver un partenaire en période de reproduction. Une fois accouplée, la femelle dépose ses œufs dans un endroit humide et le couple meurt peu de temps après. Les œufs, dont l'éclosion intervient environ un mois plus tard, donnent des larves ayant un corps long et plat. Celles-ci s'installent dans un abri qu'elles ont creusé à quelques centimètres sous la surface du sol. Une série de mues, dont le nombre varie selon les espèces, va ensuite transformer la larve en nymphe. Au bout d'une dizaine de jours, l'insecte devient un adulte. Les lucioles vivent environ deux ans.

Elles se nourrissent des parasites du jardin comme des araignées, des fourmis, des vers et même des escargots. Tu peux observer ces petits insectes adultes, la nuit dans les forêts, les clairières ou les prairies, souvent près des étangs ou de marais.

Lexique

- * élytre : aile dure et cornée des insectes coléoptères, qui recouvre l'aile inférieure à la façon d'un étui.
- * incandescence : production de chaleur qui crée le phénomène lumineux)
- * luminescence : production d'un photon, particule froide
- * alternance : succession répétée
- * bioluminescence : production de lumière par un être vivant due à une réaction biochimique.

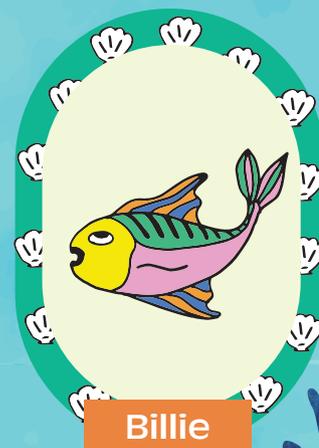
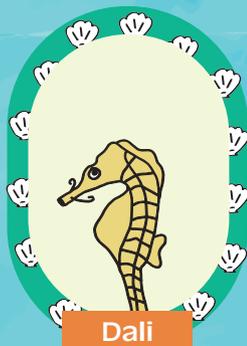
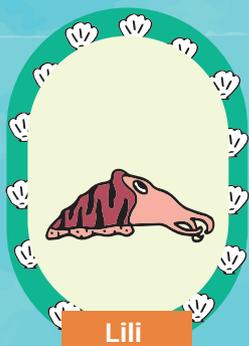


Sources

lemagdesanimaux.ouest-france.fr (texte)
et Adobe Stock (photos)

Il était une fois,
dans une petite mer de Bretagne appelée
Morbihan, un poisson très coloré nommé Billie.

Un poisson unique parmi ses amis marins
mais... pas très discret !



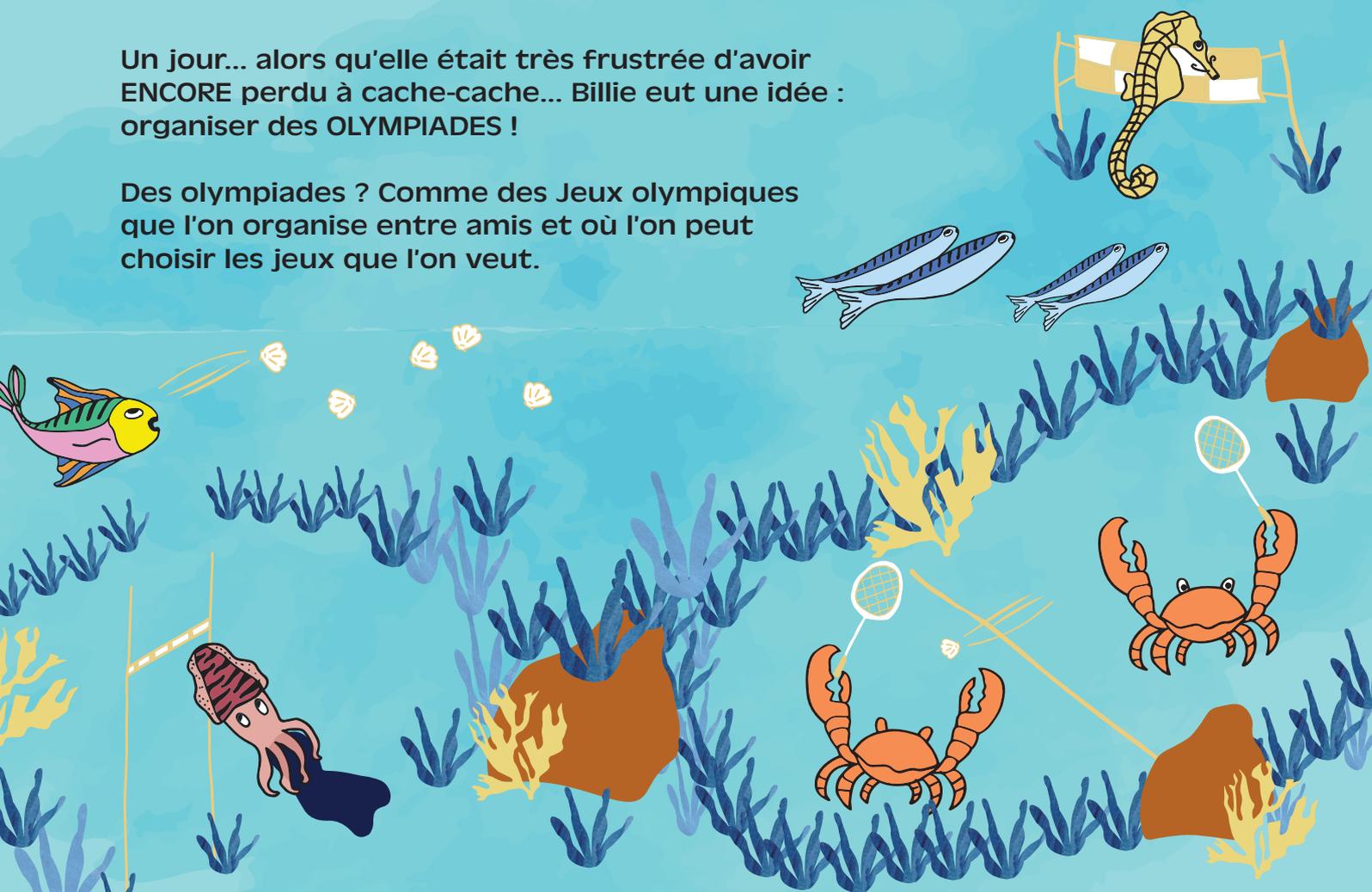
Lili, Dali et Charlie adoraient jouer
à cache-cache entre les algues.
Au contraire de Billie qui perdait
toujours !

Et oui, trop facile de la repérer
avec toutes ses couleurs !



Un jour... alors qu'elle était très frustrée d'avoir ENCORE perdu à cache-cache... Billie eut une idée : organiser des OLYMPIADES !

Des olympiades ? Comme des Jeux olympiques que l'on organise entre amis et où l'on peut choisir les jeux que l'on veut.



Chacun remporta une médaille :
Charlie à la raquette des mers.
Lili au saut à la perche.
Dali à la course.
Et Billie au lancer de pétoncle !

Des olympiades qui se déroulaient en secret sous les pieds des humains qui se baignaient...



L'étang au Duc

L'étang au Duc (ou étang du Duc) est un plan d'eau situé à Vannes entre le boulevard de la Paix, la rue des Quatre-Frères-Crapel et la rue Ernest-Renan. Il couvre une superficie de 10 hectares et a une profondeur de 2 à 3 mètres.



L'origine de l'étang au Duc n'est pas certaine. Il s'agirait d'une ancienne carrière dont les pierres ont été utilisées pour la construction de la première ville gallo-romaine lorsque Vannes se nommait Dariorithum. Un barrage aurait été construit par les ducs de Bretagne, qui possédaient une demeure à proximité. Un moulin fût bâti sur le barrage détruit en 1974.

L'étang au Duc est alimenté par un ruisseau, le Liziec, dont l'eau poursuit son cours jusqu'au port de Vannes après avoir traversé les jardins de la préfecture et les jardins des remparts via la rivière de Vannes = la Marle. Le plan d'eau est bordé sur sa rive nord-ouest par le Centre hospitalier Bretagne Atlantique. Il offre une végétation spontanée de bords d'eau très nature : joncs, iris, roseaux, aulnes et une collection remarquable de 52 variétés rares et recherchées de camélias Higo.



L'étang est un site d'hivernage régulier pour plusieurs espèces d'oiseaux (fuligule milouin, fuligule morillon, canard colvert, grèbe huppé, grèbe castagneux...) et accueille toute une faune piscicole (goujon, gardon, perche, rotengle, tanche, truite, sandre et brochet...). Une aire de jeux pour enfants et une aire de fitness y sont installées.



Il n'est pas rare d'y rencontrer des pêcheurs. L'étang au Duc est classé en deuxième catégorie. La pêche nocturne à la carpe est autorisée mais les prises doivent être remises à l'eau.

Si tu veux aller prendre l'air, te défouler ou te balader en famille, tu peux consulter les horaires d'ouverture de l'étang sur mairie-vannes.fr/parcs-et-jardins

Sources

Wikipédia, vannes-bretagne-sud.bzh, mairie-vannes.fr (textes) et adobe stock (photos)



Tu bouquines ?



Océan, je t'entends

À partir de 5 ans

Deux enfants écoutent les sons de la mer qui les entourent, imitent le son des vagues, des coquillages. Ils continuent l'exploration du bord de mer en sautant dans l'eau et s'amuse beaucoup. Une découverte de l'environnement marin avec seulement quelques phrases par page. Des illustrations douces et colorées dans un univers apaisant.

Auteur : Kallie GEORGE
Illustrateur : Carmen MOK
Éditions : Six citrons acides

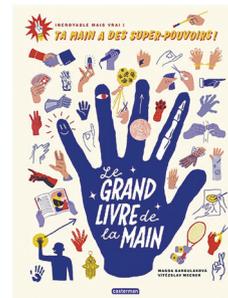


Brume tomes 1 et 2 : Le réveil du dragon & Le grand frisson

À partir de 7/8 ans

Dans un décor merveilleux inspiré du village de Rochefort-en-terre, les aventures d'une petite fille facétieuse au caractère bien trempé et de ses deux compagnons d'aventure, Hubert le cochon et Hugo le petit garçon. Certaine que derrière ses mystérieuses origines se cachent les pouvoirs puissants d'une sorcière, Brume est prête à affronter tous les dangers pour les révéler. Une bande dessinée pleine d'humour et une petite héroïne particulièrement attachante.

Auteur : Jérôme Pélissier
Illustratrice : Carine Hinder
Éditions : Glénat



Le grand livre de la main

À partir de 9/10 ans

Voici un documentaire qui met en lumière les pouvoirs extraordinaires de la main. Cette partie de notre anatomie est unique : les stries et les lignes de la paume de la main sont différentes sur chaque individu. Elle nous permet de communiquer, de toucher, de créer, etc. Qu'elle soit utilisée comme symbole ou comme mesure, l'avantage, c'est qu'elle est toujours à portée de main ! Droitier ou gaucher, après avoir lu ce documentaire insolite et richement illustré, tu ne regarderas plus ta main comme avant !

Auteur : Magda Garguláková
Illustrateur : Vítězslav Mecner
Éditions : Casterman

La marqueterie de paille



La marqueterie de paille est un art ancien et traditionnel qui remonte à l'époque médiévale. Cela consiste à assembler des brins de paille de différentes couleurs et de différentes longueurs pour former des motifs géométriques ou abstraits... Cette technique a été importée de Chine ou d'Extrême-Orient par les commerçants voyageurs de la Route de la soie.

Elle est réputée pour ses motifs géométriques complexes et sa finesse. La paille est coupée en petits morceaux et ensuite assemblée en formes diverses et variées qui créent des motifs uniques.

La marqueterie de paille a connu un essor en Europe et principalement en France vers le XVII^e siècle. Les artisans ont commencé à utiliser cette technique pour décorer des meubles et des objets décoratifs à moindre coût. En effet, la marqueterie à la mode à l'époque, faites avec des essences de bois exotiques et rares, était très chère et réservée aux riches. Les artisans moins riches se sont alors tournés vers la paille, disponible en abondance et près de chez eux.

C'est dans les années 1920 que la marqueterie de paille a retrouvé sa popularité grâce à des décorateurs comme André Groult ou Jean-Michel Frank qui ont recommencé à travailler avec cette technique. Aujourd'hui, cet art est de plus en plus populaire grâce à des designers, artistes ou décorateurs qui l'utilisent pour tapisser des meubles ou habiller des murs avec des panneaux ou des tableaux. Parmi ces artistes de marqueterie de paille, Lison de Caunes est certainement la plus connue.



Elle est également utilisée pour créer des objets et des décorations, des paravents, des boîtes et des bijoux. C'est un art qui demande beaucoup de patience et de savoir-faire. Cet art ancien est toujours très apprécié aujourd'hui. Les pièces qui en résultent sont à la fois originales et intemporelles, et sont devenues de véritables pièces de collection à travers le monde. Tu peux admirer certaines œuvres dans les musées. Si cet art t'intéresse tu peux t'inscrire à des stages ou des ateliers en Bretagne.



Sources

la-marqueterie-de-paille.fr (texte)
et Adobe Stock (photos)



Toutes et tous à vos
binettes !

Le coréopsis

Carte d'identité

Nom latin : Coreopsis Verticillata

Famille : Asteraceae

Floraison : mai-juin à octobre

Sols : tous

Arrosages : quotidien

Température : entre 10°et 30°C

Exposition : de soleil à mi-ombre

Ses feuilles sont fines et lancéolées*, ses tiges florales ne portent chacune qu'une fleur. La plante se développe sur 25 à 50 cm de haut pour la plupart des variétés, et jusqu'à 80 cm de haut pour quelques-unes. Elle s'intègre idéalement dans les massifs ou en pots. Tu peux l'associer avec le coquelicot, le bleuet ou le cléme. Le coréopsis préfère les climats doux et bien ensoleillés, mais il résiste également dans les régions froides.

Tous les coréopsis s'épanouissent en terrains légers, voire pauvres, mais surtout très bien drainés ou poreux. Tu peux le planter au printemps sur un sol réchauffé mais également en début d'automne, si le sol reste bien drainé en hiver. Cette jolie plante très lumineuse mettra de la couleur dans ton jardin ou sur ton balcon.



Le coréopsis est une plante vivace facile à cultiver. Il est caduc*. Il pousse au printemps et sa floraison débute de mai-juin jusqu'en octobre.

Les fleurs du coreopsis, en capitules* simples ou doubles, ressemblent à des marguerites. Ses pétales sont souvent jaune uni ou jaune pourpre au cœur, mais il existe aussi des espèces et variétés aux fleurs roses de différentes nuances. Tu peux trouver environ 450 variétés de coréopsis.

Lexique

* caduc : plante qui disparaît en hiver

* capitule : partie d'une plante formée de fleurs insérées les unes à côté des autres, formant une seule fleur

* feuille lancéolée : en forme de lance étroite

Sources

www.truffaut.com (texte)
et Adobe Stock (photos)



À fond, à fond à fond !

Les Jeux paralympiques de Paris 2024 se tiendront du 28 août au 8 septembre, durant douze jours pendant lesquels le monde entier célèbrera les performances hors normes d'athlètes d'exception.



22 sports et 23 disciplines pour 549 épreuves, réparties sur 269 sessions et 11 jours de compétition. Les sports au programme de cette année sont les suivants : basket fauteuil, boccia, cécifoot, escrime fauteuil, goalball, para-athlétisme, para-aviron, para-badminton, paracanoë, para-cyclisme sur route, sur piste, para-équitation (dressage), para-powerlifting, para-judo, paranaatation, para-taekwondo, paratennis de table, para-tir à l'arc, tir sportif, para-triathlon, rugby fauteuil, tennis fauteuil, volleyball assis.

Le terme « Jeux paralympiques » ne sera officiellement utilisé et validé par le CIO* qu'à partir des Jeux de 1984. De 1960 à 1980, les Jeux portent officiellement le nom de « Jeux internationaux de Stoke Mandeville »

L'histoire des Jeux paralympiques commence en 1948 dans un hôpital militaire situé au nord de Londres, à Stoke Mandeville. Sir Ludwig Guttmann, un neurologue allemand, cherche un moyen d'accélérer le rétablissement de ses patients paraplégiques, tous vétérans de la Seconde Guerre mondiale. Son unité spécialisée réunit des pilotes de la Royal Air Force, blessés médullaires*, tous en fauteuil roulant. Il imagine des épreuves sportives au moment-même où les Jeux olympiques se déroulent à Londres. Seize vétérans en fauteuil roulant s'affronteront dans une compétition de tir à l'arc et de "netball" (dérivé du basketball).



En 1952, ont lieu les premiers Jeux internationaux de Stoke Mandeville, une équipe d'anciens combattants néerlandais se joint aux Britanniques. Les Jeux se dérouleront désormais chaque année. Puis en 1954, ils se développent et 14 nations sont engagées, les participants sont tous paraplégiques.

On considère les 9^e Jeux internationaux de Stoke Mandeville de 1960 à Rome comme les premiers Jeux paralympiques. Ils se tiennent sur 6 jours, 23 nations y participent avec 400 athlètes qui s'affrontent dans 8 sports : para-athlétisme, basket fauteuil, para-natation, paratennis de table, para-tir à l'arc, billard, dartschery (mélange de tir à l'arc et fléchettes), escrime fauteuil.

Les Jeux paralympiques

C'est en 1972 à Heidelberg (Allemagne) en amont des Jeux olympiques de Munich que des sportifs amputés manifestent pour obtenir le droit de participer aux épreuves. C'est également lors de ces Jeux, que pour la première fois, les chefs de délégation et entraîneurs se réunissent pour discuter des réglementations en vigueur dans chaque épreuve. Ils optent pour la création de sous-comités par sport au sein du comité d'organisation des Jeux de Stoke Mandeville. Cette décision offre à chaque discipline plus d'autonomie dans son développement et ouvre la voie aux futures classifications de handicap par sport.

En 1988 lors de l'édition de Séoul (Corée), les Jeux regroupent des athlètes handicapés physiques ou visuels : tétraplégiques et paraplégiques, séquelles neurologiques assimilables, amputés et assimilés, infirmes moteurs cérébraux, grands handicapés (myopathes, fauteuils électriques), non-voyants et malvoyants.

Quant aux premiers Jeux paralympiques d'hiver, ils se déroulent en 1976 en Suède, à Örnösöldsvik. Pour cette première édition, seules des épreuves de ski alpin et de ski de fond figurent au programme. Le Comité paralympique international (IPC) est fondé le 22 septembre 1989.

Le 19 juin 2001, un accord est signé entre le CIO et l'IPC afin de garantir et protéger l'organisation des Jeux paralympiques. Il confirme qu'à partir des Jeux de Pékin 2008, les Jeux paralympiques se dérouleront toujours peu de temps après les Jeux olympiques et utiliseront les mêmes installations et sites sportifs, le même village des athlètes, la même prise en charge des frais d'inscription et des frais de déplacement. Chaque future ville-hôte choisie sera donc tenue d'organiser les Jeux olympiques et paralympiques.

Plus les années passent et plus les Jeux paralympiques prennent de l'importance au niveau des disciplines, du nombre d'athlètes et de la retransmission radiophonique ou télévisuelle. Tu peux retrouver le calendrier des épreuves sur www.paris2024.org



PARIS 2024



Lexique

* CIO : Comité international olympique
* médullaire : qui a rapport à la moelle épinière ou à la moelle osseuse

Sources

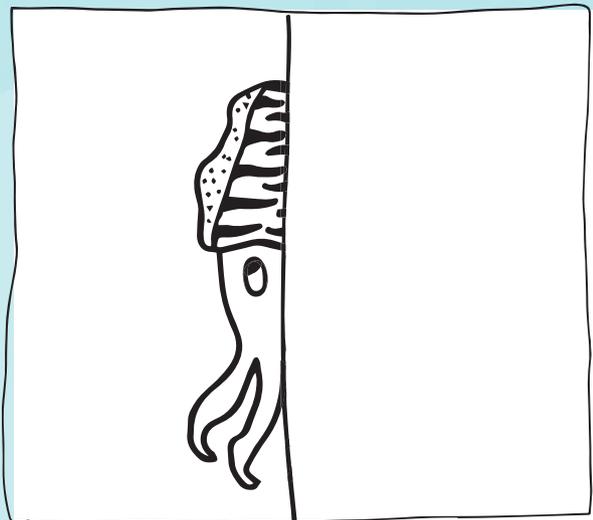
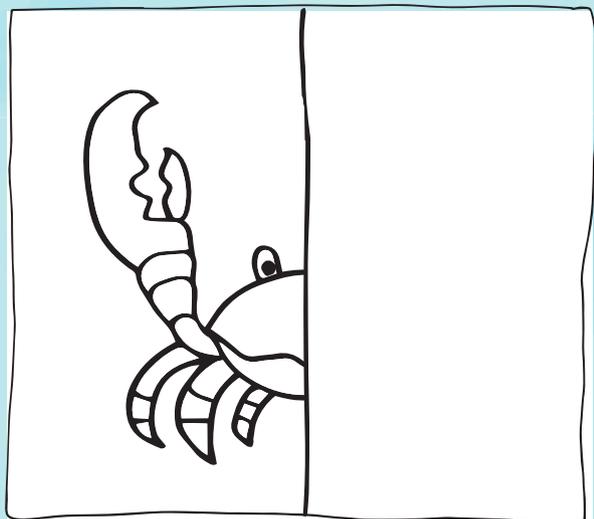
www.paris2024.org (textes et photos)
et adobe stock (photos)



Les jeux !

Dessins miroir

Reproduis les traits dessinés de gauche sur la partie de droite de façon symétrique, comme si le dessin était face à un miroir !

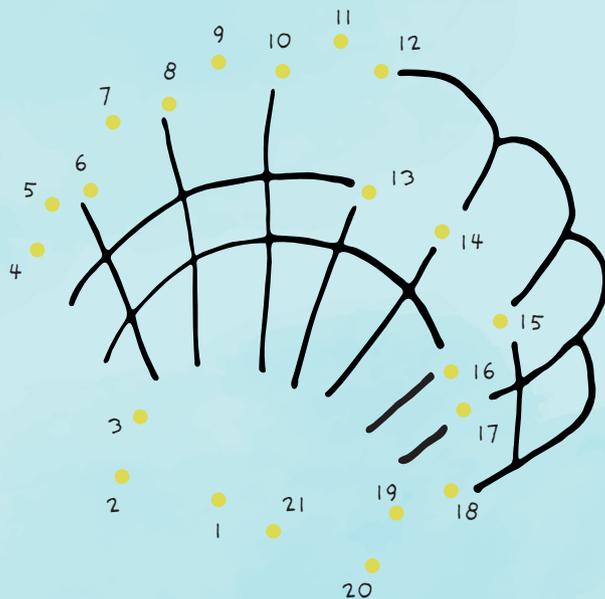


À toi de jouer !



Dessin à points

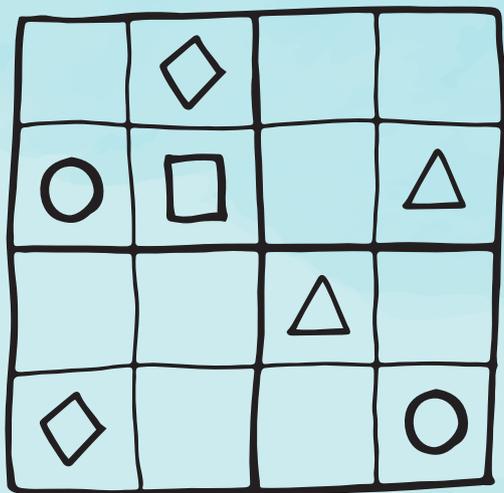
Relie les points du dessin dans l'ordre croissant en commençant par le 1.



Sudoku à formes

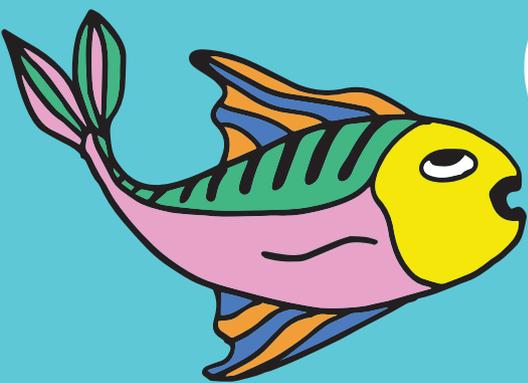
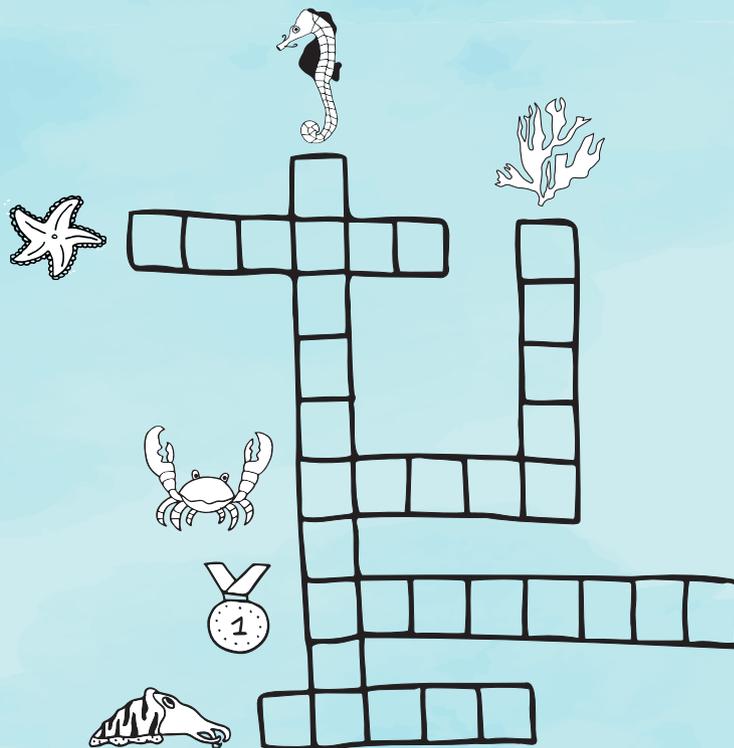
Complète les cases du Sudoku avec les formes : \diamond \circ \square \triangle

En veillant toujours à ce qu'une même forme ne figure qu'une seule fois, par colonne, par ligne et par carré de 4 cases.

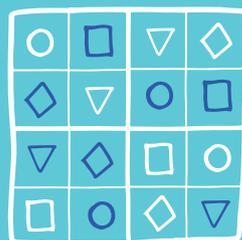


Mots illustrés

À toi de retrouver les mots à partir des dessins et de les écrire dans les cases de leur ligne.



Alors tu donnes ta langue au poisson-chat ?





Matériel

- une bouteille en plastique vide
- une pompe spray avec gâchette et tuyau
- un pistolet à colle
- une paire de ciseaux



1

Perce la bouteille en plastique
Commence par retirer l'étiquette de la bouteille en plastique et assure-toi qu'elle soit propre et sèche. Ensuite, avec l'aide d'un adulte, utilise la paire de ciseaux pour percer un trou au niveau du bas de la bouteille. Fais-en sorte que le trou soit suffisamment grand pour que le tuyau de la pompe à spray puisse y être inséré.



2

Colle la gâchette du pistolet à eau
Avec ton pistolet à colle (toujours avec la collaboration d'un adulte), colle une partie de la gâchette de la pompe sur le haut de la bouteille et dans l'alignement du trou que tu as préalablement percé.



3

Insère le tuyau du pistolet
Insère le tuyau de la pompe à spray dans le trou, puis ajoute un point de colle pour qu'il ne sorte plus. Assure-toi qu'il soit bien fixé et qu'il ne puisse pas se détacher.



Un pistolet à eau



4

Remplis la bouteille d'eau
Enlève le bouchon de la bouteille
en plastique et remplis-la avec de
l'eau en laissant un peu d'espace
vide pour l'air. Referme-la en vissant
fermement le bouchon.



Attention, utilise de l'eau recyclée
ou celle qui se trouve dans un
récupérateur d'eau.

5

Ton pistolet à eau est prêt!
Voilà de quoi jouer des heures avec
tes copains, copines, frères et sœurs
lorsqu'il fera très très chaud.
Tu peux fabriquer d'autres pistolets
à eau avec des bouteilles de
différentes tailles.



Sources
hugolescargot.fr
(texte et photos)



miam miam!

Tomates farcies

Ingrédients

- 4 grosses tomates (ou 8 petites)
- 500 g de chair à saucisse ou de bœuf ou de thon
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- thym, persil, poivre, sel
- beurre

Accompagnement

- du riz ou de la salade verte



Pour : 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1h

Préparation

1. Épluche et hache les oignons ainsi que la gousse d'ail. Attention, pour que tes yeux ne te brûlent pas lorsque tu éplucheras les oignons, fais cette opération sous un filet d'eau. Ne t'essuie pas les yeux et lave-toi bien les mains.
2. Mets la moitié des oignons dans la chair à saucisse ou le bœuf ou le thon. Ajoute l'ail, le sel, le poivre et un peu de persil.
3. Coupe le haut des tomates et évide*-les. Poivre et sale l'intérieur.
4. Incorpore la farce (chair à saucisse, bœuf ou thon) à l'intérieur des tomates et repose les chapeaux dessus chaque tomate.
5. Mixe la pulpe des tomates. Dépose le reste des oignons dans un plat avec la pulpe que tu viens de mixer.
6. Dispose les tomates farcies dans un plat qui va au four. Parsème d'un peu de thym et mets une noisette de beurre sur chaque tomate.
7. Fais cuire au four chaud à 180° C (thermostat 6) pendant 1 heure environ.

Servir avec du riz ou de la salade verte. Si tu n'aimes pas les tomates, tu peux varier la recette en substituant les tomates par des courgettes rondes ou longues.



Lexique

* évider : creuser en enlevant une partie de matière

Sources

www.marmiton.org (texte) et Adobe Stock (photos)

Bon appétit!