



Lire c'est... se nourrir

Lire, c'est nourrir son imaginaire, son besoin de comprendre et de questionner le monde. Lire, c'est aussi faire les bons choix et s'adonner à une activité remplie de bienfaits comme la baisse du niveau de stress. Lire, c'est même utiliser une recette pour cuisiner un repas savoureux.

ACTIVITÉ DE LECTURE:

Muffins déjeuner aux bleuets, yogourt et zeste de citron

INGRÉDIENTS

- ½ tasse de beurre mou
- ½ tasse de sucre
- 2 oeufs
- ¾ de tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de yogourt à la vanille
- ¾ de tasse de bleuets frais ou surgelés
- 1 c. à thé de zeste de citron (au goût)



ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Mettre 12 caissettes de papier dans les moules à muffin.
3. Fouetter le beurre et le sucre.
4. Ajouter les œufs et bien mélanger.
5. Ajouter la farine, les flocons d'avoine et la poudre à pâte dans la préparation et mélanger.
6. Ajouter le yogourt, les bleuets et le zeste de citron, puis mélanger.
7. Mettre 2-3 c. à soupe dans chaque caissette.
8. Cuire 23-25 minutes jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.



*** Vous pouvez essayer avec d'autres petits fruits et remplacer le zeste de citron par des amandes ou autres; laissez aller votre imagination!

D'AUTRES IDÉES D'ACTIVITÉS POUR SE NOURRIR GRÂCE À LA LECTURE:

- Créer la liste d'épicerie avec les enfants en les faisant écrire ou découper dans les circulaires les aliments souhaités.
- Aménager un coin lecture accessible, varié et invitant.
- Écrire des cartes postales, des lettres ou des messages à vos proches.
- Participer à des groupes de discussion en ligne sur des sujets qui vous intéressent.

Pour plus de suggestions de lecture et d'autres idées d'activités pour tous les âges, visitez lirecasevit.com

Lire, ça se vit! est une initiative du Regroupement lavallois pour la réussite éducative.



LE SAVIEZ-VOUS?

- La lecture est le moyen le plus efficace pour lutter contre le stress, meilleur encore que l'écoute de musique ou une petite marche.
- La lecture permettrait de ralentir le déclin cognitif du cerveau à un âge avancé. (...) Ce déclin était même de 32% moins important chez ceux qui lisaient à un âge avancé.

Sources:

¹ [HTTPS://WWW.HUFFINGTONPOST.FR/2016/08/26/BIENFAITS-LECTURE-SCIENCE_N_11722368.HTML](https://www.huffingtonpost.fr/2016/08/26/bienfaits-lecture-science_n_11722368.html)

² [HTTPS://N.NEUROLOGY.ORG/CONTENT/81/4/314](https://n.neurology.org/content/81/4/314)



QUELQUES SUGGESTIONS DE LECTURE DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL

Pas besoin de capes pour être un héros

Frederica Magrin
White Star
8 à 12 ans



Macaroni au fromage 1

Marilou Addison
Boomerang
12 ans et plus



Bible des conserves

Louise Rivard
Modus vivendi
Adultes



Pour plus de suggestions de lecture et d'autres idées d'activités pour tous les âges, visitez lirecasevit.com

Lire, ça se vit! est une initiative du Regroupement lavallois pour la réussite éducative.

Lire,
ça se vit!