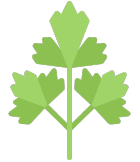
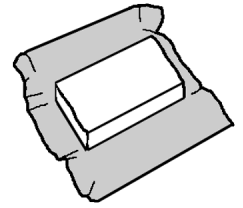


Cakes salés

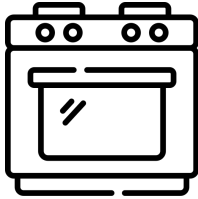
Ingrédients

- 3 oeufs
- 110g de farine
- 80g de beurre salé
- 1 boîte d'allumettes de lardons fumés
- gruyère râpé
- persil
- 1 sachet de levure
- assaisonnement à votre goût



Préparation

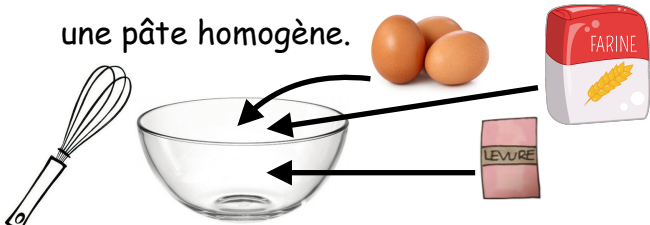
1- Préchauffer le four à 220°C.



2- Faire fondre le beurre et laisser refroidir.



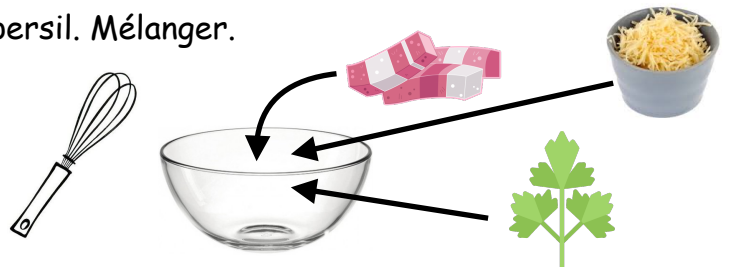
3- Ajouter les oeufs, la farine et la levure au beurre. Mélanger pour obtenir une pâte homogène.



4- Faire revenir les lardons à la poêle.



5- Ajouter les lardons, le gruyère et le persil. Mélanger.



6- Remplir les moules au 2/3 et enfourner 10 minutes.



7- Démouler tiède.

L'archer

1



Te voilà un fier archer, bien planté sur tes deux pieds!

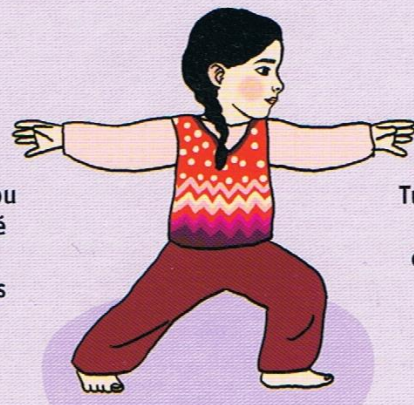
2



En inspirant, tu lèves tes deux bras sur les côtés. Les paumes de tes mains sont orientées vers le sol. Ton arc est prêt!

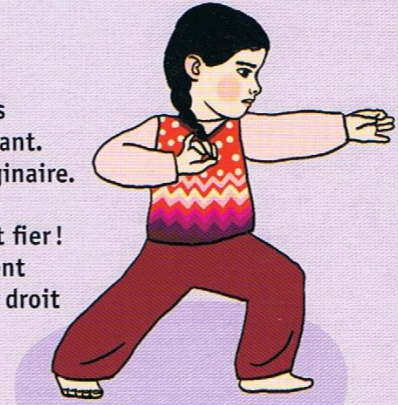
3

Tu te tournes sur un côté, juste en pivotant le pied. En expirant, tu plies un genou et tu tournes la tête du côté du genou plié. Tu regardes ta cible, tu ne la quittes pas des yeux!



4

Tu plies ton bras en arrière en inspirant. Tu pincés ton arc imaginaire. C'est incroyable comme tu es grand et fier! Tu es complètement immobile et tu vises droit devant toi...



5

Et « ziouff! », tu lances ta flèche en soufflant.



6

Tu reviens dans ta position de départ, ta jambe se replace bien dans l'axe. Et tu vas pouvoir recommencer en te tournant de l'autre côté!



BÉNÉFICE
Cette posture favorise le calme et la concentration. Elle développe la confiance en soi et muscle même les yeux!

