



Livre de recettes pour bien vivre



CM1-CM2 B

2024/2025

Recette pour un dimanche sans s'ennuyer

Ingédients :

-une pincée de jeux de société

-5g de motivation

-240g de dessin

-1 ou 2 parents

-9g de bonne humeur

La recette :

-Prendre un saladier et ajouter 1ou 2 parents avec les 9 g de bonne humeur.

-Remuer bien.

-Ajouter ensuite les 5 g de motivation bien citronné.

-incorporer une pincée de jeux de société pour que ça soit plus parfait.

-Rajouter 240 g de dessin.

-Pour finir mixer le tout pour obtenir une bonne pâte à gâteau.

- Verser la préparation dans un moule à gâteau.

-Puis mettre au four pendant 30 à 15 min.

Bon appétit

Emma Lefort

Recette pour avoir un beau jardin

Ingrédients :

- 1kg d'espace
- 9kg de végétation
- 50g d'entretien
- 20g de mains vertes
- 30g de terreau
- 2L d'eau

Préparation :

1^{er} jour :

- Mixer les 1kg d'espace et les 9kg de végétation pour obtenir une texture épaisse.
- Incorporer 30g de terreau.
- Eplucher les 20g de mains vertes.
- Emietter 50g d'entretien.
- Diluer le tout dans 2L d'eau.
- Porter à ébullition la préparation jusqu'à obtention d'un liquide rosâtre.
- Mettre la préparation au frais pendant une nuit.

2^{ème} jour :

- Verser la préparation fraîche dans un arrosoir puis arroser les plantes avec.

Eloïse FOURES

Recette pour bien réciter un poème

Ingédients :

30g de sérieux avec amour

1kg de calme

12g d'articulation

1g de concentration

une belle tenue

Préparation :

Dans un bol versez 30g de sérieux avec amour.

Puis ajoutez 1kg de calme.

Mettez 12g d'articulation.

Incorporez 1g de concentration.

Enfin enfilez une belle tenue.

Mangez bien chaud avant la récitation.

Bonne récitation !

Cléa Guilbaud Prudhomme

Recette pour avoir de la chance

Ingédients :

- 1 trèfle à quatre feuilles
- 50 grammes de fer à cheval
- 4 pattes de lapin
- 1000 grammes aux 12 coups de midi contre Emilien
- 3 pincées de bons chiffres gagnants du loto

Préparation :

Mettre le trèfle à quatre feuilles dans le bol, puis ajouter 50 gammes de fer à cheval.

Rajouter 4 pattes de lapins attrapés en campagne.

Saupoudrer 1000 grammes de courage pour battre Emilien aux 12 coups de midi.

Incorporer 3 pincées de bons chiffres du loto.

Cuire le tout ensemble et patienter.

Bon appétit et la chance vous sourira !

Swann PRAUD

RECETTE POUR BIEN FÊTER SON ANNIVERSAIRE

Ingrédients

Une famille en or
Des amis fidèles
4 cuillerées de cadeaux
6g de bougie
20g de décoration

Commencer par décorer la maison.

Puis faire un gâteau mais pas trop bourratif.

Laisser reposer en attendant vos copains fidèles ou votre famille en or.

Quand ils sont arrivés, battre 4 cuillerées de cadeaux.

Quand le gâteau est prêt, ajouter les 6g de bougie et ensuite place à la rigolade ou les jeux.

L'anniversaire est fini mais réussi !

Juliette Pichaud Lecou

Recette pour réussir une évaluation

Ingédients :

- 1 gros crayon bleu
- 45 g de concentration
- Un cahier de leçons
- 3 voisins silencieux

Préparation :

1^{er} jour

- Choisir une leçon pas trop longue mais assez efficace.
- Ajouter 45 g de concentration (mais attention pas plus car ça peut exploser !!)
- Puis mélanger le tout, et laisser reposer toute la nuit.

2^{ème} jour

- Ajouter 1 gros crayon bleu chargé au maximum.
- Puis recouvrir le tout avec 3 voisins silencieux.
- Faire chauffer au four 3 heures à 210 degrés.

Bon appétit !

Côme Le Guyader

Recette pour avoir des bonnes notes

Ingédients :

20 crayons Bic

300g de révisions

4g de sagesse

10kg de concentration

1 cerveau en bon état

12 l de lait

2 oreilles bien propres

Préparation de la recette :

Prenez les 20 stylos, mélangez avec les 12 l de lait.

Ajoutez les 300g de révisions, le cerveau en bon état et les 2 oreilles bien propres et mélangez avec les 20 stylos et les 12 l de lait pendant 3 min.

Mettez les 4 g de sagesse, ajoutez les 10 kg de concentration et mélangez tout jusqu'à ce que la pâte devienne toute dure.

Mettez le tout au four pendant 1 h00.

Bon appétit !

Victor Chateigner

Recette pour bien écrire une dictée

Ingédients :

- 1 stylo brillant (mais pas trop capricieux)
- 1 cahier (pas trop sale)
- 1 parent
- 20g de mots
- 50g de calme
- 1 enseignant
- 2kg de concentration

Préparation :

1^{er} jour

- Mélanger 1 stylo et 1 cahier dans un saladier.
- Incorporer 20g de mots, puis ajouter 1 parent.
- Laisser reposer une bonne nuit au frais.

2^{ème} jour :

- Ajouter les 2kg de concentration.
- Mélanger bien.
- Verser 50g de calme.
- Recouvrir le tout d'un enseignant bien sévère.
- Faire cuire la préparation à 180 °c pendant une bonne demie heure.

Bon appétit !

Eloïse FOURES

Recette pour rester calme

Ingédients :

- 2-3 petits cours de yoga
- 1 canapé bien moelleux
- 2 kilogrammes de couverture bien chaude
- 30 g de pommade relaxante

Préparation :

- 1 Prenez une poignée de canapé bien moelleux.
- 2 Ajoutez 2 kilos de couverture bien chaude.
- 3 Incorporez 30 g de pommade relaxante.
- 4 Saupoudrez 2 ou 3 petits cours de yoga.
- 5 Mélangez le tout et mettez-le dans le four à 180°.
- 6 Reposez le tout pendant 10 minutes.

Bonne après midi-calmé !

Malo GABORIAU

Recette pour s'amuser pendant la récréation

Ingédients :

1 ballon

Quelques copains, copines

30g de roues toutes douces

3 rayons de soleil bien chauds

Une cour agréable

Une marelle

Une petite pincée de trampoline en bon état

30g d'une balançoire bien assurée

Préparation de la recette :

Touillez le ballon et les copains, copines dans un saladier.

Puis ajoutez les 30g de roues toutes douces avec les 3 rayons de soleil bien chauds et fouettez.

Ensuite mixez la cour agréable et la marelle avant de les rajouter.

Enfin mettez le trampoline en bon état avec les 30g de la balançoire bien assurée.

Cuisez au four à 80° pendant 20 minutes.

Après mangez-la !

Zoé Michaud

RECETTE POUR ÊTRE COURAGEUX

Ingrédients

45 g de supporters

Sa famille

4 copains

1 bon mental

5 arbres d'escalade

2 trophées

Des pépites de chocolat

Mettre dans un bol les 45 g de supporters et les mélanger avec les 2 trophées.

Ajouter 5 arbres d'escalade dans le bol.

Fouetter 4 copains puis les incorporer petit à petit.

Verser un bon mental.

Planter sa famille dans le gâteau.

Saupoudrer le tout de pépites de chocolat.

Bon appétit !

Noélie Valton

RECETTE POUR ETRE CONCENTRE

Ingrédients :

un cahier

des lunettes carrées

des clous

des crayons Bic

des appareils auditifs

Préparation :

Dans une casserole, cuire des appareils auditifs.

Ajouter quelques clous.

Bouillir des lunettes carrées et le verser dans la casserole.

Fondre des crayons Bic et les rajouter dans la casserole.

Mijoter le cahier avec la préparation.

La cuire pendant 3h ou 4h à 200 degrés.

Laisser refroidir avant de manger en partant de l'école.

BASTI BOURY

RECETTE POUR GARDER SES AMIS

Ingédients :

-une pincée d'amour

-350g de gentillesse

-200g de bons jeux

-4 bonnes paroles

-2 pincées d'amitié

Touillez les 350g de gentillesse puis ajoutez la pincée d'amour.

Mélangez les deux ingrédients jusqu'à ce que ça devienne jaune.

Ensuite mettez les 4 bonnes paroles.

Incorporez les deux pincées d'amitié et les 200g de bons jeux.

Puis mélangez le tout.

Laissez reposer la pâte 5 minutes.

Puis la faire cuire à 120° et la manger.

Bon Appétit !

ELENA MONTASSIER

Recette pour être heureux

Ingédients :

-5 ou 6 copains rigolos mais pas trop non plus

-Un terrain de foot

-Un ballon de foot

-Une pincée de famille

-Un grand sourire

-Des rayons de soleil

-Un grand ciel

Préparation de la recette.

-Prenez un ballon de foot

-Saupoudrez de quelques copains

-Marinez un terrain de foot avec des rayons de soleil.

-Puis ajoutez une pincée de famille à la préparation.

-Faites frire un sourire et versez le tout à la préparation.

-Pour finir faites bouillir un ciel bleu pour rendre de la couleur.

-Puis faites cuire à 70° pendant 15min.

Bon appétit !

LEO LECHOUASNE

Recette pour être en forme le matin

Ingédients

- 2 haltères
- 3 bisous de maman
- 1 tapis roulant
- 1 bol
- 1 cuiller
- 150g de céréales
- 30cl de lait

Préparation

- Commencer par prendre un saladier.
- Couper les haltères et les mettre dans le saladier.
- Trancher le tapis roulant en 4, incorporer les.
- Ajouter les 3 bisous de maman.
- Poser le bol et verser les céréales.
- Verser le lait avec.
- Mélanger avec la cuiller et verser le tout dans le saladier.
- Déguster le tout avant de partir à l'école.

BONNE JOURNEE !

Louis Ragenard

Recette pour faire plaisir à ses copains

Ingédients :

50g de parfum bien odorant

250g de blagues drôles

1kg de jeux à plusieurs

100mg de gentillesse

3hg de sourire

1 Dans un cul-de poule, verser 50g de parfum bien odorant.

2 Ajouter 250g de blagues drôles.

3 Mixer 1kg de jeux à plusieurs et ajouter à la préparation.

4 Ajouter 100mg de gentillesse.

5 Mettre 3hg de sourire dans le plat.

6 Cuire au four pendant 1h à 200°.

Bonne dégustation !

LYAD DEMESSANCE

RECETTE POUR FAIRE PLAISIR À SES PARENTS

INGREDIENTS :

120g de bisous baveux

180g de câlins bien chauds

10 beaux cadeaux

300mg de calme (qui fait du bien)

1 pincée d'obéissance

240g de sagesse

PRÉPARATION :

Prenez 120g de bisous baveux.

Ajoutez 180g de câlins bien chauds.

Puis mélangez-les doucement pour que ça prenne bien.

Ensuite, prenez 10 beaux cadeaux pour que les parents soient heureux et rajoutez 300mg de calme pour que les enfants ne fassent plus de bruit.

Saupoudrez 1 pincée d'obéissance à la préparation.

Enfin recouvrez le tout avec 240g de sagesse pour qu'ils ne fassent plus de bêtises.

Faites cuire pendant 30 minutes pour que tout s'assemble et que ça soit meilleur.

BON REPAS !

Maélia Eveillard

Une recette pour passer de bonnes vacances

Ingrédients :

- deux bons copains
- une belle plage
- 100gr du soleil
- deux beaux ballons
- une sieste de 1h
- un city

Préparation :

- 1 : Mettre deux copains en forme dans un cul-de-poule avec une pincée de sable de la plage.
- 2 : Mixer avec un litre d'eau salée.
- 3 : Fondre un city avec deux beaux ballons et 100gr de soleil.
- 4 : Concasser 1h de sieste et mélanger le tout pour obtenir une pâte.
- 5 : Faire cuire 1h à 180°.
- 6 : Déguster et après faire une sieste de 1h pour digérer.

Bonne dégustation !

NOAM BONAMI

Recette pour être en bonne santé

INGREDIENTS

- 8 heures de sommeil profond
- 4 amis fidèles
- 3 cuillers de sport
- 1 bon médecin
- 4 soupçons d'équilibre alimentaire
- 90 mg de soins pour le corps

PREPARATION

- 1 – Verser dans un bol 8 heures de sommeil profond et 4 soupçons d'équilibre alimentaire.
- 2 – Laisser reposer la préparation 24h.
- 3 – Prendre votre préparation et ajouter 90 mg de soins pour le corps.
- 4 – Ensuite incorporer 1 bon médecin frit.
- 5 – Puis remuer le tout avec 3 cuillères de sport.
- 6 – Pour finir diluer 4 amis fidèles.
- 7 – S'installer confortablement.
- 8 – Mettre la préparation à 200° pendant 3 heures.

BON APPETIT !

Méline David

Recette pour être le plus gentil

Il vous faut :

50g de sourire

1T d'attention

2 bonnes chaussures

8 bouquets de roses

3 tulipes

8g de végétation

Préparation :

Mélangez les 50g de sourire avec les 2 bonnes chaussures pendant cinq minutes !

Ensuite faites fondre 8 bouquets de roses et les 1T d'attention jusqu'à ce que ça devienne rose.

Fouettez les 3 tulipes et les 8g de végétation pendant 15mm.

Servez le tout sur vos genoux !

BON APPETIT

Maddie Guéry

Recette pour un réveil en douceur

INGREDIENTS :

- une cuillère de bonne musique
- un lit qui bouge
- des chaussons confortables
- un pyjama bien chaud

Le soir ; avant de se coucher :

1-Prendre un pyjama bien chaud, le mettre dans le saladier.

Le matin ; au réveil :

2-Allumer le lit qui fait des massages.

3-Ajouter dans le saladier une bonne musique.

4-Mélanger avec les chaussons confortables.

5-Verser le tout dans un verre.

6-Ajouter des glaçons et boire.

BON RAFRAICHISSEMENT ET BONNE MATINEE

SOAN GORGES

Recette pour être généreux

INGREDIENTS

39 bisous

Une tonne de tendresse

Un soleil jaune

40 papillons

150 Kg de cadeaux

3 roses

Préparation de la recette

- 1) Fouetter les 39 bisous avec les 40 papillons.
- 2) Casser la tonne de tendresse et faire fondre le tout 2 min au micro-ondes.
- 3) Râper les 150 Kg de cadeaux.
- 4) Verser les 3 roses et le Soleil jaune dans le tout.
- 5) Cuire 10 min à 180°C.

Bon appétit !

Thiméann REDOIS

RECETTE POUR PASSER A LA TELE

Il vous faudra :

1t de téléspectateurs

3 télévisions

2 belles robes

3g de trophée

3kg d'argent

6g de beauté

Préparation

1. Remuer les 2 belles robes avec les 3g de trophée pendant 7 minutes.
2. Tamiser les 3kg d'argent avec les 6g de beauté.
3. Assaisonner les 3 télévisions avec du poivre.
4. Trancher les 1T de téléspectateurs.
5. Mélanger le tout avant de mettre dans un moule.
6. Enfin faire cuire pendant une heure.

BONNE APPETIT !

MADDIE GUERY