



CONCOURS HELPY

“EN 3 COUPS DE CUILLÈRE À POT”



Pour notre nouveau concours nous vous proposons de réaliser une recette-jeu avec votre recette préférée.

1/ Choisissez une recette facile

2/ Rédigez les étapes culinaires de façon claire et concise

3/ Listez les ingrédients nécessaires et leur quantité pour un nombre de personnes

4/ Proposez une conversion des quantités pour plus ou moins de personnes (voir exemple plus bas)

5/ Réaliser la recette ensemble et faites une belle photo pour nous donner envie.

RÈGLES DU JEU :

Du 31 janvier au 28 février inclus.

Une participation par famille ou établissement.

Nous lirons chacune de vos propositions, sélectionnerons et publierons les 3 meilleures.

Soyez originaux, inventifs, surprenez-nous !

Les grands gagnants recevront un an d'abonnement à notre Jeu sur tablette Helpy !

Lancez-vous !



CONCOURS HELPY

“EN 3 COUPS DE CUILLÈRE À POT”



QUELQUES CONSEILS :

- ✗ Chaque activité doit avoir **un but, un sens. Assurez-vous que votre proche aura du plaisir** à la réaliser !
- ✗ L'important est de vous **focaliser sur les capacités** de votre proche : peu importe ses handicaps et le résultat, ne faites pas de fixette là-dessus ! **L'essentiel** est de passer un **moment de qualité ensemble** !
- ✗ **Avant de démarrer l'activité**, proposez-la à votre proche : surtout, **ne la lui imposez pas**. Si cela ne le tente pas une première fois, n'hésitez pas à l'y inviter plus tard dans la journée ou dans la semaine !
- ✗ **Essayez de donner**, à chaque étape, **du choix** à votre proche : ainsi il se sentira **valorisé et reconnu** !
- ✗ **Clôturez l'activité en 3 temps** : d'abord, **remerciez votre proche** ; puis, demandez-lui s'il a apprécié cette activité, enfin, demandez-lui s'il aimerait recommencer !

PROCÉDEZ ÉTAPE PAR ÉTAPE :



1. Invitez votre proche à trouver avec vous des idées de recette, choisissez celle qui vous plait le plus.
2. Demandez-lui de noter les ingrédients et les quantités pour 6 personnes.
3. Réfléchissez ensemble à la conversion que vous allez proposer (
4. Réalisez ensemble la recette
5. Faites une belle photo du résultat
6. Envoyez nous votre recette-jeu ici => contact@helpy-lejeu.fr



JEU : EN 3 COUPS DE CUILLÈRE À POT...

COMMENT ON JOUE ?

1 - Lisez la recette de la Bûche de Noël au Nutella :



1. Préchauffez votre four à **180 °C**.

2. Cassez les **oeufs** et séparez les blancs des jaunes. Fouettez énergiquement les jaunes avec le **sucre** afin que le mélange blanchisse. Ajoutez la **farine**.

3. Dans un autre saladier, ajoutez une **pincée de sel** aux blancs d'oeuf, puis **montez-les en neige**. Incorporez les blancs en neige progressivement à la préparation. Mélangez délicatement.

4. Étalez la pâte sur une **feuille de cuisson**, mettez-la au four et laissez **cuire 10 min**.

5. Sortez le biscuit du four, roulez-le **délicatement dans un torchon** propre et humide. Laissez-le prendre sa forme pendant quelques instants.

6. Déroulez-le et tartinez-le de **Nutella**. Roulez-le bien serré.

7. Nappez le dessus de la bûche de Nutella **en lissant avec une spatule**.

8. Découpez les deux extrémités du roulé pour avoir un fini parfait et **décorez selon vos envies**.



ASTUCE HELPY :

Afin de passer un bon moment avec votre proche faites le participer.
En roulant le biscuit tiède, vous éviterez de le casser.



2 - Convertissez la quantité d'ingrédients pour 4 personnes :

INGRÉDIENTS	NUTELLA	SUCRE	ŒUF	SEL	FARINE
Pour 8 pers.	10 c. à soupe	120 g	4	1 pincée	40 g
Pour 4 pers.					

Solutions : 5 cuillères à soupe, 60 g de sucre, 2 œufs, 1/2 pincée de sel, 20g de farine.