

PLATEAU TELE TRICOLORE

★ POUR SE RÉGALER DÈS LE COUP D'ENVOI ★

Règles d'or pour préparer le terrain d'un plateau télé foot réussi :

1. **Se mettre tout de suite dans le match !** Mise sur une déco bleu/blanc/rouge pour une ambiance garantie !
2. **Saisir toutes les occasions ! Rater le but pour aller chercher une fourchette oubliée ?** Hors de question ! Vérifiez bien la table !
3. **Éviter les cartons rouges !** Anticipez les maladresses des coéquipiers ! N'oubliez pas les serviettes !

Alors, prêts pour savourer la victoire ?

ENTRÉE



TARTE À LA TOMATE

Préparation : 15 minutes - **Temps de cuisson :** 1 heure.

Ingrédients pour 6 personnes : 1 pâte brisée / 4-5 tomates bien mûres / beurre / 1 gousse d'ail / 1 oignon / sel / poivre / moutarde / herbes de Provence / huile d'olive.

Pour la pâte :

1. Préchauffez votre four à 180 degrés.
2. Étalez la pâte sur votre plan de travail. Beurrez un moule avant d'y déposer la pâte.
3. Faites cuire 20 minutes et laissez refroidir.

Pour la garniture:

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle pour y faire revenir l'ail et l'oignon (environ 2 minutes).
2. Faites cuire les tomates à feu moyen (15 minutes) et salez.
3. Étalez la moutarde sur la pâte. Recouvrez le tout avec les tomates cuites.
4. Saupoudrez d'herbes de Provence et poivrez.
5. Faites cuire au four pendant 30 minutes.

PLAT



BLANC DE POULET

Préparation : 15 minutes.
Temps de cuisson : 15 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes : 4 blancs de poulet / 1 oignon / huile ou beurre / sauces de votre goût (ketchup, à l'ail, barbecue ...) / 1 salade.

1. Coupez les blancs de poulet et l'oignon en fines lamelles.
2. Faites chauffer un peu d'huile ou du beurre, puis faites revenir le poulet avec l'oignon.
3. Lorsque les blancs de poulet sont cuits et bien dorés des deux côtés, réservez-les dans un plat. Recouvrez de papier aluminium pour les garder au chaud.
4. Préparez vos sauces dans de petits récipients et servez au moment du match.
5. Accompagnez de feuilles de salade.

DESSERT



SORBET BLEU

Préparation : 20 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes : 3 citrons non-traités / 200 g de sucre / 2 blancs d'œuf / 30 cl de curaçao.

Pour le sirop de sucre :

1. Mettez 200 g de sucre dans un verre doseur. Ajoutez de l'eau afin d'arriver à 1/2 l.
2. Faites chauffer pour que le sucre se dissolve. Laissez refroidir.
3. Ajoutez le curaçao en remuant.

Pour le jus :

1. Pressez les citrons dans un bol.
2. Prélevez le zeste d'un des citrons.

Pour le final :

1. Mélangez le sirop de sucre, le jus de citron et le zeste.
2. Mettez en sorbetière.
3. Montez un blanc d'œuf en neige.
4. Ajoutez-le quand le sorbet commence à prendre.

A VOS PRONOSTICS!

★ PARIS ENTRE AMIS ! ★

A vous la victoire ! Soirée entre amis, voici un petit jeu de pronostics pour ajouter un peu d'animation. Découpez les différents bulletins de pronostics et distribuez-les à vos amis en début de match. Chacun d'entre eux remplit son bulletin en indiquant le score ainsi que la minute du premier but afin de les départager en cas d'égalité ! A la fin du match, faites les comptes et offrez au gagnant l'accès à la troisième mi-temps !

PRONOSTIC
15/06 - 21H

FRANCE
 HONDURAS

Prénom :
Minute du premier but :

PRONOSTIC
20/06 - 21H

SUISSE
 FRANCE

Prénom :
Minute du premier but :

PRONOSTIC
25/06 - 22H

EQUATEUR
 FRANCE

Prénom :
Minute du premier but :

PRONOSTIC
15/06 - 21H

FRANCE
 HONDURAS

Prénom :
Minute du premier but :

PRONOSTIC
20/06 - 21H

SUISSE
 FRANCE

Prénom :
Minute du premier but :

PRONOSTIC

EQUATEUR
 FRANCE

Prénom :
Minute du premier but :

PRONOSTIC
15/06 - 21H

FRANCE
 HONDURAS

Prénom :
Minute du premier but :

PRONOSTIC
20/06 - 21H

SUISSE
 FRANCE

Prénom :
Minute du premier but :

PRONOSTIC

EQUATEUR
 FRANCE

Prénom :
Minute du premier but :

UN DRAPEAU FAIT-MAISON

★ TOUS DERRIÈRE LES BLEUS ! ★

Matériel : - 3 feuilles de couleurs différentes
(bleu - blanc - rouge)
- 1 paille ou 1 pic à brochette
- une règle
- une paire de ciseaux
- un crayon
- de la colle



La découpe



Découpez un morceau de 6 cm de hauteur sur 18 cm de largeur dans le papier blanc puis pliez-le en 2 dans le sens de la largeur. Découpez un morceau de 6 cm de hauteur sur 3 cm de largeur dans le papier bleu ainsi que dans le papier rouge.

Le collage



Collez la partie rouge à droite sur une des faces extérieures du papier blanc. Faites de même pour la partie bleue en la collant à gauche sur la même face.

L'assemblage

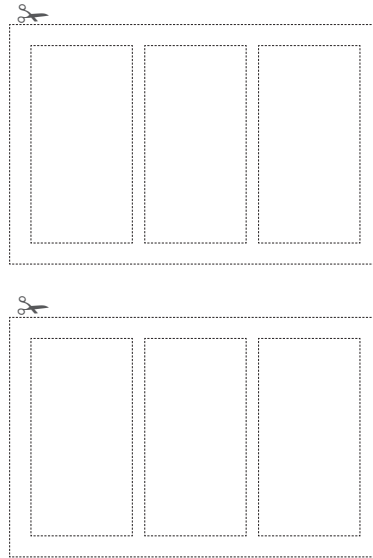


Insérez la paille dans le bandeau blanc, mettez de la colle à l'intérieur et sur la paille. Refermez et attendez que la colle prenne effet.

ASTUCE MAQUILLAGE

Pour être un vrai supporter ou une vraie supportrice, n'oubliez pas de vous parer de nos chères couleurs !

Mais si le match commence dans 5 minutes et que vous n'avez rien prévu, voici quelques conseils. Direction la salle de bain pour devenir le parfait supporter tricolore ! Pour le blanc, vous trouverez sûrement de quoi faire, pour le rouge un simple rouge à lèvres suffira. Plus compliqué mais accessible, vous pourrez avoir du bleu en mélangeant une ombre à paupières avec une crème. Et pour vous aider à avoir un drapeau parfait, voici un pochoir à imprimer et à appliquer sur le visage.



Découpez selon les pointillés
et à l'intérieur des rectangles

Astuce pour les filles



Tout d'abord prévoyez un peu de temps
pour cette manucure 100 % tricolore !

1. Peignez d'abord vos ongles tout en blanc
et laissez sécher.
2. Aidez-vous d'une feuille de papier pour faire
des lignes de couleurs bien nettes et laissez
sécher entre chaque application.

Vous voilà la plus belle des supportrices !