

# CARNET DÉCOUVERTE

POUR ADULTE



PAR MEXIQUE DÉCOUVERTE



# BONJOUR,

Confinement rallongé ?

Pas d'inquiétude on va donc continuer à vous divertir même si on sait que la situation n'est pas évidente. L'important est de rester positif, de continuer à rêver et de s'amuser.

C'est donc reparti pour quelques jeux, quelques défis et toujours une petite recette pour se régaler !

C'est parti, on y va !



# 1. CONNAÎTRE LE MEXIQUE

## LES ÉTATS MEXICAINS

U C O A H U I L A V M G T U S H S Z U M  
A T O G L A D I H A T V P C O G K R A H  
R L D X V E J A L I S C O A L Y F O O K  
O A T T J I H B B Y H B J C E O M F L E  
N X A P V Z E Q Y T G A A A R R E S A X  
O C B I W U W P A P U S G X O A X A N C  
S A A J P Ç L M S Z A S M A M T I C I I  
T L S M C B A D E T N E I O Z E C E S S  
U A C X V U U T T K A C C G U R O T O O  
B O O A L G E Z N Q J A H N R E N A W T  
N O C I F C C D E V U L O A C U O C C O  
G R P O C D L L I O A I A R A Q E A A P  
I A Q Y N H A S L H T F C U R O L Z M S  
S N P Z W F J I A B O O A D E B O P I I  
A A H S J C E M C G Y R N J V R V S L U  
Q T U A Ç O Z E S E F N X K Q E E M O L  
Z N E H C E P M A C H I H U A H U A C N  
T I M U R B N Y U I D E Z E U A N X P A  
Z U P U S S C I G U R G U E R R E R O S  
N Q X T I R A Y A N I P N Y U C A T A N

MEXICO  
JALISCO  
MICHOCAN  
YUCATAN  
SINALOA  
BASSE CALIFORNIE  
NUEVO LEON  
SONORA  
GUERRERO  
TAMAULIPAS

PUEBLA  
OAXACA  
VERACRUZ  
QUERETARO  
SANLUISPOTOSI  
TLAXCALA  
CAMPECHE  
COLIMA  
AGUAS CALIENTES

COAHUILA  
MORELOS  
ZACATECAS  
HIDALGO  
QUINTANAROO  
TABASCO  
NAYARIT  
GUANAJUATO  
CHIHUAHUA  
DURANGO

## 2. SUDOKU

5	4			2		8		6
	1	9			7			3
			3			2	1	
9			4		5		2	
		1				6		4
6		4		3	2		8	
		6				1	9	
4		2			9			5
		9		7		4		2

8		6			3		9	
	4			1			6	8
2			8	7				5
1		8			5		2	
	3		1				5	
7		5		3		9		
	2	1			7		4	
6				2		8		
	8	7	6		4			3

# 3. UNE PETITE DANSE ?



**Mesdames, Messieurs,**

Envie d'apprendre à danser la Bachata ?

Nous vous proposons un cours gratuit réalisé par Mylo afin d'apprendre les bases d'une jolie danse d'Amérique Latine ! Homme ou femme ? Vos pas seront différents, alors au boulot.

**Et nous vous proposons également un petit défi :**

filmez-vous et envoyez-nous votre vidéo :) !

Sur instagram en taguant @mexique\_decouverte  
et en mettant #MXDCHALLENGE  
ou

Par mail à brigitte@mexique-decouverte.com

Lien : [Les bases de la Bachata](#)

**C'est parti !**

# 4. UN PEU DE RECHERCHE

CITER 3 ACTEURS MEXICAINS MONDIALEMENT CONNUS



.....  
.....  
.....

QUEL EST LE NOM DE L'ESPÈCE RARE DE LAPIN AU  
MEXIQUE ?

.....

QUEL ACTEUR ESPAGNOL A JOUÉ LE RÔLE D'UN  
MARIACHI DANS UN FILM AMÉRICAIN ?

.....

CHEZ LES AZTÈQUES, QUELLE EST LA BOISSON DES  
DIEUX ?

.....

# 4. ¡ NACHOS MAISON !



## Ingrédients (4 pers):

150g de farine de blé  
150g de farine de maïs  
150-180ml d'eau  
Sel  
Huile

## Recette:

Mélanger la farine, l'eau et le sel. Pétrir la pâte 5 minutes puis la laisser reposer 20 minutes au réfrigérateur. La pâte doit juste coller légèrement aux doigts.

Après ce temps, former des boules d'environ 50g. Écraser légèrement chaque boules avec la main puis les placer sur un plan de travail fariné pour étirer la pâte avec un rouleau à pâtisserie pour obtenir des tortillas bien circulaires et fines.

Cuire les tortillas dans une poêle à feu vif, 1 minutes par face puis laisser 1 jour à température ambiante, sans couvrir afin de les laisser sécher.

Le jour suivant, les couper en triangle puis les faire frire 15 à 30 secondes dans une huile bien chaude et **c'est prêt !**

# 5. APPRENDRE LE MAYA

## LES BASES :

**Bonjour** : Ma'alob K'iin

**Comment ça va ?** : Bix a be'el ?

**Ça va bien et toi ?** : Ma'alobe'en kux teechn

**Comment tu t'appelles ?** : Bix a k'aaba' ?

**Je m'appelle ... et toi ?** : In k'aabae' ... Kux teechn

**Au revoir** : Tu jeel k'iin

## VOCABULAIRE :

**Maman** : Na'

**Papa** : Taatàa

**Frère** : Suku'un

**Soeur** : Kiik

**Grand-mère** : Chiich

**Grand-père** : Nool

[Lien pour la prononciation](#)



# 6. L'ALOE VERA

Rester à la maison peut provoquer des petites imperfections de la peau. Ici, au Mexique, nous utilisons beaucoup l'Aloe Vera. Alors créons ensemble 2 de nos soins maison,

## Masque purifiant

*Ingédients:*

Gel d'Aloe Vera  
Miel

Mélanger les deux ingrédients afin d'obtenir une texture semi-épaisse. Laisser poser 20 minutes

## Crème de jour

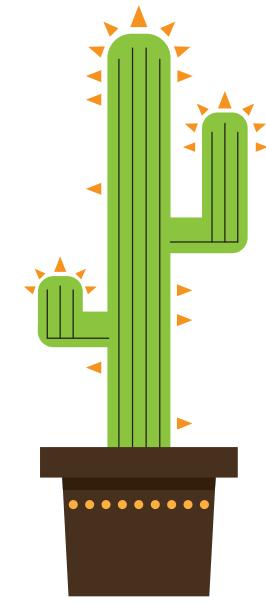
*Ingédients:*

Gel d'Aloe Vera  
Huile végétale d'amande douce

Mélanger les deux ingrédients afin d'obtenir une texture crèmeuse.  
Appliquer tous les matins.



# CHERS AMIS,



Oublions pendant un moment ce temps de confinement et pensons à nous même, à toutes les personnes qui nous entourent et sourions !

Que vous soyez seul, accompagné, membre d'une grande famille, il est toujours temps de s'amuser et de découvrir de nouveaux horizons. Alors surtout si vous voulez apprendre de nouvelles choses sur le Mexique, n'hésitez pas à nous retrouver sur nos réseaux sociaux, que l'on puisse discuter. On adore être en contact avec vous !

Prenez soin de vous et de votre famille !

**À BIENTÔT !**



# FICHE RÉPONSE

2. SUDOKU

5	4	3	9	2	1	8	7	6
2	1	9	6	8	7	5	4	3
8	7	6	3	5	4	2	1	9
9	8	7	4	6	5	3	2	1
3	2	1	7	8	9	6	5	4
6	5	4	1	3	2	9	8	7
7	6	5	2	4	3	1	9	8
4	3	2	8	1	9	7	6	5
1	9	8	5	7	6	4	3	2

8	7	6	5	4	3	1	9	2
5	4	3	2	1	9	7	6	8
2	1	9	8	7	6	4	3	5
1	9	8	7	6	5	3	2	4
4	3	2	1	9	8	6	5	7
7	6	5	4	3	2	9	8	1
3	2	1	9	8	7	5	4	6
6	5	4	3	2	1	8	7	9
9	8	7	6	5	4	2	1	3

## **4. UN PEU DE RECHERCHE**

1. Salma Hayek, Sara Ramirez, Diego Boneta
2. Le lapin du volcan
3. Antonio Banderas
4. Le chocolat chaud