

AVOIR L'ESPRIT D'ÉQUIPE

INGRÉDIENTS

- 20 ml de **valorisation de l'effort** (à ne pas confondre avec le succès)
- 2 pots de **sacrifices**
- 300 ml de **solidarité**
- 2 pots **d'entraide**
- 12 ml de **respect**
- 1 pot de **goût de l'effort**
- 1 cuillère à soupe **d'empathie** (si besoin)

PRÉPARATION

Cette préparation doit être réalisée méticuleusement. Sa difficulté étant élevée, vous devez être minimum deux pour pouvoir la réaliser. Il est important de créer une **osmose** avec votre binôme et d'avoir une **bonne communication** entre vous.

1. Prenez le pot de **sacrifices** ainsi que les 150ml de **solidarité**. Ajoutez-les dans un saladier.
2. L'un de vous commence à pétrir la pâte *énergiquement*. N'hésitez pas à **encourager** votre binôme durant cette étape, il risque d'avoir rapidement mal aux bras.
3. En même temps que l'un pétrit, l'autre verse au fur et à mesure le pot **d'entraide**.
4. Continuez à pétrir sans vous arrêter. Lorsque cette étape devient trop difficile, ajoutez 10ml de **valorisation de l'effort**.
5. Recommencez la préparation dans un nouveau saladier en échangeant les rôles. Il est important de continuer d'agir en **cohésion**. Si la tâche s'avère être trop difficile pour la seconde personne, n'hésitez pas à ajouter une cuillère à soupe **d'empathie** pour détendre la pâte.
6. Continuez à vous **encourager** et à vous **soutenir**, il est temps de ne faire plus qu'un. Le mot d'ordre : *s'unir pour réussir*.
7. Prenez un moule et enduisez-le avec le 6ml de **respect** en veillant à ce que la quantité soit égale sur chaque côté.
8. Placez la première pâte dans le moule.
9. Étalez maintenant le pot du **goût de l'effort**. Ne vous faites pas avoir par son *odeur alléchante* en voulant goûter, il faut d'abord le faire cuire.
10. Recouvrez maintenant le tout avec la seconde pâte.
11. Laissez cuire 1h45

Le temps de la cuisson sera le moment idéal pour partager votre ressenti en vous souvenant que vous avez réalisé cette recette ensemble, vous pouvez être fiers de vous!

LA PETITE PHRASE D'ENCOURAGEMENT

N'oubliez pas, vous avez besoin des autres pour vivre comme ils ont besoin de vous.