Cuisi-mots

Lire pour bien manger

Livret de recettes

Fondation pour l'alphabétisation

RECETTES

Tirées du livre *Mon premier livre de recettes RICARDO*, en collaboration avec *Les Éditions La Presse*

Photos : David De Stefano, sauf page 10 : Christian Lacroix

AIDE-MÉMOIRE

Trucs pour favoriser la lecture et la collaboration parent-enfant dans la réalisation d'une recette

Catherine Gosselin, professeure titulaire au Département d'éducation et formation spécialisées, UQAM

Mélanie Bédard, étudiante au doctorat en éducation, UQAM

Pour des activités de lecture complémentaires parents-enfants

Centre pour les sciences de l'apprentissage (CSLP), Université du Québec à Montréal et Université Concordia. ABRACADABRA (Zone Parent) : Une ressource numérique pour soutenir les premiers apprentissages en lecture et en écriture. Accessible à partir de l'adresse suivante : petitabra.concordia.ca.

CONSEILS, ANECDOTES ET JEUX SUR LES FRUITS ET LÉGUMES (pages 20 à 23)

Merci au mouvement J'aime les fruits et les légumes initié par l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL)

Porte-parole et conceptrice du contenu : Julie DesGroseilliers, nutritionniste, auteure et conférencière

jaimelesfruitsetlegumes.ca

@Jaimelesfruitsetlegumes

Jaime les fruits et légumes

À vos fourchettes !

Bienvenue dans l'univers culinaire de Cuisi-mots. C'est une invitation à la création, à la découverte et à l'apprentissage. Ici, vous serez appelés à lire, à apprendre de nouvelles techniques et peut-être même à découvrir de nouveaux ingrédients.

La Fondation pour l'alphabétisation a mis en place ce projet d'alphabétisation familiale appuyé par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, en partenariat avec RICARDO Média et la Tablée des chefs. Cuisi-mots se veut rassembleur et ludique pour permettre à chacun de découvrir les bénéfices de la lecture jumelés au plaisir de concocter soi-même des recettes savoureuses et simples.

Ce livret est donc un premier pas pour faire émerger l'apprenti-chef qui se cache chez les petits comme les grands. Nous espérons que vous aurez du plaisir à allier lecture et bouffe, tout en développant l'intérêt envers les saines habitudes de vie. Bons ateliers!

Recettes de :

RICARDO

Nos autres partenaires :

Québec

La Tablée des Chefs

UQÀM

Ce livret de recettes appartient à :

Dates de mes trois ateliers :

Dans la réalisation des recettes, j'ai été accompagné(e) par :

Ma recette préférée :

Ce que j'ai trouvé le plus amusant :

Ce que j'ai trouvé le plus difficile :

Le/la chef qui m'a appris les techniques :

Petit rappel de quelques règles d'hygiène et salubrité :

- **On se lave les mains** avec du savon avant de commencer la recette, entre les différentes étapes et à la fin.
- **On lave la vaisselle** et le plan de travail avec de l'eau chaude, une quantité raisonnable de savon, on rince et on essuie.
- **Attention à la contamination croisée !** Lorsque des aliments cuits ou prêts à manger entrent en contact avec un ustensile, une surface de travail ou des mains ayant touché des aliments crus, gare aux risques ! Pour éviter cela, on sépare les aliments crus des aliments cuits et on lave les ustensiles et ses mains entre deux étapes de préparation.

Limiter le gaspillage alimentaire, c'est facile!

VOICI QUELQUES PETITS CONSEILS :

Avant d'aller à l'épicerie :

- On fait l'inventaire de ce que l'on a et on liste de ce dont on a besoin.
- On mange pour éviter de vouloir tout acheter !

À l'épicerie :

- On essaye d'acheter des produits locaux et de saison et on ne néglige pas les aliments moins beaux : ils sont tout aussi bons !

Après :

- On mange les aliments frais rapidement ou bien on les congèle.
- On favorise les petites portions, quitte à se resservir, plutôt que de jeter le trop plein.
- On tient compte des indications sur l'emballage pour bien ranger les aliments.
- Une fois une boîte ouverte, la date ne s'applique plus. On inscrit la date d'ouverture des aliments et on les emballe soigneusement.
- On maintient l'intérieur du frigo propre.
- Si l'on doit vraiment jeter un produit, on le met dans la bonne poubelle : compost, matières recyclables... il y a souvent une façon de valoriser ses déchets !

SAUMON
TRANCHES DE CONCOMBRE
LAITUE FRISÉE
MAYO OU SAUCE TARTARE
ET MÊME ⇒ AVOCAT
POULET
CAROTTES
SAUCE AIGRE-DOUCE
OU SAUCE BARBECUE
CORIANDRE

6

Burger de saumon

préparation 25 minutes / **cuisson** 6 minutes / **portions** 4

454 g	(1 lb) de filet de saumon sans la peau, coupé en 4 pavés (note ci-dessous)
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron
15 ml	(1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
4	pains à hamburger
1	recette de sauce tartare (recette ci-contre) ou de mayonnaise
4	feuilles de laitue Boston ou frisée
2	concombres libanais non pelés, tranchés finement
	Sel et poivre

1 Sur une assiette, déposer les pavés de saumon. Les arroser de jus de citron et les badigeonner de moutarde. Saler et poivrer.

2 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer le saumon dans l'huile environ 6 minutes, en le retournant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Éponger sur du papier absorbant au besoin.

3 Dans la même poêle nettoyée, griller les pains.

4 Tartiner les pains de sauce tartare ou de mayo. Déposer les feuilles de laitue, ajouter le saumon et répartir les concombres sur un pain. Refermer les pains.

SOIS PRÉVOYANT !

Au moment de couper le saumon en pavés (gros morceaux), assure-toi que ceux-ci n'ont pas d'arêtes et qu'ils sont de la même grosseur que le pain.

Sauce tartare

préparation 5 minutes / **rendement** environ 150 ml (⅔ tasse)

125 ml	(½ tasse) de mayonnaise
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron
15 ml	(1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
15 ml	(1 c. à soupe) de relish
15 ml	(1 c. à soupe) de cornichons sucrés hachés finement

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Conserver la sauce au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

2 Parfaite pour accompagner le burger de saumon ou des filets de poisson.

Gâteau moelleux au chocolat dans une tasse

C'EST UN GÂTEAU AU CHOCOLAT. QUE TU FAIS CUIRE DANS UNE TASSE. ET QUI EST MOELLEUX. ÇA NE PEUT PAS VRAIMENT ÊTRE PLUS CLAIR QUE ÇA. NI MEILLEUR.

préparation 5 minutes / **cuisson** 45 secondes / **attente** 5 minutes
rendement 1

45 ml	(3 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
20 ml	(4 c. à thé) de cassonade
10 ml	(2 c. à thé) de cacao
1 ml	(¼ c. à thé) de poudre à pâte
30 ml	(2 c. à soupe) de lait
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola
1	goutte d'extrait de vanille
10	pépites de chocolat au lait (5 ml/1 c. à thé)

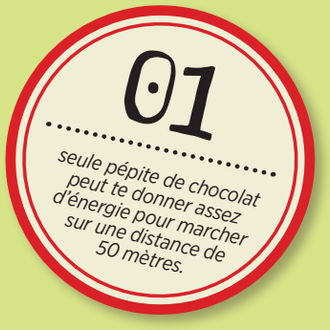
1 Dans une tasse à café d'une contenance d'environ 250 ml (1 tasse), mélanger la farine, la cassonade, le cacao et la poudre à pâte. Ajouter le lait, l'huile et la vanille.

2 Avec une fourchette, brasser délicatement jusqu'à ce que la pâte n'ait plus de grumeaux. Déposer les pépites de chocolat sur le dessus.

3 Cuire le gâteau au four à micro-ondes 45 secondes. Sortir du micro-ondes. Attention, c'est chaud. Laisser tiédir 5 minutes pour permettre au gâteau de terminer sa cuisson.

TU AS LA FOLLE ENVIE DE PARTAGER TON BONHEUR AVEC D'AUTRES ?

Tu n'as qu'à tripler ou quadrupler la recette et mélanger tous les ingrédients dans un bol. Tu n'auras qu'à répartir le tout dans trois ou quatre tasses. Mais attention, il faut cuire chaque gâteau l'un après l'autre dans le micro-ondes pour obtenir une cuisson uniforme.



MOU ou Rigide

Si tu vas au resto et que tu commandes des tacos, il se peut que la garniture soit dans une coquille rigide ou dans une tortilla molle. Dans les deux cas, il s'agit d'un taco.

PLUS DE JUS !

Une lime qui vient de passer 10 secondes au micro-ondes fournira deux fois plus de jus.

Tacos de poulet aux haricots noirs

ORIGINAIRES DU MEXIQUE, CES TACOS SAURONT DONNER DE LA PERSONNALITÉ À N'IMPORTE QUELLE FIESTA… ET TE DONNER DES GAZ SI TU NE RINCES PAS LES HARICOTS !

préparation 20 minutes / **cuisson** 10 minutes / **portions** 4

TACOS

500 ml	(2 tasses) de poulet cuit effiloché
1	boîte de 398 ml (14 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés
250 ml	(1 tasse) de salsa douce du commerce
8	coquilles à tacos rigides ou tortillas
250 ml	(1 tasse) de fromage mozzarella râpé
	Sel et poivre

GARNITURE

500 ml	(2 tasses) de laitue iceberg émincée
1	tomate, coupée en dés
1	avocat, pelé et coupé en dés
125 ml	(½ tasse) de crème sure
	Quartiers de lime

TACOS

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

2 Dans une casserole à feu doux, réchauffer ensemble le poulet, les haricots et la salsa. Saler et poivrer.

3 Placer les coquilles sur la plaque. Répartir le fromage dans les coquilles. Cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

GARNITURE

4 Déposer la laitue, la tomate, l'avocat, la crème sure et les quartiers de lime dans des bols de service individuels. Déposer les coquilles chaudes dans une assiette de service.

5 Mettre les garnitures, les coquilles et le mélange de poulet au centre de la table. Chacun garnit les tacos à son goût.

Pourquoi les haricots font-ils péter ? Parce qu'ils contiennent des sucres que notre estomac n'est pas capable de digérer. Ces sucres passent donc tout droit dans l'intestin. Là, ils sont mangés par des bactéries qui produisent une bonne quantité de gaz. Pour réduire cet effet, il suffit de rincer les haricots avant de les cuire ou de les manger.

PANCAKES

Pancakes

LES PANCAKES N'ONT RIEN À VOIR AVEC LES MAIGRICHONNES PETITES CRÊPES FINES. CES CRÊPES ÉPAISSES SONT MOELLEUSES ET SUBLIMES. ELLES PROVIENNENT DES ÉTATS-UNIS ET SONT, SANS CONTREDIT, LA 8E MERVEILLE DU MONDE.

préparation 15 minutes / **attente** 10 minutes / **cuisson** 40 minutes
rendement 12 pancakes

500 ml	**(2 tasses) de farine tout usage non blanchie**
10 ml	**(2 c. à thé) de poudre à pâte**
2	**œufs**
60 ml	**(¼ tasse) de sucre**
5 ml	**(1 c. à thé) d'extrait de vanille**
430 ml	**(1 ¾ tasse) de lait**
	Beurre ramolli pour la cuisson

1 Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte. Réserver. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le sucre et la vanille environ 5 minutes au batteur électrique ou jusqu'à ce que le mélange triple de volume. À basse vitesse, ajouter la moitié du lait puis incorporer les ingrédients secs. Ajouter le reste du lait et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Laisser reposer la pâte 10 minutes à température ambiante.

2 Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-doux (note ci-contre). Lorsque la poêle est chaude, la badigeonner de beurre avec un pinceau. Pour chaque pancake, verser environ 75 ml (⅓ tasse) de pâte dans la poêle. Avec le dos d'une cuillère, étaler légèrement la pâte.

3 Cuire le pancake de 1 à 2 minutes de chaque côté. Il est prêt à être retourné, avec une grande spatule, lorsque des bulles apparaissent au centre ou que les rebords commencent à cuire. Baisser la chaleur du feu au besoin, pour donner à la pâte le temps de cuire avant qu'elle ne dore trop.

4 Réserver les pancakes au chaud dans un four préchauffé à 95 °C (200 °F), sur une plaque de cuisson, le temps de cuire les autres pancakes ou servir au fur et à mesure de la cuisson. Délicieux avec du sirop d'érable.

NE TE BRÛLE PAS POUR ÇA

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, ce n'est pas en mettant ta main dans la poêle brûlante que tu sauras si elle est assez chaude pour recevoir ton premier pancake. Verse plutôt une goutte de pâte : si ça fait un léger « pschit » (mais sans faire de fumée), c'est que la température est parfaite.

MACARONI CHINOIS

UNE CONFIDENCE : CETTE RECETTE NE VIENT PAS DE LA CHINE. ELLE TIENT SIMPLEMENT SON NOM DU FAIT QU'ELLE CONTIENT DE LA SAUCE SOYA, QU'ON UTILISE GÉNÉRALEMENT DANS LA CUISINE ASIATIQUE. (BONNE CHANCE POUR MANGER LES MACARONIS AVEC DES BAGUETTES !)

préparation 20 minutes / **cuisson** 25 minutes / **portions** 4 à 6

340 g	(¾ lb) de macaronis
225 g	(8 oz) de petits champignons blancs, coupés en quartiers
2	branches de céleri, coupées en dés
1	petit poivron rouge, épépiné et coupé en dés
1	petit oignon, haché finement
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
454 g	(1 lb) de bœuf haché mi-maigre
125 ml	(½ tasse) de bouillon de bœuf
60 ml	(¼ tasse) de sauce soya
15 ml	(1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
	Sel et poivre

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Égoutter, rincer sous l'eau froide et réserver.

2 Dans la même casserole, cuire les champignons, le céleri, le poivron et l'oignon dans l'huile de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Ajouter la viande en l'émiettant légèrement avec une cuillère de bois et cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Ajouter le reste des ingrédients et les macaronis cuits. Remuer jusqu'à ce que le liquide soit absorbé par les macaronis. Rectifier l'assaisonnement (note ci-dessous).

VAS-Y MOLLO SUR LE SEL…

Le bouillon et la sauce soya en contiennent déjà beaucoup. Alors, fais attention de ne pas gâcher ta recette en la salant encore plus. Ajoute seulement un peu de poivre… si ça te tente !

{ TREMPE TES LÉGUMES }

TU AS L'HABITUDE DE MANGER DES LÉGUMES JUSTE POUR FAIRE PLAISIR À TES PARENTS ? OUBLIE ÇA. AVEC CES TREMPETTES-LÀ, TU VAS EN MANGER JUSTE PARCE QUE C'EST (VRAIMENT) BON !

Trempette orange

préparation 5 minutes / **rendement** environ 250 ml (1 tasse)

125 g	(½ bloc) de fromage à la crème, ramolli
60 ml	(¼ tasse) de mayonnaise
60 ml	(¼ tasse) de sauce chili
5 ml	(1 c. à thé) de poudre de chili
	Sel et poivre

1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.

2 Conserver la trempette au réfrigérateur jusqu'au moment de servir avec des crudités.

Trempette vert pâle

préparation 10 minutes / **rendement** environ 250 ml (1 tasse)

250 ml	(1 tasse) de yogourt grec nature
15 ml	(1 c. à soupe) de pesto du commerce
1	oignon vert, haché finement
	Sel et poivre

1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.

2 Conserver la trempette au réfrigérateur jusqu'au moment de servir avec des crudités.

COMMENT SONT FAITES LES mini-carottes ?

Contrairement à la croyance populaire, les mini-carottes qu'on achète en sacs à l'épicerie ne sont pas cultivées dans de mini-potagers par des lutins. Ce sont des carottes ordinaires qui ont été pelées et taillées en petits morceaux par des machines. Mini-déception, n'est-ce pas ?

champignons
Poivrons
radis
Brocolis
endives
FENOUIL
haricots
concombres
chou-fleurs

AIDE-MÉMOIRE

Trucs pour favoriser la lecture et la collaboration parent-enfant dans la réalisation d'une recette

1. PRÉPARATION

PARENT-ENFANT

- ☐ On a lu la recette du début à la fin une première fois.
- ☐ On a bien « décodé » et compris tous les mots et les expressions de la recette.

En cas de difficulté lors de la lecture de certains mots ou passages, vous pouvez utiliser la fonction de lecture par synthèse vocale disponible gratuitement sur plusieurs appareils ou interfaces (Google Chrome, téléphones intelligents, etc.).

En cas de difficulté à comprendre le sens d'un terme, on peut chercher sur Internet, dans un dictionnaire, demander à quelqu'un, etc.

- ☐ On a tous les ingrédients et les instruments de cuisine nécessaires à la recette ; sinon, on fait la liste de ce que l'on doit se procurer avant de continuer.

2. AVANT LA RECETTE

PARENT-ENFANT

- ☐ On a vérifié que l'on a suffisamment de temps pour faire la recette (préparation et cuisson).
- ☐ On a discuté de la recette à faire et on a réparti les tâches.

Pour que la collaboration se fasse dans un climat agréable, il est recommandé de partager les responsabilités entre le parent et l'enfant. Les tâches doivent offrir un défi à la mesure des capacités de l'enfant et le parent doit demeurer attentif à l'enfant.

- ☐ On a attaché nos cheveux.
- ☐ On a lavé nos mains.
- ☐ On a nettoyé le plan de travail.
- ☐ On a mis à notre disposition tous les ingrédients et tous les instruments de cuisine dont on aura besoin.

Si on a des tabliers, c'est l'occasion de les revêtir !

3. PENDANT LA RECETTE

PARENT-ENFANT

- ☐ On a suivi les étapes de la recette.
- ☐ On est restés concentrés sur l'activité.
- ☐ On a évalué le partage des responsabilités et on les a redivisées en cas de besoin.
- ☐ On a relu la recette aussi souvent que nécessaire.
- ☐ On a conservé le plan de travail propre.
- ☐ On a maintenu le matériel organisé tout au long de la recette (on a mis de côté les ustensiles sales dont on n'avait plus besoin, par exemple).
- ☐ Pendant la cuisson, on a nettoyé et rangé le matériel, à deux.

PARENT

Restez attentif à l'enfant :

- ☐ Posez une question pour aider l'enfant à trouver la bonne chose à faire.
- ☐ Encouragez l'enfant par une parole ou un sourire.
- ☐ Soutenez l'enfant dans sa lecture au besoin, questionnez-le pour vous assurer qu'il a compris ce qu'il a lu.
- ☐ Portez attention à l'intérêt de l'enfant pour l'activité. S'il perd l'intérêt, assurez-vous que ses tâches ne sont ni trop faciles, ni trop difficiles. Vous pouvez aussi demander à l'enfant ce qu'il aimerait faire.

4. APRÈS LA RECETTE

PARENT

Discutez avec votre enfant de l'activité que vous venez de réaliser. Exemples :

- ☐ Qu'est-ce qu'il a le plus aimé, le moins aimé?
- ☐ Est-ce que le plat a bon goût?
- ☐ Aimeriez-vous offrir une part de ce plat à quelqu'un?
- ☐ Qu'aimeriez-vous cuisiner la prochaine fois?

Bon appétit !

FRUITS LÉGUMES

Crus ou cuits, frais ou séchés, surgelés ou en conserve, tous les fruits et légumes sont bons pour la santé et on peut les manger de plein de façons différentes. Découvre le monde amusant des fruits et légumes!

Ajouter des fruits et des légumes à tes repas, il n'y a rien de plus facile!

Pourquoi pas un fruit au déjeuner?
Frais ou séché, sur tes céréales, tes gaufres, tes crêpes ou sur un bol de yogourt.

Prends de l'avance
Pendant la fin de semaine, prépare des crudités à conserver au frigo : fleurons de brocoli, bâtonnets de navet, lanières de poivrons. Des collations parfaites pour tes fringales au retour de l'école.

Fais trempette!
Tu n'aimes pas les légumes crus? Mange-les avec une trempette comme celles qui te sont proposées à la page 16.

Aimes-tu les découvertes?
Une fois par mois, selon la saison, goûte un nouveau fruit ou légume : courgette jaune, chayotte, mangue, fruits de la passion, cerises de terre, alouette!

Prépare des pâtes de légumes
Grâce à un couteau économe, tu peux faire de jolies tagliatelles de courgette, de carotte, de betterave, etc. Amusant comme tout!

Fais-en les vedettes de ton assiette
Pour le dîner et le souper, réserve la moitié de ton assiette aux légumes. Déguste des fruits pour la collation et le dessert et tu auras mangé toutes les portions de fruits et de légumes dont ton corps a besoin quotidiennement.

La prochaine fois que tu mangeras de la pizza, ajoutes-y des morceaux d'ananas.
C'est d-é-l-i-c-i-e-u-x!

Olé! Pour une touche encore plus mexicaine, ajoute des cubes de mangue à tes tacos.
Consulte la recette à la page 10.

Fais des bonbons raisins
Congèle des raisins sans pépins; de vrais bonbons à manger pour la collation.

Vive le yogourt glacé!
Combine au mélangeur une quantité égale de fruits surgelés légèrement décongelés et du yogourt à la vanille.

LE SAVAIS-TU?

Une tradition espagnole consiste à manger un raisin à chaque tintement de la cloche de minuit, le 31 décembre. Cette coutume symbolise la chance et le bonheur souhaités pour l'année à venir!

Un épi de maïs est constitué, en moyenne, de 18 rangées de grains. Savais-tu que le maïs contient toujours un nombre pair de rangées de grains? Vérifie par toi-même la prochaine fois que tu en dégusteras!

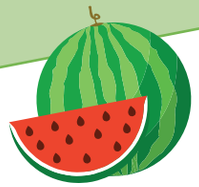
La plus grosse citrouille, répertoriée en 2016, pesait 1190,5 kg. C'est le poids d'une voiture!

Le plus long concombre du monde a été découvert en 2011. Il mesurait 107 cm! C'est plus long qu'un bâton de baseball pour adultes!

Manger coloré, c'est gagnant. Les pigments qui donnent aux fruits et légumes leurs belles couleurs éclatantes cachent des composés bénéfiques pour la santé, comme des vitamines.

Le nom du brocoli fait référence à sa forme qui rappelle des arbres miniatures. Le mot brocoli est dérivé du latin bracchium qui signifie « branche ».

Les feuilles de laitue sont une délicieuse alternative aux tortillas pour faire des fajitas, des tacos et des sandwichs. Des sandwichs roulés verts, quelle belle idée!



Le melon d'eau est composé à 92 % d'eau. Il porte bien son nom! Un excellent moyen de se désaltérer quand il fait chaud.

Il est possible de déguster des pommes du Québec durant toute l'année. Les principales variétés sont la McIntosh, la Cortland, la Spartan et l'Empire.

La pomme flotte dans l'eau parce qu'elle est composée à 25 % d'air. À l'inverse, les raisins ou le kiwi ne flottent pas, car ils ne contiennent que 1,5 % d'air.

À TOI DE JOUER !

Trouve dans la grille douze noms de fruits. Ils sont écrits de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas et de bas en haut.

- ABRICOT
- ANANAS
- BANANE
- CERISE
- CITRON
- FRAISE
- KIWI
- MELON
- ORANGE
- POIRE
- POMME
- PRUNE

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

QUI SUIS-JE?

Sa couleur ou sa forme est intrigante... Quel est ce légume?

1. C _ _ _ - F L _ _ R
   V _ _ _ E T

2. C _ _ R _ _ _ _ _

3. F _ _ _ _ _ L

Vrai ou faux?

4. La tomate est un fruit.
5. Un ananas pousse durant environ 18 mois pour atteindre sa maturité.
6. On cultive des oranges au Québec.

Qui suis-je?

7. Je suis jaune, rouge, vert et parfois violet _ O _ _ _ O _
8. Je suis le fruit préféré des Québécois _ A _ _ _ E
9. On m'appelle aussi « citron vert » L _ _ _

10. Relie ces fruits à leur pays d'origine

a) avocat	1) Inde
b) cantaloup	2) Mexique
c) mangue	3) Italie

Réponses

1. Chou-fleur violet. Il existe même des choux-fleurs verts et orangés.
2. Courgette verte. À ne pas confondre avec le concombre!
3. Fenouil. Sa saveur rappelle la réglisse noire.
4. Vrai. Mais on la cuisine comme un légume.
5. Vrai. Et savais-tu que l'ananas pousse dans une fleur et non dans un arbre?
6. Faux. L'orange pousse où il fait plus chaud toute l'année, comme en Floride et en Californie.
7. Le poivron! D'ailleurs, il ne faut pas confondre poivron et piment. Le poivron est beaucoup plus gros et doux en bouche que le piment (p. ex. le jalapeño).
8. La banane. La pomme est le deuxième fruit le plus consommé au Québec!
9. La lime. Aimes-tu son petit côté acidulé?
10. a) 2, b) 3, c) 1

Projet de sensibilisation initié par :

Fondation pour l'alphabétisation

cuisimots.org

Décembre 2018