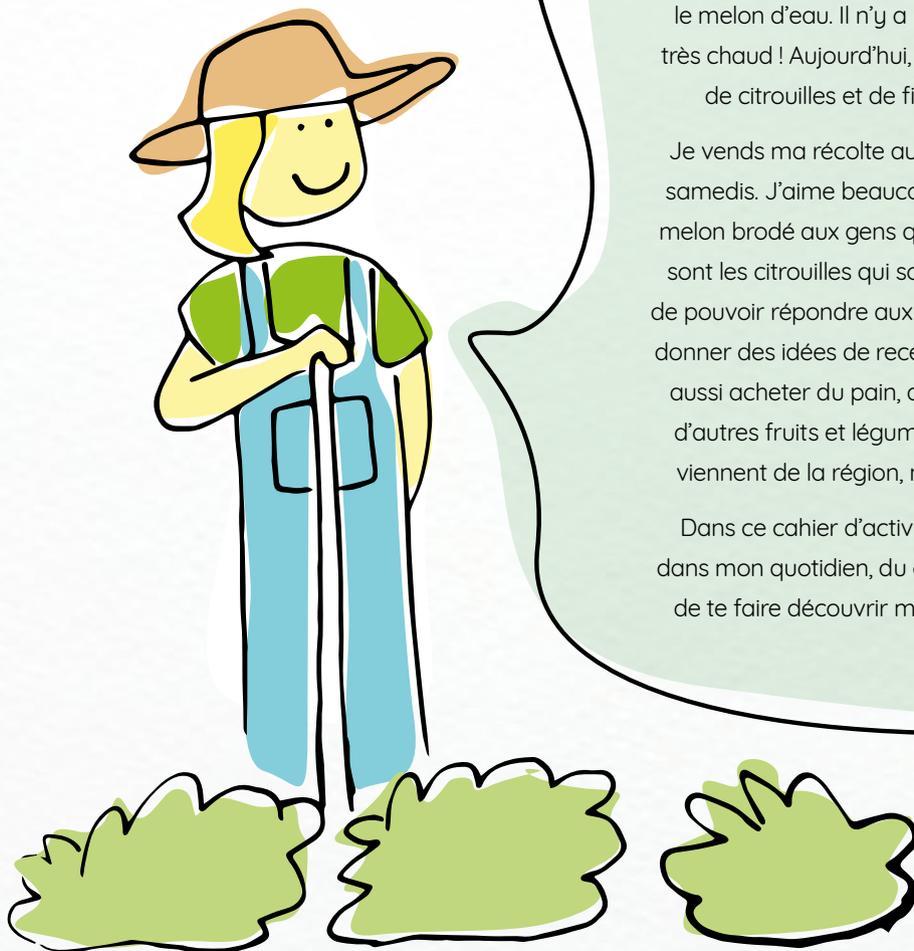


CAHIER D'ACTIVITÉS  
pour les enfants de la maternelle et du primaire

# TOUS AU MARCHÉ!



IRIS



Bonjour !

Je m'appelle Iris, je suis maraîchère : je fais pousser des fruits et des légumes. Depuis que je suis toute petite, j'adore le melon d'eau. Il n'y a rien de meilleur l'été, quand il fait très chaud ! Aujourd'hui, je cultive toutes sortes de melons, de citrouilles et de fines herbes dans mon champ.

Je vends ma récolte au marché public de la ville tous les samedis. J'aime beaucoup faire goûter des morceaux de melon brodé aux gens qui viennent me voir. En octobre, ce sont les citrouilles qui sont très populaires. C'est agréable de pouvoir répondre aux questions de mes clients et de leur donner des idées de recettes. Au marché public, ils peuvent aussi acheter du pain, du miel, des oeufs, de la viande et d'autres fruits et légumes. Tous les produits sont frais et viennent de la région, nous en sommes tellement fiers !

Dans ce cahier d'activités, je t'invite à m'accompagner dans mon quotidien, du champ au marché public. J'ai hâte de te faire découvrir ma passion pour les aliments d'ici !

### Que vas-tu trouver dans ce cahier ?



**JEUX**  
P.3 À 10

-  Facile
-  Moyen
-  Difficile



**RECETTES**  
P.11 À 13



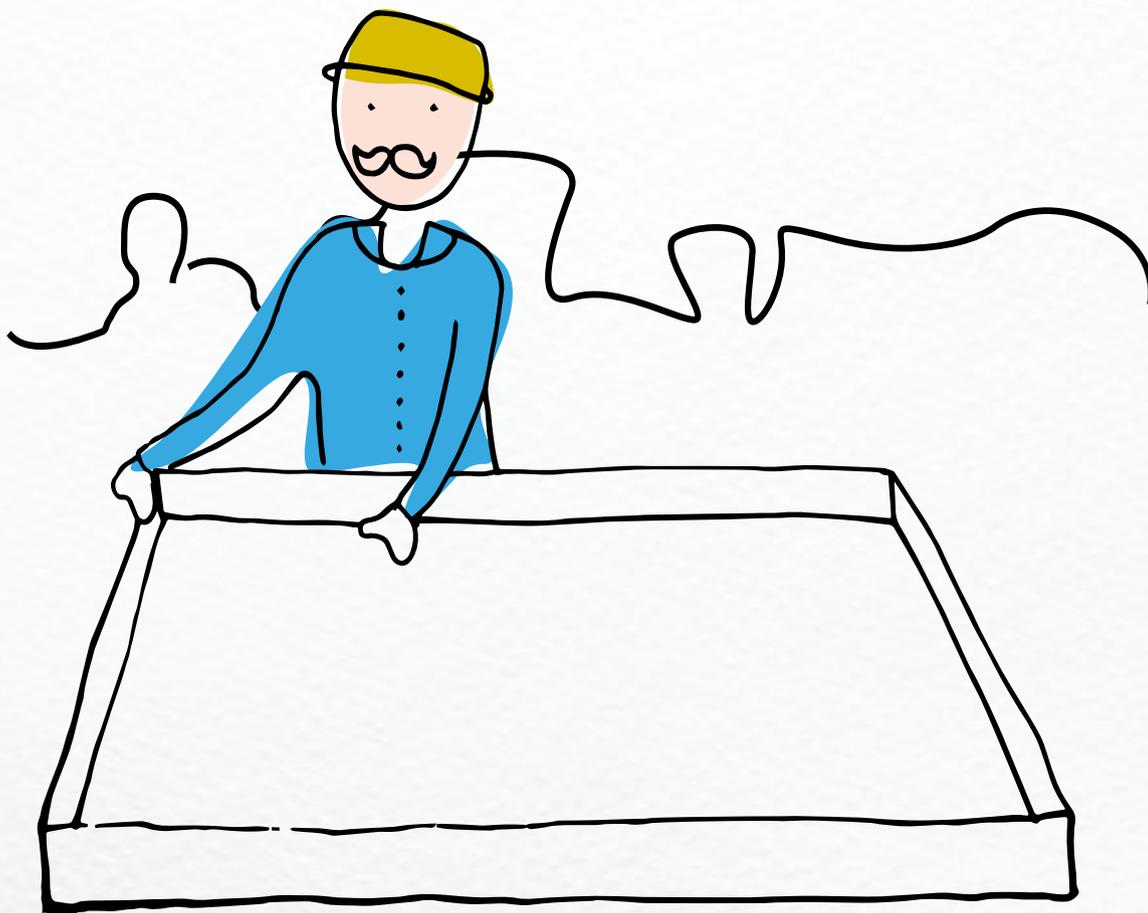
**RALLYE**  
P.14

## Mon mets préféré



JEUX

Quel est ton repas préféré, celui que tu voudrais manger à ton anniversaire ? Connais-tu les ingrédients de la recette ? **Dessine-les** dans ce kiosque du marché public.



Parmi les ingrédients que tu as dessinés, lesquels sont produits au Québec ?

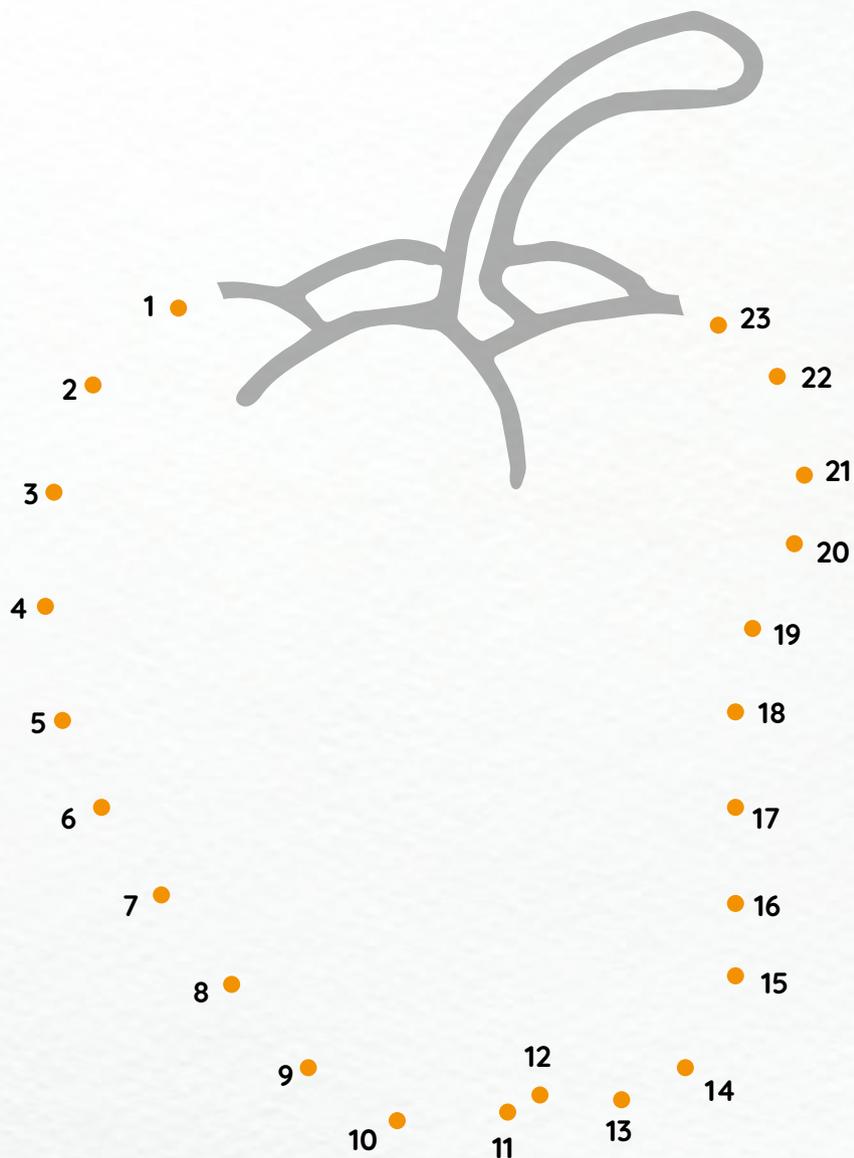
Est-ce que ce sont des aliments frais ou transformés ?

Est-ce qu'ils sont cultivés ici toute l'année ou seulement en saison ?



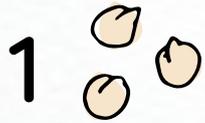
# Le chemin du poivron, de la terre à la table

Saurais-tu **relier les numéros** dans l'ordre et voir quel légume du marché s'y cache ?



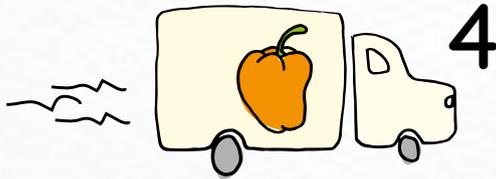
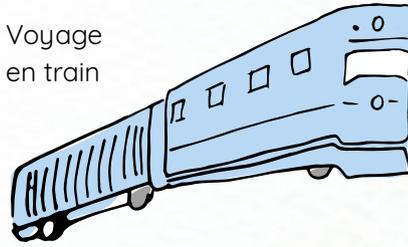
Voici le chemin que parcourt un poivron qui vient d'un autre pays pour arriver jusque dans ton assiette. Un parcours de 2 500 km !

Graines de poivron

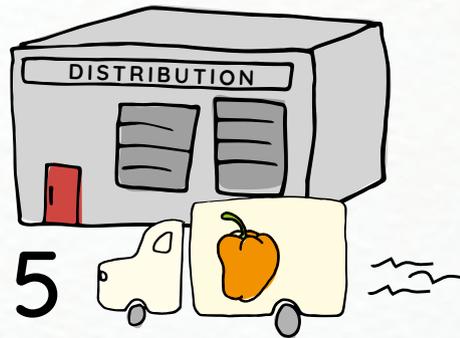


3

Voyage en train



Transport de la gare au centre de distribution

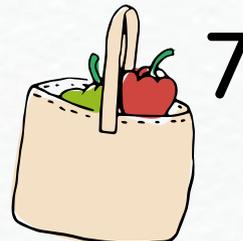


6

Arrivée du poivron à l'épicerie



Achat du poivron par le client



8

Recette avec un poivron



Ouf, 2 500 km, c'est un long voyage pour un poivron ! Le transport des aliments cause de la pollution. Heureusement, les poivrons poussent au Québec. Il suffit de bien s'informer sur l'endroit d'où ils proviennent !

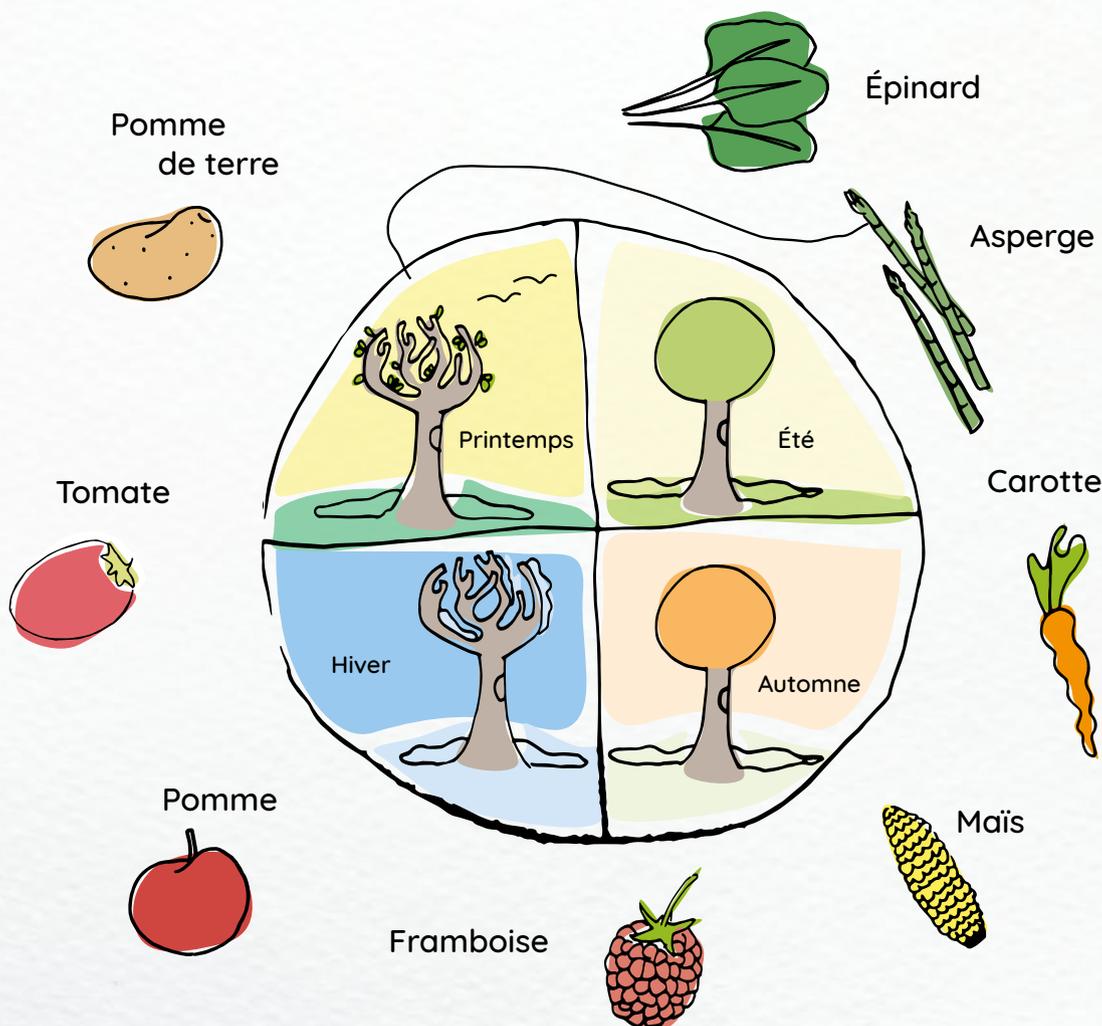


# Manger selon les saisons



Au Québec, avec nos hivers très froids et nos étés très chauds, on ne peut pas faire pousser tous les légumes, tout le temps. Certains légumes sont récoltés tôt au printemps, alors que certains fruits aiment le gros soleil et sa chaleur pour bien mûrir. À l'automne, une grande variété d'aliments sont mûrs à point et certains se conservent bien l'hiver.

**Répartis les fruits et légumes ci-dessous selon le moment de l'année où ils sont le plus frais. Comme ça, tu pourras manger québécois toute l'année ! J'ai déjà relié l'asperge qui est à son meilleur au printemps.**



Nos ancêtres mangeaient au rythme des saisons. Maintenant, on retrouve toutes sortes de fruits et légumes toute l'année à l'épicerie, parce qu'ils proviennent d'autres pays. Pour savourer des aliments du Québec quand ils sont à leur meilleur, il faut faire comme nos ancêtres et suivre le calendrier des saisons !

# Le gaspillage de la famille Carotte



**C'est l'heure de la dictée trouée ! Essaie de trouver les mots manquants dans l'histoire de la famille Carotte.**

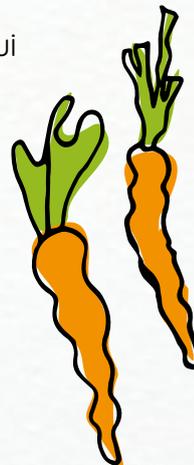
La famille Carotte a grandi dans un champ du \_\_\_\_\_ (céeuQb).  
Un beau jour du mois de \_\_\_\_\_ (meptsereb), l'agricultrice est venue récolter toute la famille.

Grande soeur Carotte a été directement envoyée dans le tas de \_\_\_\_\_ (smtocpo) parce qu'elle était toute \_\_\_\_\_ (heccor).

Papa Carotte a été vendu à un chic \_\_\_\_\_ (utnasertra) qui en a fait un délicieux \_\_\_\_\_ (tgpeoa). Malheureusement, le client n'a pas fini son \_\_\_\_\_ (steiseat) et Papa Carotte a fini à la \_\_\_\_\_ (ulelbope).

Maman Carotte a été coupée en bâtonnets puis emballée dans un sac de \_\_\_\_\_ (eqaplsiut) et vendue à l'\_\_\_\_\_ (ireciepé). Personne ne l'a achetée et elle a fini par être \_\_\_\_\_ (éteje).

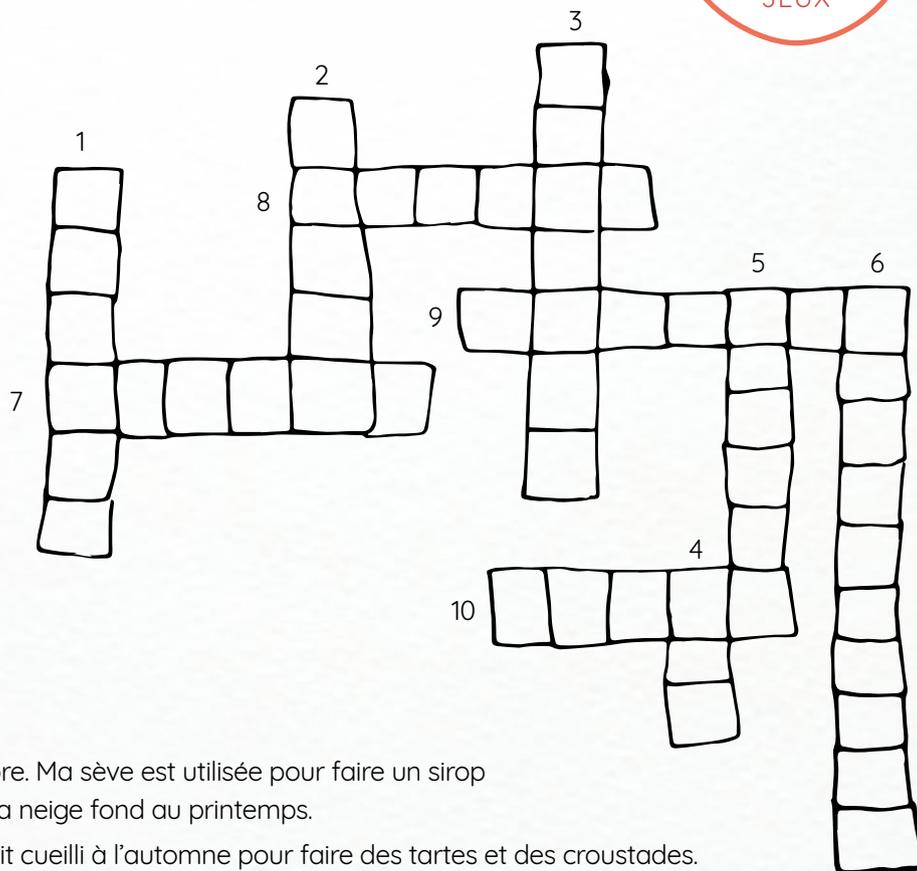
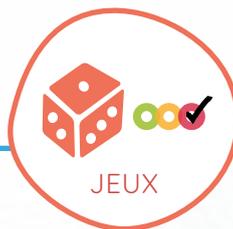
Petit frère Carotte a été vendu au \_\_\_\_\_ (éamrhc) public. Il a été mangé sur le champ par deux enfants qui n'ont pas pu résister à son goût \_\_\_\_\_ (ércus) !



Savais-tu que le tiers (1/3) de la nourriture produite dans le monde n'est pas mangée et finit à la poubelle ? Le gaspillage des aliments est un gros problème ! Moi qui mets tellement d'effort à faire pousser mes melons...



# Mot croisé du jardin



1. Je suis un arbre. Ma sève est utilisée pour faire un sirop sucré quand la neige fond au printemps.
2. Je suis un fruit cueilli à l'automne pour faire des tartes et des croustades.
3. Je suis produit toute l'année à partir de lait de vache ou de lait de chèvre. Je suis un ingrédient essentiel de la pizza !
4. On me récolte à l'automne pour faire de la farine et du bon pain.
5. Je suis un légume-feuille utilisé dans les salades l'été.
6. On peut me cueillir dans la forêt en été. J'aime me cacher sous les feuilles ou m'accrocher à l'écorce des arbres. Mais fais attention, je peux être toxique !
7. Je suis un petit fruit bleu qui pousse dans la forêt l'été, bien aimé des oiseaux et des ours.
8. Je suis un légume qui fait pleurer quand on le coupe et qui se conserve longtemps.
9. Je suis une fine herbe aromatique aux belles feuilles vertes. On aime me manger avec la tomate.
10. Je suis un crustacé pêché au printemps. Je suis rouge, j'ai 8 pattes et de grosses pinces.

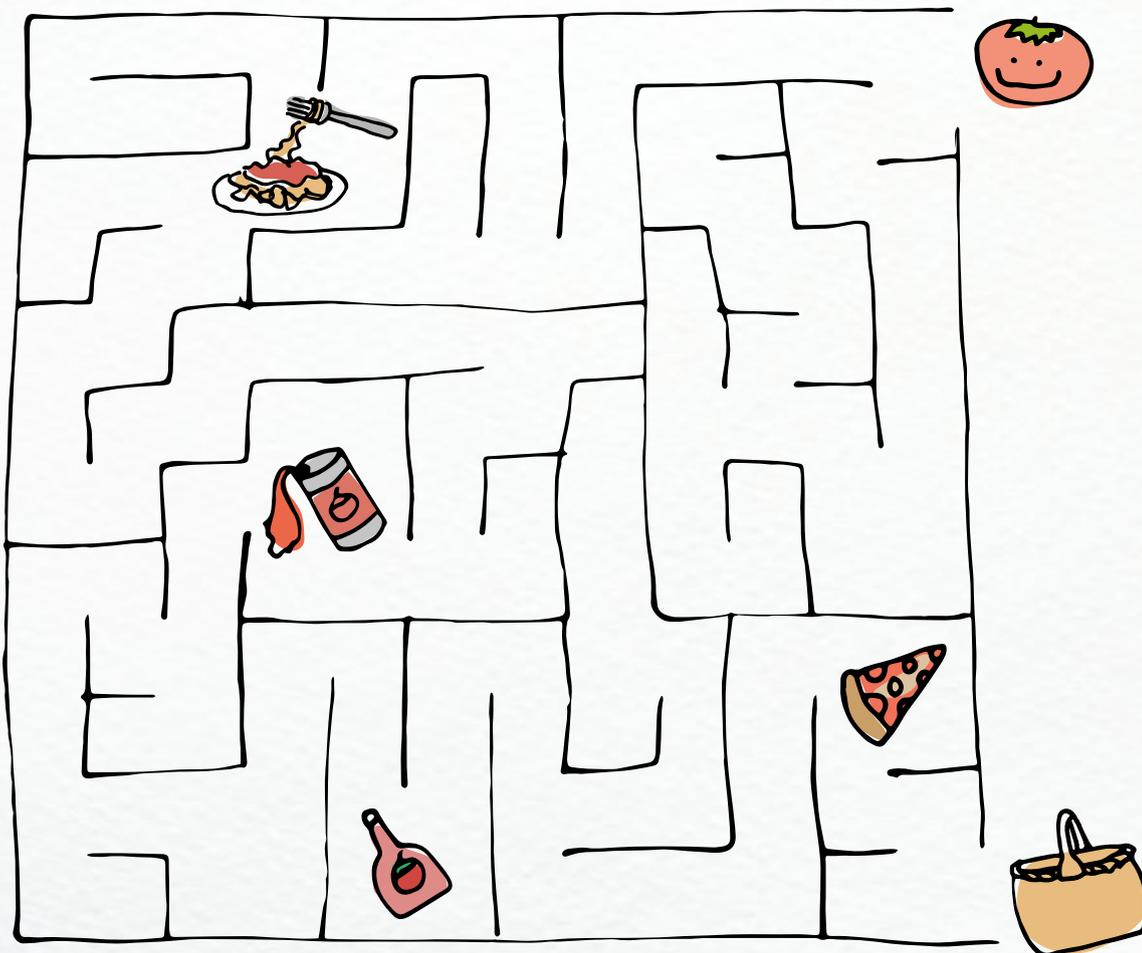


Il est possible de manger des produits du Québec toute l'année. Le pain, les oeufs, le lait et la viande sont produits en tout temps. On peut aussi congeler des petits fruits et faire des réserves de compote de pomme. Les légumes-racines, comme les carottes, la betterave et le panais se conservent longtemps au frais.

# La tomate sous toutes ses formes



Que c'est bon une tomate bien mûre, fraîchement cueillie !  
On mange aussi la tomate dans une foule de produits transformés.  
Quand on achète un produit transformé, il contient plusieurs ingrédients déjà cuisinés et vient dans un emballage. Aide cette tomate à **traverser le labyrinthe**. En chemin, tu croieras des produits fabriqués avec des tomates.



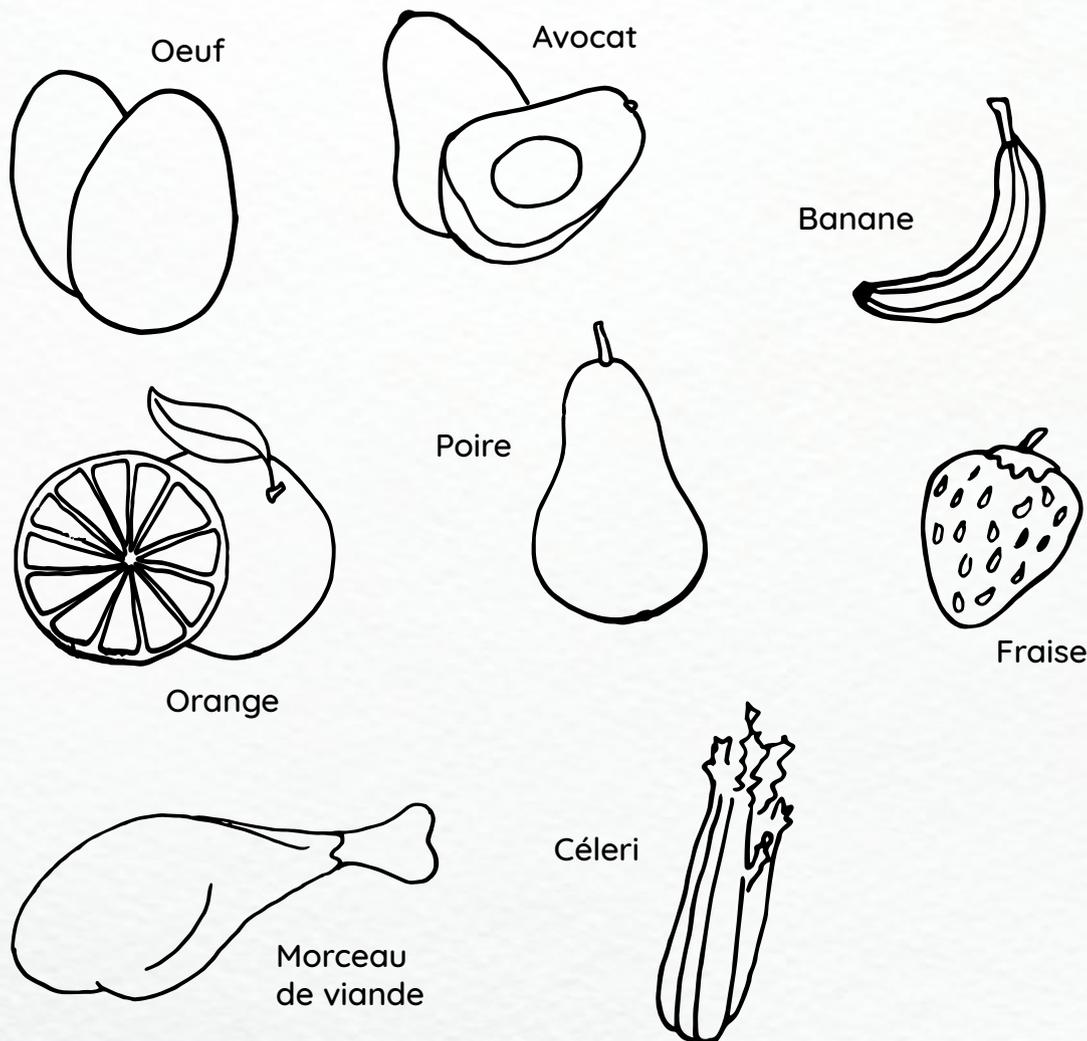
Selon toi, qu'est-ce qui est le plus nutritif entre une tomate fraîche et du ketchup ? Dans les produits transformés, on retrouve souvent plusieurs ingrédients comme du sucre, du sel, du gras et des agents de conservation. Une bonne raison de choisir des aliments peu transformés !

# La liste d'épicerie d'ici



Certains intrus se sont glissés dans ma liste d'épicerie. Saurais-tu les repérer et **les encercler** ? Ce sont des aliments qui ne sont pas produits au Québec !

Les aliments ont perdu leurs couleurs, peux-tu les **colorier** ?



En choisissant des aliments du Québec, on encourage les agriculteurs d'ici. Ils sont bien frais et goûteux comme ils n'ont pas beaucoup voyagé. Je suis chanceuse, mon fruit préféré est le melon d'eau et ça pousse ici ! Et toi, quel est ton fruit local préféré ?

# Salade feuillue



RECETTE

## Salade



3 feuilles  
de laitue  
romaine  
déchiquetées



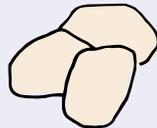
une grosse poignée  
d'épinards déchiquetés



3 feuilles de  
radicchio,  
déchiquetées



6 feuilles de  
basilic frais,  
hachées



fromage en  
grains frais  
(cheddar doux)



6 tomates  
cerises, coupées  
en deux



½ concombre,  
coupé en dés



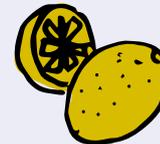
3 mini pains pitas de  
blé entier, coupés en  
lanières et grillés

## Vinaigrette



2,5 ml  
(1/2 c. à thé)  
origan

60 ml  
(1/4 tasse)  
huile d'olive



15 ml  
(1 c. à table)  
de jus de  
citron



5 ml (1 c. à thé)  
de miel



1 pincée de  
sel et poivre

### NOTE

Avant de griller les pitas dans le four, badigeonnez-les d'un mélange d'huile d'olive (15 ml), d'origan séché (2 pincées) et de sel (une pincée) pour les rendre plus savoureux. Griller les pitas dans le four (à 400° F pendant 1 à 2 minutes).

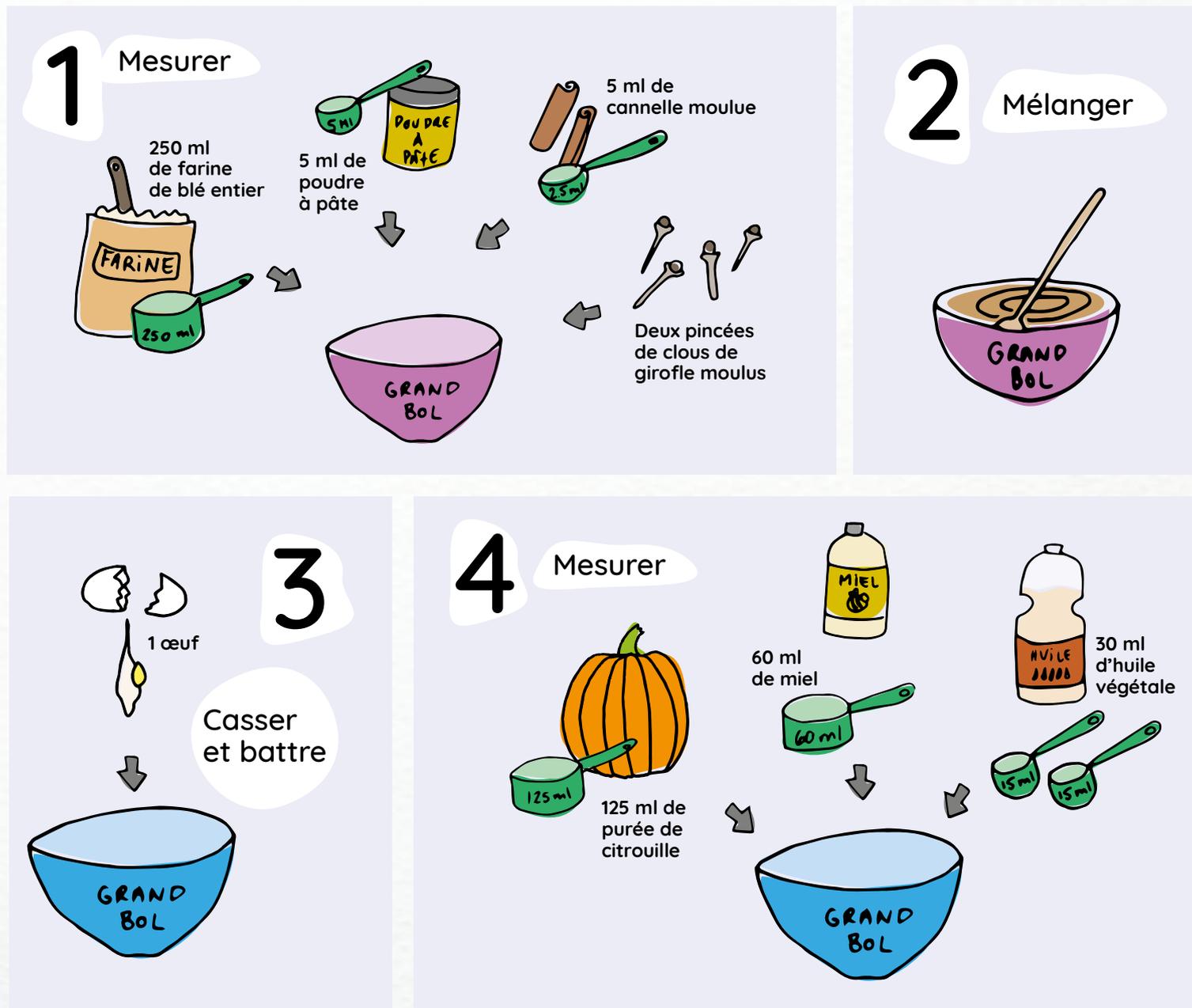
Il peut aussi être intéressant de laisser mariner le fromage dans la vinaigrette au moins 10 minutes.

**1** Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un petit fouet. Réserver

**2** Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients de la salade.

**3** Au moment de servir, ajoutez la vinaigrette et les pitas grillés à la salade et mélangez délicatement.

# Mini muffins à la citrouille et aux canneberges





RECETTE

5

Mélanger



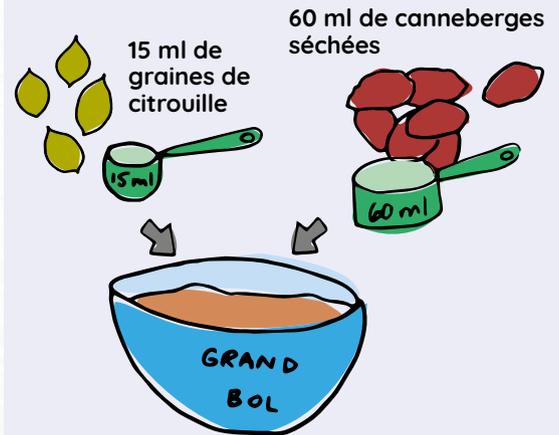
6

Transvider  
et mélanger



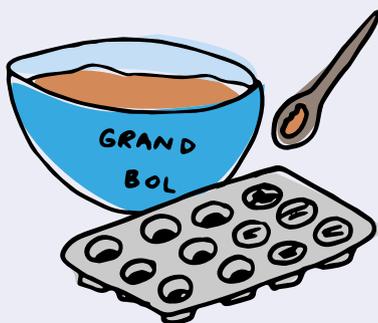
7

Mesurer et  
mélanger



8

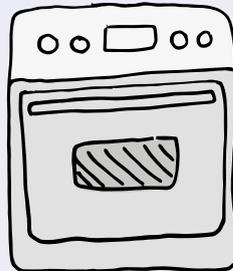
Remplir



9

Cuire

15 à 20 minutes  
à 375°F



# Rallye dans un marché près de chez toi



Maintenant que tu connais plein de choses sur les marchés publics et l'alimentation locale et de saison, que dirais-tu de faire une activité dans un marché public ? La prochaine fois que tu accompagneras un adulte dans un marché public, propose-lui ce rallye !

**MISSION #1 :** Goûte quelque chose de nouveau. Il y a souvent des dégustations dans les marchés publics, une occasion de découvrir de nouveaux produits d'ici !

-----

**MISSION #2 :** Identifie 8 fruits et légumes que tu connais.

-----

-----

**MISSION #3 :** Trouve un aliment qui est produit toute l'année.

-----

**MISSION #4 :** Trouve un aliment qui se conserve bien l'hiver.

-----

**MISSION #5 :** Identifie un produit transformé. Connais-tu les ingrédients qui le composent ?

-----

-----

**MISSION #6 :** Aborde un producteur et demande-lui où se situe sa ferme. Est-ce près d'ici ?

-----

**MISSION #7 :** Trouve une idée de repas inspiré des aliments que tu vois aujourd'hui.

-----



# Solutions

p.6

Il n'y a pas de mauvaise réponse à cette activité. Par contre, notez que l'asperge se récolte au printemps, les épinards du printemps à l'automne, la framboise durant l'été et le maïs et la tomate l'été et l'automne. La carotte, la pomme et la pomme de terre se récoltent plutôt l'automne et se conservent bien pour être mangées tout l'hiver !

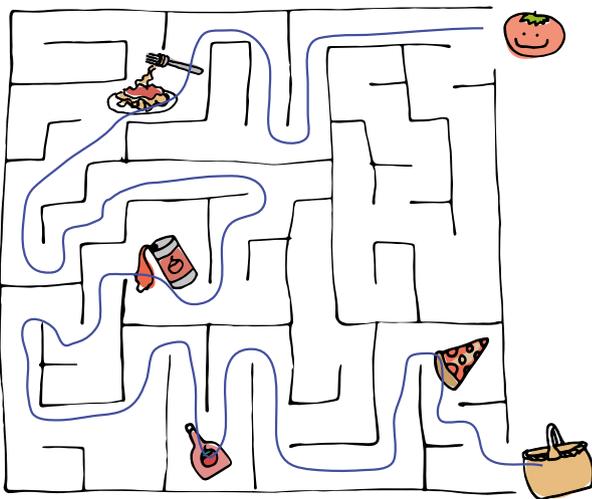
p.7

Québec	poubelle
septembre	plastique
compost	épicerie
croche	jetée
restaurant	marché
potage	sucré
assiette	

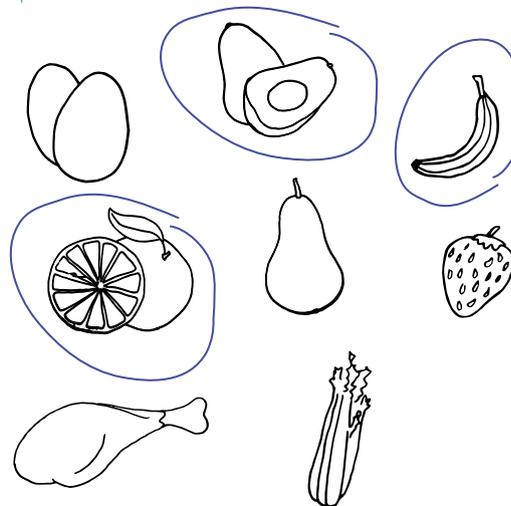
p.8

1. Érable
2. Pomme
3. Fromage
4. Blé
5. Laitue
6. Champignon
7. Bleuets
8. Oignon
9. Basilic
10. Crabe

p.9



p.10



## CONCEPTION ET RÉDACTION

Geneviève Rajotte Sauriol M. Env., Bleu forêt communication  
Les Ateliers cinq épices

## ILLUSTRATIONS ET GRAPHISME

Andrée-Ann Cloutier, graphiste

•Été 2017•



**Recyclé**  
Contribue à l'utilisation responsable  
des ressources forestières  
Cert. n.° XXX-XX-000  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council



Cultivons l'avenir 2  
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Canada 

Québec 

