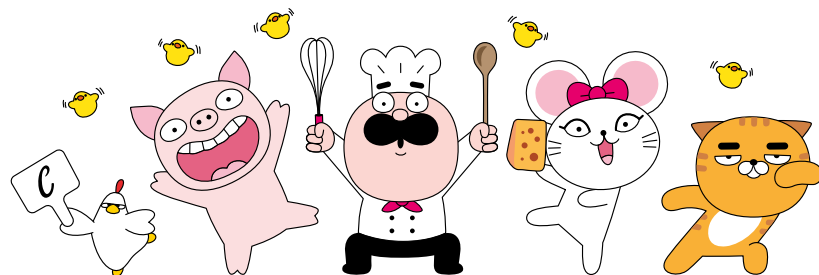


COUV

Chefclub®

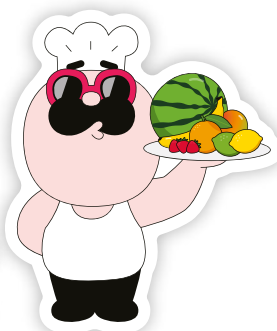


LES SUPER-FRUITs ET LES SUPER-LÉGUMES DE SAISON

... des aliments pleins de saveurs et de bienfaits pour un max d'énergie !
Découvre aussi, au fil des saisons, des recettes délicieuses et originales à réaliser
et amuse-toi avec les différents jeux proposés.



96
STICKERS
à collectionner
et à coller dans
cet album



48 stickers SUPER-FRUIITS/SUPER-LÉGUMES
et 48 stickers pour jouer et décorer ton album

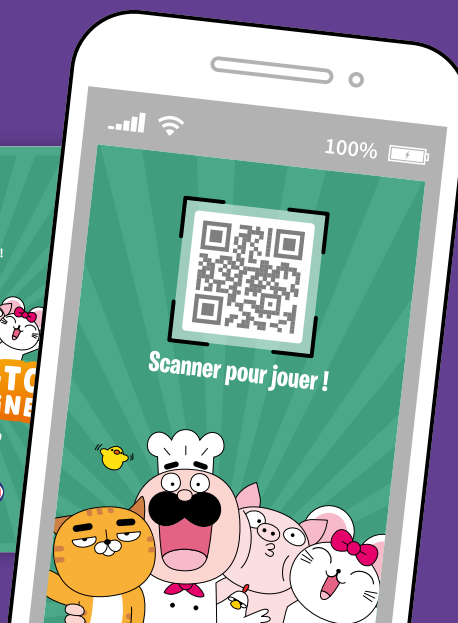

24
FIGURINES
à collectionner

64
CARTES
à jouer

..... Découvre ton plateau de jeu et les instructions détaillées à la fin de cet album !



Scanne le dos
de tes cartes pour...



CET ALBUM APPARTIENT À :

MON LÉGUME PRÉFÉRÉ :

MON FRUIT PRÉFÉRÉ :

MON PLAT OU DESSERT PRÉFÉRÉ :

**MON COMPAGNON
CHEFCLUB PRÉFÉRÉ :**

**MA RECETTE PRÉFÉRÉE
DE L'ALBUM :**

SOMMAIRE



2 DÉCOUVRE LA BRIGADE CHEFCLUB

3 ZOOM SUR LES ÉTAPES À SUIVRE DES RECETTES

4 ... 11 L'ÉTÉ 

12 ... 19 L'AUTOMNE 

20...27 L'HIVER ❄️

28...35 LE PRiNTEMPS 

38...39 LES COLLECTIONS

40 MODE D'EMPLOI: DU JEU DE CARTES

VOICI TES NOUVEAUX COMPAGNONS DE CUISINE !

MAURICE
CHEF DE BRIGADE

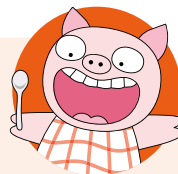
Ce marin débrouillard est devenu chef cuisinier par amour des gens et de la nourriture. Il considère la brigade comme sa famille.

Son caractère : chèvre et miel.
Du caractère et de la douceur sur un pain qui croustille !

Fan de : rock (fort !)

Plat préféré :
le bœuf bourguignon

Phrase fétiche :
À TAAAAAABLE !

ELVIS
SAUCIER ET
GOÛTEUR DE LA BANDE

Elvis est né sur l'île du Groin (jamais vraiment localisée). Son sourire ne coûte rien et en provoque beaucoup d'autres.

Son caractère : une belle brioche, en rondeur et tout plein de douceur !

Fan de : tout ce qui se mange

Plat préféré : le gâteau au chocolat

Phrase fétiche :
**QUAND EST-CE
QU'ON MANGE ?**

CARLTON
SOMMELIER
ET BARMAN

Anglais en exil pour des raisons obscures... Ce qui le constitue ? 1 soupçon de flegme, 1 litre de lait et 5 jetons de poker !

Son caractère : Café crème.
Une vraie crème... légèrement corsée !

Fan de : lait. Vache, brebis, ânesse, bufflonne, soja : tous les laits, même les végétaux !

Plat préféré : le milk-shake

Phrase fétiche : **RETOMBE
TOUJOURS SUR TES PATTES !**

LOLA
MAÎTRESSE
FROMAGÈRE

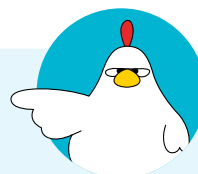
Lola a quitté une vie de luxe aux États-Unis pour le pays du fromage, dont elle est accro ! Aventurière dans l'âme, cette coquette voyage avec le sourire et son smartphone à la main.

Son caractère : la tomme de Savoie.
Ferme et fondante à la fois...

Fan de : voyages...
et de fromages bien sûr !

Plat préféré : la fondue

Phrase fétiche :
DITES « CHEEEEESE ! »

COLETTE
ELLE TIEN
LA CAISSE

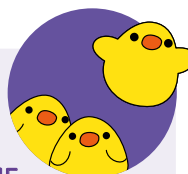
La mère poule qui veille au grain. Qui est arrivé le premier ? L'œuf ou Colette ? Ça, l'histoire ne le dit pas !

Son caractère : Un poule au pot, simple et pleine de réconfort.

Fan de : sa petite brigade

Plat préféré : le saumon à l'oseille

Phrase fétiche :
**UN GRAIN DE MAÏS A
TOUJOURS TON DEVANT
UNE POULE !**

LES KIKITOS
COMMIS DE CUISINE

Un pour tous, tous poussins ! Ils se sont échappés d'une batterie de poussins en Argentine et ont été recueillis par Colette. On leur donnerait le bon Dieu sans confession...

Leur caractère : des piments oiseaux !
Petits, mignons, mais terriblement épicés !

Fan de : heavy metal
(petits mais costauds)

Plat préféré : le petit pois

Phrase fétiche :
TCHIP TCHIP TCHIP TCHIP...

!!! COLETTE et
LES KIKITOS

se sont cachés dans tous
les dessins de ton album.
À toi de les retrouver !

DÉCOUVRE DES RECETTES
SUPER SIMPLES

ET DE SAISON !



LES INGRÉDIENTS

Tes parents peuvent trouver facilement la liste de courses afin de connaître à l'avance les ingrédients à acheter. Ils pourront ensuite t'aider à les découper et à les cuire !

LISTE DE COURSES

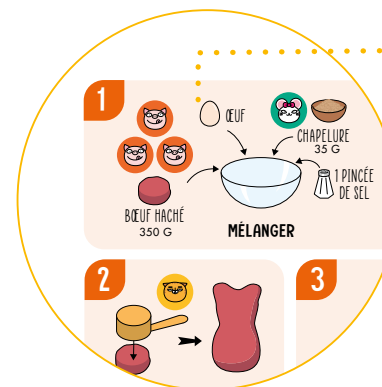


LES QUANTITÉS



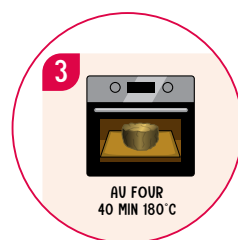
Les quantités des ingrédients sont indiquées simplement, mais tu peux également utiliser les tasses Maurice, Elvis, Carlton, Lola, Colette ou celle des Kikitos. Regarde bien sur la recette et compte les têtes dessinées pour savoir combien il en faut !

LES ÉTAPES



ATTENTION !

Quand tu vois le numéro d'une étape colorié en rouge, c'est qu'elle peut être dangereuse ! Demande de l'aide à un adulte pour ne pas te blesser. Cuisiner comme un grand, c'est aussi savoir demander aux autres.

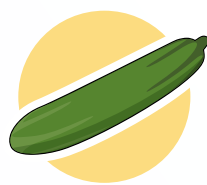


OFFRE CUP

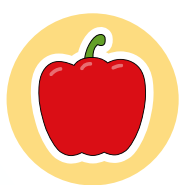
L'ÉTÉ

JUIN - JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE

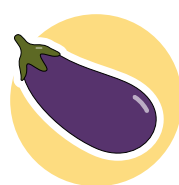
C'EST LA PLEINE SAISON !



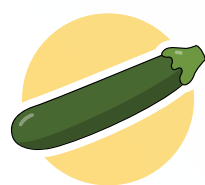
CONCOMBRE



POIVRON



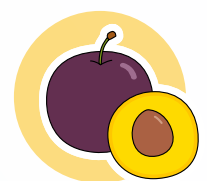
AUBERGINE



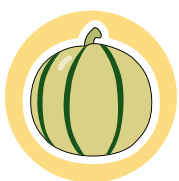
COURGETTE



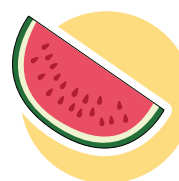
TOMATE



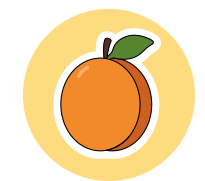
PRUNE



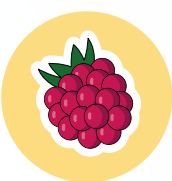
MELON



PASTÈQUE



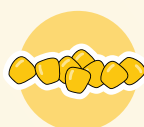
ABRICOT



FRAMBOISE

ET AUSSI L'ÉPOQUE...

du maïs, de l'artichaut, de la pêche, de la figue...



EN ÉTÉ, C'EST LE MOMENT...

DE SE REPOSER !

C'est la période des vacances...
Les jours sont plus longs, tu peux
te lever et te coucher plus tard !
Et même te prelasser dans un transat
ou un hamac. As-tu déjà essayé ?



DE PROFITER !

Tu peux jouer dehors car les journées sont
chaudes et ensoleillées !
Les nuits sont douces et dévoilent
un ciel avec des millions d'étoiles.
Sois attentif ! C'est aussi la période
des étoiles filantes...



DE SAVOURER !

C'est la saison des glaces,
des sorbets et
des smoothies fruités !
Avec cette chaleur, il faut
bien s'hydrater...

MÉLI-MÉLO DES FRUITS ET LÉGUMES DE L'ÉTÉ

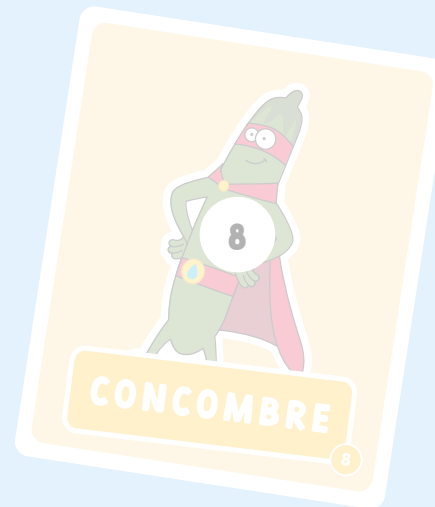
Pour jouer, c'est super-facile ! Cherche dans la grille tous les mots de la liste
(ils sont à l'endroit ou à l'envers et placés horizontalement,
verticalement ou en diagonale).

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

ABRICOT	MAIS
AUBERGINE	PASTÈQUE
ARTICHAUT	PECHE
CONCOMBRE	POIVRON
COURGETTE	PRUNE
FIGUE	TOMATE
FRAMBOISE	

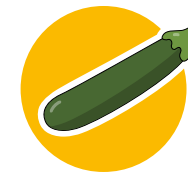
LES SUPER LÉGUMES DE L'ÉTÉ

Savoureux et aux multiples couleurs, les légumes de cette saison se révèlent être des alliés incontournables car la plupart de leurs nutriments proviennent de leurs pigments colorés !



LE SAVAIS-TU ?

Si on a tendance à les cataloguer « de légumes » car ils ne sont pas sucrés, la COURGETTE, l'AUBERGINE, le CONCOMBRE, la TOMATE et le POIVRON sont des FRUITS. En botanique, le fruit est toujours issu d'une plante à fleurs et c'est le cas de nos super légumes de l'été !



PAON PARMENTIER

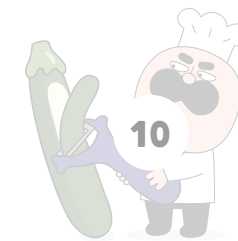
PRÉPARATION 30 min

CUISSON 15 min

POUR 5 POUSSINS

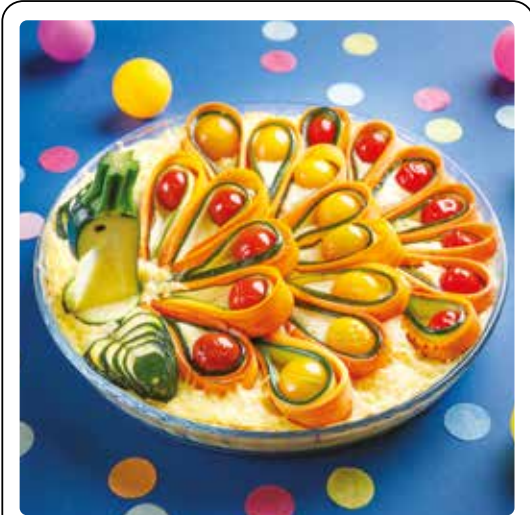
LISTE DE COURSES

COURGETTES 3	CAROTTES 4	TOMATES CERISES ROUGES 15	TOMATES CERISES ORANGES 10	POMMES DE TERRE 6	BŒUF HACHÉ 350 g
BEURRE 28 g	FROMAGE RÂPÉ 25 g	OLIVE NOIRE 1	HUILE D'OLIVE 2 cl	GROS SEL 20 g	SEL ET POIVRE

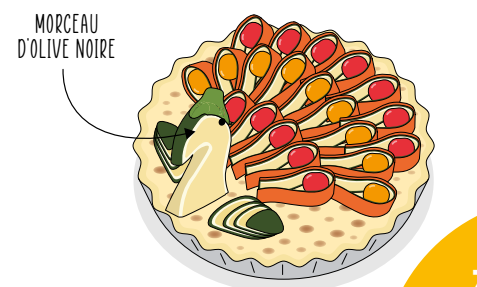
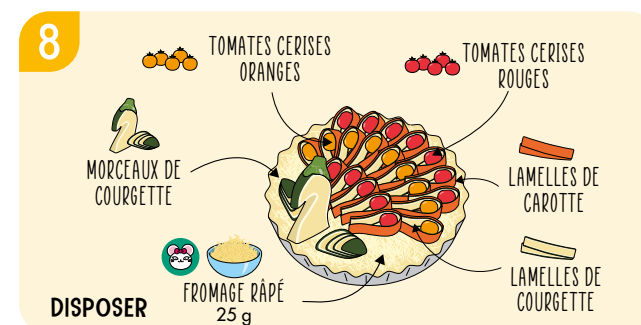
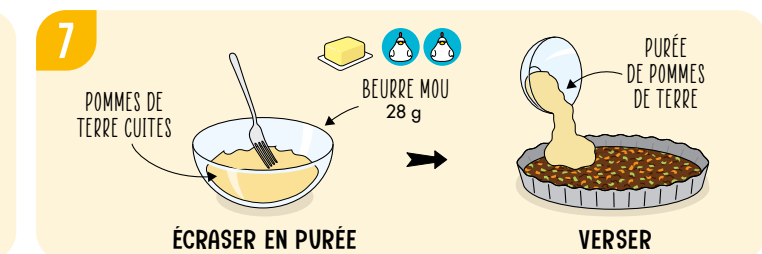
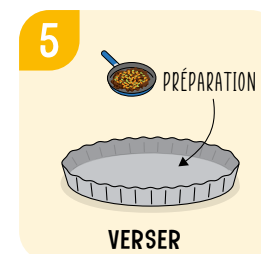
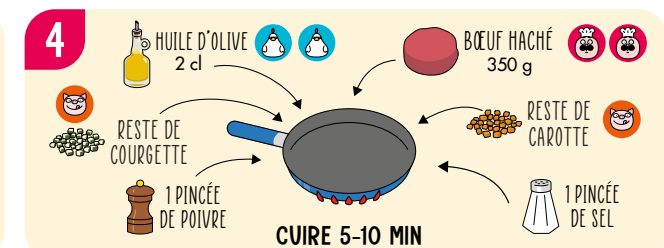
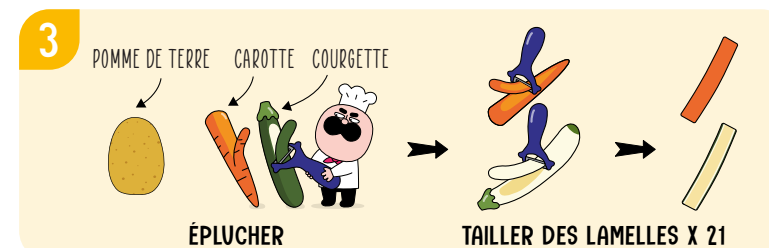
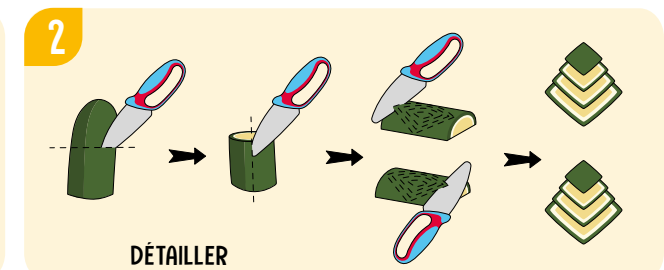
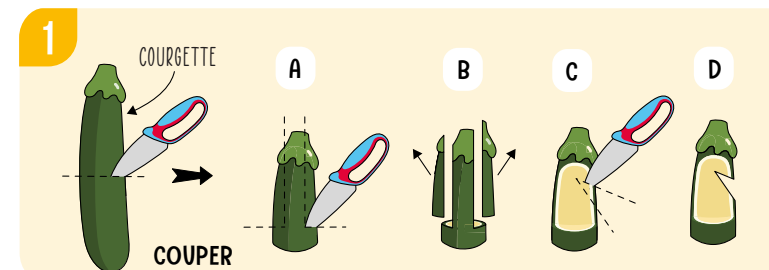


MATÉRIEL :
plat à tarte

LE COUP DE POUCE DES GRANDS :
éplucher et découper les légumes



SCANNE POUR DÉCOUVRIR
LA RECETTE EN VIDÉO





QUIZ

LAQUELLE DE CES VARIÉTÉS DE TOMATES N'EXISTE PAS ?

- A** La tomate «Coeur de boeuf»
- B** La tomate des Andes
- C** La tomate «Green zebra»
- D** La tomate «Noire cramée»
- E** La tomate «Roma»
- F** La Tomate «Ananas»

Réponse D : «Noire cramée». Mais il existe bien une variété «Noire de Crimée» à la chair dense d'un rouge-brun qui force avec le soleil.



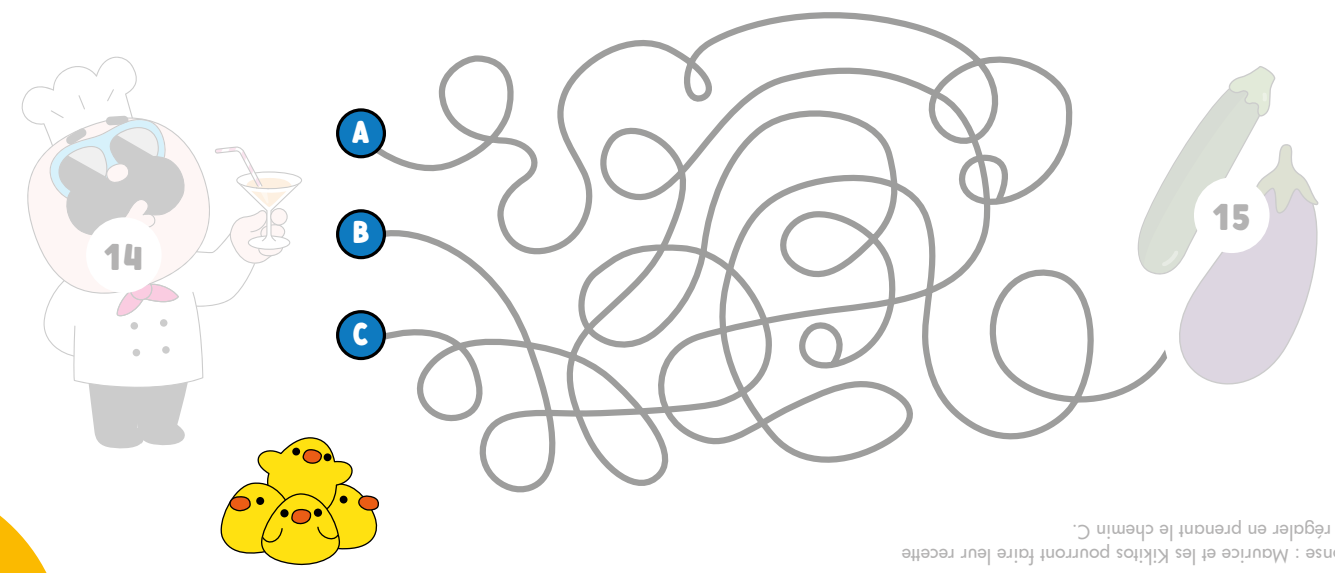
QU'EST-CE QUI DIFFÉRENCIE LES POIVRONS VERTS, JAUNES, OU ROUGES ?

Ce sont en fait LES MÊMES !
Sauf qu'ils n'ont pas été cueillis au même moment : le poivron vert est cueilli très tôt avant qu'il ne soit mûr et change de couleur, pour ensuite devenir jaune ou rouge...



LABYRINTHE !

Maurice et les Kikitos aimeraient cuisiner une ratatouille. Une recette délicieuse qui mettra du soleil dans ton assiette avec ses poivrons, aubergines, tomates, courgettes et oignons ! Aide-les à retrouver la courgette et l'aubergine qui manquent à leur recette...



Réponse : Maurice et les Kikitos pourront faire leur recette et se régaler en prenant le chemin C.

LES FRUITS STARS DE L'ÉTÉ

Avec les chaleurs de cette saison, il est indispensable de bien s'hydrater et les fruits y contribuent largement. Gorgés d'eau et de sucre, ils nous apportent deux carburants essentiels pour notre corps. Naturellement riches en vitamines et en antioxydants, leurs super-pouvoirs nous aident à être en bonne santé !

UNE MÉGA SOURCE DE VITAMINES POUR UN MAX D'ÉNERGIE !

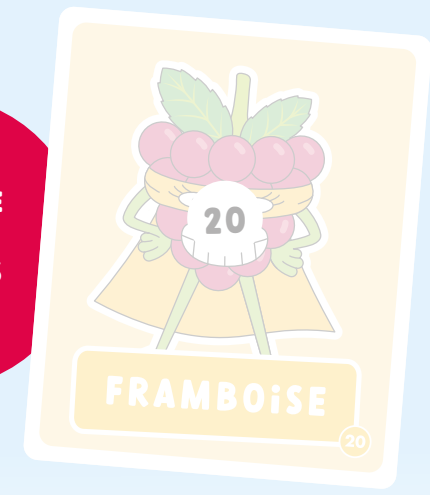


TRÈS RICHES EN EAU... LES AMIS DE TES REINS !



CRU, CUIT, SEC OU EN CONFITURE... À SAVOURER SOUS TOUTES SES FORMES !

SUCRÉE ET ACIDULÉE LA STAR DE TES SALADES DE FRUITS !



INSOLITE...

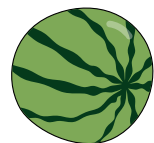
Les Japonais ont inventé des PASTÈQUES CARRÉES plus faciles à ranger ! Elevées naturellement, c'est son lieu de développement qui change : les pousses sont placées dans des récipients cubiques. Ensuite, la pastèque va mûrir et grossir en s'adaptant à son moule carré !



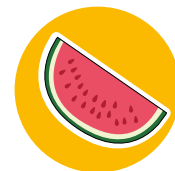


RECORDS !

Certains maraîchers ont la main verte en France, découvre des super records :



- plus de **60 KG** pour une PASTÈQUE
- plus d'**1M50** pour une COURGETTE
- plus de **3 KG** pour une TOMATE



LAPIN TOUT FRUITÉ

PRÉPARATION
1h30 min

CUISON
30 min

REPOS
20 min



POUR 10 POUSSINS

LISTE DE COURSES

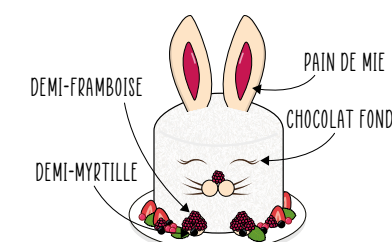
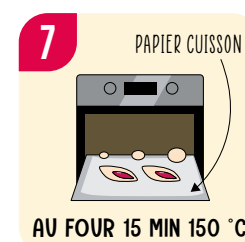
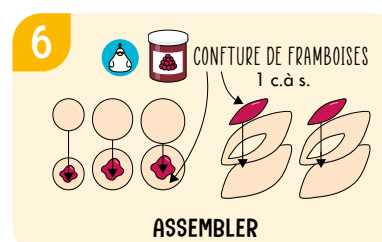
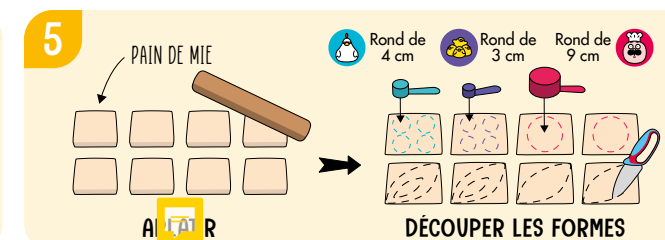
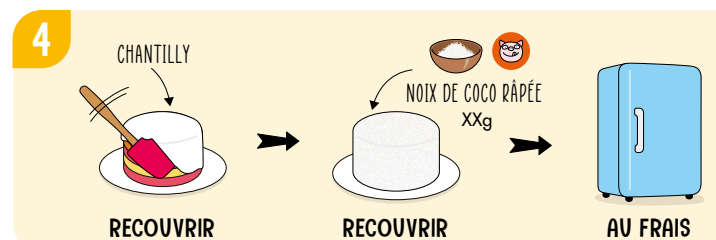
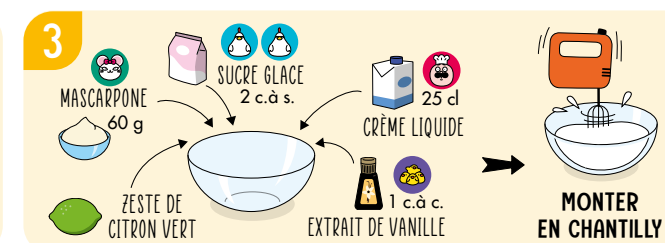
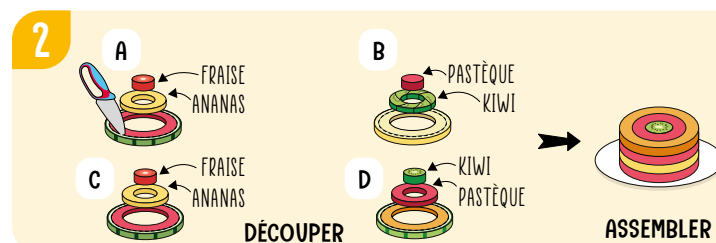
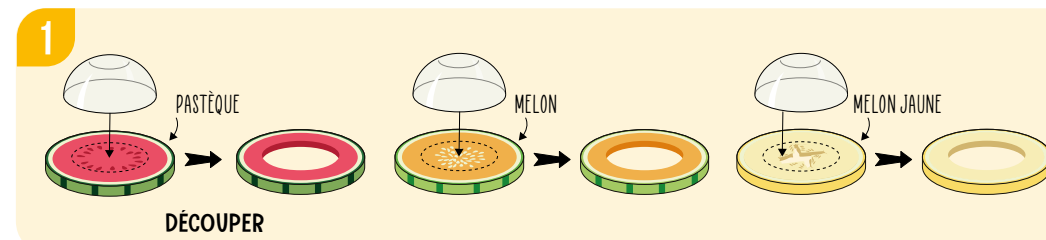
PASTÈQUE 1	MELON 1	MELON JAUNE 1	ANANAS 1	FRAISE 1	KIWIS 4
FRAMBOISES 8	MYRTILLES 2	CITRON VERT Zestes	PAIN DE MIE 8 tranches	CRÈME LIQUIDE 25 cl	MASCARPONE 60 g
CHOCOLAT NOIR 10 g	CONFITURE DE FRAMBOISES 1 c.à s.	SUCRE GLACE 2 c.à s.	EXTRAIT DE VANILLE 1 c.à c.	NOIX DE COCO râpée 90 g	



SCANNE POUR DÉCOUVRIR
LA RECETTE EN VIDÉO



MATÉRIEL : rouleau à pâtisserie, fouet électrique
LE COUP DE POUCE DES GRANDS : découper les fruits



ENIGME

Ce fruit juteux est également un incontournable de l'été !
Calcule et déchiffre les lettres codées pour découvrir ce fruit mystère...

$\boxed{\dots\dots\dots} = \text{FRAISE} (10) + \text{ANANAS} (6) - \text{MYRTILLES} (5)$
 $\boxed{E} = \text{BANANE} (8) + \text{FRAMBOISES} (5) - \text{FRAISE} (10)$
 $\boxed{H} = \text{CITRON VERT} (15) + \text{NOIX DE COCO} (20) - \text{CHOCOLAT NOIR} (10)$

A = 1
C = 3
M = 9
H = 13
E = 2
P = 11
L = 4

Réponse : PECHÉ
P = 11 (10 + 6 - 5) / C = 3 (8 + 5 - 10) / E = 2 (15 + 7 - 20)

L'AUTOMNE



SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE

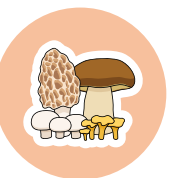
C'EST LA PLEINE SAISON !



CITROUILLE



BROCOLI



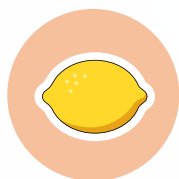
CHAMPIGNON



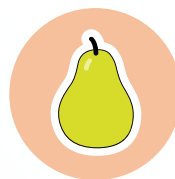
BLETTE



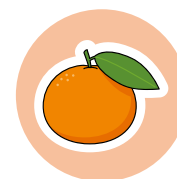
POTIMARRON



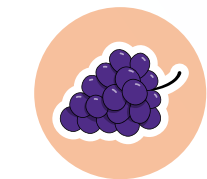
CITRON



POIRE



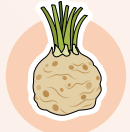
CLÉMENTINE



RAISIN

ET AUSSI L'ÉPOQUE...

du panais, du céleri, des oignons, du coing, des châtaignes...



EN AUTOMNE, C'EST LE MOMENT...

DE SE COUVRIR...

Les températures baissent car le soleil se couche plus tôt, presque avant toi ! Il est temps de ressortir tes pulls mais aussi ton coupe-vent et ton parapluie. Le temps devient plus nuageux, pluvieux et venteux. Et n'oublie pas tes bottes pour jouer dans les flaques d'eau !



DE SE BALADER...

Profite de la forêt, les feuilles des arbres changent de couleur... en passant du vert, au orange puis au marron. Ouvre aussi grand les yeux et tu trouveras peut-être sous les premières feuilles tombées : champignons, châtaignes...



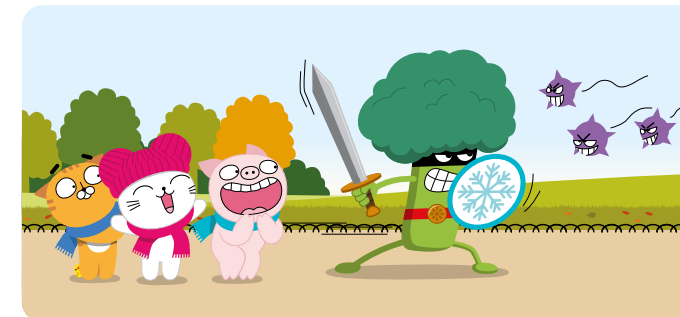
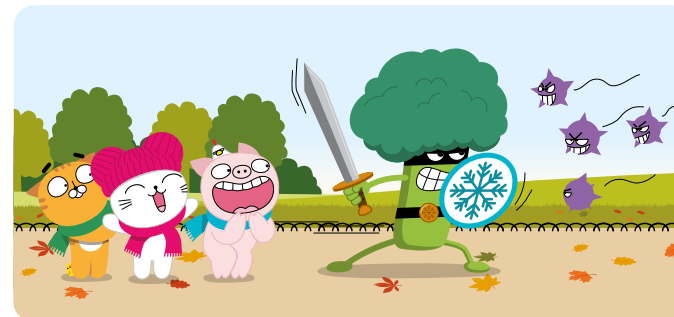
DE FÊTER HALLOWEEN !

Fantômes, monstres, squelettes, sorcières et vampires sont de sortie à la recherche de bonbons ! Et toi ? Quel terrifiant déguisement vas-tu choisir cette année ?



TROUVE LES 7 DIFFÉRENCES

Observe bien les deux images et découvre 7 différences, à toi de jouer !



Réponse : 1) La couleur de l'écharpe de Carlton - 2) Les feuilles au sol ont disparu - 3) Colette n'est plus derrière Elvis - 4) La couleur de l'arbre derrière Elvis a changé - 5) La ceinture du brocoli n'est plus noire - 6) La couleur du flocon de neige dans le bouquetier est plus claire - 7) Il manque un virus.



POTIMARRON ET CITROUILLE : LES STARS D'OCTOBRE



De la famille des courges, le potimarron et la citrouille sont bien plus que des aliments... Une fois sa chair mangée et sa peau séchée, la courge servait dans l'Antiquité de saladier, de bouée ou même d'instrument de musique ! A ton tour... Pour Halloween, creuse-les pour réaliser de monstrueuses lanternes !



POTIMARRON / CITROUILLE, ON S'EMBROUILLE !

LEURS RESSEMBLANCES ?
Toutes les deux sont des courges
et donc des cousines !

LEURS DIFFÉRENCES ?

Le goût et la texture ! Le potimarron est plus sucré avec un petit goût de châtaigne. Sa chair est douce et fondante tandis que celle de la citrouille est plus filandreuse.



LE POTI'JACUZZI

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
1 heure

LISTE DE COURSES

POTIMARRON 1	OIGNON 1/2	BŒUF HACHÉ 350 G	OLIVES NOIRES 2	ŒUF 1	CRÈME LIQUIDE 6 CL
FROMAGE 1 TRANCHE	CHAPELURE 35 G	CROÛTONS 1 POIGNÉE	HUILE D'OLIVE 1 C. À C.	SEL 2 PINCÉES	



MATÉRIEL :
papier aluminium,
papier cuisson, 1 mixeur

LE COUP DE POUCE DES GRANDS :
couper les légumes

POUR 4 POUSSINS



SCANNE POUR DÉCOUVRIR
LA RECETTE EN VIDÉO



1

VIDER

2

COUPER

3

CREUSER

4

EMBALLER

5

CUISSE AU FOUR 40 MIN 180 °C

6

MIXER

7

MÉLANGER

8

MODELER

9

ROULER

10

CUIRE TOUTES LES FACES

11

REMPHIR

12

DISPOSER

BLETTE, CHAMPIGNON ET BROCOLI : DES SUPER POUVOIRS !



36

BLETTE

UN DUO
DE CHOC
ENTRE
LE VERT ET
LE BLANC !

SA VITAMINE D
T'AIDERA
À GUÉRIR PLUS
VITE LES
PETITS BOBOS
DU QUOTIDIEN



CHAMPIGNON

RICHE
EN MINÉRAUX,
IL TE PROTÈGERA
DES RHUMES
COMME
UN BOUCLIER



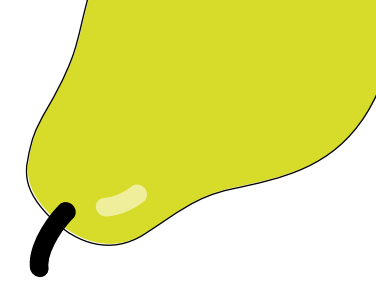
BROCOLI

LE SAVAIS-TU ?

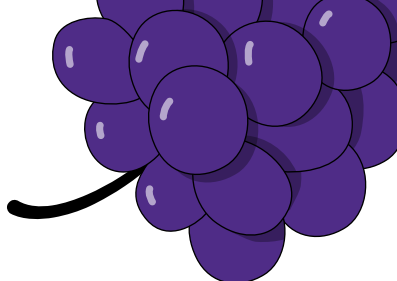
Tout se mange dans la blette !
Le vert, dit «les feuilles», se déguste cru ou cuit. Le blanc, appelé «les côtes» se mange cuit et est plus long à cuire.



Astuce : sépare les deux couleurs
afin d'ajuster leur temps de cuisson.



NOS HÉROS DE L'AUTOMNE



Poires, raisins, clémentines, châtaignes, noix... les fruits de l'automne
sont une source naturelle d'énergie.
Tu vas les adorer !



QUELLE VARIÉTÉ DE RAISINS N'EXISTE PAS ?

- A** Chasselas **B** Carolina **C** Muscat

Réponse : B - Carolina



RAISIN



POIRE















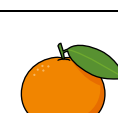




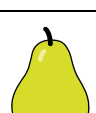
LES SUPER RECORDS DE LA POIRE !

- Il existe plus de 2 000 variétés de poires.
- Le poirier peut atteindre 20 mètres de haut et vivre jusqu'à 200 ans.
- Le poirier peut supporter les températures froides jusqu'à -20°C.

SUDOKU

Un même aliment ne peut être pas
être présent deux fois sur la même
ligne ou sur la même colonne.
Pour jouer, dessine des formes
colorées pour remplacer les
aliments !



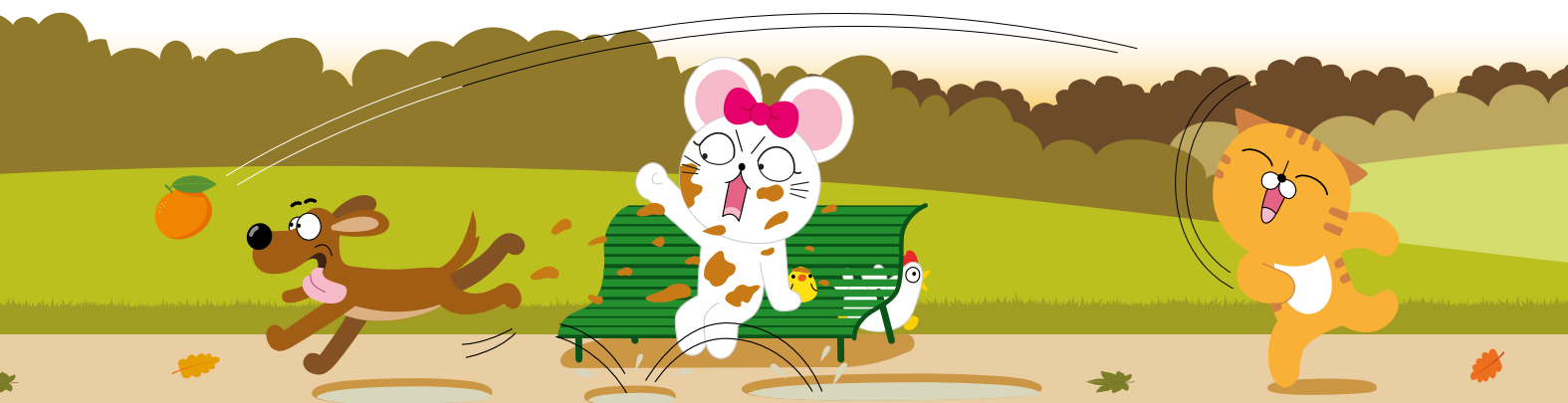
	A 			F 	G 
B 	C 			H 	
	D 	E 		J 	

Réponses : A > Clémentine / B > Poire / C > Gauffre / D > Poire / E > Gauffre / F > Clémentine / G > Gauffre / H > Poire / I > Clémentine / J > Gauffre

CITRON ET CLÉMENTINE : SUPER AGRUMES !



Riches en vitamine C et en anti-oxydants,
ils te donnent de la vitalité et
stimule ta mémoire. Ils sont délicieux en jus !
Une règle d'or : sitôt pressés,
sitôt consommés.



CHARADES

- Mon premier se met dans une serrure.
 - Mon deuxième est lorsque tu ne racontes pas la vérité, tu as ...
 - Mon troisième est la dernière syllabe de banane.
- Mon tout est un super-fruit de ton album et il porte le numéro 46...

Réponse : clémentine (clé - menti - ne)



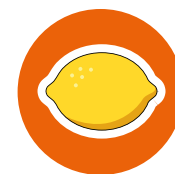
- Mon premier est un animal qui sait faire une magnifique roue.
 - Mon deuxième est un temps où les gouttes tombent du ciel. Lorsque cela arrive on dit qu'il...
 - Mon troisième apparaît lorsque je frotte du savon sous l'eau.
- Mon tout est un agrume, à la peau jaune et à la chair rose...

Réponse : pamplemousse (paon - pleut - mousse)



- Mon premier est un outil pour couper le bois.
 - Mon deuxième est le corps de l'arbre.
- Mon tout est un fruit jaune ou vert, bien connu pour son jus et son acidité...

Réponse : citron (scie - tronç)



LE CAKE AU CITRON TROMPE-L'ŒIL

PRÉPARATION 30 min
CUISSON 30 min

POUR 6 POUSSINS

LISTE DE COURSES

CITRONS 2	FARINE 125 G	SUCRE 115 G	SUCRE GLACE 200 G	LEVURE 1 C. À S.	EAU 2 CL
ŒUFS 2	BEURRE 110 G	CORNET DE GLACE 1	VERMICELLES MULTICOLORES POUR LE DÉCOR	GRAINES DE PAVOT 1 C. À C.	SEL 1 PINCÉE



MATÉRIEL :
1 moule à cake

LE COUP DE POUCE DES GRANDS :
découper le cake



SCANNE POUR DÉCOUVRIR
LA RECETTE EN VIDÉO



- 1**

ŒUFS, SUCRE 115 G, JUS DE CITRON, BEURRE FONDU 110 G, LEVURE 1 C. À S., FARINE 125 G, GRAINES DE PAVOT 1 C. À C., 1 PINCÉE DE SEL

AJOUTER → MÉLANGER → VERSER
- 2**

AU FOUR 20 MIN 180 °C
- 3**

LAISSER REFROIDIR ET DÉCOUPER
- 4**

ÉMIETTER → RÉSERVER
- 5**

JUS DE CITRON, SUCRE GLACE 200 G, EAU 2 CL, CORNET DE GLACE, VERMICELLES MULTICOLORES

AJOUTER → MÉLANGER → TREMPER LES BORDS → TREMPER
- 6**

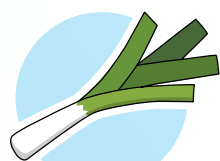
GLAÇAGE, VERMICELLES MULTICOLORES

UTILISER → AJOUTER → MÉLANGER → FORMER UNE BOULE → GLACER

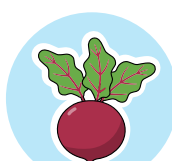
L'HIVER

DÉCEMBRE - JANVIER - FÉVRIER - MARS

C'EST LA PLEINE SAISON !



POIREAU



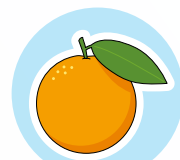
BETTERAVE



CAROTTE



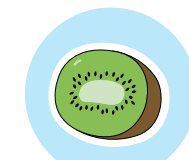
PATATE DOUCE



ORANGE



POMME



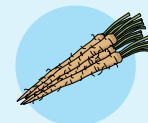
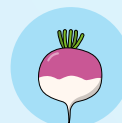
KIWI



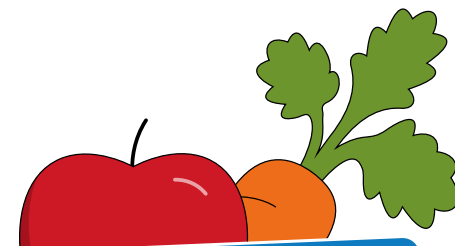
AVOCAT

ET AUSSI L'ÉPOQUE...

des choux, des endives, du navet, du rutabaga, du kaki, ...



EN HIVER, C'EST LE MOMENT...



DE FAIRE LE PLEIN...

...de vitamines ! Les fruits et légumes de l'hiver t'apportent un max d'énergie pour être super costaud. Tu affronteras sans souci les températures froides voire glaciales de cette saison !



DES FESTIVITÉS...

Fêtes de fin d'année, épiphanie ou chandeleur... Tant d'occasions pour se retrouver et partager de bons moments !

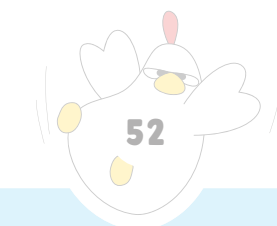


C'est aussi le temps des cadeaux et des bonnes résolutions, n'oublie pas !



DE S'AMUSER !

Il fait froid mais même en hiver, il y a plein d'activités et de jeux en extérieur : luge, glissades, bataille de boules de neige... Tu peux même tenter d'attraper des flocons !



MÉLI-MÉLO DE LÉGUMES

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

Voici la liste des noms des légumes de l'hiver. Cherche-les dans la grille (ils sont à l'endroit, à l'envers et cachés à l'horizontal, à la verticale ou en diagonale).



BETTERAVE	NAVET
CAROTTE	PATATE DOUCE
CHOU	POIREAU
ENDIVE	RUTABAGA

LES SUPER COSTAUDS DE L'HIVER

En salade, en soupe ou en gratin, ces super costauds t'aideront à résister aux virus grâce à leurs vitamines et à leurs minéraux.

TON ALLIÉ
POUR LES SOUPES
D'HIVER ET
POUR LUTTER
CONTRE
LES MICROBES !



POIREAU



PATATE DOUCE

AVEC
MON GOÛT
DOUX ET
SUCRÉ, TU VAS
M'ADORER !

LE SAVAIS-TU ?

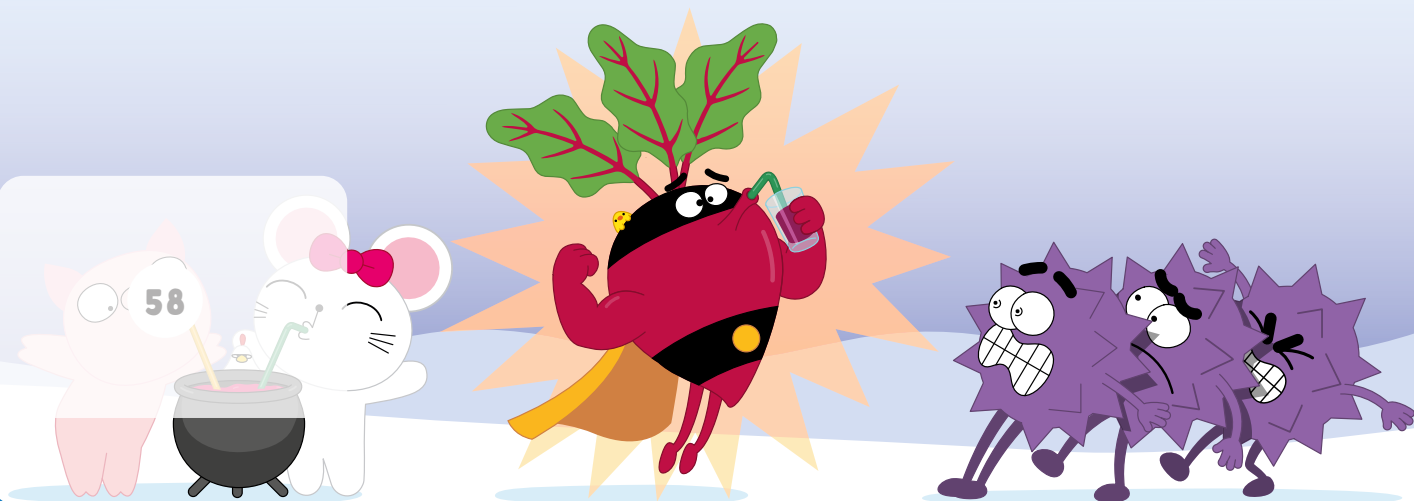
Le jus de carotte et de betterave sont de véritables potions magiques qui t'aident à nourrir tes muscles ! Tu peux également t'en servir pour faire des colorants naturels et égayer tes recettes !



BETTERAVE



CAROTTE



QUICHE PETITS POISSONS BONNE MINE

PRÉPARATION
30 min

CUISON
40 min



POUR 4 POUSSINS

Liste de courses



PÂTE BRISÉE
1



CAROTTES
ORANGE
3



CAROTTES
VIOLETTE
2



CAROTTES
JAUNE
2



OLIVE NOIRE
2



PERSIL



OEUF
5



CRÈME LIQUIDE
50 cl



MOZZARELLA
100 g



EMMENTAL
1 tranche



SEL ET POIVRE

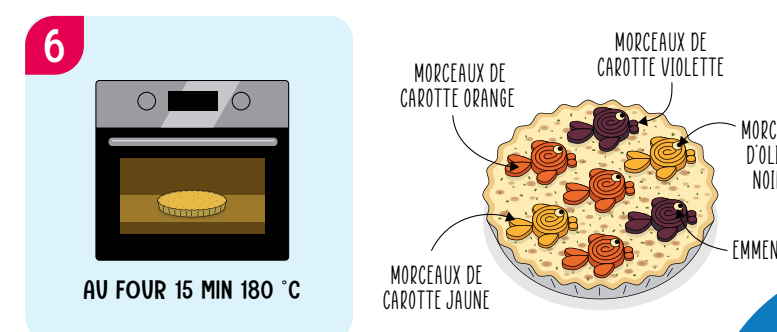
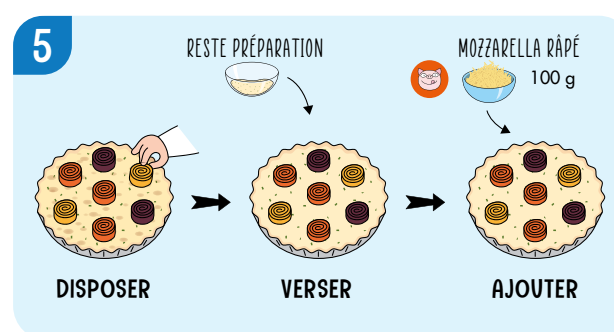
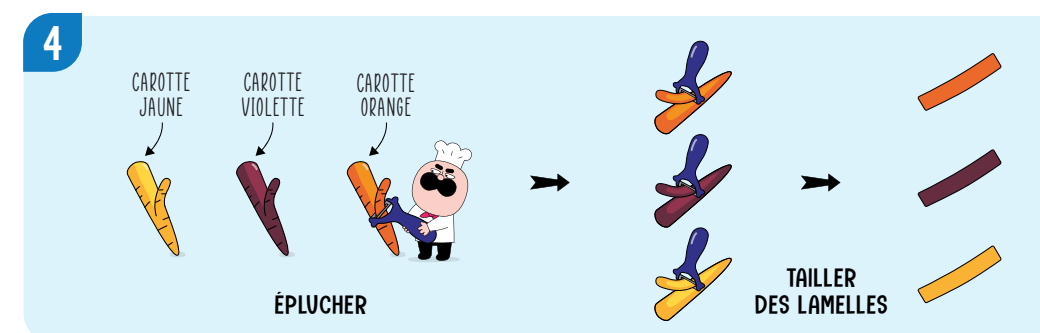
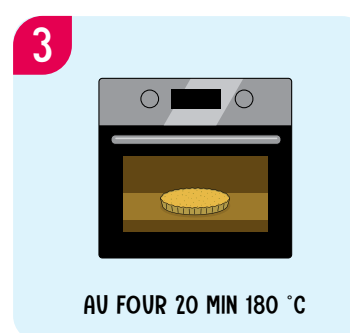
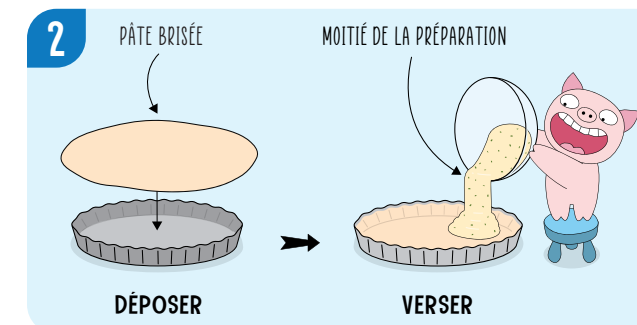
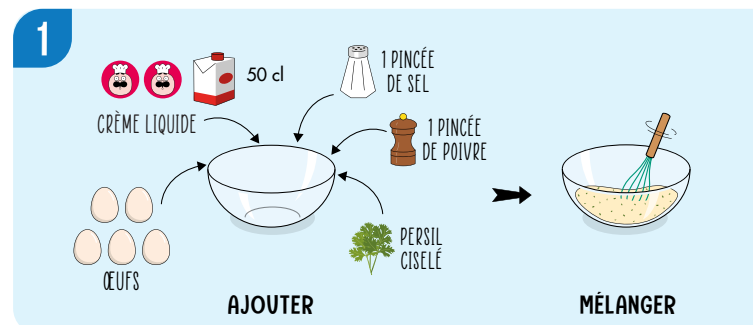


MATÉRIEL : plat à tarte, économe

LE COUP DE POUCE DES GRANDS :
éplucher les carottes
et les tailler en très fines lamelles



SCANNE POUR DÉCOUVRIR
LA RECETTE EN VIDÉO



LES FRUITS STARS DE L'HIVER



C'est la grande saison des pommes !
À croquer ou à cuisiner, c'est l'un des fruits le plus consommé en France.



Il existe plus de 7 500 variétés de pommes dans le monde, plus ou moins acides ou sucrées.
Et si tu mangeais une pomme différente par jour, il te faudrait 20 ans pour en faire le tour !



IDÉAL POUR COUPER LES « PETITS CREUX »

ASTUCE :
TU AS DES KIWI TROP DURS ?

Place une pomme mûre à leurs côtés !

Ce n'est pas magique, c'est scientifique : les pommes dégagent de l'éthylène, un gaz naturel et invisible qui aide certains fruits à les faire mûrir plus vite !



VERT OU JAUNE ET MÊME PRODUIT EN FRANCE !

DES SAVEURS ACIDULÉES MAIS UN MAX DE VITAMINE C ET D'ÉNERGIE POUR TON CORPS !



ORANGE

QUIZZ

LE KIWI PORTE LE MÊME NOM QU'UN ... ?

- A Oiseau
- B Poisson
- C Insecte

Réponse : A

QUELLE SUCRERIE PEUT-ON TROUVER SUR LES FÊTES FORAÎNE ?

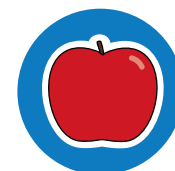
- A Pomme de cœur
- B Pomme d'amour
- C Pomme Valentin

Réponse : B

QUELLE VARIÉTÉ D'ORANGES N'EXISTE PAS ?

- A Sanguine
- B Granuleuse
- C Maltaise

Réponse : C



CHOUETTE TARTE AUX POMMES

PRÉPARATION 35 min CUISSON 45 min



POUR 6 POUSSINS

LISTE DE COURSES



MATÉRIEL :

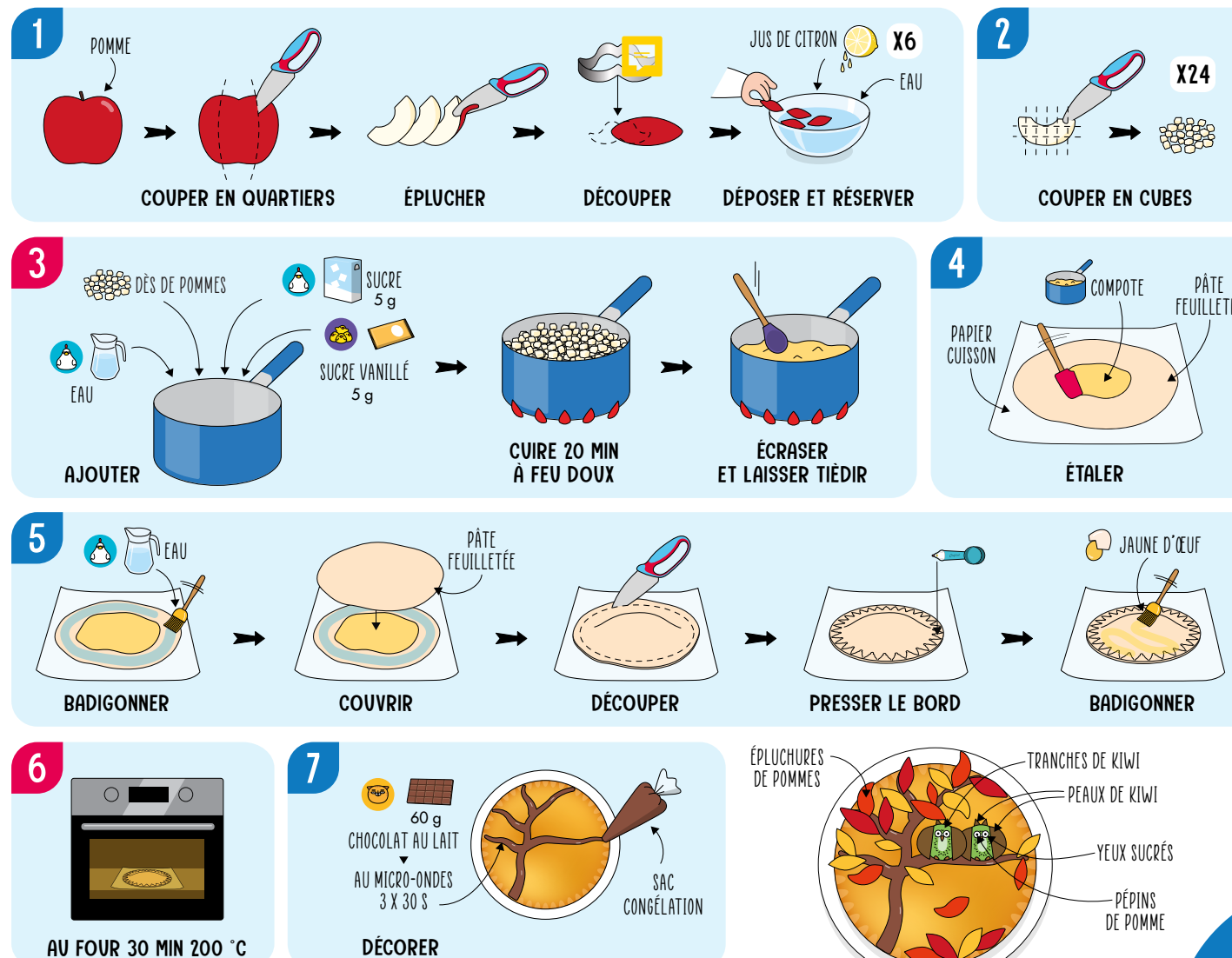
plat à tarte, emporte-pièce moule à tarte

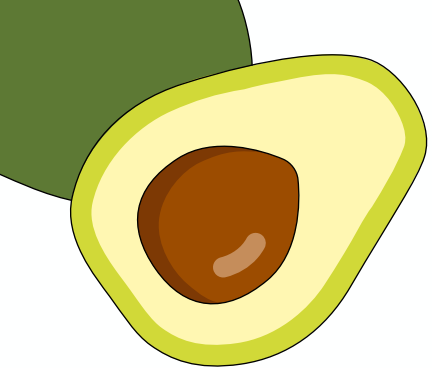
LE COUP DE POUCE DES GRANDS :

éplucher, découper et cuire les pommes



SCANNE POUR DÉCOUVRIR LA RECETTE EN VIDÉO





L'AVOCAT... FRUIT SURPRISE DE L'HIVER !

Et oui, surprise ! L'avocat est bien un fruit, au sens botanique, car il naît de la fleur de l'avocatier. Cet arbre supporte le poids du fruit et une fois devenus trop lourds, les avocats finissent par tomber. C'est à ce moment là qu'ils commencent à mûrir.

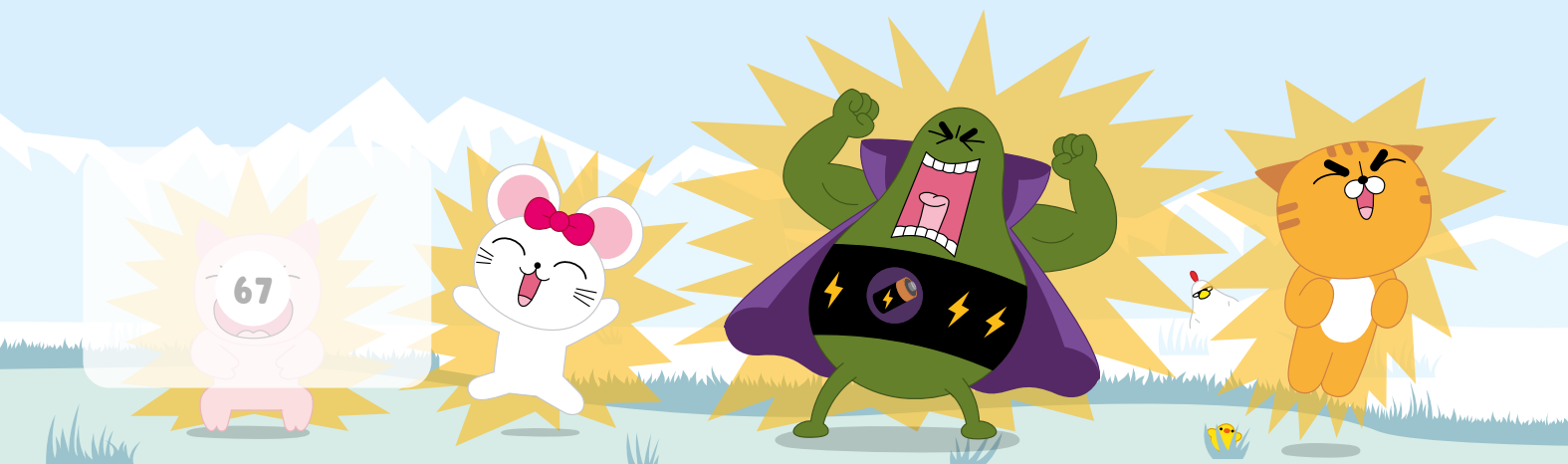
LE SAVAIS-TU ?



Une fois coupé, l'avocat a tendance à noircir. Pour éviter ce phénomène naturel, mets quelques gouttes de jus de citron !

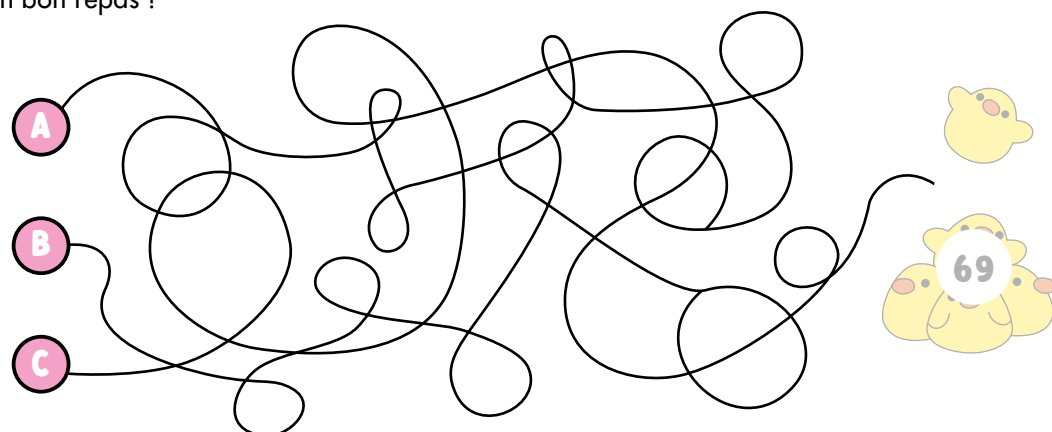
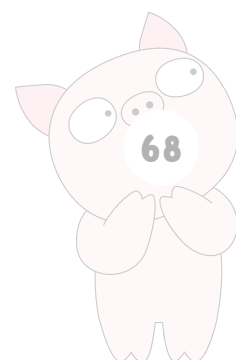


UN COUP DE MOU ?
SA VITAMINE VIENDRA
RECHARGER TES BATTERIES !
ET SON HUILE
EST PARFAITE POUR
TA PEAU ET
TES CHEVEUX...



LABYRINTHE

Elvis aimerait partager avec les Kikitos un guacamole (un délicieux mélange de purée d'avocat et d'épices, aux saveurs mexicaines). Il a perdu les Kikitos sur le chemin des courses... Aide-le à les retrouver pour qu'ils partagent ensemble un bon repas !

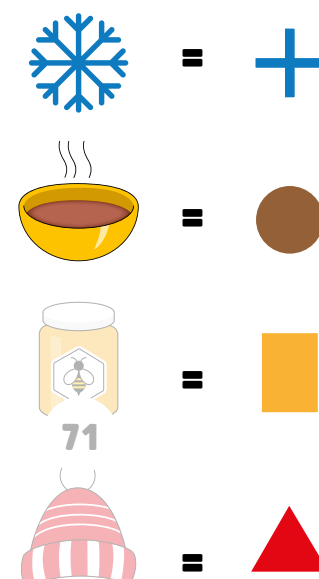


Réponse : Elvis pourra déguster son guacamole avec les Kikitos en prenant le chemin C.

SUDOKU

Un même visuel ne peut pas être présent deux fois sur la même ligne ou sur la même colonne.

Pour jouer, dessine des formes colorées pour remplacer les aliments !



	A	B	
C			D
E			F
	G	H	

Réponses : A > Bonnet / B > Flocon / C > Flocon / D > Bol / E > Bol / F > Miel / G > Bol / H > Miel

C'EST LA CHANDELEUR !

En février, c'est le moment de faire sauter les crêpes ! Accompagnées de miel, de chocolat fondu, de sucre ou de confitures, elles feront le bonheur de toute la famille et te réchaufferont pour affronter ce mois froid de l'hiver !

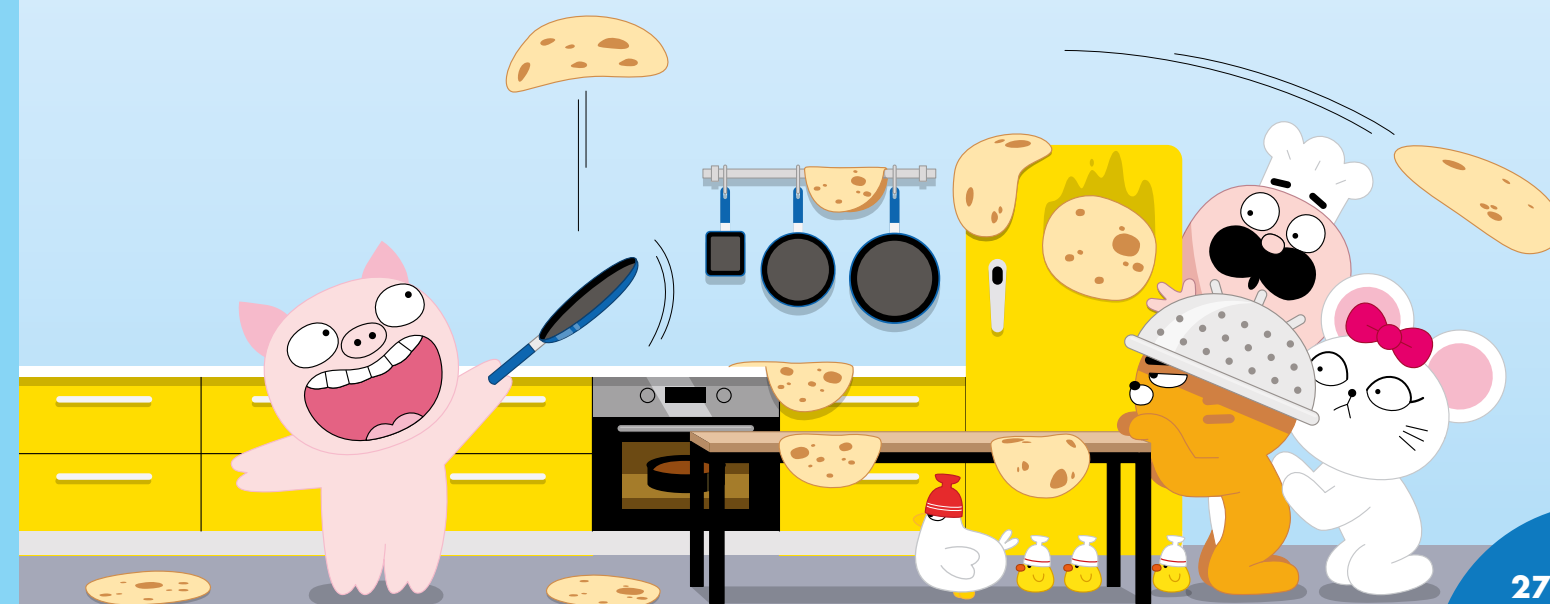


POUR FAIRE DES CRÊPES, IL TE FAUDRA (POUR 4 POUSSINS) :

- 250 g de farine
- 450 ml de lait
- 4 oeufs
- 50 g de beurre
- 2 c. à s. de sucre
- 1 c. à s. d'extrait de vanille liquide



...ET UN BON COUP DE MAIN POUR QU'ELLES RETOMBENT DANS LA POÊLE !



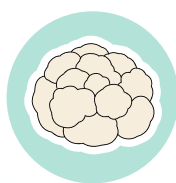
LE PRINTEMPS

MARS - AVRIL - MAI - JUIN

C'EST LA PLEINE SAISON !



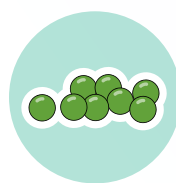
EPINARD



CHOU-FLEUR



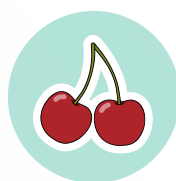
ASPERGE



PETIT POIS



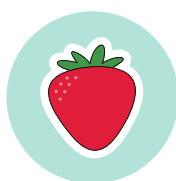
RHUBARBE



CERISE



BANANE



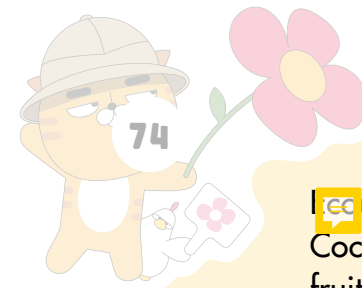
FRAISE

ET AUSSI L'ÉPOQUE...

du radis, des haricots verts, du pois gourmand, de la groseille...



AU PRINTEMPS, C'EST LE MOMENT...



D'ECOUTER ET D'OBSERVER !

La terre se réveille et les premiers bourgeons arrivent !
Écoute les oiseaux qui chantent et les abeilles qui butinent les premières fleurs. Coccinelles, papillons sont également de sortie ! Et as-tu remarqué ? Les arbres fruitiers sont parés de magnifiques fleurs blanches ou roses...

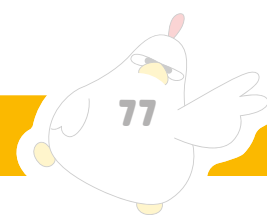
DU CHOCOLAT !

Au printemps, la chasse aux oeufs de Pâques est officiellement ouverte... Lapins, cloches, poules et oeufs en chocolat feront rêver les plus gourmands !



DU BONHEUR

Le 1^{er} mai, il est de coutume d'offrir un brin de muguet. Cette belle fleur aux clochettes odorantes symbolise le retour des beaux jours. Elle est même pour certains un porte-bonheur, synonyme d'amour et de chance.



CHARADES

- Mon premier est un animal de la forêt qui porte des bois sur la tête.
- Mon deuxième est une céréale très appréciée en Asie.
- Mon troisième est le son du bourdonnement d'une abeille.

Mon tout est un fruit rouge, que l'on trouve souvent par deux...

Réponse : cerf - riz - zzzz (cerf : cerf - riz : zzzz)

- Mon premier est une carte à jouer plus forte que le roi.
- Mon deuxième est un synonyme de papa.
- Mon troisième est le pronom de la première personne du singulier.

Mon tout est un légume de printemps, adoré pour ses pointes tendres...

Réponse : asperge (as - père - je)



- Mon premier est le contraire de haut.
- Mon deuxième est la quatorzième lettre de l'alphabet.
- Mon troisième est un animal connu pour être têtard !

Mon tout est un fruit à la peau jaune qu'il faut enlever pour la déguster...

Réponse : banane (ba - n - âne)

LES SUPER LÉGUMES DU PRINTEMPS

RICHE EN CALCIUM, POUR DES DENTS QUI PEUVENT TOUT CROQUER !



RHUBARBE

LE SAVAIS-TU ?

Avec son délicieux goût acidulée, la rhubarbe est principalement utilisée dans la composition des desserts, pourtant ce n'est pas un fruit mais un légume ! Seule sa tige, appelée pétiole est comestible.



ÉPINARD

LA PETITE HISTOIRE...

« FINIS TES ÉPINARDS, ÇA REND FORT » !

Cette croyance viendrait d'une erreur de calcul d'un biochimiste Américain en 1870 qui à cause d'une virgule mal placée aurait été multiplié par 10 la teneur en fer des épinards...

Mais ils restent quand même pleins de bonnes vitamines !

MON NOM VIENT DE LA PARTIE QUE L'ON MANGE : LES FLEURS, DITES «BOUQUETS»



CHOU-FLEUR



LES PANINIS GRENOUILLES

PRÉPARATION
30 min

REPOS
2h

CUISSON
15 min

POUR 6 POUSSINS

LISTE DE COURSES

ÉPINARDS 120 g	TOMATES CERISES 13 g	ROQUETTE 10 feuilles	JAMBON 3 tranches	MOZZARELLA 13 billes	BEURRE 75 g
MAYONNAISE 1 c.à.c.	FARINE 610 g	LEVURE DE BOULANGER 1 c.à.s.	LAIT 12,5 cl	EAU 12,5 cl	GRESSINS 2
HUILE D'OLIVE 2 cl	OLIVES NOIRES 4	SEL 1 c.à.c.	CRÈME DE BALSAMIQUE		

MATÉRIEL :
film alimentaire,
papier cuisson, 1 pinceau

LE COUP DE POUCE DES GRANDS :
cuire et hacher les épinards



SCANNE POUR DÉCOUVRIR LA RECETTE EN VIDÉO



1

BEURRE MOU 75 g, SEL, FARINE, LEVURE DE BOULANGER 1 c.à.s., LAIT 12,5 cl, EAU TIÈDE 12,5 cl

AJOUTER

MÉLANGER

ÉPINARDS CUITS ET HACHÉS

2

FARINE

PÉTRIR

3

FILM ALIMENTAIRE

LAISSER LEVER 1 H

4

HUILE D'OLIVE

DIVISER

5

GRAND BOL RETOURNÉ, PAPIER CUISSON

LAISSER LEVER 1 H

6

PAPIER CUISSON, HUILE D'OLIVE

AU FOUR 10-15 MIN 200 °C

7

COUPER

1/2 TOMATE CERISE, JAMBON, ROQUETTE, BILLE DE MOZZARELLA

DÉPOSER

MAYONNAISE, RONDELLE D'OLIVE, GRESSIN, CRÈME DE BALSAMIQUE

CHARGÉ
EN PROTÉINES,
IDÉAL POUR TE
REQUINQUER ET
TE RASSASIER...

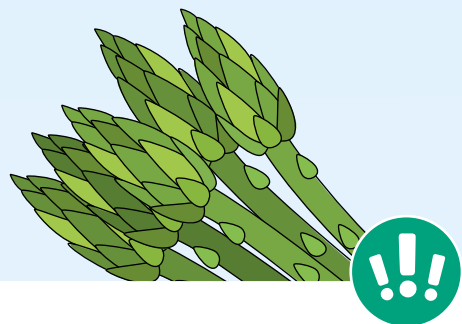


COMMENT S'APPELLE
L'ENVELOPPE NATURELLE
QUI PROTÈGE LES PETITS POIS ?

- A** La croûte **B** La cosse **C** Le chausson

Réponse : B

???

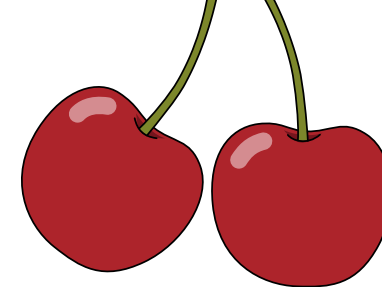


IL FAUT 3 ANS À UNE ASPERGE
POUR POUSSER !

- **1 JOUR** : les touffes de racines appelées « griffes » sont enfouies sous terre.
- **2 ANS** : les tiges ont enfin poussé, elles vont former un buisson pouvant aller jusqu'à 2 m de hauteur, bien plus grand que toi !
- **2 ANS + 3 MOIS** : des petites baies rouges apparaissent, elles contiennent des graines d'asperges
- **2 ANS + 6 MOIS** : les tiges ont séché, il est temps de leur faire une petite coupe mais pas trop court !
- **2 ANS + 11 MOIS** : les bourgeons sortent de terre et deviendront des asperges...
- **3 ANS** : vite il faut les récolter, car une fois sorties de terre, les asperges peuvent pousser jusqu'à 15 cm en un seul jour !



SA
BOTTE SECRÈTE ?
SES POINTES,
QUI SONT
DÉLICIEUSES
ET ULTRA
TENDRES !



NOS HÉROÏNES DU PRINTEMPS



Le printemps est arrivé et tes desserts vont
s'égayer avec de beaux fruits colorés :
salade de fruits, tarte, gateaux et glaces !

L'AMI DES
SPORTIFS...
FACILE À
TRANSPORTER ET
TOUJOURS
À TES CÔTÉS POUR
FAIRE LE PLEIN
D'ÉNERGIE !



SUCRÉE
ET ACIDULÉE,
TOUT SIMPLEMENT
À CROQUER À
PLEINES DENTS !

???

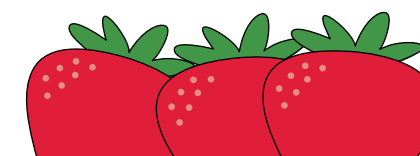
Une variété de cerise, porte le nom d'un
célèbre personnage de l'histoire, lequel ?

- A** César
B Napoléon
C Général Leclerc

Réponse : B

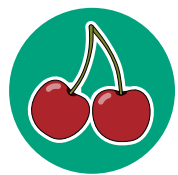


POINTS À RELIER



THÈME «FRUITS ROUGES / CUPCAKES ??? »



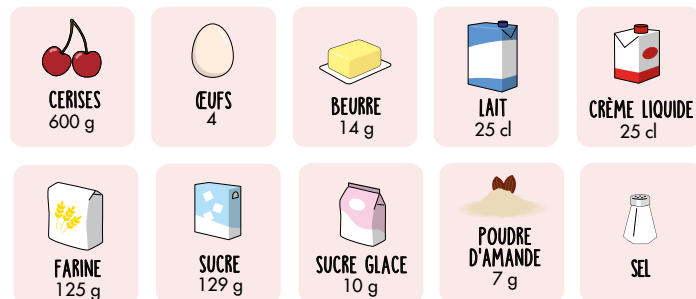


CLAFOUTIS FESTIF

PRÉPARATION
30 min

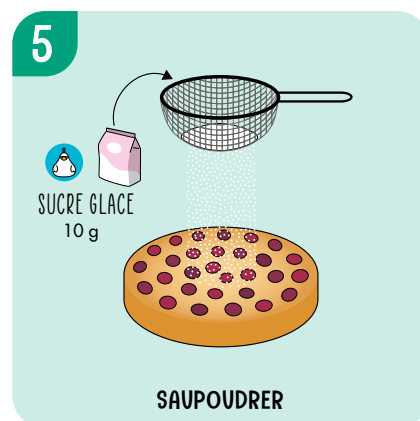
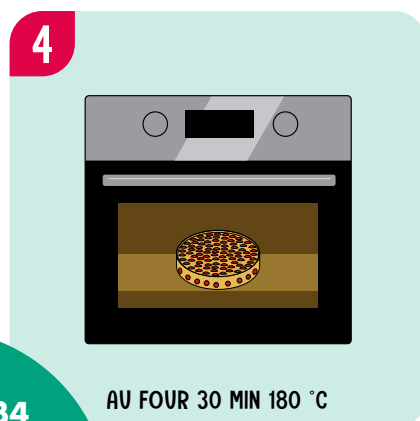
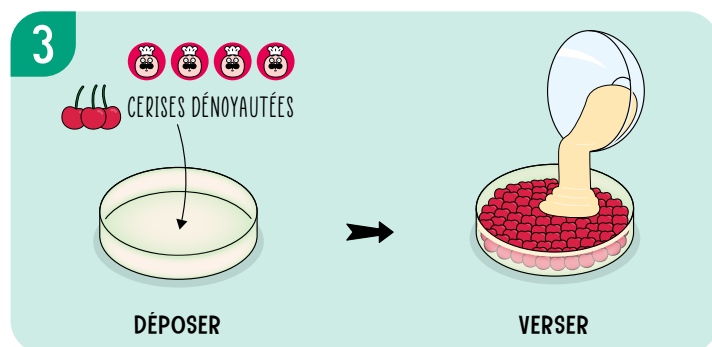
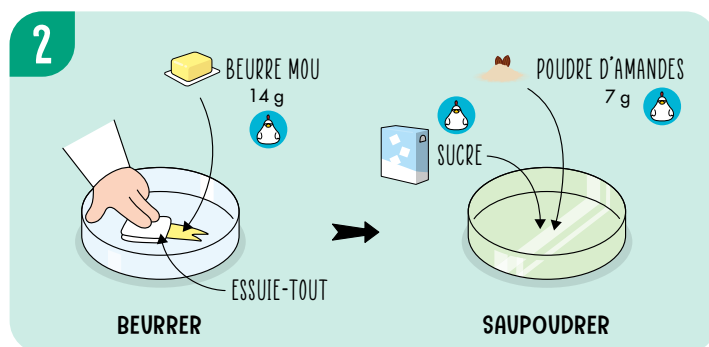
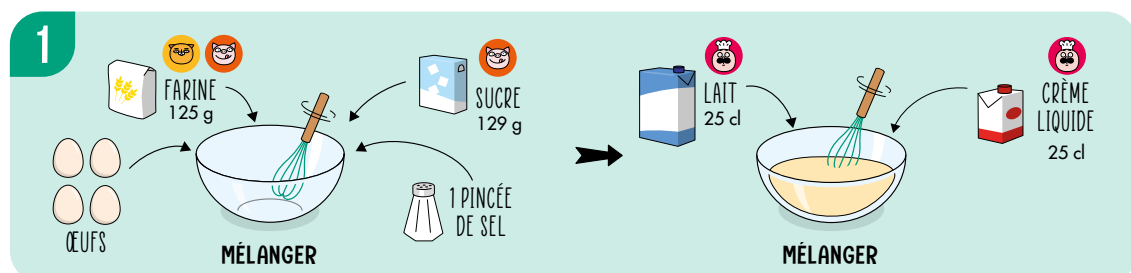
CUISON
30 min

LISTE DE COURSES

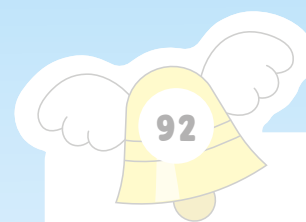


MATÉRIEL : moule à gâteau rond

LE COUP DE POUCE DES GRANDS :
dénoyauter les cerises



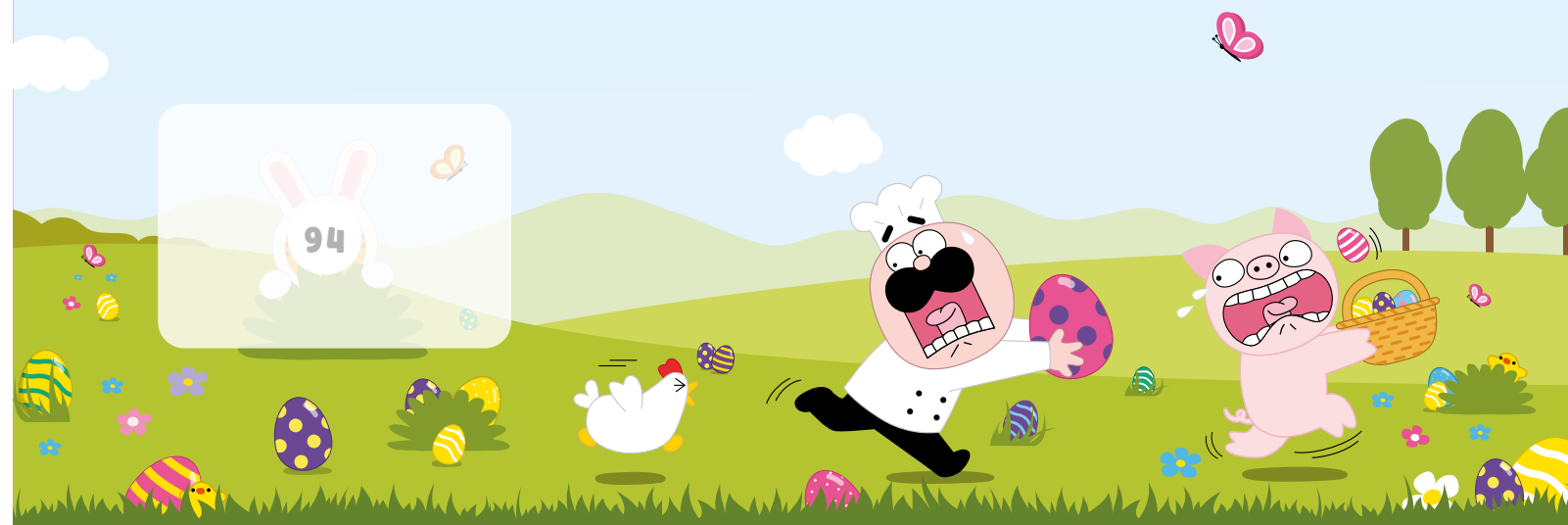
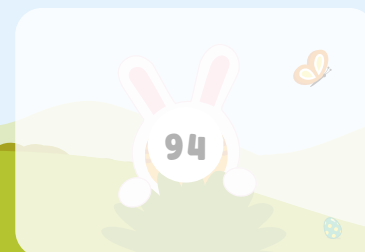
POUR 6 POUSSINS



CHASSE AUX OEUFS !

CHERCHE ET TROUVE DANS LE DÉCOR !

À toi de jouer, combien comptes-tu de ...



ENIGME

Cet aliment est presque toujours indispensable pour réaliser de délicieux gâteaux.
Calcule et déchiffre les lettres codées pour découvrir cet ingrédient mystère...

$$\begin{aligned} \boxed{\dots} &= \text{6} + \text{5} - \text{10} \\ \boxed{\text{E}} &= \text{7} + \text{14} - \text{19} \\ \boxed{\dots} &= \text{12} + \text{8} - \text{7} \\ \boxed{\dots} &= \text{19} + \text{7} - \text{17} \end{aligned}$$

0 = 1	B = 3
F = 9	U = 13
E = 2	M = 11
S = 4	



Réponse : ŒUF
O = 1 (6+5-10) / U = 13 (12+8-7) / F = 9 (19+7-17)



BRIOCH'BURGERS : À CHACUN SA SAVEUR !



Existe aussi en version mini !



**RÉALISE
TON BURGER MAISON !**



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

**paysan
BRETON**

Les surgelés

LEÇON
N°1

**MANGER
(FRUITS ET)
5 LÉGUMES
PAR JOUR**



DEVINETTE

Je peux être orange, violette, jaune, blanche.
Je suis un légume racine.
Je peux être consommée râpée, en poêlée, en soupe.
Les lapins m'adorent !

Réponse : la carotte



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - www.mangerbouger.fr

P38
PRES COLLECTION

P39
PRES COLLECTION

P40
MODE D'EMPLOI
JEU DE CARTES

P41
PLATEAU DE JEU
(DOUBLE VOLET)

DOS DE COUV
LOGOS PARTENAIRES
+ MENTIONS