

À LA BOUFFE!

Guide d'animation pour des ateliers culinaires et des activités thématiques associées

Direction du projet

Monique Ducharme
Direction de santé publique (DSP)
Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière

Conception, réalisation et rédaction

Dominique Corbeil, nutritionniste

Collaboration

Louise Lapierre, Maison des jeunes Sens Unique, Secteur Brandon

Octobre 2002

QU
145
C673
2002



Conception graphique, mise en page et production

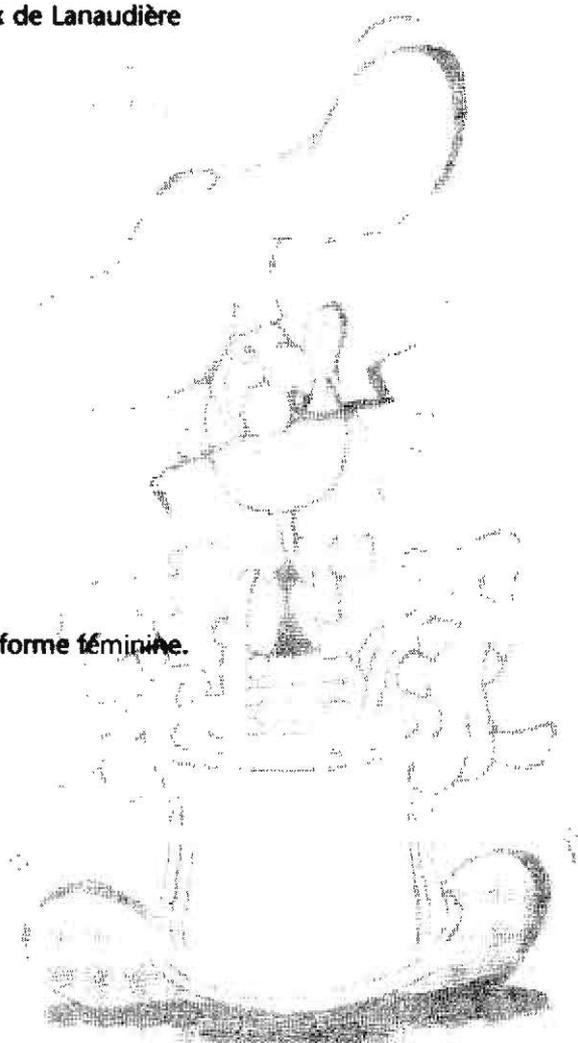


Pour toute information ou pour obtenir un exemplaire de ce guide, communiquez avec :

Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière
Direction de santé publique (DSP)
1000, boulevard Ste-Anne, 5C
St-Charles-Borromée (Québec) J6E 6J2
Téléphone : (450) 759-1157, poste 4425
Télécopieur : (450) 759-5149

Dépôt dans Santécom: 14-2002-016
Dépôt légal: ISBN: 2-89475-134-6
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Quatrième trimestre 2002

Dans ce document, l'usage du masculin inclut la forme féminine.



REMERCIEMENTS

On ne saurait trop remercier Louise Lapierre et les autres responsables de la Maison des jeunes Sens Unique, Secteur Brandon. Ils nous ont permis d'élaborer et d'expérimenter ce projet chez eux, avec leurs jeunes, dans la réalité de leurs activités.

Il faut aussi remercier le personnel des Maisons des jeunes qui ont participé aux consultations en janvier et novembre 2000, pour nous conforter sur la bonne route.

- Groupe de validation du projet en janvier 2000 :
Le Relais jeunesse de Lavaltrie
Maison des jeunes de Ste-Julienne
Maison des jeunes de Rawdon
Maison des jeunes de Ste-Marcelline
Maison des jeunes D.O. Ados
- Participants au groupe de discussion sur le format du guide pour les ateliers, en novembre 2000 :
Maison des jeunes La Piaule de Joliette
La Maison des jeunes de l'Assomption
Maison des jeunes de L'Épiphanie
La Maison des jeunes Café-rencontre 12-17 du Grand Joliette
Maison des jeunes de Repentigny Inc.
Maison des jeunes Place jeunesse Berthier
Maison des jeunes de Rawdon

Merci à Céline Poissant, du Service surveillance, recherche et évaluation de la DSP, qui a mené le groupe de discussion.

Merci aussi aux personnes suivantes qui ont accepté de relire le document, en tout ou en partie : Marie-Andrée Bossé, Josée Charron, Luc Marsolais, Robert Peterson et Lise St-Cyr, du Service prévention et promotion de la DSP ainsi que Lyne Mongeau, conseillère scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec.

Finalement, un gros merci à mesdames Colette Dupuis et Josée Charron, secrétaires du Service prévention et promotion de la DSP, pour leur patience et leur acharnement à soutenir les différentes étapes de réalisation de ce document.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	I
TABLE DES MATIÈRES	II
INTRODUCTION	1
PRÉSENTATION DU PROJET	2
TABLEAU SYNTHÈSE DES ATELIERS	3

COMMENT SE SERVIR DE CE GUIDE / COMMENT RÉALISER CES ATELIERS

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES.....	4
PROPOSITION DE DÉROULEMENT: Les préparatifs et le feu de l'action	5

PRÉ-REQUIS AUX ATELIERS-BOUFFE

AMÉNAGEMENT/ÉQUIPEMENT/BUDGET	8
-------------------------------------	---

ATELIERS-À LA BOUFFE!

1. À la maison comme au resto!

• Fiche-synthèse du thème : Apprivoiser le fast-food santé	11
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe)	12
• Info-animateur : Bien manger, même au resto !	13
• Guillaume au royaume du fast-food	14
• Aliments et matériel nécessaires	16
• Recettes	17

2. Un déjeuner Sauté... pour ne plus sauter le déjeuner

• Fiche-synthèse du thème : L'importance de manger quelque chose le matin	20
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe)	21
• Miguel, trop pressé pour déjeuner	22
• Info-animateur : Le déjeuner, un repas... « essence-tiel » !	24
• Aliments et matériel nécessaires	25
• Recettes	26

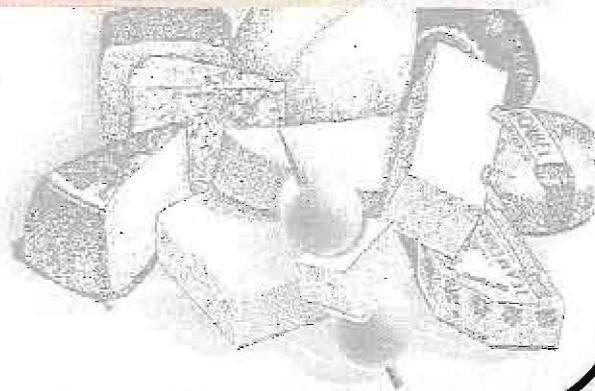


TABLE DES MATIÈRES

3. Être «IN»... Être «OUT»... mais être bien dans sa peau

• Fiche-synthèse du thème : Prise de conscience, acceptation et respect de son corps, de soi et des autres	29
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe)	30
• Feuille : La violence, c'est pas toujours frappant... mais ça fait toujours mal !	31
• Feuille : Le jeu des silhouettes	32
• Aliments et matériel nécessaires	34
• Recettes	35

4. Bon appétit... Buen apetito

• Fiche-synthèse du thème : L'influence des autres pays sur notre alimentation	37
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe)	38
• Feuille : Quelques fruits exotiques	39
• Aliments et matériel nécessaires	41
• Recettes	42

5. Cuisiner c'est beaucoup trop long ! Vite le micro-ondes !

• Fiche-synthèse du thème : Cuisiner avec le micro-ondes	44
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe)	45
• Info-animateur : Au micro-ondes... mode d'emploi !	46
• Feuille d'évaluation des ateliers	47
• Aliments et matériel nécessaires	48
• Recettes	49

6. La collation... ça ravigote !

• Fiche-synthèse du thème : Le rôle de la collation dans l'alimentation	51
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe)	52
• Info-animateur : Saviez-vous que... Lisa et Hugo	54-55
• Aliments et matériel nécessaires	56
• Recettes	57



TABLE DES MATIÈRES

7. L'éternelle boîte à lunch !

- Fiche-synthèse du thème : Originalité et variété dans sa boîte à lunch59
- Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe)60
- Info-animateur : Les repas à l'école61
- Aliments et matériel nécessaires62
- Recettes63

8. Youpi ! C'est le party !!

- Fiche-synthèse du thème : Bonne bouffe et plaisir vont de pair68
- Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe)69
- Info-animateur : La morale de Mlle Colombe O.70
- Aliments et matériel nécessaires73
- Recettes74

9. Manger seul... pas si plate que ça !

- Fiche-synthèse du thème : Manger un bon repas même si on est seul78
- Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe)79
- Feuille : Je pars en « appart », j'apporte.....80
- Liste d'épicerie81
- Aliments et matériel nécessaires82
- Trucs popote / plaisir83
- Recettes84

10. Improviser... c'est pas sorcier

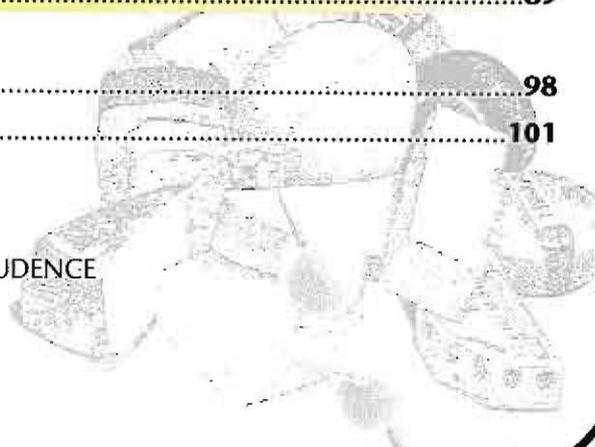
- Fiche-synthèse du thème : Adapter, improviser ou créer des recettes86
- Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe)87
- Aliments et matériel nécessaires88
- Recettes89

INDEX DES RECETTES PAR ATELIER-BOUFFE98

INDEX GÉNÉRAL DES RECETTES101

ANNEXES

- AIDE-MÉMOIRE : LA RECETTE DE L'HYGIÈNE ET DE LA PRUDENCE
- JEU « MENU ET MYSTÈRE »
- RÉFÉRENCES



INTRODUCTION

L'alimentation chez les adolescents, comme les autres habitudes de vie, revêt une importance tant au plan de leur santé qu'au plan de leur socialisation. Mettre l'accent sur l'aspect socialisant de la « bouffe » chez les jeunes, dans leur milieu, avec leurs pairs, permet d'y rattacher les éléments visant une meilleure alimentation dans un contexte agréable et convivial.

Le présent recueil d'activités a donc été conçu pour promouvoir la santé chez les adolescents qui fréquentent les Maisons des jeunes. Cet outil d'animation et d'information, visant particulièrement une meilleure alimentation chez nos jeunes, veut avant tout inciter ceux-ci à prendre plaisir à bien manger et à réaliser comment ils peuvent se préparer eux-mêmes des plats et des menus qu'ils n'auraient jamais soupçonné pouvoir faire.

En plus d'accroître leur autonomie et leur estime de soi, se réunir autour d'une table pour manger permet aussi d'aborder diverses préoccupations des adolescents et de favoriser les échanges sur des thèmes comme la confiance en soi, l'image corporelle, l'influence de la mode et de la publicité, la violence, la sexualité, etc.

La formule est bien simple et a déjà fait ses preuves : pour attirer les jeunes à la Maison des jeunes, convoquez-les aux **Ateliers À la bouffe !**

Succès et présence assurés !

Le guide que voici présente les pré-requis aux activités proposées : aménagement, équipements et budget, ainsi que la description et le contenu de dix ateliers-bouffe.

Chaque *atelier-bouffe* comprend :

- sa fiche-synthèse incluant des suggestions d'activités associées au thème de l'atelier ;
- sa proposition de déroulement pour l'atelier ;
- un contenu d'information se rapportant au thème de l'atelier ;
- les listes des aliments (épicerie) et du matériel nécessaires ;
- les fiches-recettes (à photocopier).

Vous trouverez aussi des fiches qui vous permettront de réaliser rapidement des affiches portant des messages à installer dans la cuisine ou ailleurs dans la Maison des jeunes.

Un index général des recettes vous permettra aussi de retracer facilement une recette qui ferait l'objet d'une demande gourmande !

« À ventre qui gargouille,
je me cuisini-débrouille ! »



PRÉSENTATION DU PROJET

Voici, en bref, les grands objectifs qui sont visés par les **Ateliers À LA BOUFFE!** et leurs activités associées.

Le but premier des ateliers :

- Améliorer l'alimentation des adolescents et adolescentes.

Les objectifs :

1. Développer les habiletés culinaires afin d'accroître l'autonomie des jeunes face à leur alimentation (utilisation des équipements de cuisine, des ingrédients de base, aspects budgétaires, notions d'hygiène, de conservation des aliments et d'équilibre alimentaire).
2. Développer les goûts des jeunes en leur permettant de goûter à des aliments qu'ils connaissent moins.
3. Découvrir ou redécouvrir le plaisir de manger, ou se réconcilier avec la nourriture.

Aussi, faisant écho au projet « Bien dans sa tête, bien dans sa peau »*, les objectifs de ce dernier peuvent s'inscrire à travers certaines activités thématiques associées :

4. Modifier les croyances sur les déterminants du poids et de la physiologie.
5. Faire prendre conscience des modèles corporels véhiculés dans les médias.

6. Faire connaître quelles sont les méthodes appropriées et non appropriées de contrôler son poids.
7. Améliorer l'estime de soi et la perception de son image corporelle.
8. Développer l'habileté de résistance à la pression des pairs.

Les moyens :

- Des ateliers-bouffe où les jeunes (un groupe de 6 à 8) expérimentent des recettes simples et peu dispendieuses et se familiarisent avec diverses notions (alimentation, hygiène, estime de soi, etc.). À la suite de la préparation des recettes, les participants pourront prendre un bon repas (ou une grosse collation) à peu (ou pas) de frais.
- D'autres activités associées au thème de chaque atelier : animation sur différents thèmes, dégustations, jeux, etc.

Vous trouverez, à la page suivante, un tableau synthèse qui présente les 10 ateliers, les activités qui leur sont associées, les recettes proposées pour chacun, ainsi que les objectifs visés par l'atelier.

* « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » est un programme de promotion d'une image corporelle saine pour les écoles secondaires. Il a été développé par le Collectif action alternative en obésité (CAAO), un organisme qui vient en aide aux personnes préoccupées par leur poids. L'appropriation du contenu didactique de ce programme pourrait faciliter l'intégration de cette problématique à travers certaines activités associées. Pour en connaître plus sur ce programme, adressez-vous à votre DSP ou communiquez avec le CAAO. Référez en annexe pour les coordonnées du CAAO.

Tableau synthèse des ateliers

TITRE DES ATELIERS	ACTIVITÉS ASSOCIÉES	BOUFFE	OBJECTIFS (voir description page 2)
1. À la maison comme au resto !	<ul style="list-style-type: none"> Organiser un souper style resto Discussion sur le fast-food 	<ul style="list-style-type: none"> Salade Frites Pizza Salade de fruits 	Objectifs nos 1-2-3 ainsi que : <ul style="list-style-type: none"> Mieux choisir au resto, à la cafétéria...
2. Un déjeuner « Sauté »... pour ne plus sauter le déjeuner.	<ul style="list-style-type: none"> Inviter les jeunes pour le déjeuner Discussion sur l'importance du déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> « Tartinades » Lait fouetté Déjeuner « Sauté » Muffins 	Objectifs nos 1-2-3
3. Être « IN »... être « OUT »... mais être bien dans sa peau	<ul style="list-style-type: none"> Jeu-sondage sur la perception des silhouettes Discussion sur l'influence de la mode et des médias La violence, c'est pas toujours frappant... 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza Duo Pasta Gel-yo 	Objectifs nos 1-2-3-4-5-6-7-8
4. Bon appétit... Buen apetito	<ul style="list-style-type: none"> Journée thématique sur le Mexique Dégustation de fruits exotiques 	<ul style="list-style-type: none"> Fajitas Guacamole Riz Manque Belle-Halène 	Objectifs nos 1-2-3 ainsi que : <ul style="list-style-type: none"> Respect des différences Influences et coutumes des autres pays
5. Cuisiner c'est beaucoup trop long ! Vite le micro-ondes !	<ul style="list-style-type: none"> Information sur l'utilisation du micro-ondes Mini-évaluation des ateliers 	<ul style="list-style-type: none"> Pain de viande Riz Légumes Pommes à l'érable 	Objectifs nos 1-2-3
6. La collation..., ça ravigote !	<ul style="list-style-type: none"> Soirée ou nuit vidéo Discussion sur l'influence de la télévision et des effets de la sédentarité 	<ul style="list-style-type: none"> Barres granola Croustilles Olé ! Olé ! Brochettes fruitées Pois chiches grillés Pop corn 	Objectifs nos 1-2-3-5-7
7. L'éternelle boîte à lunch	<ul style="list-style-type: none"> Pique-nique 	<ul style="list-style-type: none"> Salades Sandwichs Trempeuse Biscuits 	Objectifs nos 1-2-3 ainsi que : <ul style="list-style-type: none"> Variété Briser la monotonie Hygiène et salubrité
8. Youpi ! C'est le party ! !	<ul style="list-style-type: none"> Jeu menu et mystère Cuisiner sur le BBQ 	<ul style="list-style-type: none"> Salades Burgers Sangria Cappucino glacé Biscuits-surprise 	Objectifs nos 1-2-3-4-5-6-7-8 ainsi que : <ul style="list-style-type: none"> Hygiène et salubrité Allergies alimentaires
9. Manger seul... pas si platé que ça !	<ul style="list-style-type: none"> Amener certains jeunes faire l'épicerie Discussion sur des trucs pour prendre un repas seul de façon agréable 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe-repas Muffins Pouding au lait maison 	Objectifs nos 1-2-3 ainsi que : <ul style="list-style-type: none"> Respect du budget Minimum d'aliments et d'équipement à avoir sous la main
10. Improviser, c'est pas sorcier	<ul style="list-style-type: none"> Laisser les jeunes décider du menu OU garnir le frigo OU demander d'improviser des recettes OU fournir les recettes, mais omettre certains ingrédients 	<ul style="list-style-type: none"> Thé glacé Salade de pâtes Tuiles 	Objectifs nos 1-2-3

Comment se servir de ce guide?

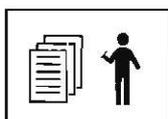
Ce recueil d'activités et d'ateliers de cuisine comporte plusieurs sections. Les premières parties, de couleur blanche, ont pour but de vous présenter le projet, de vous dévoiler nos petits secrets pour faciliter l'aménagement de la cuisine, pour financer les ateliers et, finalement, pour les réaliser.

Ensuite, vous retrouverez dix sections de couleurs différentes qui correspondent aux dix ateliers-bouffe. Chacun des ateliers est représenté par une couleur, il est donc facile de repérer les différents ateliers et de conserver les originaux.

Le matériel à photocopier est identifié par un pictogramme, selon sa raison d'utilisation.

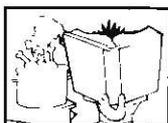
Afin de faciliter la réalisation des ateliers-bouffe, vous trouverez dans chaque section :

- Une **FICHE-SYNTHÈSE** qui résume le thème de l'atelier, les activités associées, les objectifs et les recettes au menu.
- Un tableau **DÉROULEMENT DE L'ATELIER** qui décrit l'activité associée et le déroulement de la préparation des recettes.
- Une feuille **ALIMENTS ET MATÉRIEL NÉCESSAIRES** à photocopier pour l'animateur, identifiée dans le coin droit par le pictogramme



À photocopier pour l'animateur

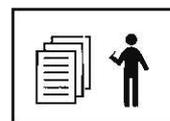
- Une ou deux feuilles **RECETTES** à photocopier et à remettre aux participants (pour l'atelier et pour le recueil de recettes des jeunes), identifiées dans le coin droit par le pictogramme



À photocopier et à remettre aux participants

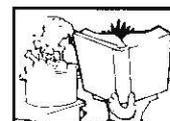
De plus, plusieurs ateliers-bouffe comprennent les feuilles suivantes :

- Des feuilles **info-animateur** à photocopier pour l'animateur, identifiées par le pictogramme



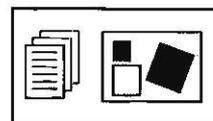
À photocopier pour l'animateur

- Des feuilles **info-animateur** et des feuilles d'activités à photocopier et à remettre aux participants, identifiées par le pictogramme



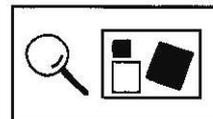
À photocopier et à remettre aux participants

- Des feuilles **info-animateur** à photocopier et à afficher, identifiées par le pictogramme



À photocopier et à afficher

- Des fiches à agrandir et à afficher dans la MDJ, identifiées par le pictogramme



À agrandir et à afficher

Maintenant que ce guide n'a plus de secrets, nous vous souhaitons bonne lecture et bon succès!

COMMENT RÉALISER CES ATELIERS?

Proposition de déroulement Les préparatifs et le feu de l'action

Les préparatifs

1. Lancer une invitation pour l'inscription aux **Ateliers À la bouffe !** sur votre babillard d'activités ou par tout autre moyen de communication dont vous disposez. Prévoir un maximum de huit places pour faciliter le déroulement, l'animation et l'exécution des recettes.
2. Lire attentivement les recettes.

EN PARLANT DE RECETTES...

Elles se retrouvent à la fin de chaque section d'atelier. Photocopier les recettes pour la réalisation des « ateliers-bouffe ». S'assurer d'en refaire d'autres copies pour les remettre aux participants, leur permettant de se constituer un recueil de recettes.

- Chaque recette ou page de recettes est divisée telle que celle-ci.



Nom de la recette _____

Matériel nécessaire / Ingrédients _____

Préparation _____

Nombre de portions _____

Catégorie de recette _____

LÉGUMES

Frites savoureuses

Donne 8 portions

Matériel nécessaire

- Grand bol
- Tôle à biscuits
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillère
- Cuillères à mesurer
- Spatule

Ingrédients

8 grosses pommes de terre
60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse) huile d'olive
10 ml (2 c. thé) basilic séché ou paprika
Sel et poivre au goût

Comme au resto... et très nutritif!

En cuisinant toi-même, tu peux choisir les ingrédients qui entrent dans les recettes. Par exemple, tu peux facilement faire tes frites au four en utilisant moins d'huile et en ajoutant tes herbes et épices préférées. Ainsi, ton repas est non seulement bon au goût, mais également bon pour ta santé!

Préparation

Préchauffer le four à 220°C (425°F).

Laver les pommes de terre, puis les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Couper chaque tranche en bâtonnets de 1 cm de largeur. Mettre le tout dans un bol.

Ajouter l'huile, le basilic, le sel et le poivre. Mélanger légèrement.

Étendre les pommes de terre sur une tôle à biscuits.

Cuire au four de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient tendres et dorées, en les retournant deux ou trois fois au cours de la cuisson.



3. En fonction du nombre d'inscriptions ou d'invités à servir, ajuster la liste d'épicerie incluse à chaque atelier-bouffe. Faire l'épicerie en fonction de la liste et des quantités établies (voir feuille : Aliments et matériel nécessaires, fournie pour chaque atelier-bouffe).

EN PARLANT DE LA LISTE D'ÉPICERIE...

Pour vous faciliter la tâche, nous avons établi la liste d'épicerie, ainsi que la liste du matériel nécessaire pour chacun des ateliers. Les quantités d'aliments sont calculées pour servir environ huit personnes. Lors de l'atelier, vous n'aurez qu'à prendre la feuille et vérifier ce que vous devrez acheter. Les recettes qui demandent à être doublées sont déjà calculées en double dans la liste d'épicerie. Les aliments listés sont regroupés de façon à vous éviter des déplacements inutiles, exemple : les légumes et les fruits frais sont regroupés ensemble, les farines avec le sucre, etc., les assaisonnements ensemble, etc.

À l'atelier 9, les jeunes sont invités à participer, à la planifier et faire l'épicerie. Rien n'empêche de les impliquer à cet effet dans les autres ateliers.



le feu de l'action :

Réalisation de l'atelier-bouffe :

- Diviser le groupe de participants en petites équipes de deux ou trois personnes selon le nombre et la complexité des recettes (Informations fournies pour chacun des ateliers sur la feuille « Déroulement de l'atelier »).
- Préparer la salle de travail ou la cuisine : nettoyer les surfaces de travail et sortir le matériel nécessaire.
- Faire laver les mains de tous les participants à l'atelier-bouffe (ados et animateurs). Installer l'affiche « Aide-mémoire : La recette de l'hygiène et de la prudence » (voir en annexe), près de l'aire de préparation des repas.
- Chaque équipe reçoit une copie de sa recette et s'occupe de sortir les ingrédients nécessaires, de préparer certains ingrédients ainsi que de laver les légumes et les fruits.
- Prévoir environ deux heures pour exécuter les recettes, nettoyer et faire la vaisselle, ainsi qu'environ 1 à 1 1/2 heure pour manger et discuter, sans oublier la vaisselle !!

ALIMENTS

2	Poires	<input checked="" type="checkbox"/>
2	Pommes	<input type="checkbox"/>

MATÉRIEL

Couteaux	<input checked="" type="checkbox"/>
Cuillères	<input type="checkbox"/>

Temps moyen requis par atelier : trois ou quatre heures (peut varier selon les activités associées).

Séquence des ateliers :

Les ateliers sont indépendants les uns des autres et peuvent donc être exécutés dans l'ordre désiré, selon le calendrier d'activités de l'année. Par contre, pour certains ateliers demandant plus d'autonomie tels que « Manger seul...pas si plate que ça ! » et « Improviser, c'est pas sorcier ». Il est recommandé de les exécuter vers la fin des dix ateliers.

Réalisation de l'activité associée :

- Des activités sont suggérées pour accompagner plusieurs ateliers-bouffe. Ces activités peuvent se faire avant, pendant ou après la préparation des recettes. Elles sont sous forme de jeux, de dégustation et de discussion. Par

expérience, le moment le plus propice pour discuter d'un sujet est avant le début de la préparation des recettes. La période de préparation ou du repas peuvent aussi être des moments pour discuter du sujet, mais les jeunes sont souvent moins réceptifs.

Note :

- Vous retrouverez en détail le déroulement et le contenu des différentes activités associées aux différents ateliers-bouffe dans chacun des dix **ateliers À la bouffe !**
- Vous pouvez exécuter les ateliers-bouffe sans nécessairement faire les activités associées ou faire les activités proposées sans les ateliers-bouffe.

PRÉ-REQUIS AUX ATELIERS-BOUFFE

AMÉNAGEMENT/ÉQUIPEMENT :

Pour réaliser ces ateliers, vous n'êtes pas obligés d'avoir une cuisine ultra fonctionnelle. Plusieurs recettes ne nécessitent pas de cuisson. Un simple réfrigérateur ou, à la limite, une glacière ainsi qu'une surface de travail suffisent pour réaliser plusieurs recettes.

Votre maison des jeunes n'est pas équipée d'une cuisine fonctionnelle ?

- Il existe peut-être un local, muni d'une cuisine aménagée dans votre entourage, auquel vous pourriez avoir accès.

L'équipement de cuisine est incomplet à votre maison des jeunes ?

- Voir la liste suggérée à la page suivante.
- Vous pouvez vous équiper à peu de frais dans les Sociétés St-Vincent-de-Paul, au comptoir vestimentaire de votre région, à une vente de garage, etc.

BUDGET :

Pour exécuter les ateliers, prévoir un budget d'environ cinquante dollars (50 \$) pour l'achat des aliments. Certains ateliers sont plus dispendieux et d'autres moins. Il est à noter que le coût estimé est pour servir environ huit participants et deux animateurs.

Vous avez peu de budget :

- Les participants peuvent déboursier quelques dollars (1 \$ ou 2 \$ ou plus selon votre clientèle). Ça permet d'autofinancer les ateliers et d'assurer la présence des jeunes qui s'y sont inscrits.
- L'épicier du coin ou d'autres commerces locaux, bien que souvent sollicités, commanditeraient peut-être de tels ateliers ?
- L'Union des producteurs agricoles peut aussi être un collaborateur potentiel, ainsi que les différentes fédérations (voir références en annexe).

QUEL ÉQUIPEMENT ÇA PREND DANS MA CUISINE ?

Matériel de cuisine, ustensiles, vaisselle, lingerie et produits d'entretien à avoir sous la main

MATÉRIEL	✓
Couteaux	
Cuillères	
Fourchettes	
Assiettes	
Bols	
Verres	
Petit verre de verre	
Grandes assiettes de service	
Bol à punch	
Pichet	
Ustensiles de service (louche, spatule, cuillères trouées...)	
Cuillères à mesurer	
Tasses à mesurer	
Casserolles	
Bain-marie (facultatif)	
Marguerite	
Poêlon	
Planches à découper (des couvercles de contenants de crème glacée ou de margarine peuvent très bien faire l'affaire)	
Bols à mélanger (des contenants de crème glacée ou de margarine peuvent très bien faire l'affaire)	
Cuillères de bois	
Fouet	
Rouleau à pâte	
Spatule	
Ouvre-boîtes	
Vide-pommes (facultatif)	
Économies (épluche-légumes)	
Ciseaux	
Entonnoir	
Tamis	
Passoire	
Moules à muffins	

Tôles à biscuits	
Tôles à pizza	
Moule à gâteau tubulaire	
Moule à pain en verre, de 23 cm x 13 cm (9 po x 5 po)	
Grande tasse en verre allant au micro-ondes	
Moule de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po)	
Plat carré de 23 cm (9 po) de côté	
Plat allant au four	
Linges à vaisselle	
Linges de table	
Papier à mains	
Savon à mains antibactérien	
Savon à vaisselle	
Pellicule de plastique	
Assiettes d'aluminium	
Cure-dents	
Papier d'aluminium	
Papier pour muffins	
Appareils	
Bouilloire	
Robot culinaire	
Mélangeur électrique	
Réfrigérateur ou une glacière	
Cuisinière	
Micro-ondes	
Congélateur	



Plusieurs ateliers nécessitent peu de matériel. Si votre cuisine est peu équipée, référez-vous à la feuille : **Aliments et matériel nécessaires**, qui vous aidera à privilégier les recettes pour lesquelles vous avez tout le matériel.

QUELS ALIMENTS ÇA PREND DANS MA CUISINE ?

Épicerie de base pour le garde-manger et le frigo

GARDE-MANGER	✓
Farine de blé entier	
Farine tout usage	
Cacao	
Sucre à glacer	
Sucre	
Cassonade	
Poudre à pâte	
Bicarbonate de soude	
Huile d'olive	
Huile de canola	
Essence de vanille	
Sel	
Poivre	
Poudre d'ail	
Thym séché	
Basilic séché	
Muscade	
Cannelle	
Origan séché	
Gingembre moulu	
Paprika	
Sauce soya légère	
Beurre d'arachides	
Miel	
Flocons d'avoine	
Céréales de riz	
Thon / saumon en conserve	
Olives noires en conserve	
Jus de tomates ou de légumes	
Pâte de tomates	
Soupe / crème de tomates	
Tomates en conserve	
Sauce tomate	
Gélatine neutre	
Pâtes alimentaires	
Bouillon de poulet	
Oignons, pommes de terre	

Gousses d'ail	
Riz étuvé (genre Uncle Ben's)	
Légumineuses en conserve (pois chiches, haricots rouges...)	
Graines de tournesol nature	
Raisins secs	
Fécule de maïs	
RÉFRIGÉRATEUR	
Lait	
Oeufs (gros ou moyens)	
Yogourt nature	
Fromage blanc ferme (cheddar, mozzarella partiellement écrémé)	
Margarine ou beurre	
Mayonnaise	
Citrons	
Pommes, oranges...	
Céleri, carottes...	
Jus de fruits 100 % pur, sans sucre ajouté	

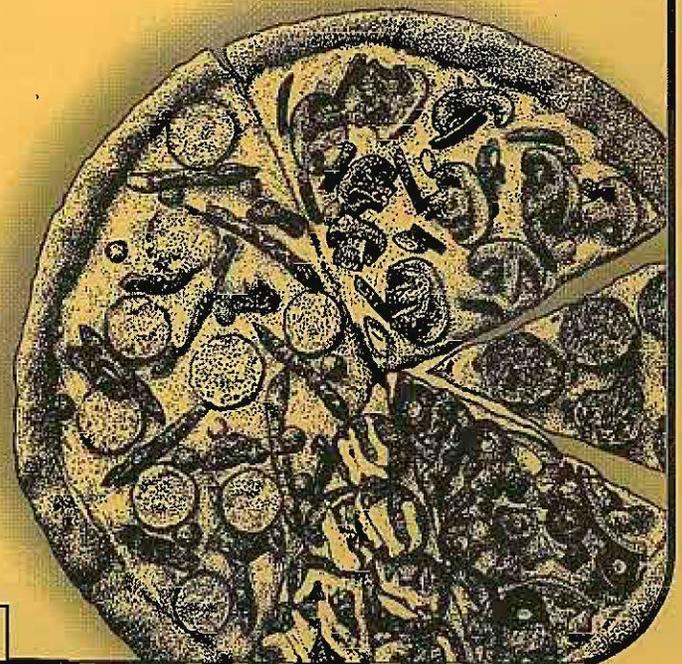
À noter : Il n'est pas nécessaire d'avoir tous ces ingrédients avant de débiter. Se référer à la feuille : **Aliments et matériel nécessaires** de chaque atelier pour connaître vraiment ce dont vous avez besoin.



À la maison comme au resto!

Le thème	<ul style="list-style-type: none"> • Apprivoiser le fast-food santé
L'activité associée	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser un vrai souper de style resto à la Maison des jeunes. • Discussion à l'aide de l'affiche : Guillaume, au royaume du fast-food* (voir affiche Guillaume, au royaume du fast-food, p.14 et feuille : Bien manger, même au resto ! !, p.13).
Les objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Favoriser chez les jeunes de meilleurs choix alimentaires, au restaurant, à la cafétéria de l'école, etc. • Démontrer que bien manger peut aussi être agréable et intéressant !
Les recettes au menu	<ul style="list-style-type: none"> • Salade César modifiée • Frites savoureuses • Pizza-pizza : hawaïenne et grecque • Salade de fruits

* Document tiré du matériel de la Fédération des producteurs de porc du Québec « Huit cartes dans l'assiette ». Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seuls.



À la maison comme au resto !

ATELIER**DÉROULEMENT****ACTIVITÉ**

- Avant l'atelier : proposer un scénario aux participants. Par exemple, décider du nom à donner au resto, faire écrire le menu par les jeunes en ajoutant de l'information sur l'alimentation (voir feuille : Bien manger, même au resto ! p. 13).
- Lors du repas : recréer l'ambiance d'un petit resto, « engager » des serveurs, tamiser les lumières, mettre de la musique d'ambiance.
- Avant de débiter l'atelier-bouffe : prendre quelques minutes pour discuter des différents trucs pour bien choisir nos aliments au restaurant afin de bien manger, même avec des aliments de style « fast-food » (voir feuilles : Guillaume, au royaume du fast-food, p.14 et Bien manger, même au resto !, p. 13). La période de préparation ou durant le repas peuvent aussi être des moments pour discuter du sujet, mais les jeunes sont souvent moins réceptifs.

BOUFFE**Suggestions :**

8 participants + 1 ou 2 animateurs

- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.

Les animateurs aident chaque équipe.

Équipe A

- Salade César modifiée

Équipe B

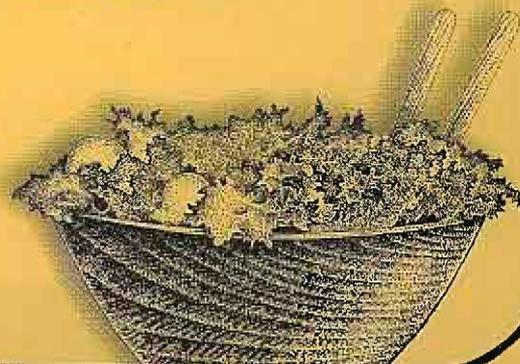
- Frites savoureuses

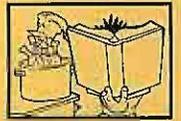
Équipe C

- Pizza-pizza (hawaïenne et grecque) : faire la recette de pâte une fois. Garnir une pâte à l'hawaïenne et l'autre à la grecque. Si une des autres équipes termine plus tôt, elle pourra aider à monter les pizzas

Équipe D

- Salade de fruits





Bien manger, même au resto !

Manger dans les restaurants où l'on sert du fast-food ou manger à la maison ces aliments, ce n'est pas nécessairement mal s'alimenter. Par contre, si tu es du genre à manger ce type de nourriture tous les jours, il serait préférable pour ta santé de varier tes choix.

DES CHOIX INTELLIGENTS

Même au restaurant, il est possible de faire de meilleurs choix. Certains aliments contiennent plus de fibres, de vitamines, de minéraux et moins de gras.

En voici quelques exemples :

Pourquoi le fast-food a-t-il si mauvaise réputation ?

Il contient **TROP DE :**

- Calories
- Gras
- Sel

et **PAS ASSEZ DE :**

- Vitamines
- Fibres
- Minéraux

CHOIX TRADITIONNELS

Pizza toute garnie

Hamburger double

Grosse frite ou poutine

Boisson gazeuse

Hot dog

Viande panée ou frite

Croissant

Crème glacée



CHOIX AMÉLIORÉS

Pizza végétarienne

Hamburger régulier

Petite frite ou, encore mieux, salade

Jus de fruits, de légumes, lait ou eau

Sous-marin à la viande maigre

Viande grillée (sans panure)

Pain pita ou bagel

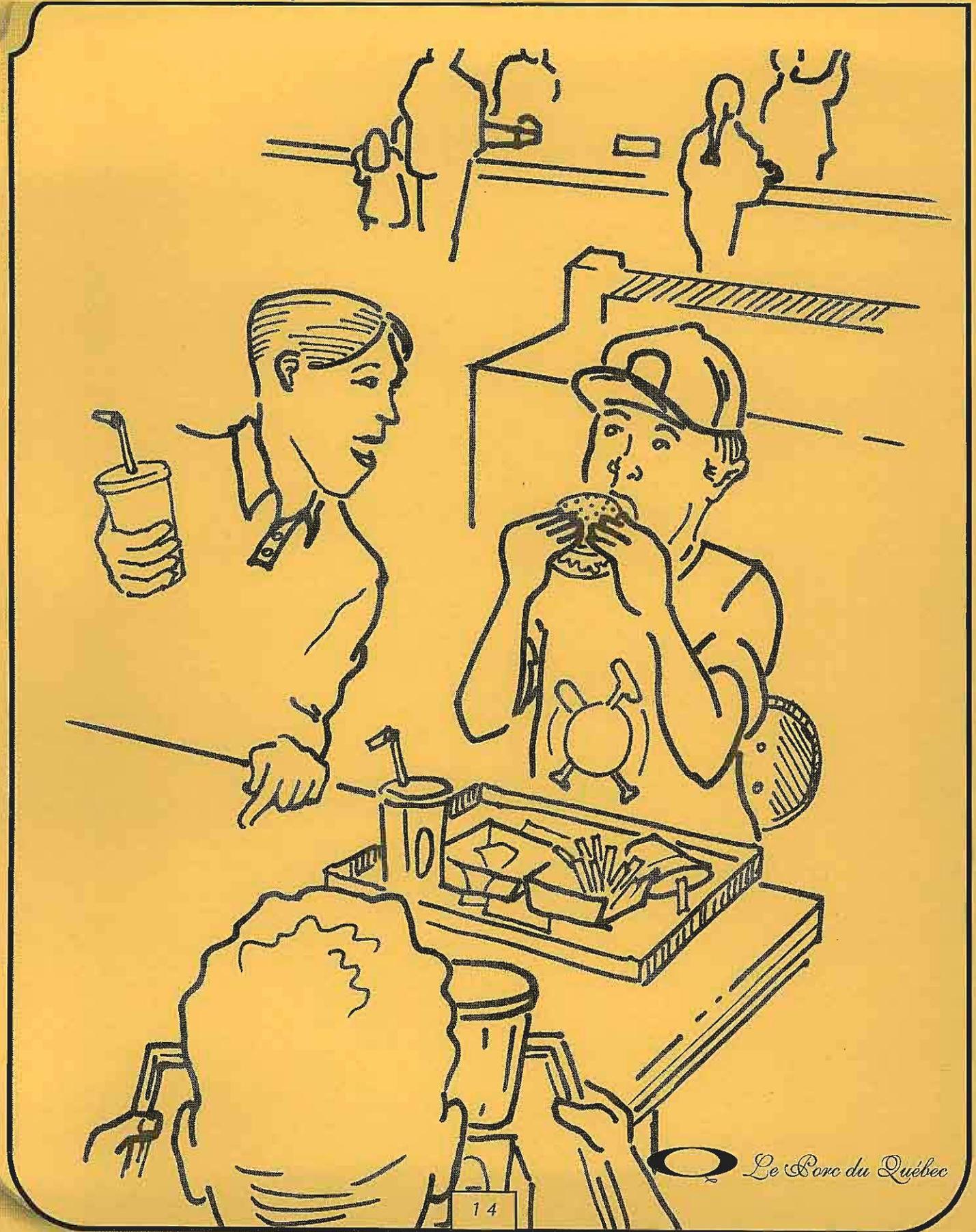
Lait glacé ou yogourt glacé



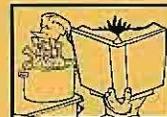
**Dans la majorité de ces restos, tu peux également accompagner ton repas d'une soupe ou d'une salade.
Bon appétit !**



Au royaume du fast-food



 *Le Porc du Québec*



Thématiques abordées :

fast-food, déséquilibre alimentaire, symbolisme du fast-food, influence des amis

Comportement illustré :

consommation importante de fast-food

Plusieurs adolescents sont de grands consommateurs de fast-food. Manger à l'extérieur du foyer familial, que ce soit via les machines distributrices ou au dépanneur, est perçu comme un signe d'autonomie et d'indépendance où l'adolescent prend ses distances par rapport à la famille.

Certains adolescents associent positivement les aliments dits *junk food* ou fast-food à plaisir, amis, extérieur du foyer, collation, indépendance, et négativement à tricherie du régime, perte de contrôle, surconsommation et culpabilité.

Note : Pour réduire les coûts de papier et de photocopie, photocopier une fois et placer la fiche à découper ci-haut, afin de copier par 2 le texte à remettre aux participants.

Fiche à découper et à remettre aux participants



Hamburger double, hot-dog, frites, chips, poutine, tel est le menu de Guillaume. Apporter un lunch à l'école ne l'intéresse pas et il n'aime pas le menu de la cafétéria. Tous les jours, ses copains et lui vont au casse-croûte du coin et commandent le « spécial » avec une boisson gazeuse. Ses parents n'approuvent pas toujours les choix de Guillaume mais celui-ci est libre de dépenser son argent de poche comme bon lui semble. Et puis, c'est une bonne occasion pour s'amuser avec ses amis.

« Mais est-ce que manger du fast-food est si mauvais pour ma santé ? Que puis-je manger alors ? », se demande Guillaume. Manger du fast-food à l'occasion n'est pas un problème en soi. On reproche souvent à ces aliments d'être riches en gras, en sel et en énergie (calories) et de contenir peu de fibres, de vitamines et de minéraux. Cependant, tout est question d'équilibre et de variété. De plus, les menus d'aujourd'hui sont plus variés.

Dis-toi que ce sont les choix que tu fais qui importent. En effet, il est maintenant plus facile d'y retrouver des aliments variés et nutritifs. Hamburger régulier, salade, jus de fruits et de légumes, fajitas, yogourt glacé, lait, sandwich et sous-marin de viande maigre (telle que le porc du Québec), pizza végétarienne, muffin, biscuit à la farine d'avoine, t'apporteront plus de fibres, de vitamines et de minéraux pour ton argent. Et les autres aliments ? Rien ne t'empêche d'en consommer à l'occasion ! Ici comme dans la vie, tout est question d'équilibre et de variété.

Finalement, il faut se rappeler que le type d'aliment choisi est plus important que l'endroit et l'heure où il est consommé.

Modifié à partir du matériel de la Fédération des producteurs de porc du Québec : « Huit cartes dans l'assiette ». Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seuls.



À la maison comme au resto!

ALIMENTS

1	Petite grappe de raisins verts ou rouges	
1	Cantaloup	
2	Oranges	
4	Kiwis	
1	Paquet de 300 g (10 oz) de framboises surgelées	
2	Poires	
2	Pommes	
1	Banane	
80 ml (1/3 t.)	Jus d'orange concentré congelé	
1	Boîte de 540 ml (19 oz) d'ananas en morceaux	
2	Sachets levure Fleischmann's (rapide)	
	Sucre	
60 ml (1/4 t.)	Cassonade	
1l (4 t.)	Farine tout usage	
10	Tranches de jambon mince	
1	Oignon	
8	Grosses pommes de terre	
2	Tomates	
1	Grosse laitue romaine	
1	Boîte de 398 ml (14 oz) olives noires	
5	Gousses d'ail	
45 ml (3 c. à table)	Yogourt nature	
100 g	Fromage Feta	
250 g (1 t.)	Fromage Quark	
450 g (1lb)	Fromage Mozzarella	
4	Tranches de pain de blé entier	

ALIMENTS

160 ml (2/3 tasse)	Huile d'olive	
30 ml (2 c. à table)	Mayonnaise	
45 ml (3 c. à table)	Huile de canola	
	Vanille	
	Quelques feuilles de basilic frais	
	Basilic séché	
	Paprika	
	Sel	
	Poivre	

MATÉRIEL

	Bols à mélanger	
	Tôle à biscuits	
	Couteaux	
	Cuillères à mesurer	
	Cuillères à mélanger	
	Planches à découper	
	Spatule	
	Tasses à mesurer	
	Tôles à pizza	
	Rouleau à pâte	
	Linge à vaisselle	
	Linge de table	
	Papier à mains	
	Savon à vaisselle	
	Savon à mains	

Donne 4 à 5 portions chacune

Matériel nécessaire

- Bols à mélanger
- Couteau
- Rouleau à pâte
- Planches à découper
- Tôle à pizza
- Cuillères et tasses à mesurer

Ingrédients**PÂTE À PIZZA**

- | | |
|----------------------|---|
| 30 ml (2 c. à table) | Levure Fleischmann's (rapide) (2 sachets) |
| 10 ml (2 c. à thé) | Sucre |
| 1 litre (4 tasses) | Farine tout usage |
| Une pincée | Sel |
| 375 ml (1 1/2 tasse) | Eau tiède |
| 60 ml (4 c. à table) | Huile d'olive |

Garniture**PIZZA HAWAÏENNE**

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 10 | Tranches de jambon* |
| 2 | Tomates tranchées |
| 1/2 | Oignon tranché |
| 1/2 boîte de 540 ml | (19 oz) Ananas en morceaux |
| 250 g | Fromage Mozzarella râpé |

PIZZA GRECQUE

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| 30 ml (2 c. à table) | Huile d'olive |
| Quelques feuilles | Basilic frais |
| 1 | Gousse d'ail |
| 100 g | Fromage Feta en cubes |
| 1/2 | Oignon tranché |
| 1 boîte de 398 ml | (14 oz) Olives noires tranchées |
| 250 g | Fromage Mozzarella râpé |

ATTENTION : Utiliser du jambon de bonne qualité (« à l'ancienne », « forêt noire », etc.) contenant une faible quantité d'eau, pour éviter que la garniture « flotte » sur la pâte à pizza.

Préparation

Dissoudre la levure dans l'eau tiède avec le sucre pendant une dizaine de minutes.

Dans un grand bol, mettre la farine et le sel.

Quand la levure fait des bulles, faire un puits dans la farine. Y verser le mélange d'eau et de levure. Ajouter l'huile et bien pétrir. Diviser la pâte en deux parties égales. Mettre en boule.

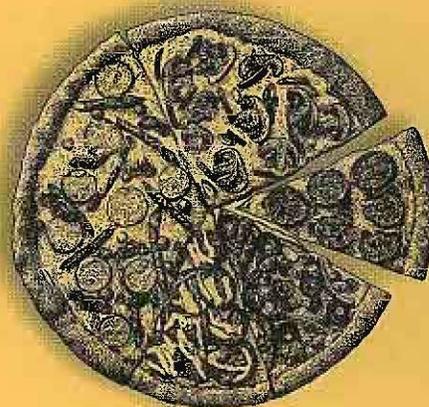
Abaisser la pâte au rouleau. Saupoudrer une tôle à pizza de farine. Y déposer la pâte à pizza.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Garnir l'une des pâtes avec des tranches de jambon, de tomate, d'oignon, d'ananas et couvrir de fromage.

Garnir l'autre pâte d'huile d'olive, de basilic, d'ail, de fromage Feta, d'oignon, d'olives noires et de fromage râpé.

Faire cuire à 180 °C (350 °F) 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.



Salade César modifiée

Donne 6 à 8 portions

Matériel nécessaire

- Petit et grand bols
- Tôle à biscuits
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillère
- Cuillères à mesurer

Ingrédients**Salade**

- 4 Tranches de pain de blé entier
- 1 Grosse laitue romaine lavée et déchiquetée en morceaux de 2,5 cm (1 po), soit 2,5 L (10 tasses).

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à table) Mayonnaise
- 45 ml (3 c. à table) Yogourt nature
- 45 ml (3 c. à table) Huile de canola
- 20 ml (4 c. à thé) Sucre
- 3 ou 4 Gousses d'ail écrasées

Préparation

Pour faire les croûtons, préchauffer le four à 190°C (375°F). Étendre les tranches de pain sur une plaque à pâtisserie. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, de 10 à 12 minutes **OU** faire griller les tranches de pain au grille-pain. Couper les tranches en carrés de 2,5 cm (1 po) x 2,5 cm (1 po).

Pour préparer la vinaigrette, bien mélanger tous les ingrédients. Conserver au réfrigérateur.

Immédiatement avant de servir, mettre la laitue dans un grand bol, y ajouter la quantité de vinaigrette désirée et garnir de croûtons.



Frites savoureuses

Donne 8 portions

Matériel nécessaire

- Grand bol
- Tôle à biscuits
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillère
- Cuillères à mesurer
- Spatule

Ingrédients

- 8 Grosses pommes de terre
- 60 ml (1/4 de tasse) Huile d'olive
- 10 ml (2 c. thé) Basilic séché ou paprika
- Sel et poivre au goût

Comme au resto... et très nutritif!

En cuisinant toi-même, tu peux choisir les ingrédients qui entrent dans les recettes. Par exemple, tu peux facilement faire tes frites au four en utilisant moins d'huile et en ajoutant tes herbes et épices préférées. Ainsi, ton repas est non seulement bon au goût, mais également bon pour ta santé!

Préparation

Préchauffer le four à 220°C (425°F).

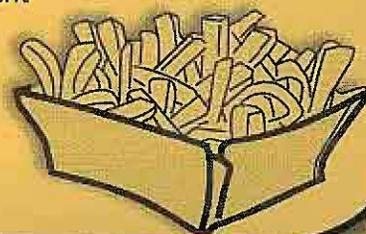
Laver les pommes de terre, puis les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Couper chaque tranche en bâtonnets de 1 cm de largeur. Mettre le tout dans un bol.

Ajouter l'huile, le basilic, le sel et le poivre. Mélanger légèrement.

Étendre les pommes de terre sur une tôle à biscuits.

Cuire au four de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient tendres et dorées, en les retournant deux ou trois fois au cours de la cuisson.



Salade de fruits

Donne 10 portions

Matériel nécessaire

- Couteau
- Petit et grand bols
- Cuillères et tasses à mesurer
- Planche à découper

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse)	Raisins verts ou rouges coupés en deux
125 ml (1/2 tasse)	Cantaloup coupé en dés
2	Oranges en sections
4	Kiwis tranchés
1 paquet de 300 g (10 oz)	Framboises surgelées, décongelées et égouttées
2	Poires en morceaux
2	Pommes en morceaux
1	Banane tranchée
80 ml (1/3 tasse)	Jus d'orange concentré congelé

Garniture

250 ml (1 tasse)	Fromage Quark
60 ml (1/4 tasse)	Cassonade
5 ml (1 c. à thé)	Vanille

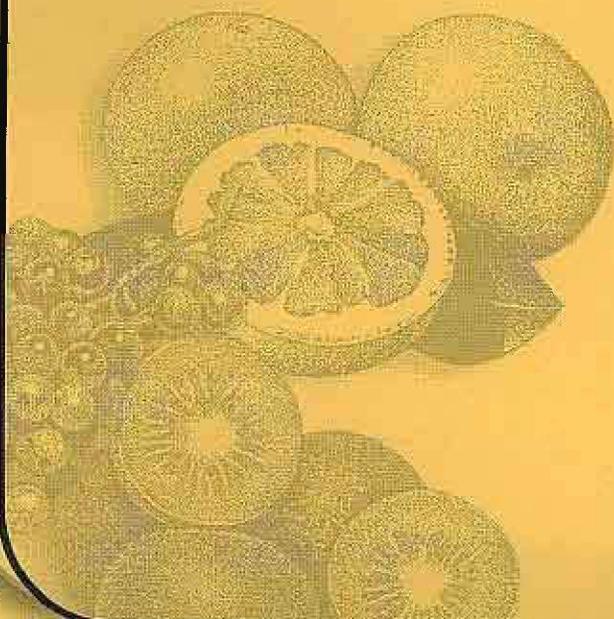
Préparation

Dans un grand bol, mélanger tous les fruits et le jus d'orange concentré. Réfrigérer.

Dans un petit bol, mélanger le fromage, la cassonade et la vanille. Réfrigérer.

Au moment de servir, mettre une portion de salade de fruits dans des bols individuels et y ajouter une cuillère de garniture au fromage. Servir froid.

- *S'il y a certains fruits que tu aimes moins ou auxquels tu es allergique, rien ne t'empêche de les remplacer par d'autres de ton choix.*
- *Si tu n'as pas de fromage Quark, tu peux tout simplement remplacer cette recette de garniture par un yogourt à la vanille.*



Un déjeuner Sauté... pour ne plus sauter le déjeuner

Le thème	<ul style="list-style-type: none"> • L'importance de manger quelque chose le matin.
L'activité associée	<ul style="list-style-type: none"> • Inviter les jeunes pour le déjeuner ou organiser cet atelier lorsque les jeunes dorment à la Maison des jeunes (pyjama party, nuit vidéo...). On peut cuisiner la veille ou le matin même. • Discussion sur l'importance du déjeuner avec les affiches : Miguel, trop pressé pour déjeuner !* (voir affiche et information, p. 22 et p. 23) et Le déjeuner, un repas... essence-tiel (voir feuille info-animateur, p. 24).
Les objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Démontrer aux jeunes l'importance du déjeuner. • Leur présenter différentes façons de le faire.
Les recettes au menu	<ul style="list-style-type: none"> • La raisinmanie • Lait fouetté « l'express matin » • Compote de pommes et cannelle • Compote de rhubarbe et de dattes • Déjeuner <i>Sauté</i> • Muffins au cheddar

* Document tiré du matériel de la Fédération des producteurs de porc du Québec : « Huit cartes dans l'assiette ». Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seuls.



Un déjeuner Sauté... pour ne plus sauter le déjeuner

ATELIER**DÉROULEMENT****ACTIVITÉ**

- Inviter les jeunes pour le déjeuner ou organiser cet atelier lorsque les jeunes dorment à la Maison des jeunes (pyjama party, nuit vidéo...). On peut cuisiner la veille ou le matin même.
- Avant de débiter l'atelier-bouffe, prendre quelques minutes pour discuter sur l'importance du déjeuner (voir feuille : **Le déjeuner, un repas... essence-tiel**, p. 24 et **Miguel, trop pressé pour déjeuner !**, p. 23). La période de préparation ou durant le repas peuvent aussi être des moments pour discuter du sujet, mais les jeunes sont souvent moins réceptifs.

BOUFFE**Suggestions :**

8 participants + 1 ou 2 animateurs

- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

Équipe A

- La raisinmanie (**Attention aux allergies aux arachides**)
- Muffins au cheddar

Équipe B

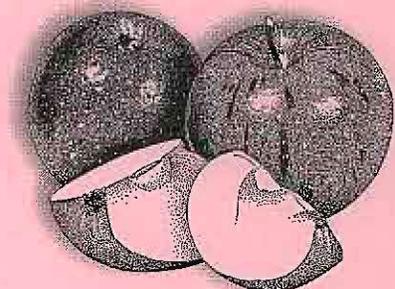
- Compote de pommes et cannelle

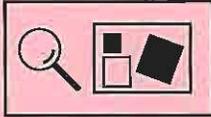
Équipe C

- Compote de rhubarbe et de dattes
- Lait fouetté « l'express matin » (**Attention aux allergies aux arachides**)

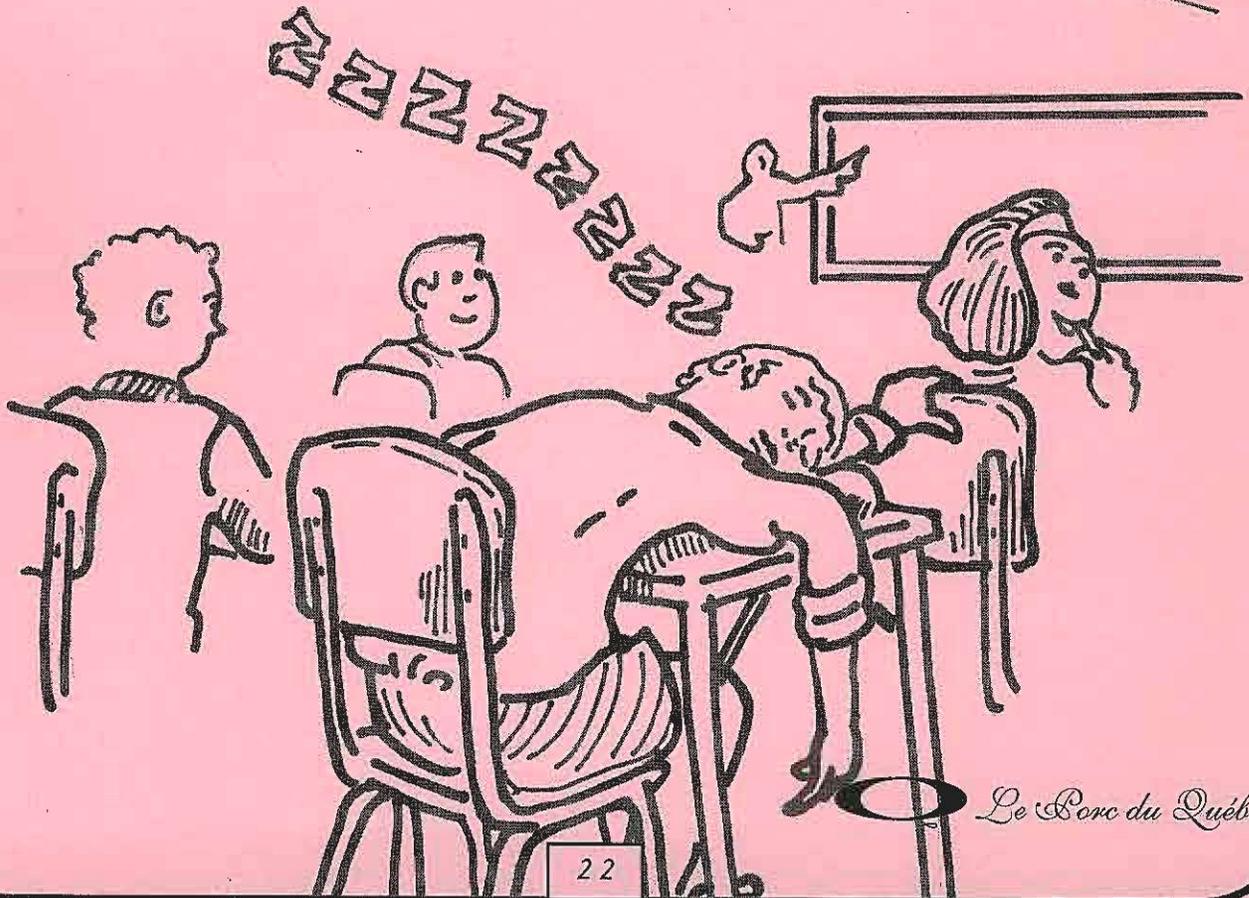
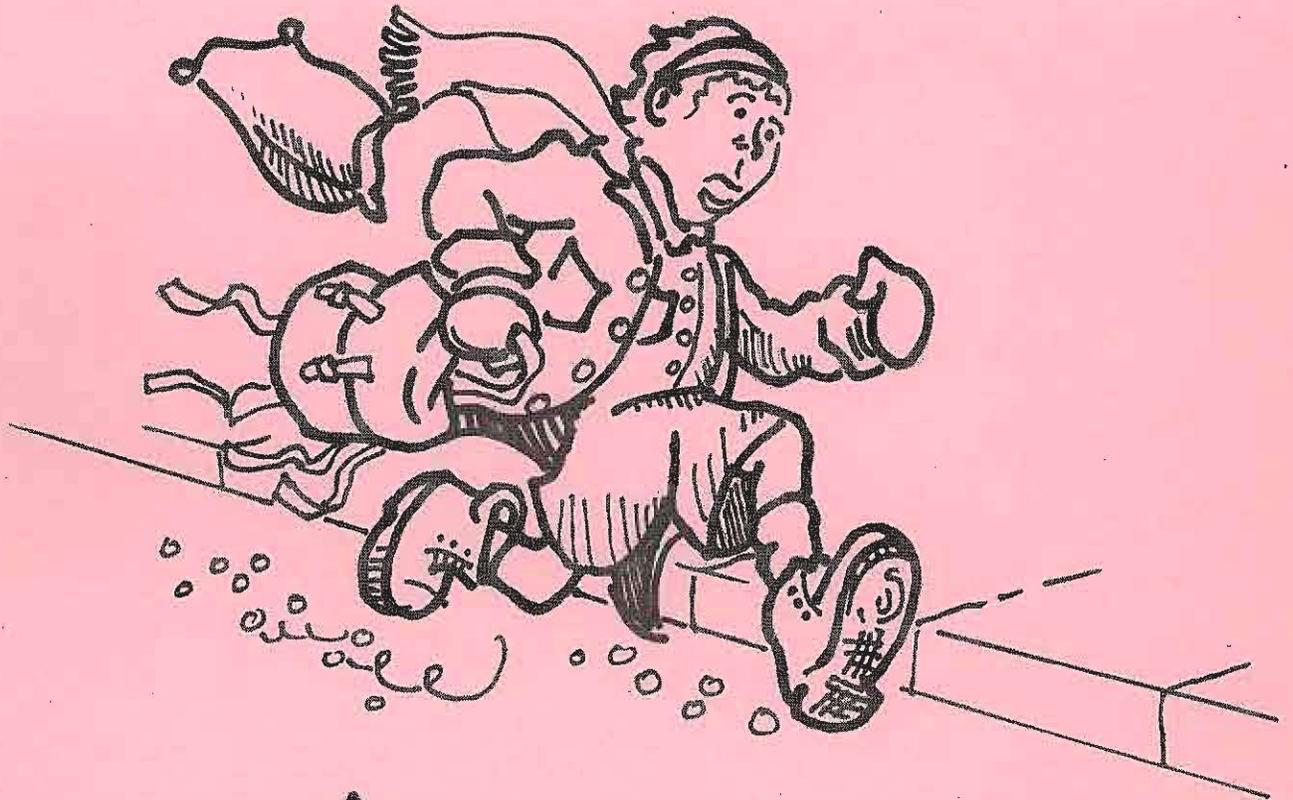
Équipe D

- Déjeuner *Sauté*

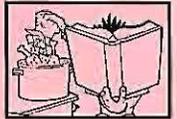




Trop pressé pour déjeuner



Le Porc du Québec



Trop pressé pour déjeuner

Thématiques abordées : importance du petit déjeuner, effet sur la santé

Comportement illustré : sauter le petit déjeuner

Le déjeuner est le repas le plus fréquemment omis par les adolescents. Selon une enquête menée au Québec en 1984, entre 8 % et 14 % des jeunes ne prennent pas de déjeuner. Cependant, selon Santé Canada, les jeunes de 15 à 24 ans sautent plus souvent ce repas. Environ 50 % des déjeuners sont encore incomplets, c'est-à-dire qu'ils ne contiennent pas

d'aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires. Ce comportement serait plus fréquent chez les adolescents plus âgés. Le fait de ne pas déjeuner a été associé avec un apport insuffisant en plusieurs nutriments. Ce problème est d'autant plus marqué chez les filles qui essaient de réduire leur consommation alimentaire.

Note : Pour réduire les coûts de papier et de photocopie, photocopier une fois et placer la fiche à découper ci-haut, afin de copier par 2 le texte à remettre aux participants.

Fiche à découper et à remettre aux participants



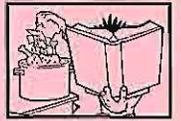
Le matin, Miguel se lève en vitesse et part pour l'école sans avoir déjeuné. Il n'a pas le temps, il est trop pressé. « De toute façon, ce n'est pas important, je n'ai même pas faim », se dit Miguel.

À l'école, Miguel est fatigué, il a de la difficulté à écouter. Ses résultats scolaires ne sont pas très bons. Il ne parvient pas à bien se concentrer, surtout lorsque les examens se déroulent le matin. Parfois, il va au bureau de l'infirmière de l'école parce qu'il a mal au cœur, mal à la tête ou encore parce qu'il se sent faible.

Tout comme Miguel, tu as peut-être plusieurs raisons pour ne pas déjeuner. Cependant, si tu veux éviter ces conséquences fâcheuses et t'assurer de donner à ton corps tout ce dont il a besoin pour bien grandir et se développer, il y a peut-être quelque chose à faire.

- Le soir, avant de te coucher, évite de trop manger, car cela peut diminuer ton appétit pour le lendemain matin.
- Lève-toi quinze minutes plus tôt.
- Commence par un petit déjeuner léger, mange quelque chose que tu aimes et complète ton déjeuner avec d'autres aliments.
- Mange le reste d'un sandwich (exemple : sandwich avec des tranches de rôti de porc du Québec) ou des restes du souper de la veille; on peut manger de tout le matin, à toi de choisir.
- Le matin, apporte ou achète une collation ou un déjeuner à l'école.

Modifié à partir du matériel de la Fédération des producteurs de porc du Québec: « Huit cartes dans l'assiette ». Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seuls.



Le déjeuner, un repas... « essence-tiel » !



Qui oserait partir en voiture sans s'assurer d'avoir fait le plein d'essence ? Risqueriez-vous de tomber en panne ou de rouler sur vos réserves ? Déjeuner c'est un peu comme faire le plein d'essence avant de partir la journée.

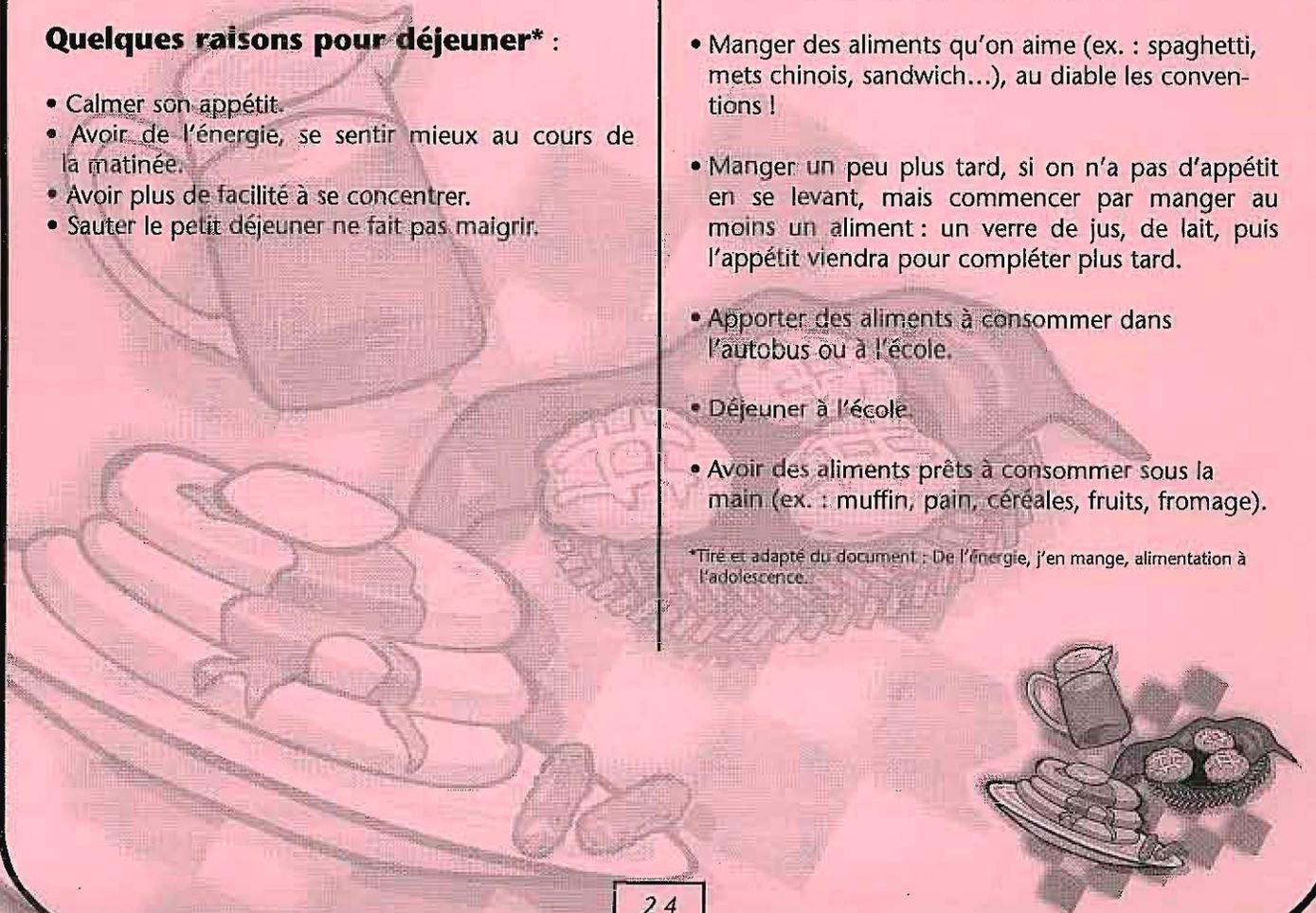
Quelques raisons pour déjeuner* :

- Calmer son appétit.
- Avoir de l'énergie, se sentir mieux au cours de la matinée.
- Avoir plus de facilité à se concentrer.
- Sauter le petit déjeuner ne fait pas maigrir.

Quelques trucs pour s'aider à déjeuner* :

- Se coucher tôt et se lever plus tôt si on ne déjeune pas à cause d'un manque de temps.
- Préparer les aliments du déjeuner la veille.
- Manger des aliments qu'on aime (ex. : spaghetti, mets chinois, sandwich...), au diable les conventions !
- Manger un peu plus tard, si on n'a pas d'appétit en se levant, mais commencer par manger au moins un aliment : un verre de jus, de lait, puis l'appétit viendra pour compléter plus tard.
- Apporter des aliments à consommer dans l'autobus ou à l'école.
- Déjeuner à l'école.
- Avoir des aliments prêts à consommer sous la main (ex. : muffin, pain, céréales, fruits, fromage).

*Tiré et adapté du document : De l'énergie, j'en mange, alimentation à l'adolescence.





Un déjeuner Sauté... pour ne plus sauter le déjeuner

ALIMENTS

20	Pommes	
125 ml (1/2 t.)	Jus de pommes	
4	Bananes moyennes	
500 ml (2 t.)	Rhubarbe fraîche ou congelée	
250 ml (1 t.)	Dattes	
160 ml (2/3 t.)	Raisins secs	
60 ml (1/4 tasse)	Jus de citron	
1	Pain aux raisins	
250 ml (1 t.)	Beurre d'arachides	
180 ml (3/4 t.)	Miel	
500 ml (2 t.)	Flocons d'avoine (grau)	
125 ml (1/2 t.)	Amandes ou graines de tournesol	
125 ml (1/2 t.)	Noix de coco râpée non sucrée	
250 ml (1 t.)	Farine de blé entier	
250 ml (1 t.)	Farine tout usage	
125 ml (1/2 t.)	Sucre	
227 g (1/2 lb)	Fromage cheddar	
500 ml (2 t.)	Yogourt nature (ou 250 ml de yogourt nature + 250 ml d'une saveur au choix)	

ALIMENTS

2 litres	Lait	
2	Oeufs	
60 ml (1/4 t.)	Margarine ou beurre	
	Cannelle	
	Poudre à pâte	
	Bicarbonate de soude	
	Sel	

MATÉRIEL

Couteaux	
Cuillères à mesurer	
Tasses à mesurer	
Grande casserole	
Mélangeur	
Pichet	
Cuillères à mélanger	
Planches à découper	
Bols à mélanger	
Moule à muffins	
Fourchettes	
Linge à vaisselle	
Linge de table	
Papier à mains	
Savon à vaisselle	
Savon à mains	

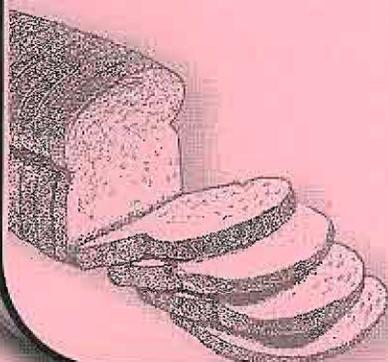
DÉJEUNER

Matériel nécessaire

- Bol
- Couteau
- Cuillères à mesurer

Ingrédients

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) | Beurre d'arachides |
| 45 ml (3 c. à table) | Raisins secs |
| 8 à 10 | Tranches de pain aux raisins |



La raisinmanie

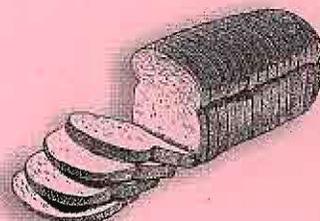
Donne 8 à 10 portions

Préparation

Bien mélanger le beurre d'arachides et les raisins secs.

Étendre le mélange sur les tranches de pain aux raisins.

Ce sandwich est économique et ne nécessite pas d'être réfrigéré, si on désire l'apporter dans la boîte à lunch.



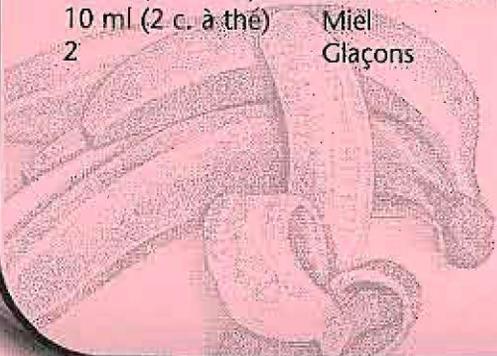
DÉJEUNER

Matériel nécessaire

- Couteau
- Cuillères et tasses à mesurer
- Pichet
- Mélangeur

Ingrédients

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 750 ml (3 tasses) | Lait |
| 2 | Bananes de grosseur moyenne |
| 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) | Beurre d'arachides |
| 10 ml (2 c. à thé) | Miel |
| 2 | Glaçons |



Lait Fouetté « L'express matin »

Donne 4 portions de 250 ml

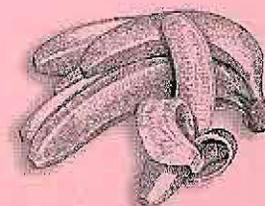
Préparation

Verser tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur ou du robot culinaire. Liquéfier.

Ajouter un glaçon et brasser à nouveau quelques secondes. Transvaser dans un pichet et refaire la recette une deuxième fois pour obtenir 8 portions.

Servir très froid.

Tiré du feuillet « Savourez-lait », de la Fédération des producteurs de lait du Québec.



DÉJEUNER

Déjeuner « Sauté »

Donne 8 à 10 portions

Matériel nécessaire

- Petit et grand bols à mélanger
- Cuillères à mélanger
- Couteau
- Cuillères et tasses à mesurer

Ingrédients

500 ml (2 tasses)	Flocons d'avoine (grau)
500 ml (2 tasses)	Lait 2 %
125 ml (1/2 tasse)	Amandes hachées fin ou graines de tournesol
125 ml (1/2 tasse)	Miel ou sirop d'érable
10	Pommes coupées en dés
60 ml (1/4 tasse)	Jus de citron
250 ml (1 tasse)	Yogourt nature ou à la saveur de ton choix
125 ml (1/2 tasse)	Raisins secs
125 ml (1/2 tasse)	Noix de coco râpée non sucrée

Préparation

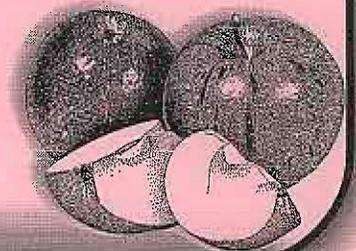
Dans un petit bol, mélanger les flocons d'avoine et le lait. Laisser reposer 15 minutes.

Dans un grand bol, mélanger tous les autres ingrédients.

Y ajouter la préparation de lait et de flocons d'avoine.

Verser dans des coupes et servir froid.

Ce déjeuner peut très bien être cuisiné la veille et conservé au réfrigérateur.



DÉJEUNER

Muffins au cheddar

Donne 12 muffins

Matériel nécessaire

- Grand et moyen bols à mélanger
- Cuillères
- Moules à muffins
- Tasses à mesurer
- Fourchette

Ingrédients

250 ml (1 tasse)	Farine de blé entier
250 ml (1 tasse)	Farine tout usage
125 ml (1/2 tasse)	Sucre
15 ml (1 c. à table)	Poudre à pâte
2 ml (1/2 c. à thé)	Bicarbonate de soude
2 ml (1/2 c. à thé)	Sel
375 ml (1 1/2 tasse)	Fromage cheddar râpé
250 ml (1 tasse)	Yogourt nature
60 ml (1/4 tasse)	Margarine ou beurre fondu
2	Oeufs battus

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Huiler les moules à muffins ou y placer des papiers à muffins.

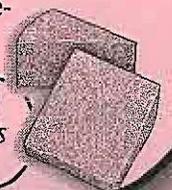
Dans un grand bol, mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter le fromage.

Dans un moyen bol, mélanger ensemble le yogourt, la margarine et les œufs. Ajouter d'un seul coup aux ingrédients secs.

Remuer tout juste pour mouiller les ingrédients secs. Déposer dans 12 gros moules à muffins.

Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'on y pique un cure-dents et qu'il en ressorte propre.

Servir chaud ou froid avec de la compote de pommes ou des confitures...Hummmm !



DÉJEUNER

Compote de pommes et cannelle

Donne 500 à 750ml (2 à 3 tasses)

Servir sur des rôties, comme dessert ou collation, sur des gaufres ou des crêpes, etc.

Matériel nécessaire

- Couteau
- Tasse à mesurer
- Mélangeur
- Cuillères à mesurer
- Grande casserole
- Cuillère à mélanger

Ingrédients

- 10 Pommes lavées*
- 125 ml (1/2 tasse) Eau ou jus de pommes
- 5 ml (1 c. à thé) Cannelle

* Pour plus de variété, remplacer 4 ou 5 pommes par 4 ou 5 poires et enlever la cannelle. Préparer la recette de la même façon. Ajoutes-y ta touche personnelle en utilisant tes fruits préférés tels que fraises, framboises, pêches...

La compote se conservera environ deux semaines au frigo et jusqu'à six mois au congélateur.

Préparation

Couper les pommes en quartiers, sans les peler**. Retirer le cœur et les pépins.

Déposer les morceaux de pommes dans une grande casserole. Ajouter les autres ingrédients et mélanger le tout.

Amener à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Brasser à l'occasion.

Retirer du feu. Laisser refroidir 5 minutes. Verser la moitié du mélange dans le bol à mélangeur et réduire en purée lisse. Procéder de la même façon avec le reste de la préparation.

**Sans peler les pommes, la compote sera plus rosée que lorsque les pommes sont pelées. Elle contiendra aussi plus de fibres et de vitamines. Mais si tu préfères, tu peux utiliser des pommes pelées, en préparant la même recette.



DÉJEUNER

Compote de rhubarbe et de dattes

Donne 375 ml (1 1/2 tasses)

Matériel nécessaire

- Tasses à mesurer
- Couteau
- Planche à découper
- Casserole
- Cuillère à mélanger

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) Rhubarbe fraîche ou congelée en morceaux
- 60 ml (1/4 tasse) Eau
- 250 ml (1 tasse) Dattes hachées



Préparation

Dans une casserole, mettre la rhubarbe et l'eau. Cuire à feu doux jusqu'à ce que la rhubarbe se défasse bien (environ 15 minutes).

Ajouter les dattes et l'autre partie d'eau.

Cuire encore 15 à 20 minutes pour bien défaire les dattes.

Servir comme « tartinade » sur des rôties, des bagels, des muffins anglais... ou pour aromatiser le yogourt nature ou la crème glacée à la vanille.



Être « IN »... Être « OUT »... mais être bien dans sa peau

Le thème

- L'acceptation et le respect de son corps, de soi et des autres; prise de conscience des préjugés et des comportements qui en découlent.

À noter : Cet atelier peut très bien s'insérer dans un programme de lutte à la violence en faisant le parallèle avec la violence verbale, le non-respect des autres et des différences, la violence faite à notre corps lorsqu'on le prive de nourriture ou qu'on s'impose un entraînement excessif, etc.

L'activité associée

- Les participants auront à évaluer l'influence de la mode et des médias sur leur perception du corps idéal (voir feuille : **La violence, c'est pas toujours frappant... mais ça fait toujours mal !** p. 31).*
- Les participants auront à répondre à un jeu-sondage sur la perception de sa silhouette actuelle versus sa silhouette idéale et celle du sexe opposé (voir feuille : **Le jeu des silhouettes** p. 32 et p. 33).*

Les objectifs

- Évaluer subjectivement son image corporelle.
- Favoriser une attitude positive à l'égard de son apparence actuelle.
- Prendre conscience de l'influence de la mode et des médias sur la perception de notre image corporelle et sur l'acceptation de soi et des autres.

Les recettes au menu

- Duo Pasta : Pesto et pâtes au thon et citron
- Pizza
- Gel-yo

* Activités tirées et adaptées du programme : **Bien dans sa tête, bien dans sa peau.**



Être « IN »... Être « OUT »... mais être bien dans sa peau*

ATELIER

DÉROULEMENT

ACTIVITÉ

- Découper dans des magazines, des photos (homme/femme) ayant différents formats corporels (de très maigre à rondelet, si possible) (voir certains exemples pages 33B, 33C et 33D). Afficher ces photos de mannequins (hommes/femmes) sur les murs de la Maison des jeunes, dans l'aire de préparation des aliments.
- Avant de s'installer pour manger, inviter les jeunes à regarder les différentes photos.
- Durant le repas, demander aux jeunes de s'exprimer sur ces photos (voir feuille activité : **La violence, c'est pas toujours frappant... mais ça fait toujours mal !**, (p. 31)) et faire compléter la feuille **Le jeu des silhouettes**, p. 32 et p. 33.

BOUFFE

Suggestions :

8 participants + 1 ou 2 animateurs

- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.

Les animateurs aident chaque équipe.

Équipe A

- Pesto

Équipe B

- Pâtes au thon et citron

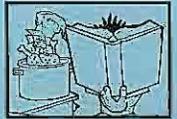
Équipe C

- Pizza : faire la recette une fois et diviser la pizza en 8 à 10 pointes

Équipe D

- Gel-yo

* Activités tirées et adaptées du programme : Bien dans sa tête, bien dans sa peau.



LA VIOLENCE, C'EST PAS TOUJOURS FRAPPANT... MAIS ÇA FAIT TOUJOURS MAL !

L'estime de soi, l'image corporelle, la mode, les mannequins...
PAS RAPPORT AVEC LA VIOLENCE ?

*Laisser ton chum décider
du poids que tu devrais peser.
Obliger ton chum à aller
s'entraîner pour avoir des
abdominaux de béton.*

Se faire vomir, ne plus manger.

*Courir, s'entraîner, faire du sport,
c'est bon pour la santé, à condition que ça te procure
du plaisir, sinon...*

*T'es grosse !!
Tasse-toé le gros.*

S'adonner à des régimes restrictifs, draconiens.

Ça rassemble à de la violence, tu trouves pas ?

Regarde ces photos et dis-moi ce que tu en penses
(répondre en équipe de 2-3 personnes)

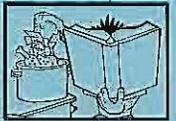
1- Comment trouves-tu les personnes sur ces photos? _____

2- Ces personnes ont-elles l'air en santé ? Pourquoi ? _____

3- Trouves-tu qu'elles représentent bien la réalité des formats corporels autour de nous ?
Pourquoi ? _____

4- Choisis une photo. Est-ce ton idéal de beauté ? Sinon décris-moi ton idéal de beauté ?

Source: Activité tirée et adaptée du programme : Bien dans sa tête, bien dans sa peau.

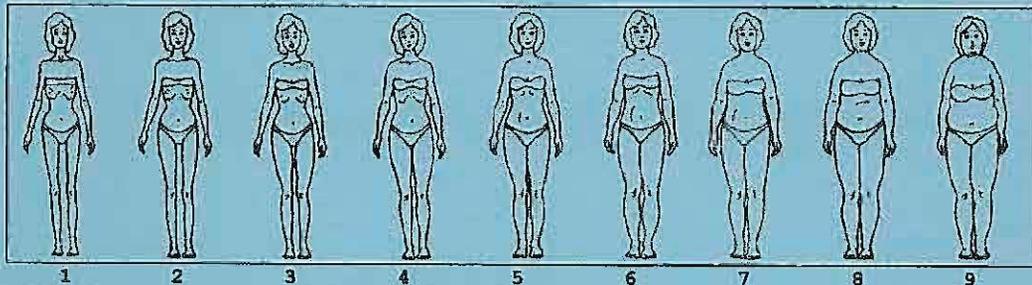


LE JEU DES SILHOUETTES

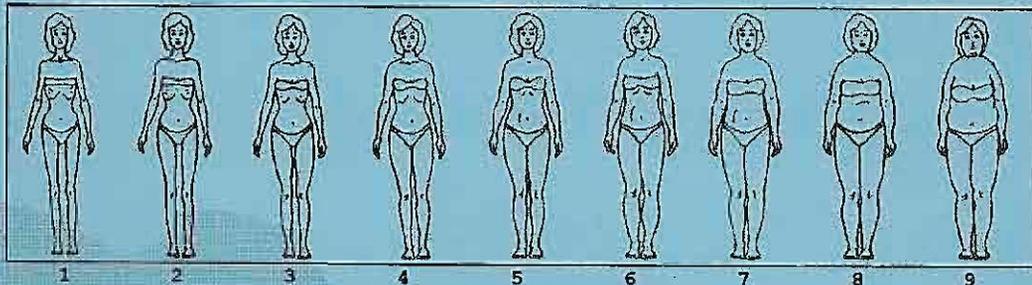
Femme



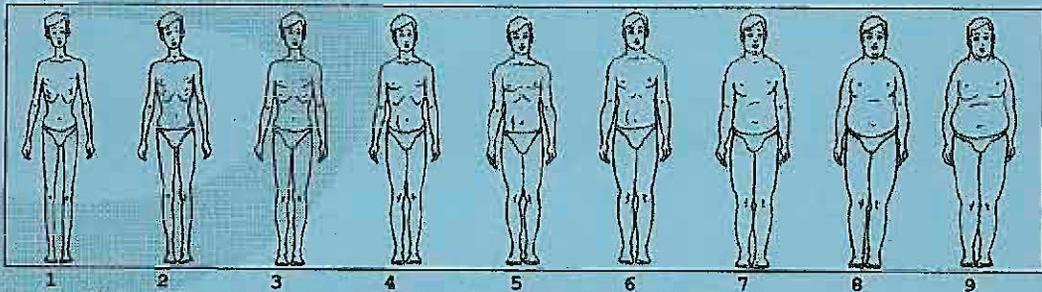
1. Encerle la silhouette qui te représente le mieux.



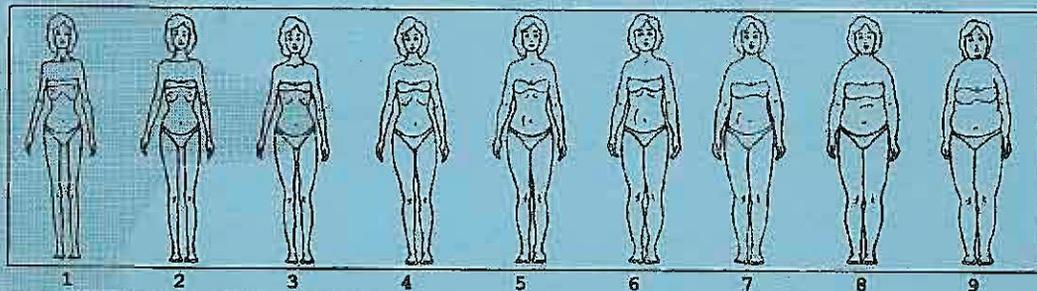
2. Encerle la silhouette que tu aimerais avoir.



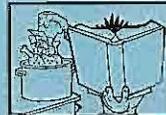
3. Encerle la silhouette que tu préfères chez l'autre sexe.



4. Encerle la silhouette que tu crois que l'autre sexe préfère.



* Activité tirée et adaptée du programme : Bien dans sa tête, bien dans sa peau.

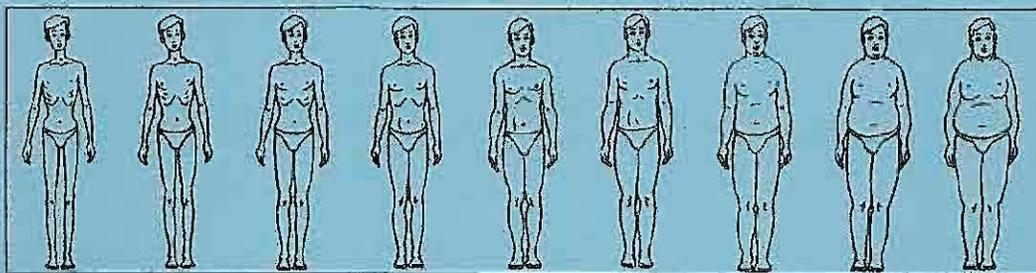


LE JEU DES SILHOUETTES

Homme

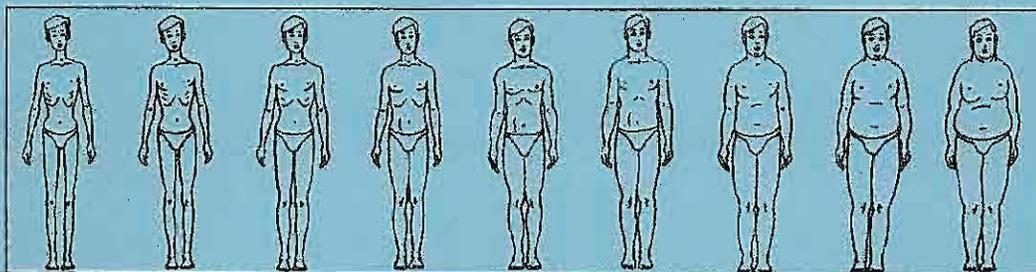


1. Encerle la silhouette qui te représente le mieux.



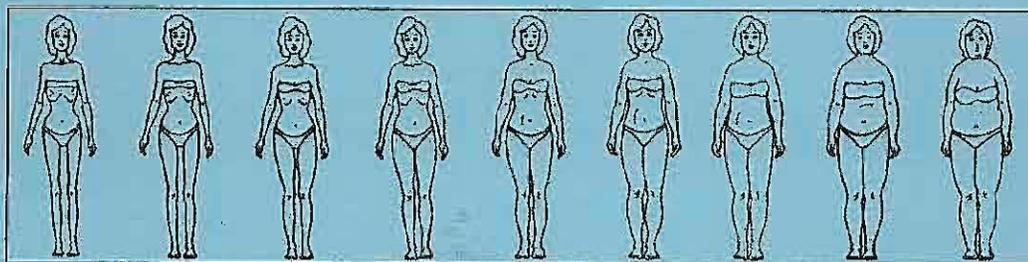
1 2 3 4 5 6 7 8 9

2. Encerle la silhouette que tu aimerais avoir.



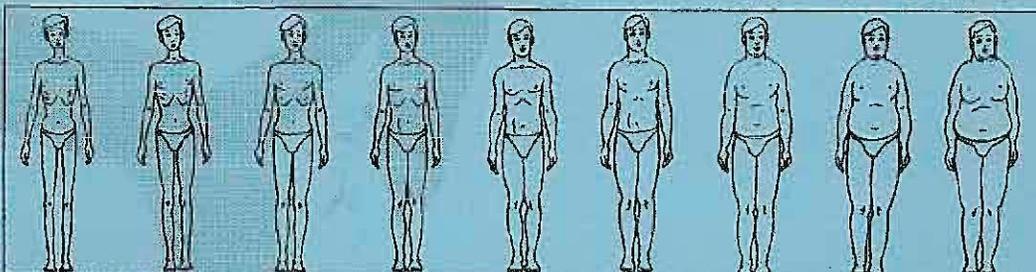
1 2 3 4 5 6 7 8 9

3. Encerle la silhouette que tu préfères chez l'autre sexe.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

4. Encerle la silhouette que tu crois que l'autre sexe préfère.

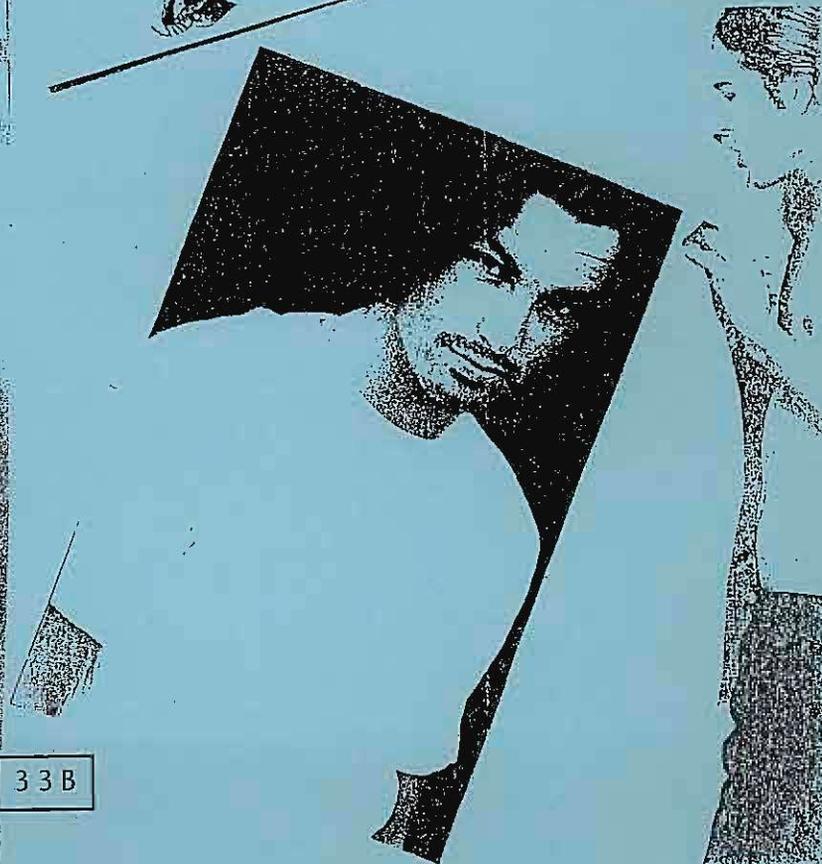
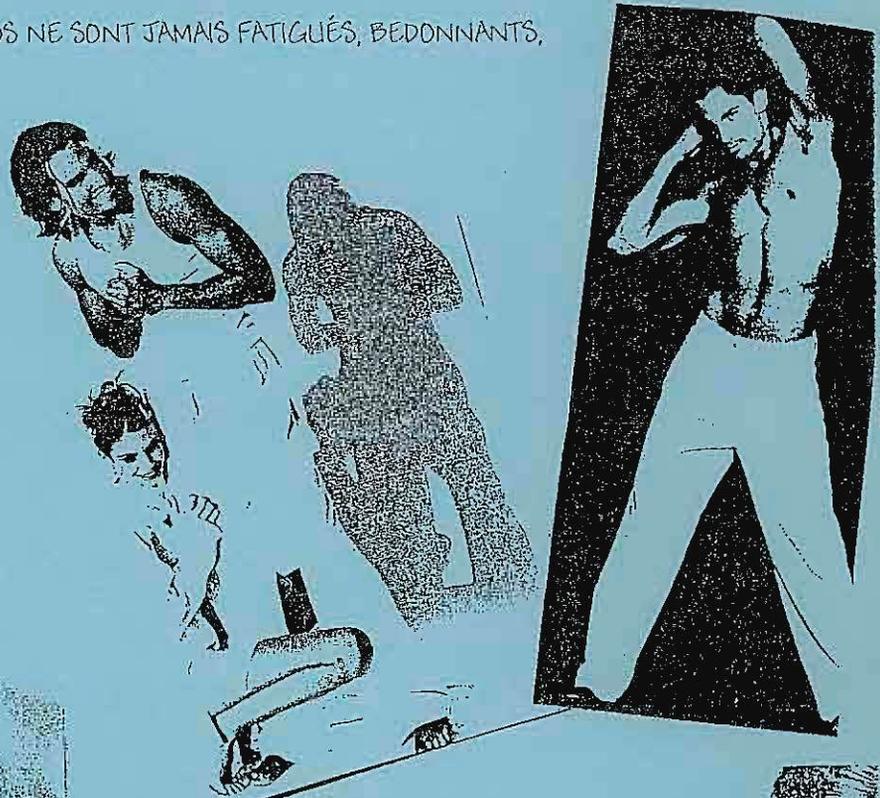
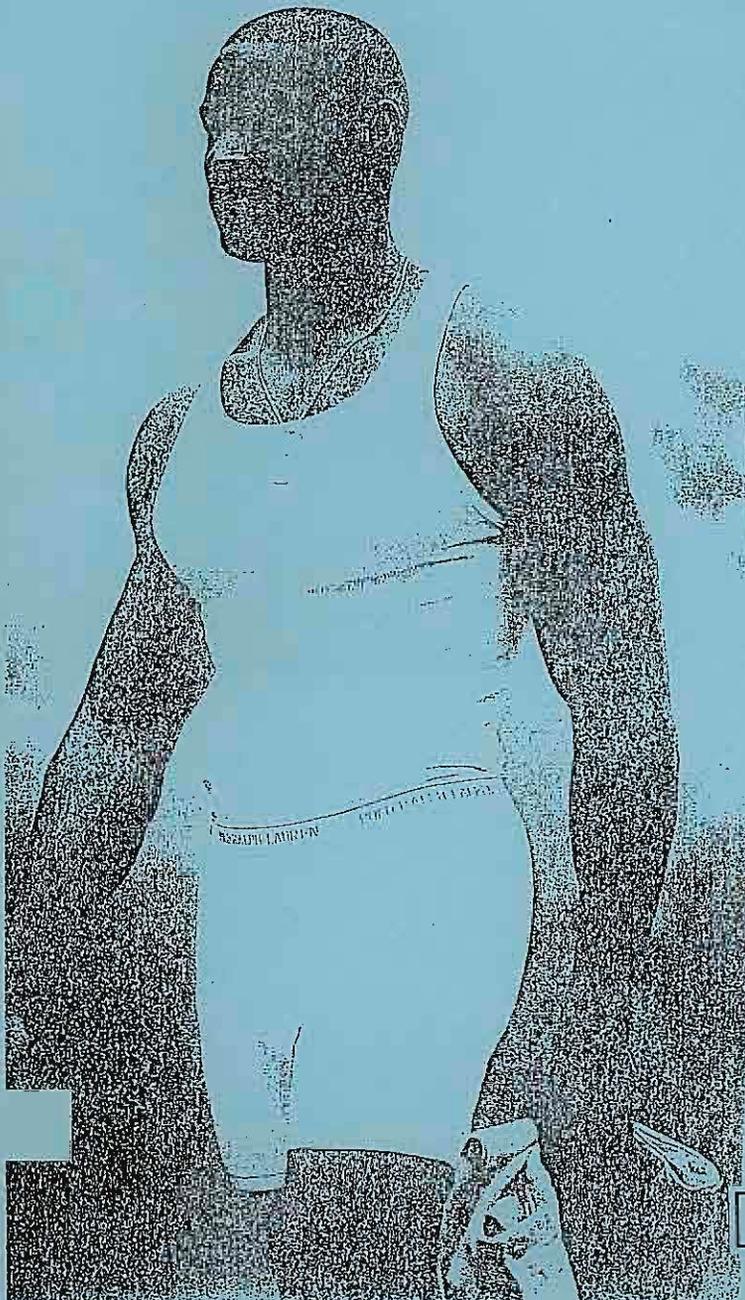


1 2 3 4 5 6 7 8 9

* Activité tirée et adaptée du programme : Bien dans sa tête, bien dans sa peau.

L'INFLUENCE DE LA MODE CHEZ LES HOMMES!

- LES MODÈLES PROPOSÉS AUX HOMMES SONT AUSSI IRRÉALISTES QUE CEUX IMPOSÉS AUX FEMMES DEPUIS DES ANNÉES. FATALEMENT, ILS PROVOQUENT LE MÊME MALAISE : CELUI DE NE JAMAIS ÊTRE À LA HAUTEUR!
- DANS LE MONDE DES IMAGES, LES HÉROS NE SONT JAMAIS FATIGUÉS, BEDONNANTS, BOUTONNEUX, POILUS ET MOUS!!!
- JUGEZ-EN PAR VOUS MÊME...



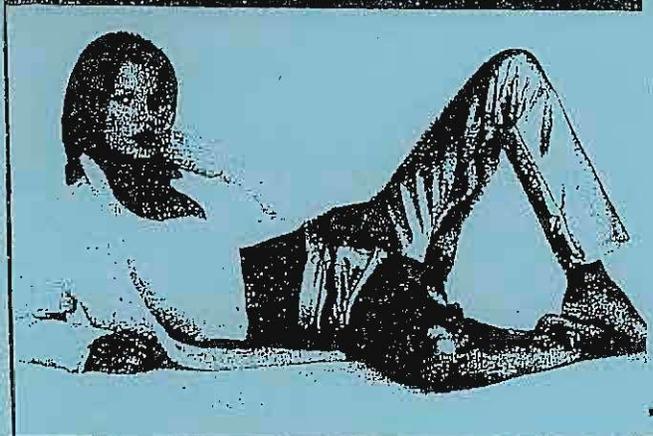


CLAUDIA SCHIFFER

51 KG 1.76M 16.5 IMC

KATE MOSS

44 KG 1.70M 15.2 IMC

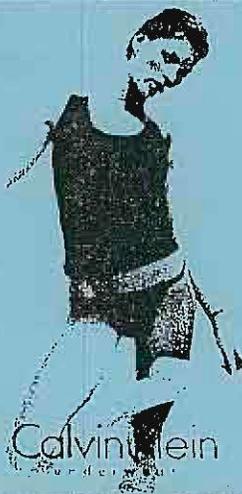
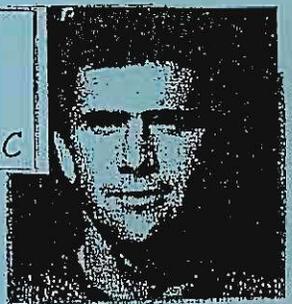


50 KG 1.83M 14.9 IMC

STELLA TENNANT

MEL GIBSON

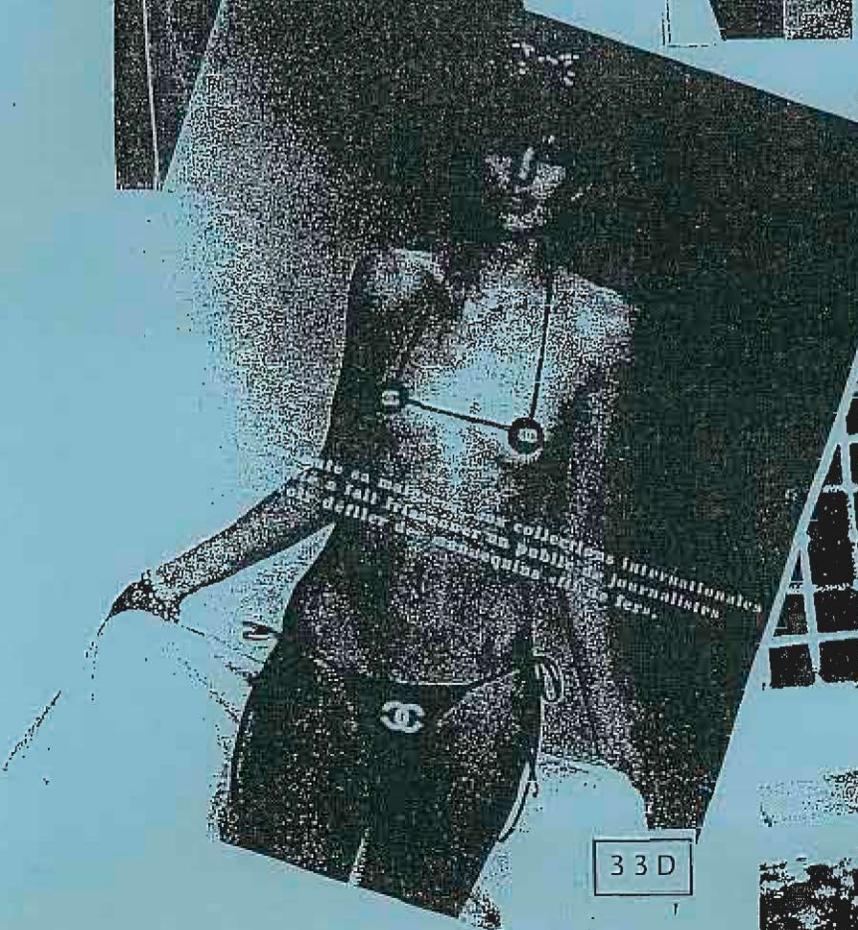
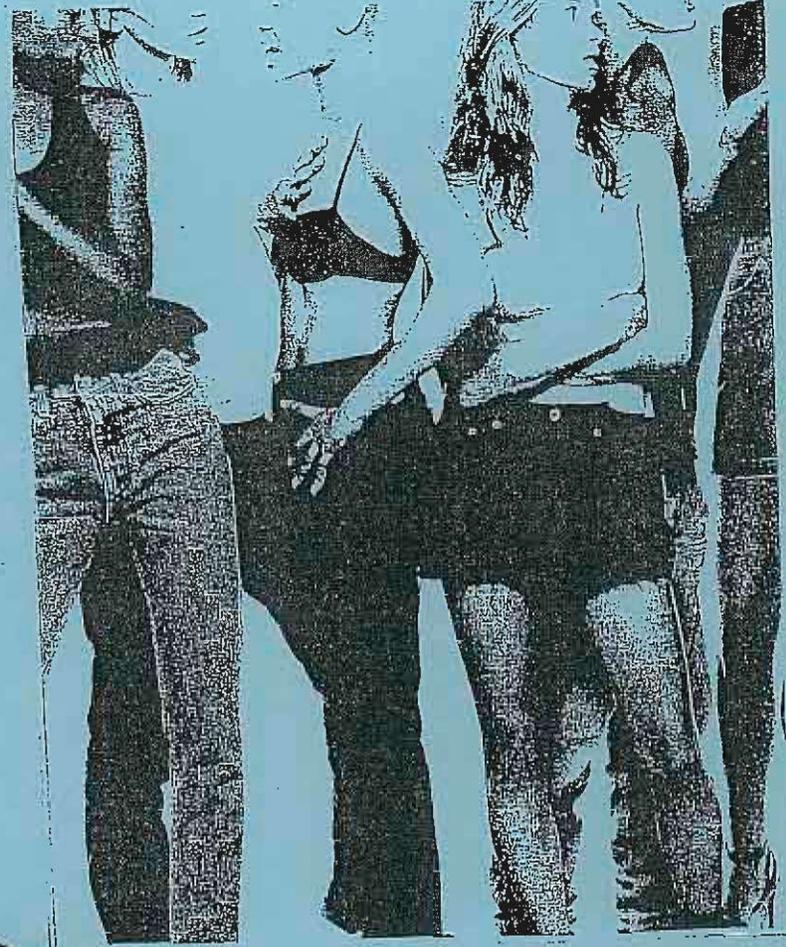
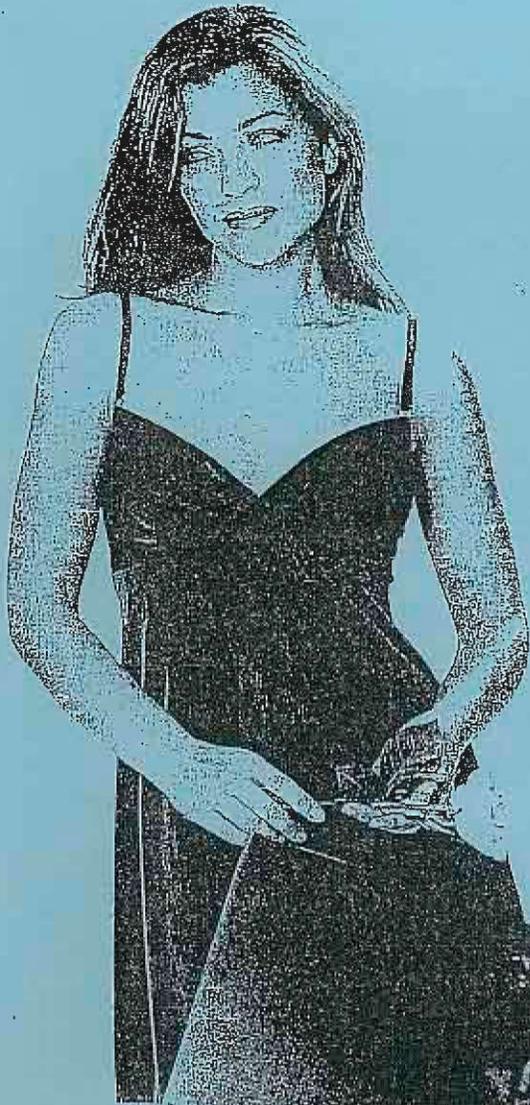
72KG 1.77M 23 IMC



STING

74KG 1.82M 22 IMC





...te en matière de collections internationales
...a fait frémir un public de journalistes
... de défilé de mannequins. (1) de feru.

33 D





Être « IN »... Être « OUT »... mais être bien dans sa peau

ALIMENTS

250 g (1/2 lb)	Bœuf haché maigre	
2	Boîtes de thon dans l'eau (6,5 oz chacune ou 184 g)	
1	Boîte de 398 ml (14 oz) Olives noires dénoyautées	
2	Poivrons verts	
2	Oignons	
3	Carottes	
1	Pied de brocoli	
1 paquet	Champignons	
2	Gousses d'ail	
250 ml (1 t.)	Sauce tomate	
500 ml (2 t.)	Jus de fruits (sauf ananas et kiwi)	
2 paquets de (300 g) (10 oz)	Framboises congelées	
1	Citron	
2	Sachets gélatine neutre	
375 ml (1 1/2 t.)	Yogourt nature ou aux framboises	
450 g (1 lb)	Fromage mozzarella part. écrémé	
60 ml (1/4 t.)	Fromage parmesan râpé	
60 ml (1/4 t.)	Noix de pin (pignons) ou noix de Grenoble	
1	Gros plant de basilic frais	
500 ml (2t.)	de feuilles fraîches bien tassées	
500 g	Plumes crues (Pennines)	
500 g	Spaghettinis crus	
1	Pâte à pizza de 12 pouces	

ALIMENTS

30 ml (2 c. à table)	Farine tout usage	
500 ml (2 t.)	Bouillon de poulet	
160 ml (2/3t.)	Huile d'olive	
	Thym séché	
	Basilic séché	
Un gros plant de basilic frais ou 500 ml (2 t.) de feuilles fraîches bien tassées		
	Poudre d'ail	
	Sel	
	Poivre	

MATÉRIEL

Tôle à pizza	
Planches à découper	
Couteaux	
Cuillères à mélanger	
Tasses à mesurer	
Ouvre-boîtes	
Râpe	
Cuillères à mesurer	
Poêlon	
Bols à mélanger	
Grand plat rectangulaire ou 8 petits bols individuels	
Fourchettes	
Bouilloire	
Robot culinaire ou mélangeur	
Casseroles	
Linge à vaisselle	
Linge de table	
Papier à mains	
Savon à vaisselle	
Savon à mains	

ENTRÉE

Pizza

Donne 8 portions

Matériel nécessaire

- Tôle à pizza
- Cuillère
- Tasse à mesurer
- Râpe
- Poêlon
- Planche à découper
- Couteau
- Ouvre-boîtes
- Cuillères à mesurer
- Bols à mélanger

Ingrédients

- 1 250 ml (1 tasse)
- 5 ml (1 c. à thé)
- 250 g (1/2 lb)
- 125 ml (1/2 tasse)
- 1
- 1
- 250 g (1/2 lb)
- Pâte à pizza de 12 po.*
- Sauce tomate
- Basilic séché
- Bœuf haché maigre
- Olives noires dénoyautées, tranchées
- Poivron vert, en lamelles
- Petit oignon tranché
- Fromage mozzarella râpé

*Tu peux aussi utiliser des pâtes à pizza à croûte mince, carrée, que tu coupes en petits carrés, au lieu de pointes.

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans un poêlon, cuire le bœuf haché jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de coloration rosée. Réserver.

Dans un petit bol, mélanger la sauce tomate et le basilic.

Déposer la croûte sur une tôle à pizza. Étendre la sauce à pizza sur la pâte.

Ajouter le bœuf haché, les olives, le poivron, l'oignon et le fromage.

Cuire au four à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.



DESSERT

Gel-yo

Donne 8 portions

Matériel nécessaire

- Grand bol à mélanger
- Grand plat rectangulaire ou 8 petits bols individuels
- Fourchette
- Bouilloire
- Cuillères et tasses à mesurer

Ingrédients

- 2 paquets de 300 g
- 30 ml (2 c. à table)
- 125 ml (1/2 tasse)
- 125 ml (1/2 tasse)
- 375 ml (1 1/2 tasse)
- 375 ml (1 1/2 tasse)
- Framboises congelées
- Gélatine neutre (sans saveur) (2 sachets)
- Jus (sauf ananas et kiwi*)
- Eau bouillante
- Jus (sauf ananas et kiwi*)
- Yogourt nature ou aux framboises

*Les jus de kiwi et d'ananas ne gélifieront pas.

Préparation

Déposer les fruits dans les bols individuels ou dans un plat rectangulaire.

Dans un grand bol, diluer la gélatine dans 125 ml de jus et attendre 2 minutes. Ajouter l'eau bouillante et brasser pour bien diluer la gélatine. Ajouter 375 ml de tasse de jus et le yogourt. Bien mélanger.

Recouvrir les fruits de ce mélange.

Placer au réfrigérateur jusqu'à ce que la gélatine soit prise (environ 15 minutes). Déguster.

Ce dessert est rafraîchissant et nutritif. Si tu préfères, tu peux remplacer les framboises par d'autres fruits et le yogourt aux framboises par la saveur de ton choix.



METS PRINCIPAL

Matériel nécessaire

- Robot culinaire ou mélangeur
- Couteau
- Tasses à mesurer
- Casserole

Ingrédients

500 ml (2 tasses)	Feuilles de basilic frais, bien tassées
2	Gousses d'ail
60 ml (1/4 tasse)	Noix de pin (pignons) ou noix de Grenoble
125 ml (1/2 tasse)	Huile d'olive
60 ml (1/4 tasse)	Fromage parmesan râpé
Au goût	Sel et poivre
500 g	Spaghettinis

Servir avec des olives noires et du fromage mozzarella râpé.

Duo pasta Pesto

Donne 12 demi-portions (6 portions si servi seul)

Préparation

Dans un robot culinaire ou un mélangeur, hacher les feuilles de basilic, l'ail et les noix. Ajouter doucement l'huile. Mélanger. Ajouter le fromage. Mélanger à la fourchette.

Utiliser immédiatement sur des pâtes cuites ou congeler dans des récipients à glaçons (chaque cube donne assez de sauce pour une portion de 250 ml de pâtes).

Cuisson des pâtes : Dans une grande casserole, porter l'eau salée à ébullition. Ajouter les pâtes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'eau reprenne l'ébullition. Cuire à découvert de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres mais encore fermes. Égoutter et servir.



METS PRINCIPAL

Matériel nécessaire

- Poêlon
- Couteau
- Cuillères et tasses à mesurer
- Bol
- Casserole
- Ouvre-boîtes
- Planche à découper
- Cuillère à mélanger

Ingrédients

30 ml (2 c. à table)	Huile d'olive
1	Oignon coupé en rondelles
6	Champignons tranchés
2	Boîtes de thon dans l'eau, en morceaux (6,5 oz chacune ou 184 g), égouttées
500 ml (2 tasses)	Bouillon de poulet
30 ml (2 c. à table)	Farine tout usage
30 ml (2 c. à table)	Jus de citron
30 ml (2 c. à table)	Poivron vert haché
5 ml (1 c. à thé)	Zeste de citron
5 ml (1 c. à thé)	Thym séché
1 ml (1/4 c. à thé)	Poudre d'ail
Pincée	Sel et poivre
3	Carottes en juliennes
500 ml (2 tasses)	Bouquets de brocoli
500 g	Plumes (pennines)



Duo pasta Pâtes au thon et citron

Donne 12 demi-portions (6 portions si servi seul)

Préparation

Dans un poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen. Y cuire l'oignon et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le thon.

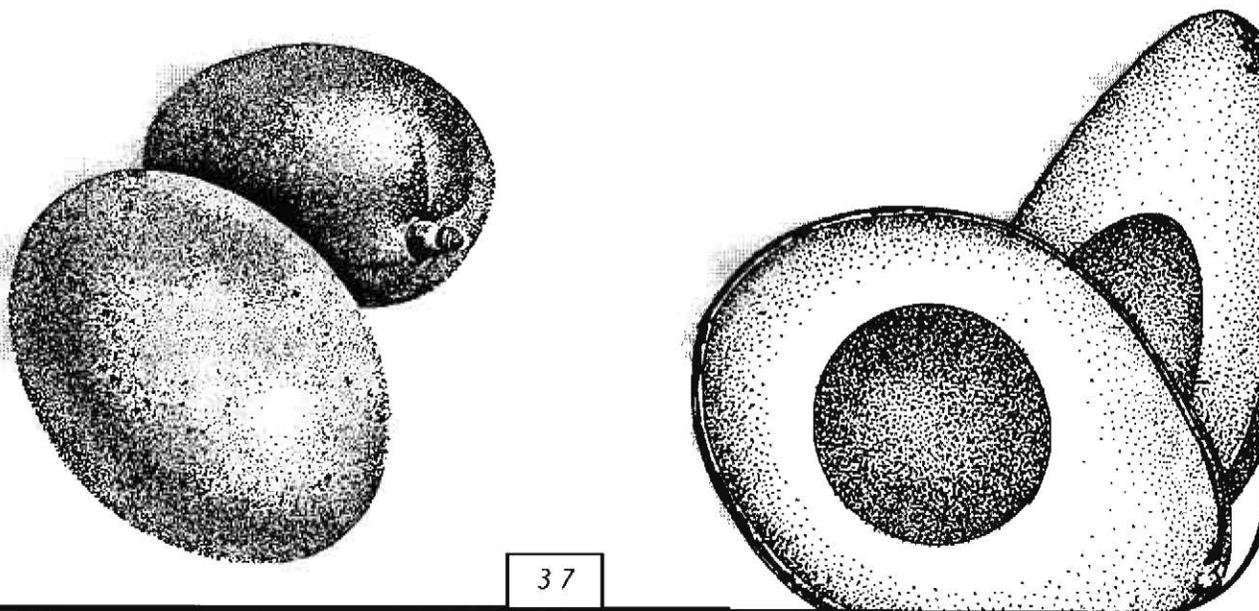
Dans un bol, mélanger le bouillon de poulet froid, la farine, le jus de citron, le piment, le zeste de citron et l'assaisonnement. Incorporer au mélange de thon. Amener à ébullition et cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les plumes jusqu'à ce qu'elles soient *al dente* (tendres mais encore fermes), environ 10 à 12 minutes. À la mi-cuisson (c'est-à-dire après 5 à 6 minutes de cuisson), ajouter les carottes. Deux minutes après, ajouter le brocoli. Égoutter. Verser la sauce au thon sur les pâtes et les légumes. Mélanger.



Bon appétit... Buen apetito...

Le thème	<ul style="list-style-type: none"> • L'influence des autres pays sur notre alimentation.
L'activité associée	<ul style="list-style-type: none"> • Gravitant autour de la thématique du Mexique, demander aux jeunes de rechercher (sur Internet ou autre) de l'information sur le pays, les coutumes, l'habillement, la décoration, la musique, etc. • Inviter des gens qui ont déjà vécu au Mexique ou qui l'ont visité et qui pourront en parler. • Présenter différents fruits exotiques, expliquer leurs origines et les faire déguster.
Les objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Favoriser le respect des différences. • Faire connaître et apprécier l'influence et les coutumes des autres pays. • Découvrir des saveurs et des plats « étrangers ».
Les recettes au menu	<ul style="list-style-type: none"> • Fajitas au poulet • Guacamole • Riz à la mexicaine • Mangue Belle-Hélène



Bon appétit... Buen apetito...

ATELIER**DÉROULEMENT****ACTIVITÉ**

- Quelques jours avant l'atelier : demander aux jeunes qu'ils recherchent (sur Internet ou autre) de l'information sur le pays, les coutumes, l'habillement, la décoration, la musique...
- Si possible, inviter des gens qui ont déjà vécu au Mexique et qui pourront en parler.
- Le jour de l'atelier, avant de débiter la préparation des recettes : présenter différents fruits exotiques, expliquer leurs origines et les faire déguster (voir feuille info-animateur : **Quelques fruits exotiques**. p. 39).

BOUFFE**Suggestions :**

8 participants + 1 ou 2 animateurs

- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

Équipe A

- Fajitas au poulet

Équipe B

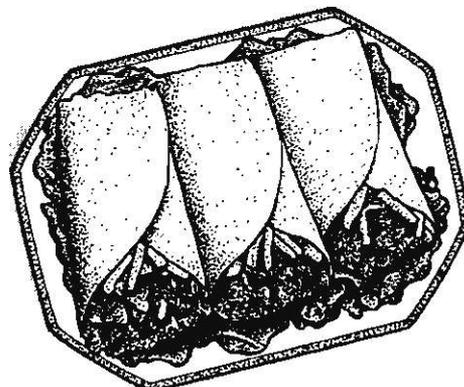
- Guacamole

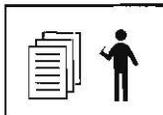
Équipe C

- Riz à la mexicaine

Équipe D

- Mangue Belle-Hélène





QUELQUES FRUITS EXOTIQUES

CARAMBOLE

Origine : Asie



Apparence : Mesure de 6 cm à 13 cm de long, et de 3 cm à 6 cm de diamètre. La carambole ressemble à une étoile, ce qui explique pourquoi on la nomme aussi « fruit étoilé ». Sa couleur passe du jaune clair au jaune doré à maturité.

Achat : Fruit ferme, bien coloré, exempt de meurtrissures et qui dégage un arôme fruité.

Utilisation : Sa chair et sa peau sont comestibles crues ou cuites. Très souvent coupée en tranches pour mettre en évidence sa forme étoilée. Bon élément de décoration.

FRUITS DE LA PASSION

Origine : Brésil



Apparence : Environ gros comme un œuf. Formé d'une épaisse peau non comestible, lisse et brillante, de couleur jaune, pourpre ou orangée. Cette peau s'amincit et plisse lorsque le fruit parvient à maturité. Elle renferme une substance gélatineuse, dont la couleur varie du vert rosé à diverses teintes de jaune ou d'orangé et peut même être blanche ou incolore. Cette chair enrobe des petites graines noirâtres croquantes et comestibles. Elle est juteuse, sucrée, acidulée, très aromatique et rafraîchissante, et très acide si le fruit n'est pas assez mûr.

Achat : Fruit plissé, exempt de meurtrissures et le plus lourd possible. Si la peau est lisse, c'est qu'il n'est pas mûr.

Utilisation : Se consomme tel quel à l'aide d'une cuillère. Il aromatise les salades de fruits, les gâteaux, les boissons, etc.

GOYAVE

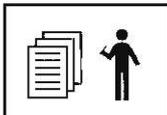
Origine : Amérique tropicale

Apparence : Mesure habituellement de 5 cm à 8 cm de diamètre. Sa mince peau comestible est blanche, jaune, rouge ou verte. Sa chair blanche, jaune, rose orangé ou rouge est très parfumée. Elle renferme de nombreuses petites graines dures comestibles. La goyave a une saveur prononcée qui peut étonner.

Achat : Lisse et non meurtrie, ni trop molle, ni trop dure.

Utilisation : Crue ou cuite.





QUELQUES FRUITS EXOTIQUES (suite)

LITCHI



Origine : Sud de la Chine

Apparence : Petit fruit de 2 cm à 5 cm de diamètre. Coque rugueuse, plutôt mince et rigide, dont l'intérieur est lisse et s'enlève bien. La chair translucide d'un blanc nacré est juteuse, croquante, rafraîchissante, très parfumée et très sucrée. Elle enrobe un gros noyau brunâtre non comestible. La saveur évoque à la fois la fraise, la rose et le muscat.

Achat : Frais (choisir des fruits intacts et colorés, exempts de craquèlement) ou en conserve.

Utilisation : Nature (pelé), comme dessert, dans les salades de fruits...

MANGUE



Origine : Inde

Apparence : Mesure environ 10 cm. Sa peau lisse et mince est verte, jaune ou orangée, teintée de rouge. Sa chair orangée est parfois fibreuse, mais plus souvent onctueuse, juteuse, sucrée et parfumée. Elle adhère à un noyau imposant de forme aplatie.

Achat : La mangue est mûre lorsqu'elle cède sous une légère pression des doigts et qu'un parfum agréable s'en dégage.

Utilisation : Nature, en salade de fruits, dans les yogourts, en coulis, avec de la crème glacée. Elle peut aussi accompagner les viandes et poissons.

Préparation : 1. Couper la mangue en deux en passant la lame du couteau près du noyau. Faire de même de l'autre côté. 2. Avec la pointe d'un couteau, tracer un quadrillé dans la chair jusqu'à la peau. 3. Retourner la peau de façon que les cubes de chair se séparent. 4. Détacher les cubes de mangue de la peau en passant la lame d'un couteau près de la peau.

PAPAYE

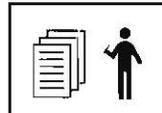


Origine : Amérique centrale

Apparence : De forme sphérique ou cylindrique, mesure entre 10 cm et 50 cm. Mince peau lisse non comestible de couleur jaune orangé, jaune rougeâtre ou vert jaunâtre. Sa chair juteuse est généralement de couleur jaune orangé. Sa texture, semblable à celle du cantaloup est plus moelleuse. Des graines noirâtres enrobées de mucilage sont logées dans la cavité centrale. Ces graines comestibles ressemblent à de gros grains de poivre ; leur saveur est piquante.

Achat : Fraîche : choisir une papaye dont la peau d'un jaune orangé cède sous une légère pression des doigts. On retrouve aussi de la papaye séchée.

Utilisation : Consommée à la cuillère, dans les yogourts, salade de fruits, avec le jambon ou le poulet. Les graines peuvent être broyées et utilisées comme poivre.



Bon appétit... Buen apetito...

ALIMENTS

		✓
8	Poitrines de poulet désossées, sans peau	
525 ml (2 1/2 t.)	Bouillon de poulet	
16	Tortillas	
4	Mangues	
1	Citron	
60 ml (1/4 t.)	Jus de lime	
542 ml (19 oz)	Tomates en conserve	
80 ml (1/3 t.)	Pois verts congelés	
3	Oignons	
2	Échalotes	
2	Poivrons verts	
4	Branches de céleri	
1	Tomate mûre	
2	Avocats moyens	
8	Gousses d'ail	
	Salsa	
2	Branches de coriandre fraîche (facultatif)	
175 g	Yogourt nature	
500 ml (2 t.)	Crème glacée à la vanille	
450 g (16 oz)	Chocolat mi-sucré	
350 ml (1 1/2 t.)	Riz à grain long	
60 ml (1/4 t.)	Huile de canola	
	Cumin	
	Sauce Tabasco	
	Sel	
	Paprika	
	Poivre de cayenne	
	Coriandre moulue	
	Poivre	

MATÉRIEL

	✓
Couteaux	
Planches à découper	
Poêlon	
Fourchettes	
Bols à mélanger	
Bain-marie	
Cuillères à mesurer	
Tasses à mesurer	
Casseroles	
Mélangeur ou robot	
Linge à vaisselle	
Linge de table	
Papier à mains	
Savon à vaisselle	
Savon à mains	

PLAT PRINCIPAL

Fajitas au poulet

Donne 8 portions de 2 tortillas

Matériel nécessaire

- Couteau
- Bol à mélanger
- Cuillères et tasses à mesurer
- Planche à découper
- Poêlon

Ingrédients

8	Poitrines de poulet désossées, sans peau
125 ml (1/2 tasse)	Bouillon de poulet
60 ml (1/4 tasse)	Jus de lime
4	Gousses d'ail, hachées fin
10 ml (2 c. à thé)	Cumin
5 ml (1 c. à thé)	Coriandre moulue
2 ml (1/2 c. à thé)	Poivre
16	Tortillas
60 ml (1/4 tasse)	Huile de canola
2	Oignons émincés
2	Poivrons verts en fines lanières
4	Branches de céleri tranchées

Garniture

Salsa, guacamole, yogourt nature

Avant de servir : Garnir chaque tortilla chaude de salsa, de guacamole, de yogourt nature, puis de la préparation au poulet. Replier les tortillas et savourer.

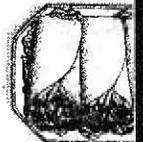
Préparation

Couper le poulet en travers en languettes de 1 cm de largeur. Dans un bol, mélanger le bouillon, le jus de lime, l'ail, le cumin, la coriandre et le poivre. Ajouter le poulet et mélanger pour bien l'enrober. Laisser mariner au moins 20 minutes au réfrigérateur.

Envelopper les tortillas dans du papier d'aluminium et les faire chauffer au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 10 minutes.

Entretemps, dans un poêlon, faire chauffer la moitié de l'huile à feu vif. Y faire sauter l'oignon, le poivron et le céleri pendant une minute. Retirer du poêlon et réserver.

Égoutter le poulet en réservant la marinade. Ajouter le reste de l'huile dans le poêlon et y faire sauter le poulet pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa coloration rosée à l'intérieur. Ajouter les légumes. Verser la marinade réservée dans le poêlon. Amener à ébullition et cuire, en brassant, pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que la plus grande partie du liquide se soit évaporée.



ACCOMPAGNEMENT

Guacamole

Donne 6 à 10 portions

Matériel nécessaire

- Couteau
- Cuillères à mesurer
- Planche à découper
- Fourchette

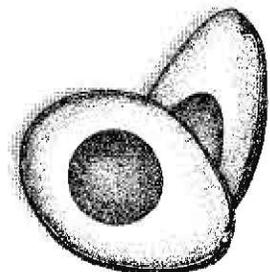
Ingrédients

2	Avocats moyens en purée
1	Tomate mûre, hachée
Jus de 1/2	Citron
2	Échalotes émincées
2	Branches de coriandre fraîche hachées (facultatif)
2	Gousses d'ail hachées
1 ou 2 gouttes	Sauce Tabasco

Préparation

Mélanger tous les ingrédients et servir avec des crudités ou des tortillas.

Purée d'avocat : Si l'avocat est bien mûr, il est habituellement possible de le mettre en purée à l'aide d'une fourchette seulement. Pour une texture plus lisse, utiliser un robot culinaire.



ACCOMPAGNEMENT

Riz à la mexicaine

Donne 6 à 8 portions

Matériel nécessaire

- Casserole
- Couteau
- Mélangeur ou robot
- Cuillères et tasses à mesurer
- Planche à découper

Ingrédients

1	Gros oignon émincé
2	Gousses d'ail émincées
542 ml (19 oz)	Tomates en conserve, égouttées, épépinées et hachées
350 ml (1 1/2 tasse)	Riz à grain long
500 ml (2 tasses)	Bouillon de poulet
	Sel et poivre au goût
15 ml (1 c. à table)	Paprika
10 ml (2 c. à thé)	Poivre de cayenne
80 ml (1/3 tasse)	Pois verts congelés

Préparation

Au mélangeur ou au robot, réduire en purée l'oignon, l'ail et les tomates. Réserver.

Mettre le riz dans une casserole. Ajouter la purée d'oignon et de tomates, le bouillon, le sel, le poivre, le paprika et le poivre de cayenne. Amener à ébullition, baisser le feu et cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit tout absorbé.

Ajouter les pois et cuire en remuant occasionnellement 5 minutes de plus.



DESSERT

Mangue Belle-Hélène

Donne 8 portions

Matériel nécessaire

- Couteau
- Casserole
- Tasse à mesurer
- Planche à découper
- Bain-marie ou tasse en verre si vous utilisez le micro-ondes

Ingrédients

4	Mangues*
500 ml (2 tasses)	Crème glacée à la vanille
450 g (16 oz)	Chocolat mi-sucré

**Les mangues peuvent être remplacées par des poires ou des pêches. Ce n'est pas très « mexicain » mais c'est plus économique et quand même très bon !*



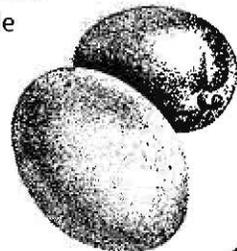
Préparation

Couper les mangues en deux dans le sens de la longueur en ayant soin de ne pas couper en plein centre pour éviter le noyau.

Peler les fruits et disposer chaque moitié dans une coupe individuelle.

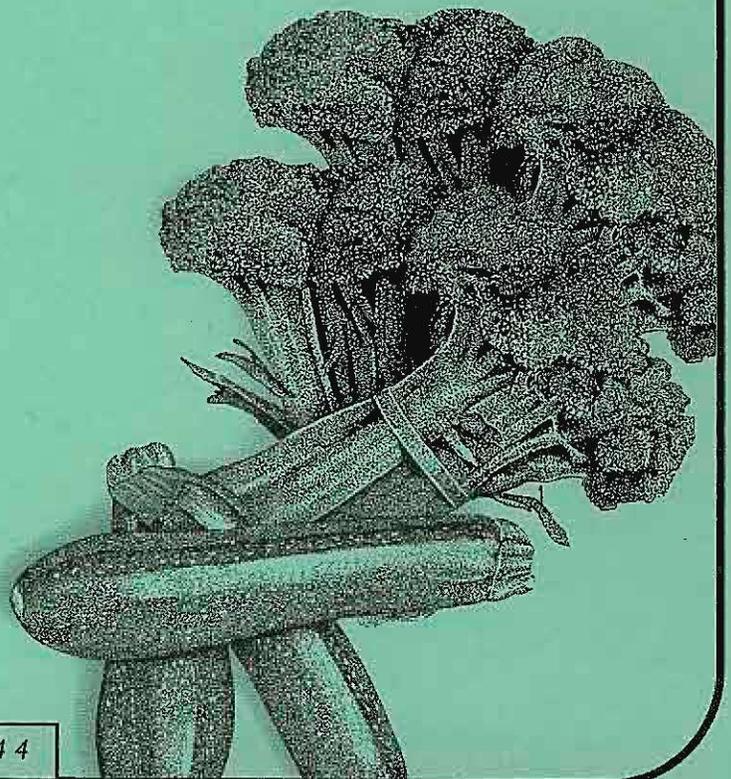
Couper les morceaux de chocolat et faire fondre dans un bain-marie, en évitant que l'eau touche à la partie supérieure du bain-marie et qu'elle bout à trop fort bouillon. Retirer du feu. Ou faire fondre au micro-ondes à intensité moyenne une minute à la fois, jusqu'à ce que le chocolat soit mou. Agiter avec une cuillère de bois. Au moment de servir, déposer une boule de crème glacée au côté de la demi-mangue et napper aussitôt du chocolat fondu.

Servir immédiatement.



Cuisiner c'est beaucoup trop long! Vite le micro-ondes!

Le thème	<ul style="list-style-type: none"> • Cuisiner avec le micro-ondes.
L'activité associée	<ul style="list-style-type: none"> • Faire cet atelier vers le milieu des dix ateliers et en profiter pour faire le point sur l'appréciation des ateliers de cuisine (voir feuille : Évaluation des ateliers, p. 47).
Les objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à utiliser le micro-ondes pour autre chose que réchauffer ou décongeler. • Faire connaître les avantages du micro-ondes et les règles à suivre pour bien l'utiliser (voir feuille : Au micro-ondes... mode d'emploi!, p. 46).
Les recettes au menu	<ul style="list-style-type: none"> • Pain de viande à l'italienne • Riz au micro-ondes • Légumes à la chinoise • Pommes à l'érable



Cuisiner c'est beaucoup trop long! Vite le micro-ondes!

ATELIER DÉROULEMENT

ACTIVITÉ

- Donner l'information générale sur l'utilisation du micro-ondes avant de débiter l'atelier-bouffe (voir feuille : **Au micro-ondes... mode d'emploi!** p. 46).
- Faire l'évaluation (voir feuille : **Évaluation des ateliers**, p. 47) pendant qu'une des équipes prépare le dessert.

BOUFFE

Suggestions :

8 participants + 1 ou 2 animateurs

- Diviser le groupe en 3 équipes (A-B-C) de 2 ou 3 participants par équipe.

Les animateurs aident chaque équipe.

Équipe A

- Pain de viande à l'italienne

Équipe B

- Riz au micro-ondes

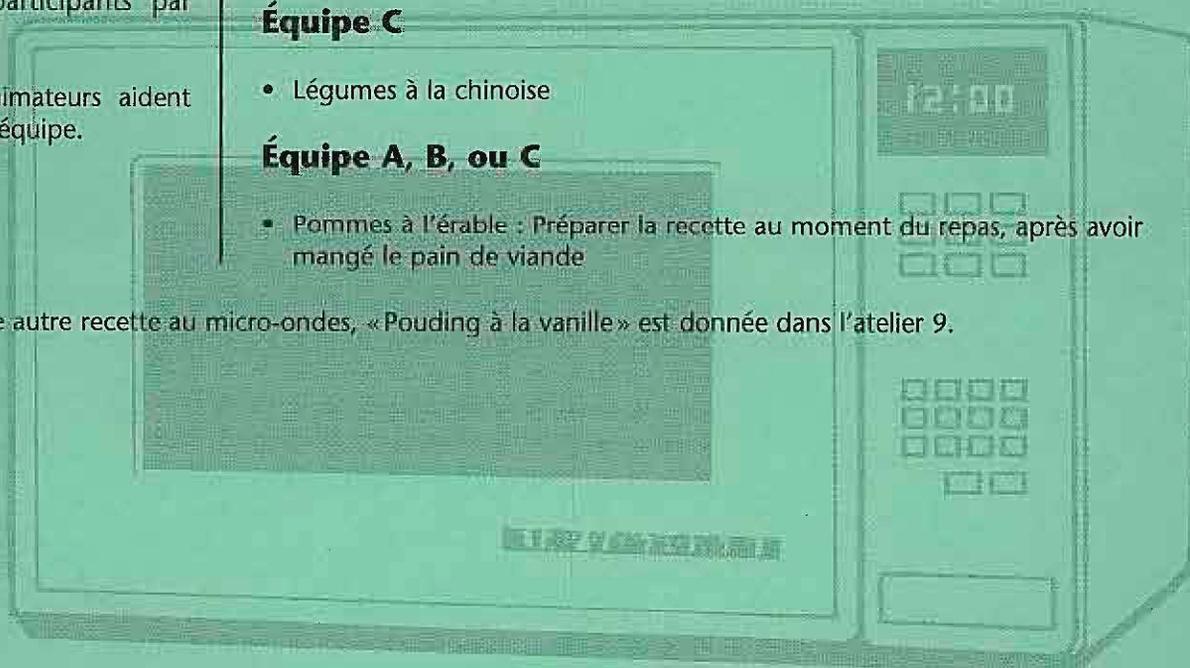
Équipe C

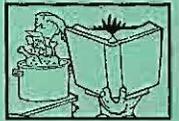
- Légumes à la chinoise

Équipe A, B, ou C

- Pommes à l'érable : Préparer la recette au moment du repas, après avoir mangé le pain de viande

Note: Une autre recette au micro-ondes, «Pouding à la vanille» est donnée dans l'atelier 9.





Au micro-ondes, mode d'emploi !

Qu'arrive-t-il de la valeur nutritive ?

N'ayez pas peur pour les vitamines, elles garderont bonne mine. En effet, le micro-ondes cuit les aliments si rapidement et dans si peu d'eau (par exemple les légumes), que la plupart des éléments nutritifs sont conservés.

Règles de sécurité :

Voici certaines règles à suivre pour la réussite des recettes et la sécurité des utilisateurs.

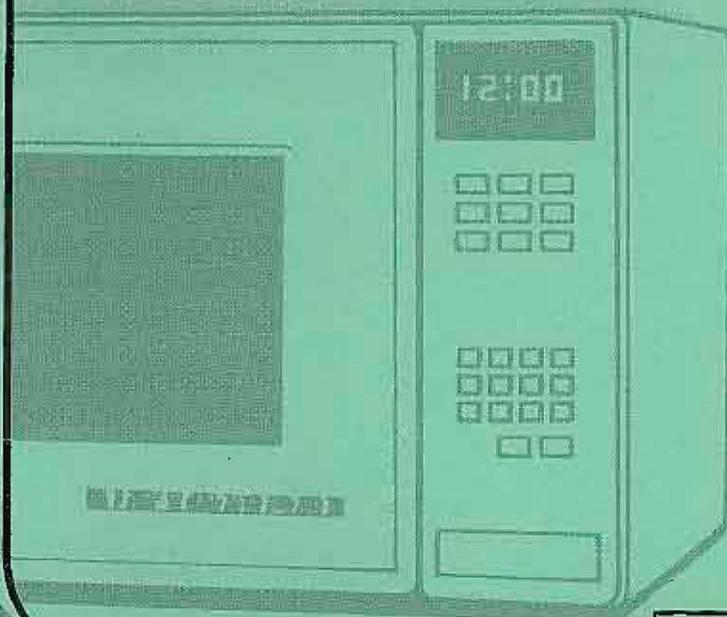
Règle no 1 : Jamais de métal !

Règle no 2 : Attention au plastique qui n'est pas conçu pour le micro-ondes (plats de margarine, de yogourt ou de mets chinois...). En chauffant, ce plastique fond et les produits chimiques du plastique se retrouvent dans nos aliments. C'est la même chose pour les pellicules de plastique (style Saran Wrap). Elles doivent être conçues pour le micro-ondes et ne pas toucher aux aliments lors de la cuisson.

Règle no 3 : Ne jamais faire fonctionner le four vide.

Règle no 4 : Attention aux explosions !! Ne jamais faire chauffer les aliments sans laisser s'échapper la vapeur (exemples : pomme de terre avec la pelure non perforée et jaune d'œuf non troué, contenant fermé hermétiquement...).

Règle no 5 : Toujours vérifier la température des aliments avant de les servir. Plusieurs cas de brûlures arrivent lors de la dégustation. Le micro-ondes cuit inégalement, donc certaines parties sont tièdes et d'autres sont brûlantes. Pour les substances qui peuvent être brassées, il suffit d'agiter pour répartir la chaleur.





ÉVALUATION DES ATELIERS

1. As-tu assisté à plusieurs ateliers de cuisine ?
Oui Non Combien
2. As-tu appris quelque chose ? (technique de préparation, hygiène, valeur nutritive...)
3. As-tu eu suffisamment de temps pour préparer le repas ?
Oui Non
4. Est-ce que les recettes sont suffisamment claires ?
Oui Non
5. Est-ce que, habituellement, les quantités sont suffisantes lors des repas ?
Oui Non
6. As-tu goûté à quelque chose de nouveau lors d'un des ateliers ?
Oui Non
Si oui, à quoi
7. Parmi toutes les recettes que tu as dégustées, laquelle préfères-tu ?
8. Parmi toutes les recettes que tu as dégustées, laquelle as-tu le moins aimée ?
9. As-tu essayé quelques recettes à la maison ?
Oui Non
Si oui, lesquelles :

Si non, as-tu l'intention de le faire ?
10. Aimerais-tu avoir plus d'information sur la nutrition lors des ateliers ?
Oui Non
11. De quels sujets, en lien avec la nutrition et la santé, aimerais-tu discuter ?
12. As-tu des idées de jeux ou de thèmes que tu aimerais faire lors des ateliers ?
13. As-tu des idées de recettes que tu aimerais cuisiner aux ateliers ?

Âge: _____ Sexe: F M

47

Merci de ta collaboration !



Cuisiner c'est beaucoup trop long! Vite le micro-ondes!

ALIMENTS		✓
675 g (1 1/2 lb)	Bœuf haché maigre	
1	Oeuf	
227 g (1/2 lb)	Fromage mozzarella partiellement écrémé	
10 ml) (2 c. à thé)	Fromage parmesan râpé	
125 ml (1/2 t.)	Fromage Quark	
500 ml (2 t.)	Riz	
125 ml (1/2 t.)	Gruau	
30 ml (2 c. à t.)	Bouillon de poulet concentré	
1	Pied de brocoli	
1	Poivron vert	
1	Zucchini	
2	Branches de céleri	
1	Tomate	
4	Échalotes	
1	Gousse d'ail	
1 boîte (284 ml/16 oz)	Crème de tomates	
8	Pommes	
60 ml (1/4 t.)	Huile végétale	
30 ml (2 c. à t.)	Sauce soya légère	
	Sucre	
60 ml (1/4 t.)	Sirop d'érable	
	Cannelle	
	Origan	
	Gingembre moulu	
	Poivre	

MATÉRIEL		✓
	Grand bol à mélanger	
	Râpe	
	Tasses à mesurer	
	Ouvre-boîtes	
	Cuillères à mesurer	
	Moule à pain en verre, de 23 cm x 13 cm (9 po x 5 po)	
	Planches à découper	
	Couteaux	
	Plat en verre allant au micro-ondes	
	Vide-pomme	
	Pellicule de plastique	
	Linge à vaisselle	
	Linge de table	
	Papier à mains	
	Savon à vaisselle	
	Savon à mains	



METS PRINCIPAL

Pain de viande à l'italienne

Donne 6 à 8 portions

Matériel nécessaire

- Grand bol à mélanger
- Ouvre-boîtes
- Cuillères et tasses à mesurer
- Moule à pain en verre, de 23 cm x 13 cm (9 po x 5 po)
- Râpe

Ingrédients

675 g (1 1/2 lb)	Bœuf haché maigre
125 ml (1/2 tasse)	Gruau
125 ml (1/2 tasse)	Crème de tomates en conserve
1	Oeuf
5 ml (1 c. à thé)	Origan
2 ml (1/2 c. à thé)	Poivre
250 ml (1 tasse)	Fromage mozzarella râpé

Garniture :

- 60 ml (1/4 tasse) Crème de tomates en conserve
- 250 ml (1 tasse) Fromage mozzarella râpé
- 10 ml (2 c. à thé) Fromage parmesan râpé

Préparation

Dans un grand bol, mélanger ensemble : le bœuf, le gruau, la crème de tomates, l'origan, l'œuf, le poivre et le fromage mozzarella. Déposer ce mélange dans un moule à pain légèrement graissé.

Cuire au micro-ondes à puissance maximale* pendant 8 minutes. Continuer la cuisson à puissance moyenne pendant 5 à 6 minutes.

Garniture :

Étendre la soupe aux tomates sur le pain de viande. Ajouter le fromage mozzarella râpé et saupoudrer de fromage parmesan.

Couvrir et laisser reposer 5 minutes.



ACCOMPAGNEMENT

Riz au micro-ondes

Donne 8 portions

Matériel nécessaire

- Plat en verre allant au micro-ondes
- Cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer

Ingrédients

500 ml (2 tasses)	Riz
1 L (4 tasses)	Eau
30 ml (2 c. à table)	Bouillon de poulet concentré

Préparation

Combiner tous les ingrédients dans un plat en verre allant au micro-ondes.

Couvrir et cuire à puissance moyenne-élevée* (75 % de la puissance de cuisson) pendant 18 à 20 minutes. Retirer du four à micro-ondes et laisser reposer, à couvert, pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Faire gonfler à l'aide d'une fourchette et servir.

**La puissance de cuisson des fours à micro-ondes peut varier. Le temps indiqué est approximatif. Il faudra peut-être l'adapter à la puissance de cuisson de son four.*



ACCOMPAGNEMENT

Légumes à la chinoise

Donne 6 à 8 portions

Matériel nécessaire

- Planche à découper
- Pellicule de plastique
- Plat en verre allant au micro-ondes
- Couteau

Ingrédients

- | | |
|----------------------|---------------------------------------|
| 1 | Pied de brocoli |
| 1 | Poivron vert coupé en bâtonnets |
| 1 | Zucchini tranché, non pelé |
| 2 | Branches de céleri coupées en biseaux |
| 1 | Tomate en quartiers |
| 4 | Echalotes |
| 15 ml (1 c. à table) | Eau |

Sauce Tériyaki

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 60 ml (1/4 tasse) | Huile végétale |
| 30 ml (2 c. à table) | Sauce soya légère |
| 1 | Gousse d'ail hachée fin |
| 5 ml (1 c. à thé) | Gingembre moulu |
| 2 ml (1/2 c. à thé) | Sucre |

Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol en verre. Cuire à puissance maximale (high) durant 2 minutes et en verser au goût sur les légumes. On peut doubler la recette de sauce et la conserver au réfrigérateur plusieurs jours.

Préparation

Défaire le brocoli en petits bouquets.

Dans un grand plat allant au micro-ondes, disposer les bouquets de brocoli tout autour du plat. Ajouter les bâtonnets de poivron vert.

Peler les tiges de brocoli et les trancher sur le biais. Les mélanger avec le zucchini et le céleri, puis placer ce mélange à la suite du poivron. Ajouter les quartiers de tomates, en couronne au milieu du plat.

Couper les échalotes en deux sur le sens de la longueur et les placer par-dessus. Ajouter l'eau et couvrir d'une pellicule de plastique.

Cuire à intensité maximum* (high) 8 à 10 minutes. Arroser de sauce Tériyaki et servir.

* La puissance de cuisson des fours à micro-ondes peut varier. Le temps indiqué est approximatif. Il faudra peut-être l'adapter à la puissance de cuisson de son four.

DESSERT

Pommes à l'érable

Donne 4 portions

Matériel nécessaire

- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Vide-pomme
- Plat en verre allant au micro-ondes

Ingrédients

- | | |
|--------------------|----------------|
| 8 | Pommes |
| 60 ml (1/4 tasse) | Sirop d'érable |
| 1 pincée | Cannelle |
| 125 ml (1/2 tasse) | Fromage Quark |

Tu n'as pas de sirop d'érable? Essaie avec du miel ou de la cassonade et du beurre. Tu n'as pas de fromage Quark? Essaie avec de la crème glacée. C'est bon à s'en lécher les doigts!



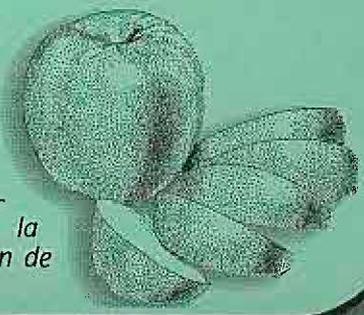
Préparation

Enlever les cœurs et peler le tiers de la partie supérieure des pommes. Déposer dans un plat en verre et verser 30 ml de sirop sur les pommes.

Cuire à puissance maximale* durant 5 à 7 minutes à découvert. Parsemer de cannelle et ajouter l'autre 30 ml de sirop. Cuire 2 à 3 minutes de plus. Servir chaud en remplissant le centre de la pomme de fromage Quark.

Note: si le micro-ondes ne peut contenir 8 pommes, faire la moitié de la recette deux fois, en prenant soin de diminuer le temps de cuisson.

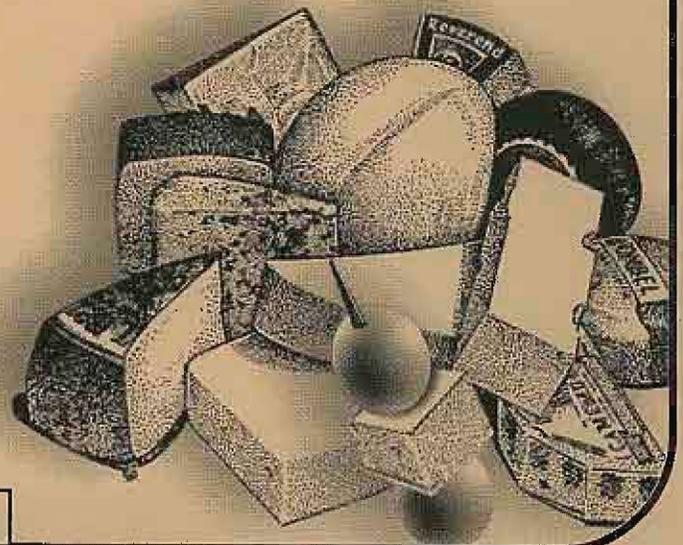
*La puissance de cuisson des fours à micro-ondes peut varier. Le temps indiqué est approximatif. Il faudra peut-être l'adapter à la puissance de cuisson de son four.



La collation... ça ravigote !

Le thème	<ul style="list-style-type: none"> • Le rôle de la collation dans l'alimentation.
L'activité associée	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation de collations pour une soirée ou une nuit vidéo. • Discuter de l'influence de la télé, des effets de la sédentarité et afficher l'illustration : Lisa et Hugo : La petite vie devant la télé* (voir feuille, p. 53 et p. 55). • Proposer des données sur l'inactivité et des pistes pour être plus actif (voir feuille, p. 54).
Les objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Présenter des aliments intéressants à manger à la collation, en arrivant de l'école ou en « faim » de soirée. • Proposer aux jeunes des aliments qu'ils pourront manger en « pièces détachées » et qui, à la limite, peuvent aussi constituer un repas complet. • Faire prendre conscience de l'influence de la télé sur notre style de vie. Échanger sur l'utilité de la télé et des conséquences d'une surutilisation.
Les recettes au menu	<ul style="list-style-type: none"> • Barres granola • Croustilles Olé ! Olé ! • Brochettes fruitées • Pois chiches grillés • Pop-corn savoureux

Sources : COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ, 2000)
L'activité physique : déterminant de la santé des jeunes (Avis du comité). Québec, Secrétariat au loisir et au sport, gouvernement du Québec, p. 24.
 FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE PORC DU QUÉBEC : « Huit cartes dans l'assiette ». *Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seuls*.
 MARSOLAIS, L., NOLIN, B., DUCHARME, M., MONGEAU, L. (2002). *Passeport Kino-Québec 2002-2003*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique.
 NOLIN, B., PRUD'HOMME, D., GODIN G., HAMEL D. et coll. (2002). *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec.



La collation... ça ravigote !

ATELIER**DÉROULEMENT****ACTIVITÉ**

- Afficher l'illustration de **Lisa et Hugo** : en y ajoutant les **Saviez-vous que...** (Voir affiche, p. 53 et **Saviez-vous que...**, p. 54).
- Discuter de l'affiche et de la feuille **La collation** p. 55, avant la préparation des collations ou durant les pauses, entre les films.
- En profiter pour faire quelques exercices entre les différents films.

BOUFFE**Suggestions :**

8 participants + 1 ou 2 animateurs

- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.

Les animateurs aident chaque équipe.

Équipe A

- Barres granola

Équipe B

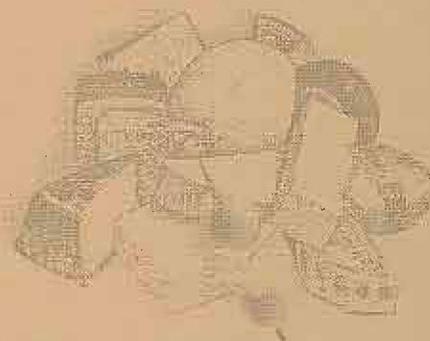
- Brochettes fruitées

Équipe C

- Croustilles Olé ! Olé ! Préparer tous les ingrédients et faire gratiner seulement au moment de servir

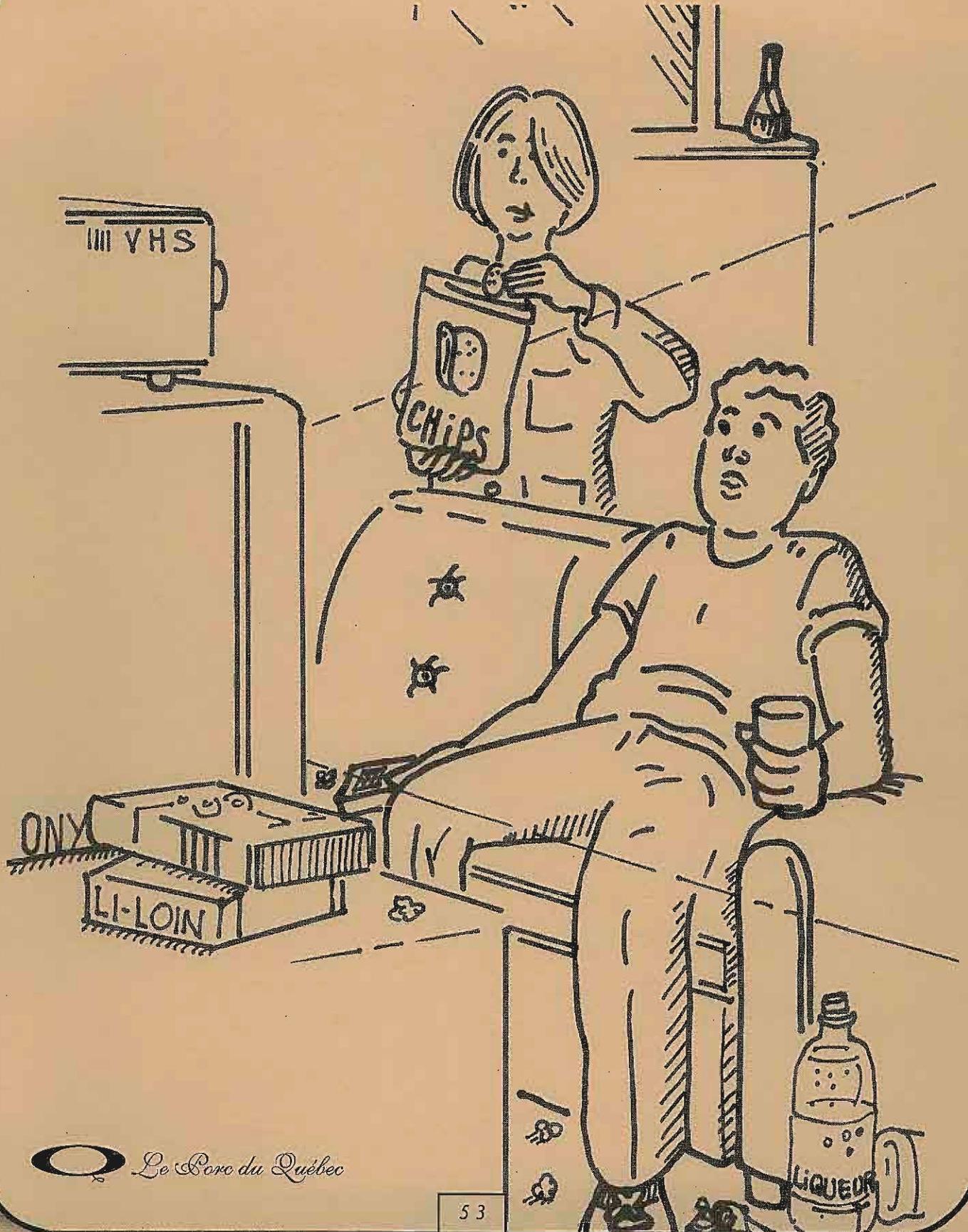
Équipe D

- Pois chiches grillés
- Popcorn savoureux





La petite vie... devant la télé

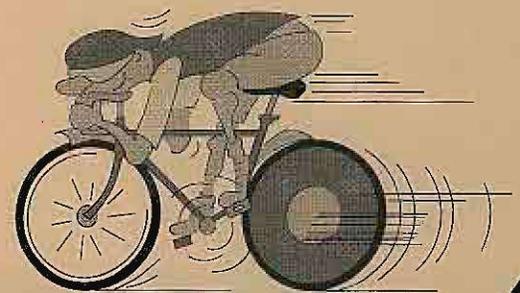


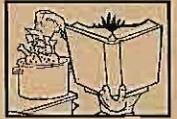


- Les bienfaits associés à la **pratique régulière d'activités physiques** chez les jeunes sont importants. Cette dernière améliore la condition physique et favorise la croissance et la maturation. Elle contribue également à prévenir l'embonpoint et l'obésité. Réalisée correctement, elle peut être un facteur positif pour la santé mentale et l'apprentissage de saines relations avec les autres.
- Selon un avis du comité scientifique de Kino-Québec, **tous les jeunes devraient être physiquement actifs tous les jours ou presque**, en pratiquant des activités physiques variées qui s'intègrent bien à leurs temps libres et à leurs habitudes de vie: sport, entraînement, éducation physique, danse, déplacements et loisirs actifs. De plus, ils devraient pratiquer des activités d'intensité moyenne ou plus élevée, 3 fois ou plus par semaine, pendant au moins 20 minutes par séance.
- Selon l'Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998, environ **un jeune** de 15-19 ans **sur deux** (49 % des garçons et 43 % des filles) **atteint les critères minimaux** fixés par ces recommandations, ce qui laisse place encore à beaucoup d'amélioration.
- En prenant pour acquis qu'une majorité de jeunes atteignent la première partie de la recommandation de Kino-Québec, **il est suggéré à tous de trouver des activités physiques qui leur procurent du plaisir et de se donner des objectifs qui sont réalistes**, c'est-à-dire 1, 2 ou 3 séances/semaine d'activités d'intensité moyenne ou plus élevée, de façon à **être actif sur une base régulière**. Par la suite, selon ses goûts et ses disponibilités, on ajoute de la durée (minutes/séance) et/ou de la fréquence (fois/semaine) pour **augmenter ses objectifs**.

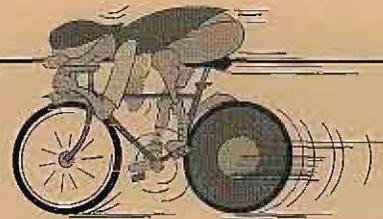


L'exercice ça me fait du bien!





Lisa et Hugo



La petite vie... devant la télé

Lisa et Hugo sont toujours devant la télévision : en revenant de l'école, après le souper et la fin de semaine. Ils regardent une foule d'émissions et louent de nombreux vidéos. Chips, chocolat et boissons gazeuses les accompagnent pendant le visionnement. Nos deux compères sont peu actifs physiquement. « De toute façon, on est trop fatigués pour faire du sport le soir, et les fins de semaine, il en est encore moins question », se disent-ils.

Ce que Lisa et Hugo ne savent pas, c'est qu'en regardant souvent la télévision, en étant peu actifs, en consommant beaucoup d'aliments peu nutritifs sans avoir faim, ils augmentent leur risque de prendre du poids.

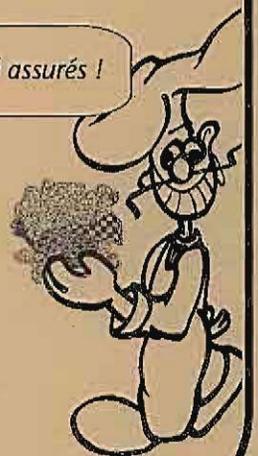
C'est vrai qu'il est facile de faire comme eux et d'écouter la télévision, mais ces heures d'inactivité et parfois de surconsommation d'aliments de faible valeur nutritive peuvent causer des torts à la santé. Varie plutôt tes activités. Essaie de bouger tous les jours : marche, nage, patine, skie, fais du vélo ou de la natation ou, encore, organise des randonnées avec tes amis. En fait, choisis des activités qui te procurent du plaisir. Tu verras, tu te sentiras mieux dans ta peau, tu auras plus d'énergie et tu ne pourras plus t'en passer!

La Collation

- La collation n'est peut-être pas essentielle pour tout le monde, mais elle permet parfois de nous donner le petit coup de pouce nécessaire pour se rendre au prochain repas.
- **Osez** le lait, le yogourt ou le fromage à la collation, c'est du solide et ça soutient!
- Une collation nutritive en avant-midi est une bonne façon de compléter un déjeuner incomplet ou absent.
- Fruits et légumes à la collation? Pourquoi pas! C'est léger et rafraîchissant.
- Devant la télé, SVP, variez les collations ou oubliez le fameux trio liqueur-chips-chocolat. Optez pour des fruits, des crudités, des céréales sèches, des pretzels, du maïs soufflé ou pour une des quatre petites recettes de cet atelier.



Bon goût et santé assurés!





La collation... ça ravigote!

ALIMENTS		✓
875 ml (3 1/2 t.)	Céréales de type « Rice Krispies »	
375 ml (1 1/2 t.)	Gruau	
180 ml (3/4 t.)	Graines de tournesol	
250 ml (1 t.)	Noix de coco râpée, non sucrée	
1 sac de 340 g	Tortillas (10 tortillas)	
125 ml (1/2 t.)	Salsa	
250 ml (1 t.)	Raisins secs	
2 Grosses grappes de raisins verts (environ 50 raisins)		
2 Grosses grappes de raisins rouges (environ 50 raisins)		
1 Boîte de 540 ml (19 oz)	Pois chiches	
700 g (1 1/2 lb)	Fromage mozzarella partiellement écrémé	
175 g	Yogourt nature	
125 ml (1/2 t.)	Crème sûre ou fromage Quark	
180 ml (3/4 t.)	Beurre ou margarine	
60 ml (1/4 t.)	Sirop d'érable	
80 ml (1/3 t.)	Miel	
125 ml (1/2 t.)	Brisures de chocolat ou de caroube	
250 g (1 sac)	Mini guimauves	
	Sauce tamari ou soya	
	Popcorn nature	

MATÉRIEL		✓
	Grande casserole	
	Grands bols à mélanger	
	Cuillères de bois	
	Moule de 23 cm x 33 cm (9 x 13 po)	
	Tasses à mesurer	
	Tôles à biscuits	
	Râpe	
	Assiettes d'aluminium	
	Ciseaux	
	Couteaux	
	Petits bols	
	Cure-dents	
	Planches à découper	
	Assiettes de service	
	Tamis	
	Cuillères à mesurer	
	Linge à vaisselle	
	Linge de table	
	Papier à mains	
	Savon à mains	
	Savon à vaisselle	



COLLATIONS

Matériel nécessaire

- Moule de 23 cm x 33 cm (9 x 13 po)
- Grande casserole
- Grand bol à mélanger
- Cuillère de bois
- Tasses à mesurer

Ingrédients

- | | |
|-----------------------|---|
| 250 g (1 sac) | Mini guimauves |
| 180 ml (3/4 tasse) | Beurre ou margarine |
| 80 ml (1/3 tasse) | Miel |
| 875 ml (3 1/2 tasses) | Céréales de type « Rice Krispies » |
| 375 ml (1 1/4 tasse) | Gruau |
| 180 ml (3/4 tasse) | Graines de tournesol |
| 250 ml (1 tasse) | Noix de coco râpée, non sucrée |
| 250 ml (1 tasse) | Raisins secs |
| 125 ml (1/2 tasse) | Brisures de chocolat ou de caroube (facultatif) |

Garde cette collation au réfrigérateur, elle se conservera plus longtemps.

Barres Granola

Donne 24 barres

Préparation

Graisser le moule.

Dans une grande casserole, mélanger les guimauves, le beurre ou la margarine et le miel. Faire fondre à feu doux, en brassant régulièrement. Retirer du feu. Dans un grand bol, bien mélanger les autres ingrédients et les incorporer au premier mélange. Bien mélanger. Déposer dans le moule et bien écraser la préparation. Réfrigérer au moins 60 minutes. Couper en 24 barres d'environ 3 cm de large par 10 cm de long.

Cette collation est très énergétique et nutritive. En excursion, entre deux périodes de hockey ou tout simplement lors de petits creux, c'est merveilleux. Pense toutefois à te brosser les dents ou à mâcher une gomme sans sucre après cette collation, car elle colle aux dents et favorise ainsi la carie dentaire.



COLLATIONS

Matériel nécessaire

- Tôle à biscuits
- Râpe
- Assiettes d'aluminium
- Couteau ou ciseaux

Ingrédients

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 1 sac de 340 g | Tortillas (10 tortillas) |
| 225 g (1/2 lb) | Fromage mozzarella |
| 125 ml (1/2 tasse) | Salsa |

Croustilles Olé! Olé!

Donne 6 à 8 portions

Préparation

Couper les tortillas en pointes.

Déposer les pointes sur une plaque et cuire au four à broil pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Pendant ce temps, râper le fromage.

Mettre les croustilles dans des assiettes allant au four et les garnir avec de la salsa et du fromage râpé. Faire gratiner à broil jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Voici des croustilles « bonnes pour la santé » et pas mal « Sautées » !!



Brochettes fruitées

Donne 50 mini-brochettes

Matériel nécessaire

- Couteau
- Petit bol
- Tasses à mesurer
- Cure-dents
- Planche à découper
- Assiettes de service

Ingrédients

- 2 Grosses grappes de raisins verts (environ 50 raisins)
- 2 Grosses grappes de raisins rouges (environ 50 raisins)
- 1 Brique d'environ 10 cm X 20 cm X 2 cm de fromage mozzarella

Trempe

- 125 ml (1/2 tasse) Yogourt nature
- 125 ml (1/2 tasse) Crème sûre ou fromage Quark
- 60 ml (1/4 tasse) Sirop d'érable

Préparation

Laver les raisins. Couper le fromage en cubes de 2 cm x 2 cm afin d'obtenir 50 cubes.

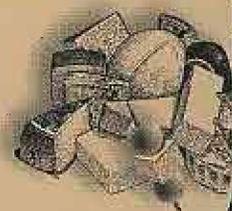
Placer sur un cure-dents un raisin vert, un cube de fromage et finir avec un raisin rouge.

Trempe

Mélanger le yogourt nature, la crème sûre et le sirop d'érable. Réfrigérer ou servir immédiatement.

Faites trempe !!

Saucer les brochettes dans la trempe et déguster.



Pois chiches grillés

Donne environ 2 tasses

Matériel nécessaire

- Tôle à biscuits
- Cuillères à mesurer
- Tamis

Ingrédients

- 1 bte 540 ml (19 oz) Pois chiches
- 30 ml (2 c. à table) Sauce tamari ou soya

Préparation

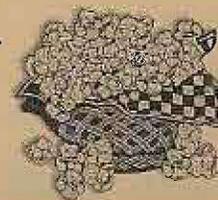
Verser les pois chiches dans un tamis.

Rincer et bien égoutter les pois chiches. Assécher avec du papier essuie-tout. Verser dans une tôle à biscuits en y ajoutant la sauce.

Faire griller au four à **broil** pendant 5 minutes. Servir chaud ou froid.

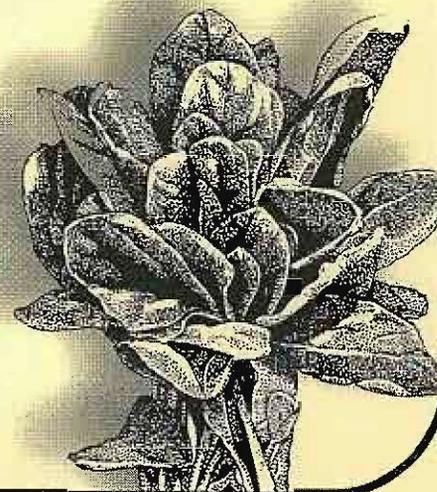
Popcorn savoureux

Ajouter au popcorn nature un trait de sauce tamari ou de sauce soya. Une grignotine idéale pour combler un petit goût de salé sans trop ajouter de gras.



L'éternelle boîte à lunch

Le thème	<ul style="list-style-type: none"> • Originalité et variété dans sa boîte à lunch.
L'activité associée	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser un pique-nique ou faire coïncider l'atelier avec une sortie déjà prévue. • Faire cuisiner les jeunes la veille ou la journée même et apporter le tout pour le repas. • Discuter des repas pris à l'école : lunch et cafétéria (voir feuille : Les repas à l'école, p. 61).
Les objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Démontrer l'importance de la variété dans les menus « boîte à lunch ». • Présenter, pour briser la monotonie de la boîte à lunch, d'autres idées. Exemple : un lunch en pièces détachées. • Sensibiliser les jeunes à l'importance de l'hygiène et de la salubrité lors de la préparation et de la conservation du lunch.
Les recettes au menu	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de pois chiches et de pommes • Salade grecque au riz et au féta • Salade de haricots • Sandwichs : mexicain au jambon, un nid de coco, baguette magique au thon • Trempette aux épinards • Biscuits à la citrouille et au chocolat



L'éternelle boîte à lunch

ATELIER**DÉROULEMENT****ACTIVITÉ**

- Faire coïncider l'atelier-bouffe avec une sortie déjà prévue qui nécessiterait que chaque jeune apporte son lunch. Exemple : journée à la plage, glissades d'eau...
- Faire cuisiner la veille (pour un dîner) ou la journée même (pour un souper) et apporter le tout pour le repas.
- Prendre quelques minutes avant de débiter l'atelier-bouffe pour discuter des différents trucs sur la boîte à lunch (voir feuille : **Les repas à l'école**, p. 61). La période de préparation ou durant le repas peuvent aussi être des moments pour discuter du sujet, mais les jeunes sont souvent moins réceptifs.

BOUFFE**Suggestions :**

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

Pour cet atelier, il y a beaucoup de choses à goûter, alors nous n'avons pas multiplié les recettes pour arriver à huit portions, car il y en aurait trop.

Équipe A

- Salade de pois chiches et de pommes
- Mexicain au jambon (diviser les demi-pitas en deux pour donner 8 portions)

Équipe B

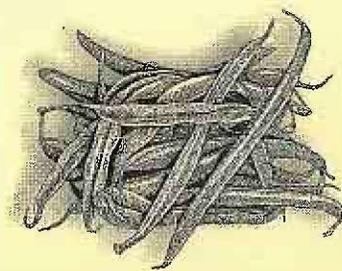
- Salade grecque au riz et au féta
- Un nid de coco (diviser les pains kaiser en 4 pointes pour donner 8 pointes)

Équipe C

- Salade de haricots
- Baguette magique au thon (environ 20 tranches par baguette)

Équipe D

- Trempette aux épinards
- Biscuits à la citrouille et au chocolat





Les repas à l'école : l'éternelle boîte à lunch ou la cafétéria

Comment passer à travers l'année scolaire sans s'arracher les cheveux quand vient le temps de préparer la boîte à lunch ? Voici quelques petits trucs facilitant la préparation des 150 lunches et plus de l'année scolaire.

🍏 La répétition, c'est plate !

- Planifie tes lunches à l'avance et ajoute les aliments que tu aimerais à la liste d'épicerie.
- Élabore une liste d'idées de sandwiches, de salades, de repas ou de desserts que tu aimes et qui sont nutritifs.

🍏 La course matinale

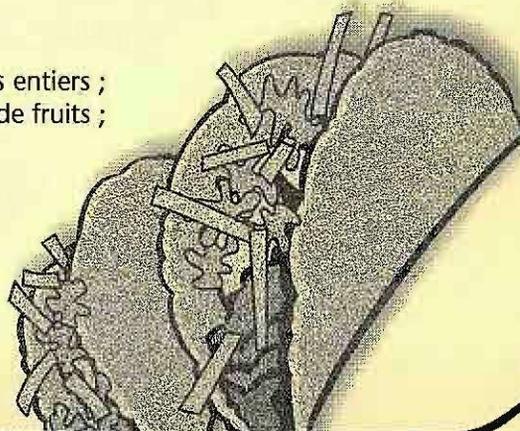
- Prépare à l'avance des crudités que tu garderas au réfrigérateur.
- Aménage un coin de tablette dans le frigo ou l'armoire pour tes items de boîte à lunch.
- Prépare ou demande à tes parents de préparer une plus grande quantité d'un repas que tu préfères. Le matin même, chauffe-le au micro-ondes, conserve-le dans un thermos et mange-le pour dîner. Si ton école est équipée de fours micro-ondes, apporte ton repas froid et quelques minutes suffisent pour réchauffer le tout.
- Certains sandwiches se congèlent bien. Tu n'as qu'à en préparer à l'avance et à en glisser un dans le sac à lunch et le tour est joué ! Attention par contre aux sandwiches contenant de la mayonnaise, des œufs et des légumes, ils se congèlent moins bien.
- Manger en pièces détachées : garde sous la main des items constituant un lunch équilibré mais ne nécessitant pas de préparation. Par exemple : des craquelins, un sac de noix, des raisins secs, une boîte à boire aux fruits et un petit pot de yogourt. Voici un lunch équilibré et rapide à préparer.

🍏 À chaque contenu, son contenant

- Assure-toi que le contenu reste à la température désirée (chaud ou froid) en utilisant des thermos ou des sachets réfrigérants (ice pack).
- La boîte à lunch doit être lavée chaque jour pour éviter la croissance des bactéries dans les joints.

🍏 Une « café » à ton goût

- Fais part de tes suggestions aux responsables des cafétérias, implique-toi dans un comité de nutrition, s'il en existe déjà un, ou sinon parles-en à ton président de conseil étudiant pour en créer un.
- Demande que l'on offre plus souvent :
 - des légumes frais, des salades, des soupes ;
 - des fromages variés ;
 - des muffins, des pains, des céréales, des pâtes à grains entiers ;
 - des fruits frais, des salades de fruits et de « vrais » jus de fruits ;
 - des yogourts aux fruits, des boissons au yogourt ;
 - des mets exotiques pleins de bons légumes.





l'éternelle boîte à lunch

ALIMENTS		✓
2	Boîtes de 184 g (6,5 oz) thon dans l'eau	
4	Tranches de jambon de 0,5 cm d'épaisseur	
1 boîte	(540 ml/19 oz) Pois chiches	
540 ml (19 oz)	Légumineuses mélangées	
1	Grosse pomme	
1	Branche de céleri	
1	Grosse tomate	
1	Concombre anglais	
1	Poivron vert	
2	Laitues	
500 ml (2 t.)	Haricots verts frais	
500 ml (2 t.)	Haricots jaunes frais	
8	Échalotes	
	Légumes crus au choix pour accompagner une trempette	
2	Gousses d'ail	
300 g (1 boîte)	Épinards hachés, congelés	
1 petite	Boîte de maïs en grains	
1 petit pot	Cornichons sucrés	
1 boîte de 398 ml (14 oz)	Olives noires dénoyautées	
1 morceau de 2 cm (1 po)	Gingembre frais	
1 sachet (62 g)	Potage de poireaux déshydratés	
	Salsa	
1	Orange	
250 ml (1 tasse)	Purée de citrouille (fraîche ou en conserve)	
30 ml (2 c. à table)	Jus de citron	
15 ml (1 c. à table)	Jus de lime	
1	Pain baguette	
1	Gros pain rond	
2	Pains pita	
2	Pains kaiser	
125 ml (1/2 t.)	Couscous sec	

ALIMENTS		✓
375 ml (1 1/2 t.)	Riz	
250 ml (1 t.)	Farine de blé entier	
250 ml (1 t.)	Farine tout usage	
375 ml (1 1/2 t.)	Sucre	
	Poudre à pâte	
	Bicarbonate de soude	
125 ml (1/2 t.)	Brisures de chocolat mi-sucré	
113 g (1/4 lb)	Fromage cheddar	
227 g (1/2 lb)	Fromage féta	
2	Oeufs	
375 ml (1 1/2 t.)	Mayonnaise	
275 ml (1 1/2 t.)	Yogourt nature	
250 ml (1 t.)	Crème sûre	
125 ml (1 1/2 t.)	Margarine ou beurre	
125 ml (1/2 t.)	Huile d'olive	
	Sauce soya	
	Cannelle	
	Basilic séché	
	Sel	
	Poivre	
	Poivre de cayenne	
MATÉRIEL		✓
	Fourchettes	
	Tasses à mesurer	
	Bols	
	Ouvre-boîtes	
	Couteaux	
	Casserole	
	Cuillères à mesurer	
	Planches à découper	
	Cuillères à mélanger	
	Marguerite	
	Râpe	
	Tamis	
	Tôles à biscuit	
	Linge à vaisselle	
	Linge de table	
	Papier à mains	
	Savon à vaisselle	
	Savon à mains	

LÉGUMES

Salade de pois chiches et de pommes

Donne 6 portions

Matériel nécessaire

- Fourchette
- Bols
- Couteau
- Ouvre-boîtes
- Planche à découper
- Cuillères et tasses à mesurer

Ingrédients

- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) Couscous sec
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) Eau tiède
- 1 boîte (540 ml) Pois chiches en boîte, rincés et égouttés
- 1 Grosse pomme, coupée en petits cubes
- 2 Échalotes finement hachées
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) Céleri, finement coupé

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à table) Jus de citron
- 30 ml (2 c. à table) Huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) Basilic séché
- Au goût Poivre

Préparation

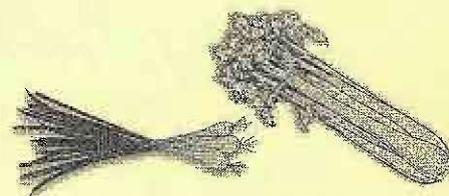
Dans un bol, mettre le couscous et l'eau. Laisser gonfler 5 à 10 minutes.

Mélanger ensemble dans un grand bol, les pois chiches, la pomme, les échalotes et le céleri.

Y ajouter le couscous.

Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, le basilic et le poivre.

Ajouter la vinaigrette dans le grand bol. Mélanger et réfrigérer.



LÉGUMES

Salade grecque au riz et au fêta

Donne 6 à 8 portions

Matériel nécessaire

- Casserole
- Bols
- Tasses à mesurer
- Fourchette
- Couteau
- Ouvre-boîtes
- Cuillère à mélanger
- Planche à découper

Ingrédients

- 375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) Riz
- 1 Grosse tomate épépinée, coupée en dés
- $\frac{1}{2}$ Poivron vert coupé en dés
- $\frac{1}{2}$ Concombre anglais coupé en dés
- 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) Échalotes hachées
- 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) Olives noires tranchées
- 250 ml (1 tasse) Fromage fêta en morceaux
- 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) Mayonnaise
- 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) Yogourt nature

Préparation

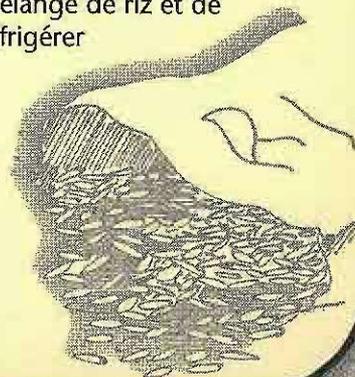
Cuire le riz tel qu'indiqué sur l'emballage (voir atelier 5).

Déposer le riz dans un grand bol. Laisser refroidir légèrement.

Ajouter les légumes, les olives et le fromage fêta.

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise et le yogourt. Ajouter au mélange de riz et de légumes. Couvrir et réfrigérer 2 heures.

* Le fromage fêta peut être remplacé par un autre type de fromage (exemple : cheddar fort...).



SALADES

Salade de haricots

Donne 6 à 8 portions

Matériel nécessaire

- Bols
- Couteau
- Casserole
- Cuillères et tasses à mesurer
- Planche à découper
- Ouvre-boîtes
- Fourchette
- Marguerite

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) Haricots verts lavés et coupés en morceaux de 2 à 3 cm
- 500 ml (2 tasses) Haricots jaunes lavés et coupés en morceaux de 2 à 3 cm
- 540 ml (19 oz) Légumineuses mélangées en conserve, rincées et égouttées
- 60 ml (1/4 tasse) Huile végétale
- 15 ml (1 c. à table) Jus de lime
- 15 ml (1 c. à table) Sauce soya
- 2 Gousses d'ail écrasées
- 5 ml (1 c. à thé) Sucre
- 5 ml (1 c. à thé) Gingembre frais râpé
- 1 ml (1/4 c. à thé) Poivre de cayenne

Préparation

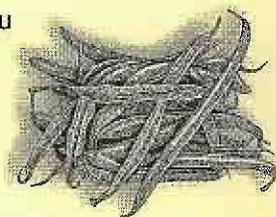
Couvrir le fond d'une casserole d'eau. Ajouter la marguerite remplie de haricots et s'assurer qu'elle ne touche pas à l'eau. Porter à ébullition et cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*, c'est à dire cuits mais encore croquants.

Dans un grand bol, mélanger les haricots et les légumineuses.

Dans un plus petit bol, faire la vinaigrette, en mélangeant l'huile, le jus de lime, la sauce soya et les assaisonnements.

Incorporer la vinaigrette au mélange de haricots.

Réfrigérer et servir froid.



SANDWICHES

Mexicain au jambon

Donne 4 demi-pitas

Matériel nécessaire

- Bol moyen
- Fourchette
- Couteau
- Râpe
- Cuillères et tasses à mesurer
- Ouvre-boîtes
- Planche à découper

Ingrédients

- 4 Tranches de jambon de 0,5 cm d'épaisseur
- 80 ml (1/3 tasse) Maïs en grains
- 125 ml (1/2 tasse) Laitue émincée
- 60 ml (1/4 tasse) Fromage cheddar râpé
- 15 ml (1 c. à table) Salsa
- 15 ml (1 c. à table) Mayonnaise
- 2 Poivre au goût
- 2 Petits pains pita coupés en deux

Préparation

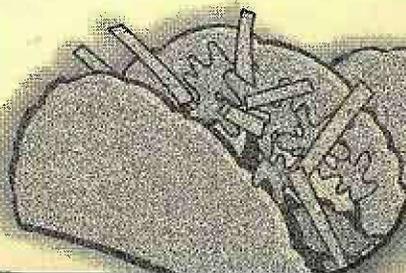
Trancher le jambon en petites languettes.

Dans un bol, mélanger le jambon, le maïs, la laitue, le fromage, la salsa, la mayonnaise et le poivre.

Ouvrir les demi-pains pita, afin d'en faire quatre petites poches. Garnir du mélange de jambon.

Bien emballer et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Ça, c'est cool !!



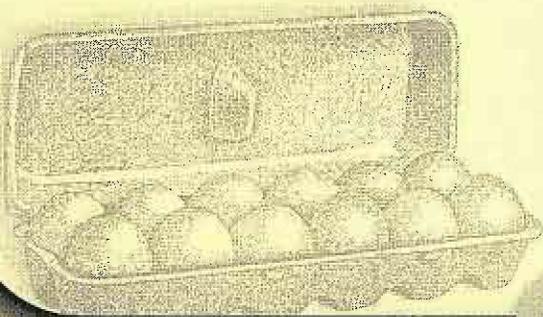
SANDWICHS

Matériel nécessaire

- Couteau
- Bol
- Fourchette
- Cuillères à mesurer
- Cuillères
- Planche à découper

Ingrédients

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 2 | Pains kaiser |
| 2 | Feuilles de laitue en morceaux |
| 2 | Oeufs à la coque tranchés |
| 1 | Échalote hachée |
| 30 ml (2 c. à table) | Mayonnaise |



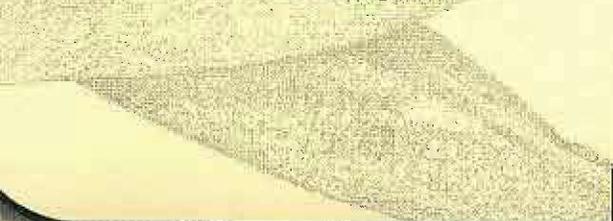
SANDWICHS

Matériel nécessaire

- Fourchette
- Couteau
- Ouvre-boîtes
- Planche à découper
- Bol
- Cuillères à mesurer

Ingrédients

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 2 boîtes de 184 g (6,5 oz) | Thon dans l'eau |
| 1 | Échalote émincée |
| 6 | Cornichons sucrés hachés fin |
| 30 ml (2 c. à table) | Mayonnaise |
| 30 ml (2 c. à table) | Yogourt nature |
| Au goût | Sel et poivre |
| 1 | Pain baguette |



Un nid de coco

Donne 2 portions

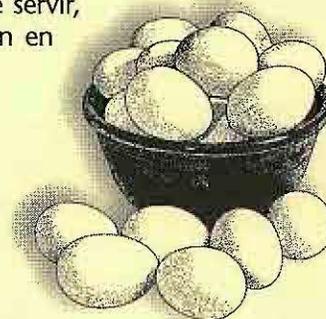
Préparation

Couper le haut des pains kaiser et vider la mie avec une cuillère. Conserver le dessus.

Bien mélanger tous les ingrédients. Garnir le pain de la préparation aux œufs.

Couvrir le nid avec le dessus du pain. Réfrigérer.

Au moment de servir, trancher le pain en 4 pointes.



Baguette magique au thon

Donne 3 à 4 portions si mangé seul

Préparation

Égoutter le thon et le défaire en morceaux à l'aide d'une fourchette.

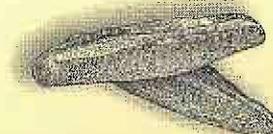
Ajouter l'échalote, les cornichons, la mayonnaise et le yogourt. Saler et poivrer.

Couper le pain d'un côté, sur le sens de la longueur et ouvrir.

Couper les deux extrémités et enlever un peu de mie.

Étendre le mélange de thon.

Prendre un côté de la baguette et la rouler serrée pour obtenir un rouleau. Réfrigérer. Au moment de servir, trancher des petits rouleaux d'environ 2 cm de largeur. Servir froid.



Donne 8 à 12 portions

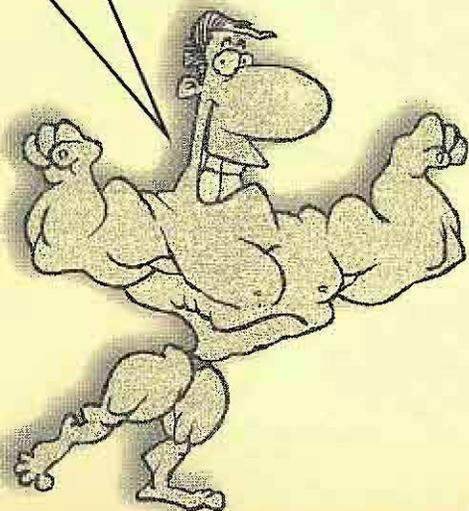
Matériel nécessaire

- Couteau
- Fourchette
- Cuillères et tasses à mesurer
- Planche à découper
- Grand bol à mélanger

Ingrédients

- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| 300 g (1 boîte) | Épinards hachés, congelés |
| 250 ml (1 tasse) | Crème sûre |
| 250 ml (1 tasse) | Yogourt nature |
| 125 ml (1/2 tasse) | Mayonnaise |
| 1 sachet de 62 g | Potage de poireaux déshydratés |
| 1 | Gros pain rond |
| | Légumes crus au choix |

Wouach ! Des épinards ! Popeye semblait aimer bien ça, lui, car il en a mangé beaucoup pour avoir de gros muscles ! Mais d'où vient cette croyance ? Les épinards contiennent du fer, qui est essentiel à la qualité de ton sang. Si ton sang manque de fer, tu souffriras d'anémie (maladie dont certains symptômes sont la faiblesse et la fatigue). Comprends-tu maintenant pourquoi Popeye était si fort ? Tu n'aimes vraiment pas les épinards ? Dans cette trempepette on les goûte si peu que c'est la meilleure façon de commencer à les aimer !

**Préparation**

Faire décongeler les épinards et les égoutter.

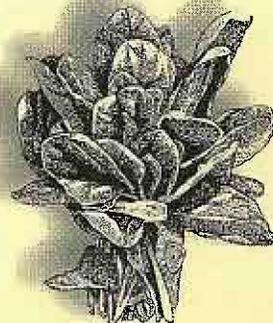
Dans un grand bol, mélanger les épinards, la crème sûre, le yogourt nature, la mayonnaise et le sachet de potage de poireaux déshydratés.

Laisser refroidir plusieurs heures.

Enlever la calotte du dessus du pain. Avec une cuillère, enlever la mie au centre du pain et la couper en cubes. Y verser la trempepette. Servir avec les morceaux de pain et des légumes variés.

YAOOUIH ! Un pique-nique ! ! Prépare tous les ingrédients et le pain. Apporte la trempepette dans un bol et le pain, séparément. Une fois arrivé sur les lieux, verse la trempepette dans ton pain. Tu épateras bien des gens avec ton bol **SUPER ÉCOLOGIQUE !**

À court d'idée pour la boîte à lunch ? Vite quelques gros morceaux de pain et cette trempepette dans un petit bol et le tour est joué ! Accompagne le tout de quelques légumes, des morceaux de fromage et un fruit.



Donne 4 douzaines

Matériel nécessaire

- Grand et moyen bols
- Cuillères et tasses à mesurer
- Tamis
- Tôle à biscuits
- Râpe
- Fourchette

Ingrédients

250 ml (1 tasse)	Sucre
250 ml (1 tasse)	Purée de citrouille (fraîche ou en conserve)
125 ml (1/2 tasse)	Margarine ou beurre
15 ml (1 c. à table)	Zeste d'orange râpé
250 ml (1 tasse)	Farine tout usage
5 ml (1 c. à thé)	Poudre à pâte
5 ml (1 c. à thé)	Bicarbonate de soude
5 ml (1 c. à thé)	Cannelle
1 ml (1/4 c. à thé)	Sel
250 ml (1 tasse)	Farine de blé entier
125 ml (1/2 tasse)	Brisures de chocolat mi-sucré

Graines de citrouille...Ouille !! Ouille !! Ouille !!

En vidant ta citrouille cette année, profite-en pour te préparer une bonne collation. Enlève les graines de ta citrouille, rince-les à l'eau froide, assèche-les bien et fais-les griller au four à 180 °C (350 °F) jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

**Préparation**

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Dans un grand bol, bien mélanger le sucre, la citrouille, la margarine et le zeste d'orange.

Dans un moyen bol, tamiser ensemble la farine tout usage, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel. Incorporer au premier mélange.

Ajouter la farine de blé entier et les brisures de chocolat. Bien mélanger.

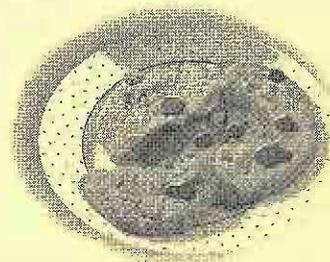
Déposer par cuillerée à thé sur une plaque à biscuits non graissée. Écraser légèrement.

Cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement brunis.

Laisser refroidir et déguster.

De la purée, c'est pas sorcier !!

Couper la citrouille en deux. Retirer les graines, les filaments et la pelure. Déposer les deux moitiés sur une tôle à biscuits, la surface coupée sur la tôle. Cuire à 375 °F (190 °C) environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réduire la chair en purée à l'aide d'un mélangeur ou d'un pilon à patate. La purée se congèle très bien et permet de refaire ces bons biscuits tout au long de l'année.



Youpi ! C'est le party !

Le thème	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne bouffe et plaisir vont de pair.
L'activité associée	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser un souper meurtre et mystère avec le jeu « Menu et mystère » en annexe. Cuisiner idéalement au BBQ et, si possible, souper en plein air.
Les objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibiliser les jeunes aux différents formats corporels.* • Développer l'esprit critique des jeunes face aux différentes méthodes pour modifier les formats corporels (stéroïdes, psychotropes, comportements alimentaires, régimes, etc.).* • Sensibiliser les jeunes à l'importance de l'hygiène et de la salubrité lors de la préparation et de la conservation des aliments. • Sensibiliser les jeunes et les intervenants face aux risques que comportent les allergies alimentaires.
Les recettes au menu	<ul style="list-style-type: none"> • Salade d'amour • Salade « mon chou » • Cappucino glacé • Sangria blonde • Porc-burger italiana • Porc-burger dijonnais fruité • Burger au poulet et tofu • Biscuits-surprise

Note : Cet atelier peut sembler plutôt chargé et les objectifs disparates. Il faut regarder de plus près le jeu « Menu et mystère » pour comprendre qu'un des personnages meurt et que différentes pistes ou hypothèses doivent être envisagées pour mener à l'identification de la cause... De plus, le ton sarcastique utilisé sur la fiche « La morale de mademoiselle colombe O. » réfère à l'humour et au contexte du jeu « Menu et mystère ».

*Référer au programme « Bien dans sa tête bien dans sa peau » pour plus d'information.



Youpi! C'est le party!

ATELIER

DÉROULEMENT

ACTIVITÉ

- Cuisiner en après-midi (de 13 h 30 à 16 h 00). Laisser les jeunes aller se costumer et les inviter pour le souper vers 17 h 30. Prévoir environ trois heures pour la soirée.
- Voir déroulement du jeu *Menu et mystère* (annexe).
- À la fin du jeu, afficher dans la Maison des jeunes les trois feuilles : **La morale de mademoiselle Colombe O** (p. 70-71-72). Elles serviront à rappeler les nombreuses notions dont il fût question pendant le jeu.

BOUFFE

Suggestions :

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de deux participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

Pour cet atelier, il y a beaucoup de choses à goûter, alors nous n'avons pas multiplié les recettes pour arriver à huit portions, car il y en aurait trop.

Équipe A

- Salade d'amour
- Sangria blonde

Équipe B

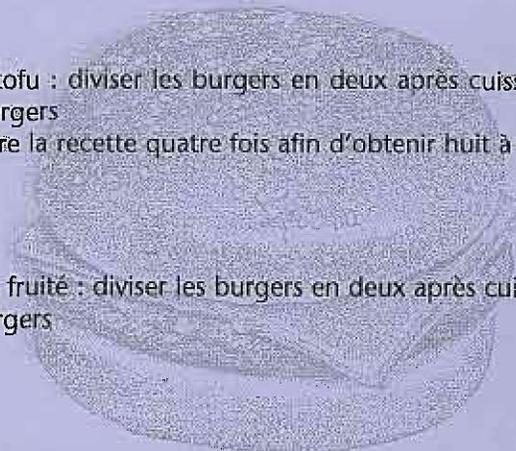
- Salade « mon chou »
- Porc-burger italiana : diviser les burgers en deux après cuisson afin de servir dix demi-burgers

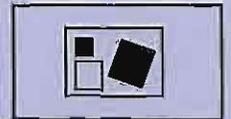
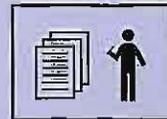
Équipe C

- Burger au poulet et tofu : diviser les burgers en deux après cuisson afin de servir douze demi-burgers
- Cappucino glacé : faire la recette quatre fois afin d'obtenir huit à dix verres

Équipe D

- Porc-burger dijonnais fruité : diviser les burgers en deux après cuisson afin de servir dix demi-burgers
- Biscuits-surprise





La morale de mademoiselle Colombe O.

Y faut pas être fort dans « tête » pour prendre tous ces risques !



Les stéroïdes anabolisants : C'est paniquant !

- Augmentation des risques cardiovasculaires
- Fonctionnement anormal du foie et risque de tumeur
- Arrêt de la croissance (grandeur)
- Perturbation du développement et du fonctionnement des organes sexuels (arrêt de croissance ou rétrécissement des testicules, stérilité...)
- Désordres sévères de l'humeur (agressivité) et désordres psychotiques (dépression, psychose)

Les troubles de comportements alimentaires : C'est démolissant !

- Sois bien dans ta tête et dans ta peau !
- Un corps en bonne santé existe en formats variés.
- Une suggestion pour être bien dans ta peau : accepte ton corps tel qu'il est !

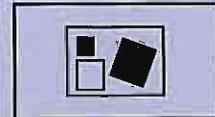
Belle O. Régim n'a sûrement pas pensé à tous les effets potentiels de la restriction alimentaire sur sa santé* :

- Malnutrition
- Retard du développement pubertaire et sexuel
- Irrégularité ou absence de menstruations
- Retard de croissance
- Nausées
- Maux de tête
- Constipation
- Irritabilité
- Pertes de conscience
- Faiblesse
- Diminution du développement osseux
- Performance scolaire réduite
- Impacts sur le processus de réflexion
- Diminution de la concentration intellectuelle
- Développement cérébral réduit
- Diminution de la vivacité d'esprit
- Manque d'énergie
- Fatigue
- Difficulté à dormir

Pas étonnant qu'elle n'ait pas terminé son secondaire !



* Les effets potentiels sont proportionnels au degré et à la durée de la restriction alimentaire.



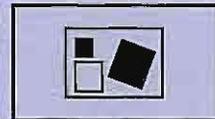
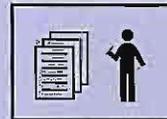
La morale de mademoiselle Colombe O. (suite)

L'hygiène dans une cuisine : C'est important !!

- Au retour de l'épicerie, réfrigère le plus tôt possible tout ce qui doit l'être.
- Vérifie les dates de péremption des produits (meilleur avant).
- Dans le frigo, comme dans plusieurs circonstances : Premiers arrivés, premiers servis ! Par exemple, on placera au fond du frigo le dernier carton de lait acheté.
- **Lave tes mains** avant de cuisiner, après être allé à la toilette, après avoir fumé, éternué, touché aux animaux, manipulé des déchets...
- Ne **JAMAIS** décongeler la viande sur le comptoir ! As-tu compris ?
- Décongèle les aliments au réfrigérateur ou au four micro-ondes immédiatement avant la cuisson.
- Garde les aliments à la bonne température.
- En pique-nique, une glacière c'est indispensable. Garnis-la de glace ou de sacs réfrigérants (ice pack), en prenant soin de mettre les aliments les plus vulnérables, comme la viande, au fond. Les glacières sont allergiques au soleil, alors place-les à l'ombre.
- Pour la viande, le rose n'est pas à la mode. Pour une cuisson sans risque, **aucune coloration rosée**.
- Abstiens-toi en tout temps de consommer et même de goûter à la viande crue.
- Ne dépose jamais de la viande hachée cuite avec des ustensiles ou dans des plats ayant servi à la viande hachée crue sans qu'ils aient été lavés à l'eau savonneuse très chaude et lavés avec une solution javalisée* entre les utilisations.
- Évite le contact des aliments crus avec les aliments cuits et prêts-à-manger. Ainsi, après avoir découpé du poulet cru, il faut laver et désinfecter la planche de travail avant d'y trancher des sandwichs ou des crudités.
- Nettoie correctement et régulièrement les ustensiles et les surfaces de travail.
- Garde chaud, à 60 °C ou plus, toute viande et refroidis rapidement les surplus de viandes bien cuites au réfrigérateur, à 4 °C ou moins. Le nombre de bactéries peut doubler toutes les 15 minutes entre 35 °C et 45 °C, c'est à bien y penser !
- Jette les restes d'aliments périssables qui ont séjourné plus de 2 heures à la température de la pièce.
- Contrôle régulièrement la propreté et la température de ton réfrigérateur (4 °C ou moins) et de ton congélateur (-18 °C ou moins).
- Et dans la cuisine on ne fume pas.

*Solution de 5 ml (1c. à thé) d'eau de Javel dans 750 ml (3 tasses) d'eau.





La morale de mademoiselle Colombe O. (suite)

Les allergies alimentaires : Sois vigilant !

Une allergie alimentaire, c'est sérieux.

- C'est une réaction du système immunitaire à une protéine. Elle se manifeste rapidement après l'ingestion, même en très petite quantité, et les symptômes sont : plaques rouges sur la peau, démangeaisons, enflure, difficulté à respirer, difficulté à avaler, nausées, étourdissement, perte de conscience, chute de pression, etc.
- Il est peu probable que tous ces symptômes se manifestent en même temps chez une personne allergique. Ceux-ci peuvent commencer quelques secondes à peine après l'ingestion de l'aliment et évoluer jusqu'à la mort. Toutefois, ils peuvent apparaître dans un délai variant de quelques secondes à deux heures après le contact.

L'intolérance alimentaire

- Implique le système digestif et se manifeste principalement par des crampes, de la diarrhée, des vomissements, des ballonnements, etc. Ils apparaissent plusieurs heures après l'ingestion. Contrairement à une allergie, la sévérité des symptômes dépend de la quantité ingérée.

Tu n'es peut-être pas allergique mais un de tes copains pourrait l'être. Mets toutes les chances de ton côté et lis ce qui suit. Parole de mademoiselle Colombe O. !!

*Wouin !
Connaissant
les habitudes de
propreté du Chef
Antoine C. Toutt,
je pense que
Roméo aurait
sûrement pu
mourir à cause
de son allergie.*



- Si tu es allergique, informe ton entourage de la nature et de la gravité de l'affection, ainsi que du traitement approprié. Si ton copain est allergique, demande-lui à quoi ? Quelle est la gravité de l'allergie ?
- Que retrouve-t-on sur l'emballage des produits qui te renseigne très bien sur son contenu ? **La liste des ingrédients !!** N'oublie pas de la consulter.
- Tes mains et les surfaces de travail peuvent transmettre des particules d'aliments pouvant causer des allergies. Alors, le lavage des mains et des surfaces de travail est recommandé avant et après la préparation d'aliments ainsi qu'avant et après les repas.
- Les tables, surtout à l'école et dans des endroits publics, devraient être soigneusement nettoyées afin d'éliminer tout résidu d'aliments nocifs.
- Les ustensiles et les récipients en contact avec l'aliment causant des allergies ne devraient jamais être réutilisés dans la préparation d'autres mets, à moins qu'ils aient été bien lavés, car ils peuvent être une source de contamination.
- Attention aux échanges d'ustensiles, de nourriture et de récipients.
- Les mets préparés à la maison et dont on connaît bien la composition sont bien plus sécuritaires.
- As-tu pensé au four à micro-ondes qui peut contenir des particules d'aliments pouvant causer des réactions allergiques ?



Youpi! C'est le party!

ALIMENTS



1 kg (2 lb)	Porc haché maigre	
450 g (1 lb)	Poulet haché	
225g (1/2 lb)	Tofu	
250 ml (1 t.)	Graines de tournesol non salées	
2	Paquets de champignons frais	
1	Courge Zucchini	
1 litre (4 t.)	Épinards frais	
500 ml (2 t.)	Fèves germées	
8	Échalotes	
3	Branches de céleri	
1	Chou	
1	Concombre	
1	Tomate	
2	Carottes	
1	Oignon	
1	Laitue frisée	
2	Gousses d'ail	
1	Petite boîte de pâte de tomate	
1	Grosse grappe de raisins verts sans pépins	
1	Lime	
1	Orange	
1	Pomme	
80 ml (1/3 t.)	Raisins secs	
750 ml (3 t.)	Jus de pommes	
60 ml (1/4 t.)	Jus de lime	
45 ml (3 c. à table)	Jus de citron	
750 ml (3 t.)	Jus de raisins blancs	
60 ml (1/4 t.)	Confiture de framboises	
2 litres	Lait	
125 ml (1/2 t.)	Parmesan râpé	
500 ml (2 t.)	Crème glacée à la vanille	
5	Pains à hamburger	
6	Pains hamburger à l'italienne ou au choix	
5	Petits pains pita ou 5 demis gros pita ou 10 mini pitas	

ALIMENTS



80 ml (1/3 t.)	Chapelure	
20	Biscuits secs	
5	Carrés de 30 g (1 oz) chocolat mi-sucré	
45 ml (3 c. à table)	Café instantané	
60 ml (1/4 t.)	Chocolat instantané en poudre	
10	Grosses guimauves	
	Cassonade	
750 ml (3 t.)	Club Soda	
15 ml (1 c. à table)	Bouillon de poulet concentré	
	Mayonnaise	
250 ml (1 t.)	Huile végétale	
125 ml (1/2 t.)	Sauce soya	
80 ml (1/3 t.)	Moutarde de Dijon	
	Quelques feuilles de basilic frais	
1 botte de	Persil frais	
	Thym séché	
	Sel	
	Poivre	
	Sucre	

MATÉRIEL



Couteaux	
Bols à mélanger	
Fourchettes	
Planches à découper	
Ouvre-boîtes	
Spatules	
Tasses à mesurer	
Ciseaux	
Mélangeur	
Papier d'aluminium	
Cuillères à mesurer	
Pichet	
Bol à punch	
Verres	
Moule à gâteau tubulaire	
Râpe	
Linge à vaisselle	
Linge de table	
Papier à mains	
Savon à vaisselle	
Savon à mains	

SALADES

Matériel nécessaire

- Fourchette
- Grand et petit bols
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères et tasses à mesurer

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses)
- 1 L (4 tassés)
- 250 ml (1 tasse)
- 125 ml (1/2 tasse)
- 3
- 80 ml (1/2 tasse)
- 250 ml (1 tasse)
- Fèves germées
- Épinards équeutés et déchiquetés
- Champignons frais tranchés
- Échalotes vertes hachées
- Branches de céleri hachées
- Raisins secs
- Graines de tournesol non salées

Vinaigrette

- 45 ml (3 c. à table)
- 45 ml (3 c. à table)
- 1
- 5 ml (1 c. à thé)
- Sauce soya
- Huile végétale
- Gousse d'ail, émincée
- Jus de citron

Salade d'amour

Donne 4 à 6 portions

Préparation

Dans un grand bol, mélanger les fèves, les épinards, les champignons, les échalotes, le céleri, les raisins et les graines de tournesol. Réfrigérer.

Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. L'ajouter à la salade, au moment de servir.

Servir bien froid.

PSST !! Pour une salade-repas plus complète, ajoutez-y deux tasses de riz cuit, refroidi.



SALADES

Matériel nécessaire

- Couteau
- Planche à découper
- Râpe
- Petit et grand bols
- Cuillères et tasses à mesurer

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses)
- 125 ml (1/2 tasse)
- 60 ml (1/4 tasse)
- Chou râpé
- Carottes râpées
- Oignon haché

Vinaigrette

- 1
- 60 ml (1/2 tasse)
- 30 ml (2 c. à table)
- 15 ml (1 c. à table)
- 5 ml (1 c. à thé)
- Au goût
- Petite gousse d'ail (ou 1/2 grosse) émincée
- Huile végétale
- Jus de citron
- Sucre
- Moutarde de Dijon
- Sel et poivre

Salade « mon chou »

Donne 4 portions

Préparation

Dans un grand bol, mélanger le chou, les carottes et l'oignon. Réserver.

Vinaigrette: Dans un petit bol, mélanger l'ail, l'huile, le jus de citron, le sucre et la moutarde. Saler et poivrer.

Verser sur la préparation de chou et bien mélanger.

Réfrigérer ou servir immédiatement.



BARBECUE

Porc-burger italiana*

Donne 5 portions

Matériel nécessaire

- Couteau
- Fourchette
- Ouvre-boîtes
- Ciseaux
- Cuillères et tasses à mesurer
- Grand bol à mélanger
- Planche à découper
- Spatule

Ingrédients

- | | |
|----------------------|---|
| 500 g (1 lb) | Porc haché maigre |
| 125 ml (1/2 tasse) | Parmesan râpé |
| 30 ml (2 c. à table) | Pâte de tomate |
| 2 ml (1/2 c. à thé) | Cassonade ou sucre |
| 15 ml (1 c. à table) | Basilic frais, haché |
| Au goût | Sel et poivre |
| 5 | Gros champignons tranchés |
| 1 | Courge Zucchini non pelée, tranchée mince sur la longueur |
| 5 | Pains à hamburger |

Préparation

Dans un grand bol, mélanger le porc, le parmesan, la pâte de tomate et la cassonade. Avec des ciseaux, hacher le basilic. L'ajouter au mélange de viande. Bien mélanger.

Façonner en cinq galettes de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur. Poivrer au goût.

Faire griller à chaleur moyenne sur le barbecue (ou sous le gril du four ou dans un poêlon-gril), pendant 4 à 5 minutes. Retourner à l'aide d'une spatule et continuer la cuisson un autre 4 à 5 minutes. Saler après cuisson.

Faire griller les champignons et la courge directement sur la grille du barbecue. Réserver.

Servir dans des pains au sésame, garnis de champignons et de courgettes grillés.



BARBECUE

Porc-burger dijonnais fruité*

Donne 5 portions

Matériel nécessaire

- Couteau
- Fourchette
- Cuillères et tasses à mesurer
- Grand bol à mélanger
- Spatule

Ingrédients

- | | |
|-------------------|--|
| 500 g (1 lb) | Porc haché maigre |
| 60 ml (1/4 tasse) | Confiture de framboises |
| 60 ml (1/4 tasse) | Moutarde de Dijon |
| 80 ml (1/2 tasse) | Persil frais haché |
| Au goût | Sel et poivre |
| 5 | Petits pains pita ou 5 demis gros pitas ou 10 mini pitas |
| 5 | Feuilles de laitue frisée |
| 1 | Pomme épépinée et tranchée finement |

Préparation

Dans un grand bol, mélanger le porc avec la confiture, la moutarde et le persil.

Façonner en cinq galettes de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur. Poivrer au goût.

Faire griller à chaleur moyenne sur le barbecue (sous le gril du four ou dans un poêlon-gril), pendant 4 à 5 minutes. Retourner à l'aide d'une spatule et continuer la cuisson un autre 4 à 5 minutes. Saler après cuisson.

Savourer dans les pains pita, garnis de laitue et de pomme.

Adapté du dépliant : Les burgers de l'été, des Producteurs de porc du Québec.



Burger au poulet et tofu

Donne 6 portions

Matériel nécessaire

- Grand bol
- Couteau
- Fourchette ou mélangeur
- Cuillères et tasses à mesurer
- Spatule
- Planche à découper

Ingrédients

- | | |
|----------------------|--|
| 225 g (1/2 lb) | Tofu |
| 450 g (1 lb) | Poulet haché |
| 15 ml (1 c. à table) | Bouillon de poulet concentré |
| 10 ml (2 c. à thé) | Moutarde de Dijon |
| 80 ml (1/3 tasse) | Chapelure |
| 2 ml (1/2 c. à thé) | Thym séché |
| 2 ml (1/2 c. à thé) | Sel |
| 2 ml (1/2 c. à thé) | Poivre |
| 6 | Pains hamburger à l'italienne ou autre |
| 1/2 | Concombre émincé |
| 1 | Tomate en tranches |
| | Mayonnaise |

Préparation

Dans un grand bol, écraser le tofu à l'aide d'une fourchette ou au mélangeur. Ajouter le poulet, le bouillon, la moutarde, la chapelure, le thym, le sel et le poivre.

Façonner en six galettes de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.

Faire griller à chaleur moyenne sur le barbecue, sous le gril du four ou dans un poëlon-gril pendant 4 à 5 minutes. Retourner à l'aide d'une spatule et continuer la cuisson un autre 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée.

Attention!
Pour éviter les intoxications alimentaires, acheter le poulet à la dernière minute, le conserver au froid et s'assurer d'une cuisson complète. Bien nettoyer les ustensiles et les surfaces qui ont été en contact avec le poulet cru.

Déposer dans les pains et garnir de concombre émincé, de tranches de tomate et de mayonnaise.



DESSERT

biscuits-surprise

Donne 10 biscuits étagés

Matériel nécessaire

- Papier d'aluminium
- Couteau

Ingrédients

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 20 | Biscuits secs |
| 5 Carrés de 30 g (1 oz) | Chocolat mi-sucré |
| 10 | Grosses guimauves |

Préparation

Préchauffer le barbecue à faible intensité. Découper 10 morceaux de papier d'aluminium assez grands pour emballer les biscuits étagés.

Déposer un biscuit sec sur chaque feuille d'aluminium. Couper les carrés de chocolat en quatre. Ajouter un morceau de chocolat et une guimauve sur chaque biscuit. Recouvrir du second biscuit.

Bien emballer chaque biscuit et les déposer sur une section moins chaude du barbecue et fermer le couvercle. Réchauffer jusqu'à ce que le biscuit s'écrase légèrement avec une pression du doigt.

Reste tout près car ce n'est pas long et il faut déguster immédiatement!



DESSERT

Cappuccino glacé

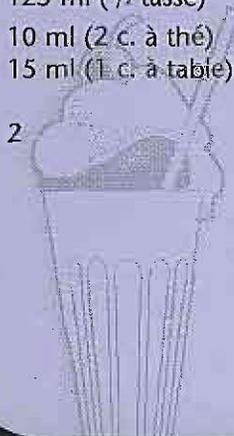
Donne 2 portions

Matériel nécessaire

- Mélangeur
- Cuillères et tasses à mesurer
- Verres
- Pichet

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) Lait
- 125 ml (1/2 tasse) Crème glacée à la vanille
- 10 ml (2 c. à thé) Café instantané
- 15 ml (1 c. à table) Chocolat instantané en poudre
- 2 Glaçons (facultatifs)



Préparation

Verser tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur ou du robot culinaire; liquéfier.

Ajouter, si désiré, les glaçons et brasser à nouveau quelques secondes. Transvaser dans un pichet. Refaire la recette quatre fois afin d'obtenir 8 portions.

Servir très froid.

Si tu veux préparer à l'avance ton cappuccino glacé, mélange tous les ingrédients sauf les glaçons. Vide le tout dans un pichet et réfrigère quelques heures, tout au plus. À la dernière minute, concasse de la glace. Brasse bien le mélange de lait fouetté. Verse le mélange de lait fouetté dans chaque verre et ajoutes-y la glace concassée. Savoure !!!



Tiré du feuillet « Savourez-lait », de la Fédération des producteurs de lait du Québec.

DESSERT

Sangria blonde

Donne 12 verres de 250 ml

Matériel nécessaire

- Tasses à mesurer
- Couteau
- Bol à punch
- Moule à gâteau tubulaire
- Planche à découper
- Verres

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) Jus de raisins blancs, froid
- 750 ml (3 tasses) Jus de pommes, froid
- 60 ml (1/4 tasse) Jus de lime
- 250 ml (1 tasse) Raisins verts sans pépin, tranchés
- 1 Lime coupée en petits morceaux
- 1 Orange coupée en quartiers
- 750 ml (3 tasses) Club soda froid
- Anneau glacé



Préparation

Mélanger le jus de raisins avec les jus de pommes et de lime. Ajouter les raisins, les quartiers d'orange et les morceaux de lime. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Au moment de servir, verser le mélange dans un bol à punch, ajouter le soda et l'anneau glacé.

Anneau glacé : Faire congeler l'eau dans un moule à gâteau tubulaire. Pour éviter l'aspect trouble à l'intérieur de l'anneau glacé, faire bouillir puis refroidir l'eau. Si désiré, placer des fruits frais dans le fond du moule, couvrir d'une petite quantité d'eau et congeler. Ajouter ensuite l'eau et congeler pendant plusieurs heures.

Succès assuré!



Manger seul... pas si plate que ça!

Le thème	<ul style="list-style-type: none"> • Manger un bon repas même si on est seul.
L'activité associée	<ul style="list-style-type: none"> • Faire cet atelier vers la fin des dix ateliers. Faire planifier, par les jeunes, la liste d'épicerie en fonction de certains critères tels que le menu, les recettes, le nombre de portions, le coût, la valeur nutritive, etc. • Amener deux ou trois jeunes faire l'épicerie. Note: On pourrait les impliquer aussi pour les autres ateliers.
Les objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Outiller les jeunes en leur donnant des solutions afin de pouvoir manger un bon repas même s'ils sont seuls à la maison. • Faciliter « un bon départ » en appartement en leur fournissant une liste des aliments et matériel de base nécessaires. • Responsabiliser les jeunes face aux achats d'aliments en surveillant les prix et en respectant un certain budget.
Les recettes au menu	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe-repas à l'italienne • Muffins jardinière à l'avoine • Pouding à la vanille



Manger seul... pas si plate que ça!

ATELIER**DÉROULEMENT****ACTIVITÉ**

- Aborder ce thème vers la fin des dix ateliers, car cette activité demande plus d'autonomie.
- Faire planifier par les jeunes la liste d'épicerie en fonction de certains critères tels que le menu, les recettes, le nombre de portions, le coût, les ingrédients disponibles dans le garde-manger, etc. (Utiliser la feuille: **Liste d'épicerie**, p. 81). Profiter de l'occasion pour discuter avec eux des aliments de base à avoir dans le garde-manger ainsi que du matériel nécessaire pour bien se débrouiller (voir feuille: **Je pars en « appart », j'apporte...**, p. 80).
- La veille, ou juste avant l'atelier-bouffe, amener deux ou trois jeunes faire l'épicerie.
- Durant l'atelier-bouffe, en profiter pour faire prendre conscience de la valeur nutritive des ingrédients vs ce qu'on se met souvent sous la dent quand on est seul.

BOUFFE**Suggestions :**

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

Équipe A

- Soupe-repas à l'italienne

Équipe B

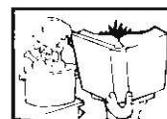
- Muffins jardinière à l'avoine

Équipe C

- Pouding à la vanille (recette traditionnelle)

Équipe D

- Pouding à la vanille (recette au micro-ondes) ou pouding CACAO-CHOCO



Je pars en « appart », j'apporte...

Dans mon garde-manger

Ingrédients secs

Beurre d'arachides
Céréales prêtes à servir
Farine de blé entier ou farine blanche
Flocons d'avoine (grau)
Fécule de maïs
Pâtes alimentaires
Poudre à pâte (levure chimique)
Riz à l'étuvée
Soda à pâte (bicarbonate de sodium)

Condiments

Ail
Concentré de bœuf et de poulet
Épices : cannelle, muscade, paprika, etc.
Essence de vanille
Fines herbes séchées : basilic, origan, thym, laurier, etc.
Huile végétale
Miel, sucre ou cassonade
Moutarde
Sauce soya ou tamari
Sel et poivre
Vinaigre

Aliments en conserve

Crème de tomate, de céleri, etc.
Fruits : pêches, poires, ananas, etc.
Jus de fruits non sucrés, de légumes, de tomates
Légumes : haricots, pois, tomates, etc.
Légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.
Sardines, saumon, thon
Soupe aux légumes, aux pois, etc.

Autres

Oignons
Pommes de terre

Dans mes armoires

Instruments de mesure

Jeu de cuillères à mesurer
Tasse à mesurer les liquides
Tasse à mesurer les ingrédients secs

Ustensiles pour la préparation

Assortiments de trois bols à mélanger (petit, moyen, grand)
Cuillère de bois
Spatule de caoutchouc
Batteur à œufs ou fouet métallique ou batteur électrique
Tamis
Passoire sur pied
Râpe
Planche à découper
Brosse à légumes
Couteau économe (carotte)
Petit couteau pour légumes
Grand couteau à trancher
Pilon à patate
Essoreuse à salade
Rouleau à pâtisserie

Ustensiles pour la cuisson

Trois casseroles avec couvercle : une petite, une moyenne, une grande
Plat en pyrex avec couvercle pour la cuisson au four
Poêle à revêtement antiadhésif
Moule à muffins
Moule à pain
Moule carré
Plaque à biscuits
Gants à four

Ustensiles pour le service

Cuillère à long manche
Cuillère à égoutter

Spatule à tourner, en métal ou en plastique
Pinces tout usage
Louche
Nappe ou napperons
Vaisselle pour tous les jours
Coutellerie
Verres

Ustensiles pour l'entreposage

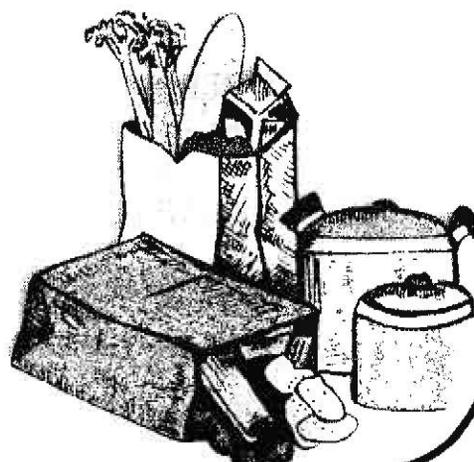
Papier ciré
Papier d'aluminium
Contenants en plastique translucide pour entreposer les restes au réfrigérateur
Pellicule d'emballage

Ustensiles pour le nettoyage

Linges à vaisselle
Linges de table
Savon
Poudre à récurer
Tampons à récurer
Laine d'acier
Plat à vaisselle
Lavette à vaisselle

Autres ustensiles

Bouilloire électrique
Grille-pain
Ouvre-boîtes
Ouvre-bouteilles





Manger seul... pas si plate que ça!

ALIMENTS

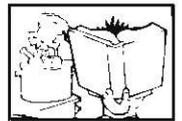
250 g	Bœuf haché	✓
(1/2 lb)	maigre	
1	Boîte de haricots rouges	
	(19 oz /540 ml)	
1	Gros oignon	
4	Carottes	
1	Pied de brocoli	
1	Branche de céleri	
2	Tomates OU 1	
	boîte de tomates	
	(14 oz/398 ml)	
1	Pomme de terre	
2	Courgettes	
3	Gousses d'ail	
1 litre	Jus de tomates	
175 ml	Petites pâtes crues	
(3/4 t.)		
3 litres	Lait	
1	Oeuf	
60 ml	Parmesan râpé	
(1/4 t.)		
125 ml	Huile végétale	
180 ml	Fécule de maïs	
(3/4 t.)		
375 ml	Flocons	
(1 1/2 t.)	d'avoine (grau)	
250 ml	Farine tout	
(1 t.)	usage	
250 ml	Farine de blé	
(1 t.)	entier	
250 ml	Sucre	
(1 t.)		
60 ml	Cassonade	
(1/4 t.)		
	Poudre à pâte	
	Muscade	
	Cannelle	
	Vanille	

ALIMENTS

60 ml	Cacao	✓
(1/4 t.)		
	Basilic séché	
	Origan séché	
	Sel	
	Poivre	

MATÉRIEL

Couteaux	✓
Ouvre-boîtes	
Planches à découper	
Grande casserole	
Cuillères de bois	
Tasses à mesurer	
Cuillères à mesurer	
Bols à mélanger	
Fourchettes	
Râpe	
Couteau économe	
Moules à muffins	
Bol ou grosse tasse en verre	
Casserole	
Fouet	
Linge à vaisselle	
Linge de table	
Papier à mains	
Savon à vaisselle	
Savon à mains	



Manger seul... Pas si plate que ça!

Petits trucs « popote » :

- Cuisiner en grande quantité des soupes repas, de la lasagne, du pâté chinois, etc. et les congeler en portions individuelles.
- Cuisiner des recettes de 3 à 4 portions pour qu'il y ait des restes pour les autres jours de la semaine.
- Préparer des muffins ou pains gâteau et les congeler. Pressé... Pas le temps de manger... Pas le goût de cuisiner... Hop ! Un petit muffin, une banane, une poignée de noix et un verre de lait... Le tour est joué ! C'est pas mal plus nutritif qu'une boisson gazeuse et un sac de chips !

Petits trucs « plaisir » :

- Mettre la table, faire de l'ambiance en installant son CD préféré, des petites chandelles et relaxer.
- Inviter un ami. Cuisiner pour deux ou à deux, ça brise la monotonie.
- En profiter pour téléphoner à des amis. Jaser en mangeant c'est agréable.
- Soyez inventif. Créez de nouvelles recettes à partir de ce que vous avez dans le frigo.

ACCOMPAGNEMENT

Muffins jardinière à l'avoine

Donne 12 gros muffins

Matériel nécessaire

- Moyen et grand bols
- Fourchette
- Couteau
- Planche à découper
- Râpe
- Couteau économe
- Cuillères et tasses à mesurer
- Moules à muffins

Ingrédients

375 ml (1 1/2 tasse)	Flocons d'avoine (grauu)
375 ml (1 1/2 tasse)	Lait
1	Oeuf battu
125 ml (1/2 tasse)	Huile végétale
250 ml (1 tasse)	Carottes râpées
250 ml (1 tasse)	Courgettes râpées
250 ml (1 tasse)	Farine tout usage
250 ml (1 tasse)	Farine de blé entier
60 ml (1/4 tasse)	Cassonade
15 ml (1 c. à table)	Poudre à pâte
5 ml (1 c. à thé)	Sel
5 ml (1 c. à thé)	Muscade
5 ml (1 c. à thé)	Cannelle

Préparation

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Beurrer ou utiliser des moules antiadhésifs ou couvrir de papier les moules à muffins. Réserver.

Dans un moyen bol, verser les flocons d'avoine et le lait. Laisser reposer 5 minutes. Ajouter l'œuf battu, l'huile, les carottes et les courgettes. Mélanger.

Dans un grand bol, mélanger les farines, la cassonade, la poudre à pâte, le sel et les épices. Incorporer les ingrédients liquides en remuant juste assez pour imbiber les ingrédients secs.

À la cuillère, remplir les moules à muffins au trois quart. Cuire au four environ 20 minutes.



Donne 8 portions

Matériel nécessaire

- Couteau
- Ouvre-boîtes
- Cuillère à mélanger
- Cuillères et tasses à mesurer
- Planche à découper
- Grande casserole

Ingrédients

250 g (1/2 lb)	Bœuf haché maigre (facultatif)
1	Gros oignon en dés
1	Carotte en dés
250 ml (1 tasse)	Morceaux de brocoli (tiges et bouquets)
1	Branche de céleri en dés
2	Tomates OU 1 boîte de tomates (14 oz/398 ml) non égouttées et hachées
1	Pomme de terre pelée et coupée en dés
3	Gousses d'ail émincées
1 litre (4 tasses)	Eau
1 litre (4 tasses)	Jus de tomates
175 ml (3/4 tasse)	Petites pâtes crues
5 ml (1 c. à thé)	Origan séché
5 ml (1 c. à thé)	Basilic séché
1	Boîte de haricots rouges (19 oz/540 ml) égouttés
60 ml 1/4 tasse)	Parmesan râpé
Au goût	Sel et poivre

Préparation

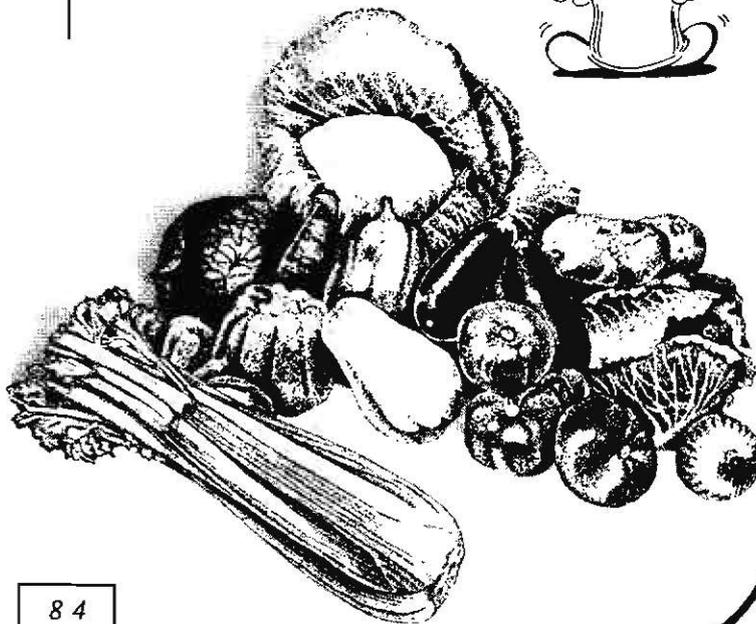
Dans une grande casserole, faire cuire la viande jusqu'à ce que toute la coloration rosée ait disparu. Égoutter le gras de cuisson. Ajouter l'oignon et faites cuire en remuant pendant 3 minutes.

Ajouter la carotte, le brocoli, le céleri, les tomates, la pomme de terre et l'ail. Faire cuire en remuant pendant 3 minutes. Ajouter l'eau et le jus de tomates et porter à ébullition.

Ajouter les pâtes, l'origan et le basilic. Cuire à découvert jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente* et que les légumes soient cuits, soit pendant 10 à 12 minutes.

Incorporer les haricots et le parmesan. Saler et poivrer.

En une recette... tout y est.
Et voilà, ton repas est fait !!



DESSERT

Pouding à la vanille

version traditionnelle

Donne 4 portions

Matériel nécessaire

- Casserole
- Bol à mélanger
- Cuillères et tasses à mesurer
- Fouet ou cuillère à mélanger

Ingrédients

500 ml (2 tasses)	Lait
60 ml (1/4 tasse)	Fécule de maïs
60 ml (1/4 tasse)	Sucre
Une pincée	Sel
60 ml (1/4 tasse)	Lait froid
5 ml (1 c. à thé)	Vanille*

***CACAO - CHOCO !** Pour varier les saveurs, faites l'essai de ce pouding en ajoutant, avec la fécule, 60 ml (1/4 tasse) de cacao plus 30 ml (2 c. à table) de sucre. La vanille devient facultative. Vous aurez un pouding des plus chocolaté !



Préparation

Chauffer le lait dans une casserole jusqu'à ce qu'il frémisses.

Dans un bol, tamiser ensemble la fécule de maïs, le sucre et le sel. Ajouter le lait froid. Bien mélanger pour former une pâte lisse et l'ajouter très lentement au lait frémi.

Cuire en brassant continuellement jusqu'à épaississement.

Retirer du feu. Ajouter la vanille. Bien mélanger.

Refroidir avant de servir.

Si le cœur t'en dit et que ton ventre crie, tu peux bien déguster ton pouding non refroidi !



DESSERT

Pouding à la vanille

version micro-ondes

Donne 4 portions

Matériel nécessaire

- Bol ou grande tasse en verre
- Cuillères et tasses à mesurer
- Fouet ou cuillère à mélanger

Ingrédients

60 ml (1/4 tasse)	Sucre
60 ml (1/4 tasse)	Fécule de maïs
Une pincée	Sel
500 ml (2 tasses)	Lait froid
5 ml (1 c. à thé)	Vanille



Préparation

Dans un bol ou grande tasse en verre, mêler le sucre, la fécule de maïs et le sel.

Ajouter le lait en agitant à l'aide d'un fouet.

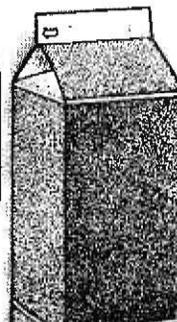
Cuire à intensité élevée de 3 à 4 minutes.

Brasser et cuire 2 à 3 minutes de plus ou jusqu'à épaississement. Mélanger entre chaque minute.

Ajouter la vanille. Bien mélanger.

Refroidir avant de servir.

La variante cacao-choco est aussi réalisable au micro-ondes. Le cacao sera ajouté avec la fécule.



Improviser... C'est pas sorcier!

Le thème

- Adapter, improviser ou créer des recettes.

L'activité associée

- Prévoir ce thème vers la fin des dix ateliers. Cet atelier peut se dérouler de différentes façons :
 - Fournir des recettes aux participants mais les laisser décider des ingrédients qu'ils veulent utiliser. Ou omettre certains ingrédients en leur suggérant des solutions de remplacement (voir déroulement et recettes suggérées).
 - Laisser les jeunes improviser des recettes selon ce qu'il y a dans le frigo (aucune recette disponible, prévoir assez d'ingrédients pour faire des recettes intéressantes).

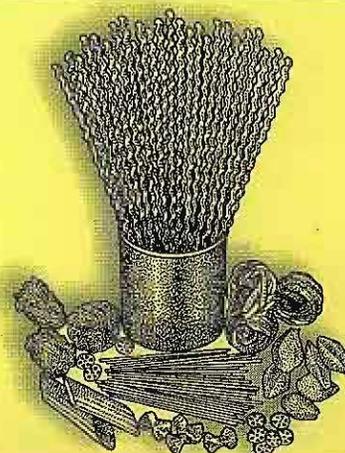
Les objectifs

- Découvrir le plaisir de jouer avec les recettes en les adaptant à nos goûts et aux ingrédients disponibles.
- Accroître la confiance des jeunes, les amener à ne plus avoir peur des recettes.

Les recettes au menu

(peut varier selon la façon dont vous décidez de faire l'atelier)

- Thé glacé au gingembre et citron
- Salade de pâtes
- Les tuiles



Improviser... C'est pas sorcier!

ATELIER

DÉROULEMENT

ACTIVITÉ

Cet atelier peut très bien clôturer les dix ateliers ou du moins être fait vers la fin de la série d'ateliers, car il demande plus d'autonomie de la part des jeunes. **Voici notre suggestion d'activité :**

- Fournir les recettes ci-jointes aux participants. Omettre certains ingrédients et leur demander ce qu'ils pourraient utiliser pour les remplacer (voir feuilles recettes).

Vous pouvez aussi :

- Fournir les recettes (voir feuilles recettes), mais laisser les jeunes décider des ingrédients à utiliser.

Ou, pour encore plus d'improvisation :

- Laisser les jeunes improviser des recettes selon ce qu'il y a dans le frigo (aucune recette disponible, prévoir assez d'ingrédients pour faire des recettes intéressantes).

BOUFFE

Suggestions :

8 participants + 1 ou 2 animateurs

- Diviser le groupe en 3 équipes (A-B-C) de 2-3 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

Dans cet atelier, vous avez trois séries de feuilles-recettes. La première (**feuille animateur**) est votre série. Elle contient toute l'information nécessaire pour réaliser l'atelier. La deuxième (**feuille atelier**) est la série que vous remettez aux participants pour faire l'atelier (il manque certains ingrédients) et la troisième série (**feuille finale**) est celle que vous remettez aux jeunes à la fin de l'atelier et qui explique la substitution des ingrédients.

Équipe A

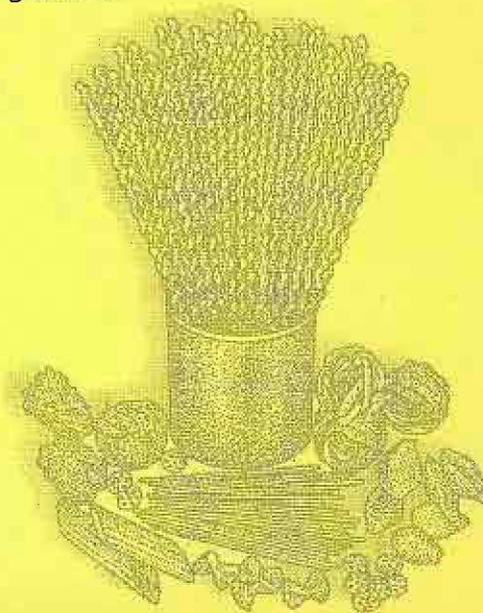
- Thé glacé au gingembre et citron

Équipe B

- Salade de pâtes

Équipe C

- Les tuiles





Improviser... C'est pas sorcier!

ALIMENTS		✓
2	Boîtes de thon (184 g ou 6,5 oz)	
et/ou 8	Oeufs (alternative au saumon)	
8	Oeufs	
2	Échalotes	
2	Laitues frisées	
1	Gousse d'ail	
750 ml (3 t.)	Légumes variés et colorés (brocoli, navet, carottes, courgettes...)	
1	Morceau de 5 cm (2 po) de racine de gingembre frais ou gingembre moulu	
1 L (4 t.)	Fraises fraîches	
1 boîte	Salade de fruits en conserve	
1	Citron	
375 ml (1 1/2 t.)	Farine tout usage	
375 ml (1 1/2 t.)	Sucre à glacer	
	Essence d'amande	
180 g (6 oz)	Chocolat mi-sucré	
125 ml (1/2 t.)	Miel	
175 g	Yogourt nature	
60 ml (1/4 t.)	Fromage ricotta	
1 L (4 t.)	Yogourt glacé ou crème glacée	
125 ml (1/2 t.)	Beurre	
700 g (1 1/2 lb)	Pâtes de style Farfalle, Boucle ou Spirale	
6	Poches de thé	
	Sel	
	Poivre	

MATÉRIEL		✓
	Pichet	
	Casseroles	
	Râpe	
	Couteaux	
	Tamis	
	Planches à découper	
	Tasses à mesurer	
	Bols à mélanger	
	Cuillères à mesurer	
	Tôles à biscuits	
	Fouet	
	Casserole/bain-marie	
	Cuillères de bois	
	Petit verre de verre	
	Marguerite	
	Rouleau à pâte	
	Linge à vaisselle	
	Linge de table	
	Papier à mains	
	Savon à vaisselle	
	Savon à mains	



Thé glacé au gingembre et citron

Donne 8 tasses

Matériel nécessaire

- Pichet
- Râpe
- Tamis
- Tasse à mesurer
- Casserole
- Couteau
- Planche à découper

Ingrédients

- 1 Morceau de 5 cm (2 po) Gingembre frais, râpé OU
- 15 ml (1 c. à table) Gingembre moulu
- 1 Citron coupé en deux
- 125 ml (1/2 tasse) Miel
- 1,5 L (6 tasses) Thé noir très fort
- 500 ml (2 tasses) Eau froide ou 16 à 20 cubes de glace

Le thé peut être gardé jusqu'à deux jours au réfrigérateur.

Préparation

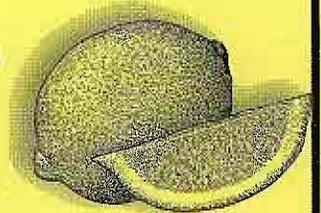
Dans une petite casserole, combiner racine de gingembre, citron, miel et eau. Amener à ébullition sur feu vif. Réduire à feu doux et laisser mijoter 25 minutes.

Pendant ce temps, faire infuser le thé.

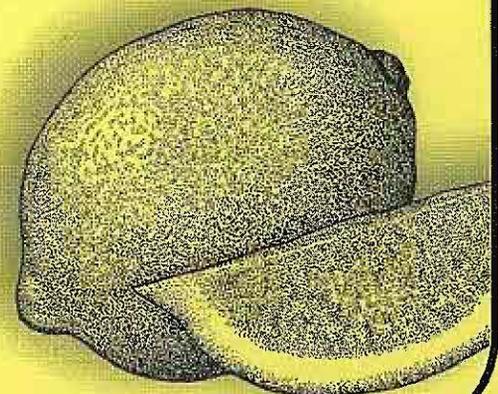
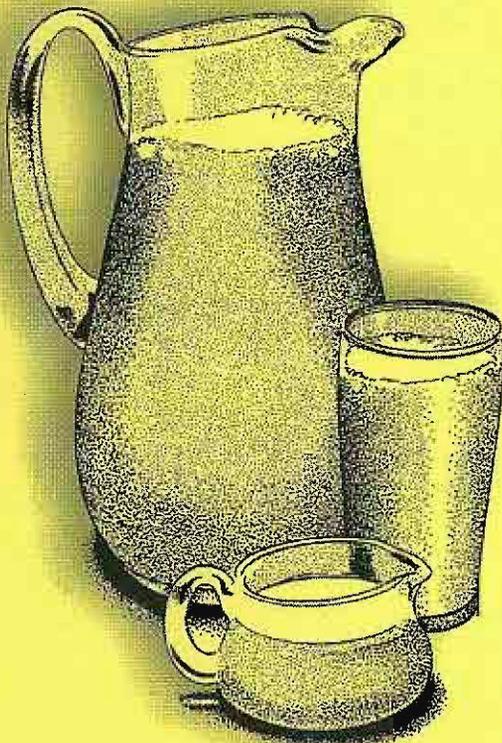
Transvaser dans un pichet le mélange de gingembre, citron, miel, le thé et l'eau froide ou les glaçons.

Réfrigérer ou mettre au congélateur afin d'accélérer le refroidissement.

Verser sur des glaçons et servir bien froid.



Saviez-vous que le corps humain est composé d'un fort pourcentage d'eau? Il est très important de s'assurer d'une bonne hydratation, surtout quand il fait chaud ou qu'on fait de l'exercice. Six à huit verres d'eau par jour sont recommandés. L'eau et d'autres boissons peuvent contribuer à s'hydrater.





Les tuiles

Donne 16 tuiles

Matériel nécessaire

- Petit et grand bols
- Fouet
- Cuillères de bois
- Couteau
- Cuillères et tasses à mesurer
- 2 tôles à biscuits
- Casseroles/bain-marie
- Petit verre de vitre
- Planche à découper

Ingrédients

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 125 ml (1/2 tasse) | Beurre |
| 375 ml (1 1/2 tasse) | Sucre à glacer |
| 8 | Blancs d'œufs |
| 375 ml (1 1/2 tasse) | Farine tout usage |
| 5 ml (1 c. à thé) | Essence d'amande |

Garniture

- 180 g (6 oz) Chocolat mi-sucré fondu
- Fraises fraîches et/ou
- Salade de fruits et/ou
- Yogourt glacé, crème glacée

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Beurrer les tôles à biscuits, si nécessaire. Réserver.

Dans une petite casserole ou au micro-ondes, faire fondre le beurre. Laisser tiédir.

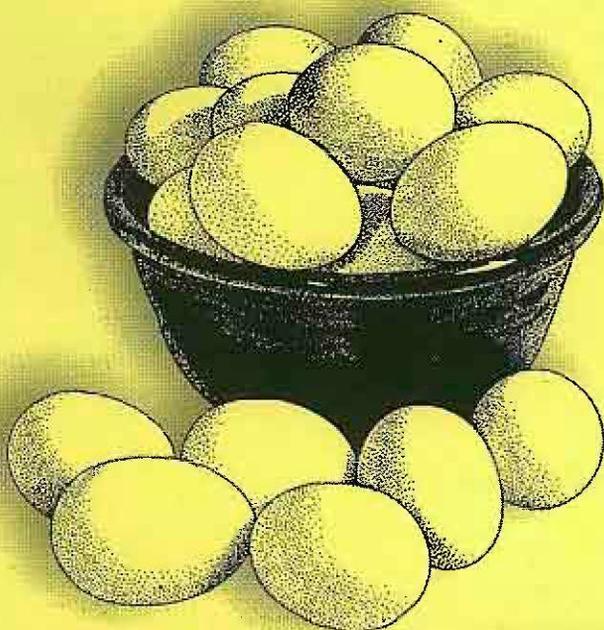
Dans un grand bol, mélanger tous les autres ingrédients. Incorporer le beurre encore tiède ; mélanger jusqu'à consistance lisse.

Sur une tôle à biscuits, verser 45 ml (3 c. table) de pâte, bien étendre pour former une crêpe d'environ 12,5 cm (5 po) de diamètre. Prévoir 2 crêpes par tôle. Cuire 10 à 12 minutes.

Retirer du four.

Pour modeler les tuiles, décoller les crêpes avec une spatule. **Faire vite car elles refroidissent rapidement.**

- Déposer sur un rouleau à pâtisserie pour qu'en refroidissant elles prennent une forme arrondie.
- Déposer sur un verre à l'envers pour leur donner une forme de fleur. Garnir l'intérieur des tuiles de fruits, de salade de fruits, de yogourt, de crème glacée, etc.
- Enrouler chaque crêpe sur le manche d'une cuillère de bois de façon à former un cigare ou un cornet.
- Saucer l'extrémité des cigares dans la sauce au chocolat et refroidir.





Salade de pâtes

Donne 8 à 10 portions

Matériel nécessaire

- Très grande et moyenne casseroles
- Couteau
- Grand bol
- Tasse à mesurer
- Planche à découper
- Marguerite

Ingrédients

700 g	Pâtes alimentaires (farfalle ou boucle ou spirale) non cuites
750 ml (3 tasses)	Légumes variés et colorés, coupés en juliennes, en rondelles, en cubes...
2 boîtes de 213 g	Saumon*
2	Échalotes vertes hachées
	Sel et poivre
125 ml (1/2 tasse)	Mayonnaise**
16	Feuilles de laitue frisée

Préparation

Dans une grande casserole, porter une grande quantité d'eau salée à ébullition. Ajouter les pâtes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'eau reprenne l'ébullition. Cuire à découvert de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres mais encore fermes, en remuant de temps en temps. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.

Pendant ce temps, préparer les légumes et les cuire *al dente* (carottes, navet, brocoli...).

Dans un grand bol, mettre les pâtes, les légumes et le saumon. Ajouter les échalotes, le sel, le poivre et la mayonnaise. Réfrigérer.

Au moment de servir, tapisser une assiette de feuilles de laitue frisée. Verser la salade au centre.

*Note animateur :

- N'achetez pas de saumon et demandez aux jeunes « Qu'est-ce qu'ils pourraient utiliser pour le remplacer? »

Réponse: thon ou oeufs à la coque.

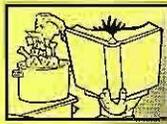
Comment faire cuire les oeufs à la coque :

- Déposer 8 oeufs dans une casserole, couvrir d'eau.
- Porter à ébullition. Calculer ensuite au moins 7 minutes de cuisson.
- Retirer du feu et refroidir immédiatement sous l'eau froide.
- Enlever l'écale et couper les oeufs en tranches.
- Les ajouter à la salade et bien mélanger.

**Note animateur :

- N'achetez pas de mayonnaise et demandez aux jeunes: « Qu'est-ce qu'ils pourraient utiliser pour la remplacer? »
- Suggérez la sauce suivante:
 - 60 ml (1/4 tasse) Fromage ricotta
 - 80 ml (1/3 tasse) Yogourt nature
 - 1 Gousse d'ail, sel et poivre
 Bien mélanger le tout au robot afin de rendre la sauce bien lisse.





The glacé au gingembre et citron

Donne 8 tasses

Matériel nécessaire

- Pichet
- Râpe
- Tamis
- Tasse à mesurer
- Casserole
- Couteau
- Planche à découper

Ingrédients

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 1 Morceau de 5 cm (2 po) | Gingembre frais, râpé OU |
| 15 ml (1 c. à table) | Gingembre moulu |
| 1 | Citron coupé en deux |
| 125 ml (1/2 tasse) | Miel |
| 1,5 L (6 tasses) | Thé noir très fort |
| 500 ml (2 tasses) | Eau froide ou 16 à 20 cubes de glace |

Le thé peut être gardé jusqu'à deux jours au réfrigérateur.

Préparation

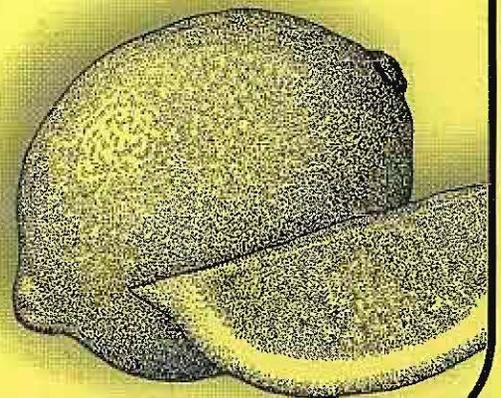
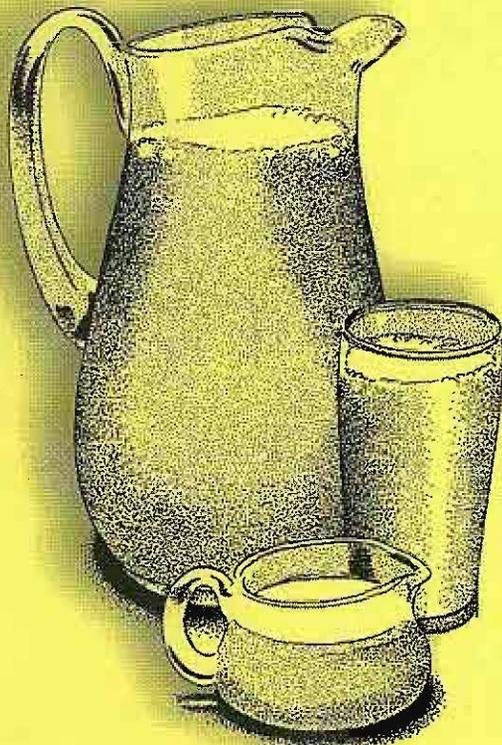
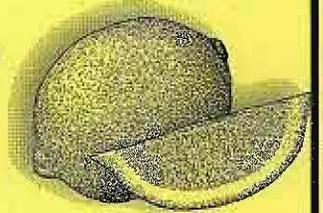
Dans une petite casserole, combiner racine de gingembre, citron, miel et eau. Amener à ébullition sur feu vif. Réduire à feu doux et laisser mijoter 25 minutes.

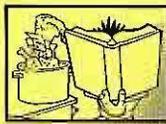
Pendant ce temps, faire infuser le thé.

Transvaser dans un pichet le mélange de gingembre, citron, miel, le thé et l'eau froide ou les glaçons.

Réfrigérer ou mettre au congélateur afin d'accélérer le refroidissement.

Verser sur des glaçons et servir bien froid.





Les tuiles

Donne 16 tuiles

Matériel nécessaire

- Petit et grand bols
- Fouet
- Cuillères de bois
- Couteau
- Cuillères et tasses à mesurer
- 2 tôles à biscuits
- Casseroles/bain-marie
- Petit verre de vitre
- Planche à découper

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse)	Beurre
375 ml (1 1/2 tasse)	Sucre à glacer
8	Blancs d'œufs
375 ml (1 1/2 tasse)	Farine tout usage
5 ml (1 c. à thé)	Essence d'amande

Garniture de ton choix

Regarde ce qu'il y a de disponible dans ton frigo et ton garde-manger (yogourt glacé, fraises, chocolat, salade de fruits...)

Ces tuiles transforment un dessert ordinaire en pâtisserie extraordinaire.

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Beurrer les tôles à biscuits, si nécessaire. Réserver.

Dans une petite casserole ou au micro-ondes, faire fondre le beurre. Laisser tiédir.

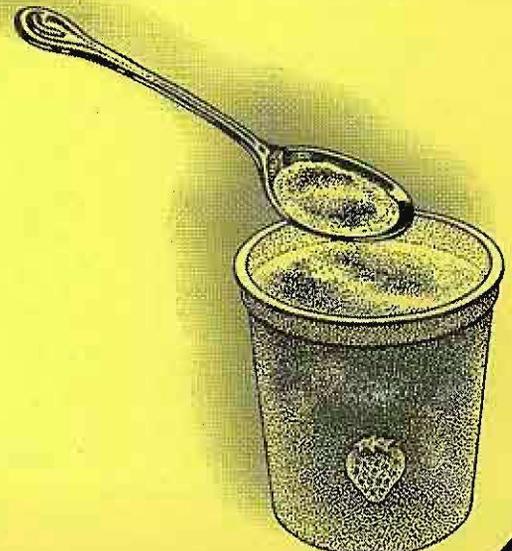
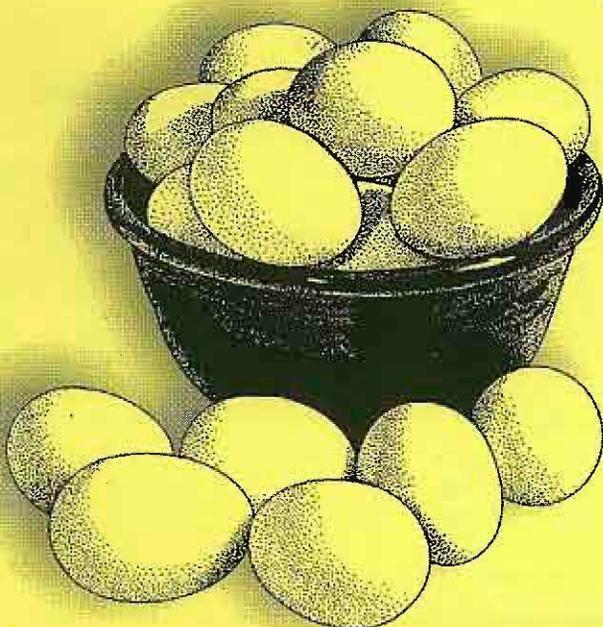
Dans un grand bol, mélanger tous les autres ingrédients. Incorporer le beurre encore tiède ; mélanger jusqu'à consistance lisse.

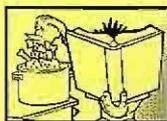
Sur une tôle à biscuits, verser 45 ml (3 c. table) de pâte, bien étendre pour former une crêpe d'environ 12,5 cm (5 po) de diamètre. Prévoir 2 crêpes par tôle. Cuire 10 à 12 minutes.

Retirer du four.

Pour modeler les tuiles, décoller les crêpes avec une spatule. **Faire vite car elles refroidissent rapidement.**

- Déposer sur un rouleau à pâtisserie pour qu'en refroidissant elles prennent une forme arrondie.
- Déposer sur un verre à l'envers pour leur donner une forme de fleur. Garnir l'intérieur des tuiles de fruits, de salade de fruits, de yogourt, de crème glacée, etc. Enrouler chaque crêpe sur le manche d'une cuillère de bois de façon à former un cigare ou un cornet.





Salade de pâtes

Donne 8 à 10 portions

Matériel nécessaire

- Très grande et moyenne casseroles
- Couteau
- Grand bol
- Tasse à mesurer
- Planche à découper
- Marguerite

Ingrédients

700 g	Pâtes alimentaires (Farfalle ou Boucle ou Spirale)
750 ml (3 tasses)	Légumes variés et colorés, coupés en juliennes, en rondelles, en cubes...
2 boîtes de 213 g	Saumon
2	Échalotes vertes hachées
	Sel et poivre
125 ml (1/2 tasse)	Mayonnaise
16	Feuilles de laitue frisée

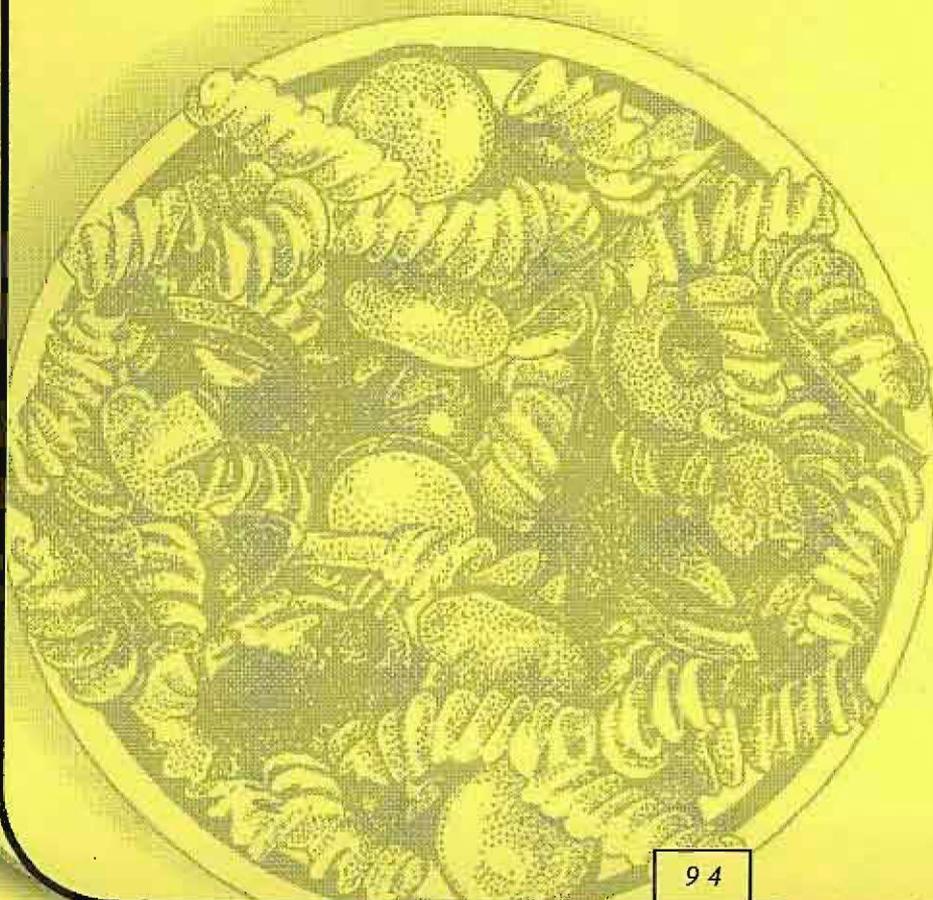
Préparation

Dans une grande casserole, porter une grande quantité d'eau salée à ébullition. Ajouter les pâtes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'eau reprenne l'ébullition. Cuire à découvert de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres mais encore fermes, en remuant de temps en temps. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.

Pendant ce temps, préparer les légumes et les cuire *al dente* (carottes, navet, brocoli...).

Dans un grand bol, mettre les pâtes, les légumes et le saumon. Ajouter les échalotes, le sel, le poivre et la mayonnaise. Réfrigérer.

Au moment de servir, tapisser une assiette de feuilles de laitue frisée. Verser la salade au centre.





The glacé au gingembre et citron

Donne 8 tasses

Matériel nécessaire

- Pichet
- Râpe
- Tamis
- Tasse à mesurer
- Casserole
- Couteau
- Planche à découper

Ingrédients

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 1 Morceau de 5 cm (2 po) | Gingembre frais, râpé OU |
| 15 ml (1 c. à table) | Gingembre moulu |
| 1 | Citron coupé en deux |
| 125 ml (1/2 tasse) | Miel |
| 1,5 L (6 tasses) | Thé noir très fort |
| 500 ml (2 tasses) | Eau froide ou 16 à 20 cubes de glace |

Le thé peut être gardé jusqu'à deux jours au réfrigérateur.

Préparation

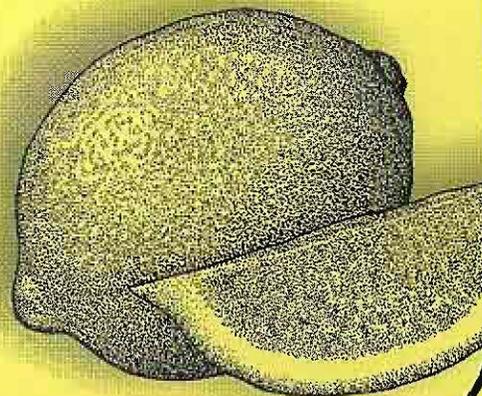
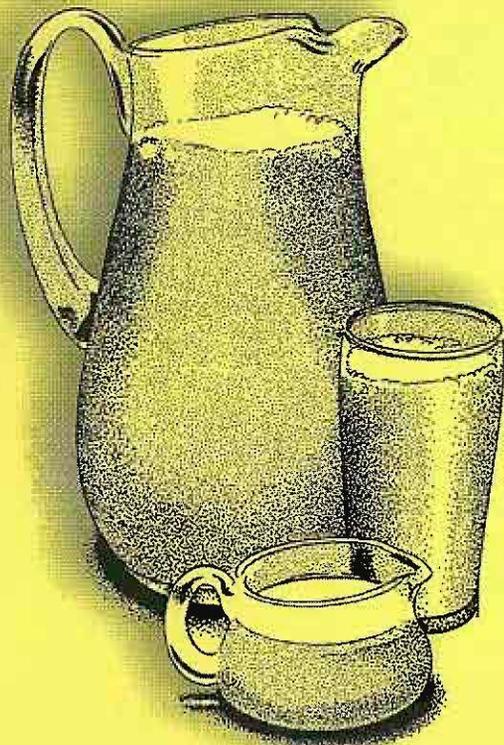
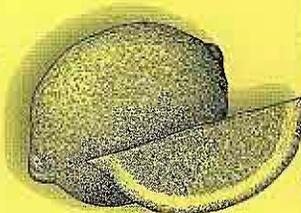
Dans une petite casserole, combiner racine de gingembre, citron, miel et eau. Amener à ébullition sur feu vif. Réduire à feu doux et laisser mijoter 25 minutes.

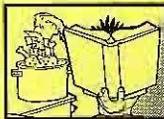
Pendant ce temps, faire infuser le thé.

Transvaser dans un pichet le mélange de gingembre, citron, miel, le thé et l'eau froide ou les glaçons.

Réfrigérer ou mettre au congélateur afin d'accélérer le refroidissement.

Verser sur des glaçons et servir bien froid.





Les tuiles

Donne 16 tuiles

Matériel nécessaire

- Petit et grand bols
- Fouet
- Cuillères de bois
- Couteau
- Cuillères et tasses à mesurer
- 2 tôles à biscuits
- Casseroles/bain-marie
- Petit verre de vitre
- Planche à découper

Ingrédients

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 125 ml (1/2 tasse) | Beurre |
| 375 ml (1 1/2 tasse) | Sucre à glacer |
| 8 | Blancs d'œufs |
| 375 ml (1 1/2 tasse) | Farine tout usage |
| 5 ml (1 c. à thé) | Essence d'amande |

Garniture de ton choix

- 180 g (6 oz) Chocolat mi-sucré fondu
- Fraises fraîches et/ou
- Salade de fruits et/ou
- Yogourt glacé, crème glacée

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Beurrer les tôles à biscuits, si nécessaire. Réserver.

Dans une petite casserole ou au micro-ondes, faire fondre le beurre. Laisser tiédir.

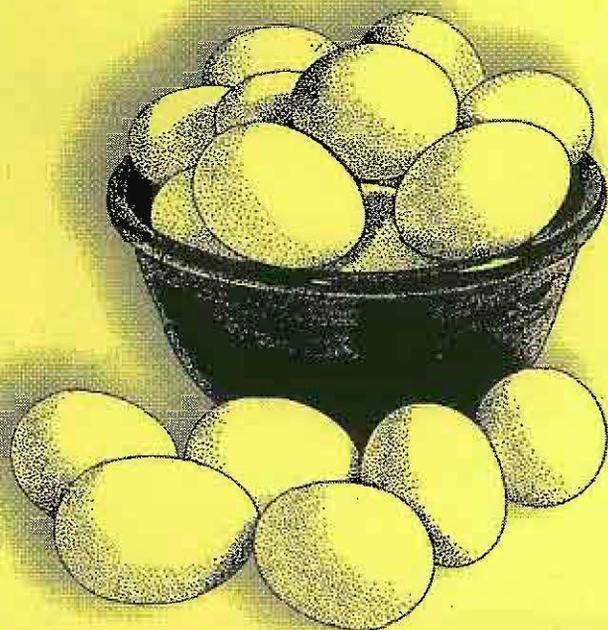
Dans un grand bol, mélanger tous les autres ingrédients. Incorporer le beurre encore tiède ; mélanger jusqu'à consistance lisse.

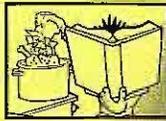
Sur une tôle à biscuits, verser 45 ml (3 c. table) de pâte, bien étendre pour former une crêpe d'environ 12,5 cm (5 po) de diamètre. Prévoir 2 crêpes par tôle. Cuire 10 à 12 minutes.

Retirer du four.

Pour modeler les tuiles, décoller les crêpes avec une spatule. **Faire vite car elles refroidissent rapidement.**

- Déposer sur un rouleau à pâtisserie pour qu'en refroidissant elles prennent une forme arrondie.
- Déposer sur un verre à l'envers pour leur donner une forme de fleur. Garnir l'intérieur des tuiles de fruits, de salade de fruits, de yogourt, de crème glacée, etc.
- Enrouler chaque crêpe sur le manche d'une cuillère de bois de façon à former un cigare ou un cornet.
- Saucer l'extrémité des cigares dans la sauce au chocolat et refroidir.





Salade de pâtes

Donne 8 à 10 portions

Matériel nécessaire

- Très grande et moyenne casseroles
- Couteau
- Grand bol
- Tasse à mesurer
- Planche à découper
- Marguerite

Ingrédients

- | | |
|----------------------------|---|
| 700 g | Pâtes alimentaires (farfalle ou boucle ou spirale) non cuites |
| 750 ml (3 tasses) | Légumes variés et colorés, coupés en juliennes, en rondelles, en cubes... Saumon* |
| 2 boîtes de 213 g (7.5 oz) | |
| 2 | Échalotes vertes hachées |
| | Sel et poivre |
| 125 ml (1/2 tasse) | Mayonnaise** |
| 16 | Feuilles de laitue frisée |

Préparation

Dans une grande casserole, porter une grande quantité d'eau salée à ébullition. Ajouter les pâtes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'eau reprenne l'ébullition. Cuire à découvert de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres mais encore fermes, en remuant de temps en temps. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.

Pendant ce temps, préparer les légumes et les cuire *al dente* (carottes, navet, brocoli...).

Dans un grand bol, mettre les pâtes, les légumes et le saumon. Ajouter les échalotes, le sel, le poivre et la mayonnaise. Réfrigérer.

Au moment de servir, tapisser une assiette de feuilles de laitue frisée. Verser la salade au centre.



*Si tu n'as pas de saumon, remplace-le par du thon ou des oeufs à la coque.

Comment faire cuire les oeufs à la coque :

- Dépose les oeufs dans une casserole remplie d'eau.
- Porte à ébullition. Calcule ensuite environ 7 minutes de cuisson.
- Retire du feu et refroidis immédiatement sous l'eau froide.
- Enlève l'écale et coupe les oeufs en tranches.
- Ajoute-les à la salade et mélange bien.

**Si tu n'as pas de mayonnaise, remplace-la par la recette suivante :

- 60 ml (1/4 tasse) Fromage ricotta
- 80 ml (1/3 tasse) Yogourt nature
- 1 Gousse d'ail, sel et poivre

Bien mélanger le tout au robot afin de rendre la sauce bien lisse.



INDEX DES RECETTES PAR ATELIER-BOUFFE

ATELIER 1 – À LA MAISON ... COMME AU RESTO !

Pizza-Pizza	17
Pizza hawaïenne	17
Pizza grecque	17
Salade César modifiée	18
Frites savoureuses	18
Salade de fruits	19

ATELIER 2 – UN DÉJEUNER « SAUTÉ »... POUR NE PLUS SAUTER LE DÉJEUNER

La raisinmanie	26
Lait fouetté « l'express matin »	26
Déjeuner « Sauté »	27
Muffins au cheddar	27
Compote de pommes et cannelle	28
Compote de rhubarbe et de dattes	28

ATELIER 3 – ÊTRE « IN »... ÊTRE « OUT » MAIS ÊTRE BIEN DANS SA PEAU

Pizza	35
Gel-Yo	35
Duo pasta	36
Pesto	36
Pâtes au thon et citron	36

ATELIER 4 – BON APPÉTIT ... BUEN APETITO

Tajitas au poulet	42
Guacamole	42
Riz à la mexicaine	43
Mangue Belle-Hélène	43

ATELIER 5 – CUISINER C'EST BEAUCOUP TROP LONG ! VITE LE MICRO-ONDES !

Pain de viande à l'italienne	49
Riz au micro-ondes	49
Légumes à la chinoise	50
Pommes à l'érable	50

INDEX DES RECETTES PAR ATELIER-BOUFFE

ATELIER 6 – LA COLLATION... ÇA RAVIGOTE !

Barres granola	57
Croustilles Olé ! Olé !	57
Brochettes fruitées	58
Pois chiches grillés	58
Popcorn savoureux	58

ATELIER 7 – L'ÉTERNELLE BOÎTE À LUNCH

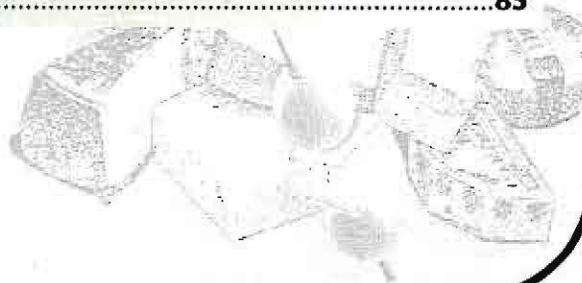
Salade de pois chiches et de pommes	63
Salade grecque au riz et au féta	63
Salade de haricots	64
Mexicain au jambon	64
Un nid de coco	65
Baguette magique au thon	65
Trempeuse aux épinards	66
Biscuits à la citrouille et au chocolat	67

ATELIER 8 – YOUPI ! C'EST LE PARTY !!

Salade d'amour	74
Salade « mon chou »	74
Porc-burger italiana	75
Porc-burger dijonnais fruité	75
Burger au poulet et tofu	76
Biscuits-surprise	76
Cappuccino glacé	77
Sangria blonde	77

ATELIER 9 – MANGER SEUL... PAS SI PLATE QUE ÇA !

Muffins jardinière à l'avoine	83
Soupe-repas à l'italienne	84
Pouding à la vanille version traditionnelle	85
Pouding à la vanille version micro-ondes	85



INDEX DES RECETTES PAR ATELIER-BOUFFE

ATELIER 10 – IMPROVISER, C'EST PAS SORCIER !

Version animateurs

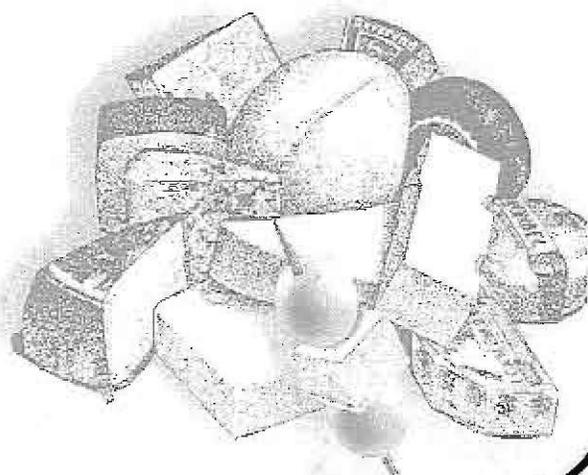
Thé glacé au gingembre et citron	89
Les tuiles	90
Salade de pâtes	91

Version atelier

Thé glacé au gingembre et citron	92
Les tuiles	93
Salade de pâtes	94

Version finale

Thé glacé au gingembre et citron	95
Les tuiles	96
Salade de pâtes	97



INDEX GÉNÉRAL DES RECETTES PAR CATÉGORIE

ENTRÉE

Pizza	35
-------------	----

BOISSONS

Cappucino glacé	77
Sangria blonde	77
Thé glacé au gingembre et au citron	89-92-95

SALADES

Salade César modifiée	18
Salade de pois chiches et de pommes	63
Salade grecque au riz et au féta	63
Salade de haricots	64
Salade d'amour	74
Salade « mon chou »	74

METS PRINCIPAUX

Soupe-repas à l'italienne	84
Duo Pasta :	36
Pesto	36
Pâtes au thon et citron	36
Pizza-pizza :	17
Hawaïenne	17
Grecque	17
Fajitas au poulet	42
Pain de viande à l'italienne	49
Mexicain au jambon	64
Un nid de coco	65
Baguette magique au thon	65
Porc-burger italiana	75
Porc-burger dijonnais fruité	75
Burger au poulet et tofu	76
Salade de pâtes	91-94-97

INDEX GÉNÉRAL DES RECETTES PAR CATÉGORIE

ACCOMPAGNEMENTS

Frites savoureuses	18
Muffins jardinière à l'avoine	83
Guacamole	42
Riz à la mexicaine	43
Riz au micro-ondes	49
Légumes à la chinoise	50
Trempeuse aux épinards	66

DESSERTS

Pouding à la vanille (recette traditionnelle et au micro-ondes)	85
Gel-Yo	35
Salade de fruits	19
Mangue Belle-Hélène	43
Pommes à l'érable	50
Biscuits à la citrouille et au chocolat	67
Biscuits-surprise	76
Les tuiles	90-93-96

COLLATIONS

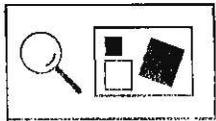
Barres granola	57
Croustilles Olé ! Olé !	57
Brochettes fruitées	58
Pois chiches grillés	58
Popcorn savoureux	58

DÉJEUNER

La raisinmanie	26
Lait fouetté « l'express matin »	26
Déjeuner « Sauté »	27
Muffins au cheddar	27
Compote de pommes et cannelle	28
Compote de rhubarbe et de dattes	28

A N N E X E S

- **AIDE-MÉMOIRE** : *La recette de l'hygiène et de la prudence*
- **JEU** « *Menu et mystère* »
- **RÉFÉRENCES**

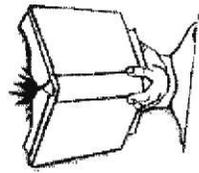


AIDE-MÉMOIRE :

La recette de l'hygiène et de la prudence



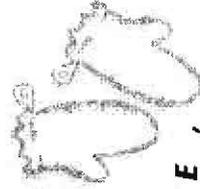
1. SE LAVER LES MAINS



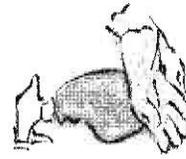
2. LIRE LA RECETTE



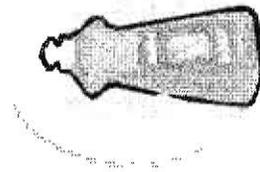
3. MESURER LES INGRÉDIENTS



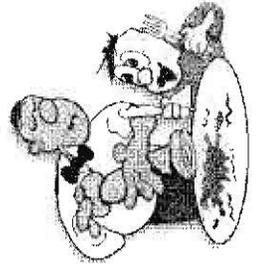
4. PRÉPARER LA RECETTE AVEC PRUDENCE,
(COUTEAUX, FOUR, CUISINIÈRE...)



5. NETTOYER LA VAISSELLE ET
LES TABLES DE TRAVAIL
ENTRE CHAQUE RECETTE



6. MANGER ET SAVOURER !





LA MISE EN SITUATION

Nous sommes samedi soir le 24 août 1959. Vous vous trouvez dans une auberge de campagne.

Vous avez 22-23 ans. Vous avez obtenu votre diplôme de l'école il y a un peu plus de cinq ans. Les gens qui vous entourent, à part le personnel de l'auberge, les policiers, les journalistes ainsi qu'une vieille dame qui s'est retrouvée là tout à fait par hasard, sont tous d'anciens confrères et consoeurs de classe. Vous vous êtes tous réunis pour une fin de semaine de retrouvaille. La fin de semaine a tourné au tragique dès le vendredi soir. En effet, Roméo Comane, votre ancien confrère de classe est mort de façon suspecte à la suite du souper d'accueil.

La situation est plutôt tendue. Vous êtes tous retenus à l'auberge pour la durée de l'enquête et de plus, vous êtes tous suspects.

Qui a bien pu tuer Roméo Comane, lui qui était aimé de tous?

LES PERSONNAGES

Jerry ou Jenny Bolley :

S'est toujours passionné(e) pour les sciences. Bolley s'est acquis une grande popularité à l'école grâce à ses inventions : bombes puantes, gaz lacrymogène, poil à gratter. Son plus grand succès fut incontestablement l'ajout d'un laxatif maison dans la fontaine de la salle des profs. Malgré ses farces d'un goût douteux, Bolley savait se concilier les bonnes grâces de la direction, en remportant année après année le grand prix provincial inter-école des sciences. Bolley travaille actuellement en recherche dans les laboratoires du gouvernement.

Belle O. Réjím :

Sans conteste la fille la plus séduisante de toute la promotion. Son obsession : garder la ligne. Elle a été mannequin à l'agence Top du Top. Depuis un an, elle ne fait plus que quelques rares publicités. Pendant son secondaire elle a été la petite amie attitrée de Roméo Comane jusqu'à la semaine précédant le bal des finissants, auquel elle n'a pas assisté d'ailleurs.

Yves É. Faure-Lemec :

Grand sportif devant l'éternel. Il pratique le basket, le baseball et le hockey. Il a fait partie des meilleures équipes au secondaire et à l'université. Il s'est même rendu aux olympiques. Il est resté un gars simple. Il songe à reprendre le garage de son père où il est toujours revenu donner un coup de main.

Aimée Bellehumeur :

Brillante, aimée de tous, autant des professeurs que des élèves, sauf de Roméo Comane. Elle était la confidente discrète des filles de l'école. C'est une fille foncièrement positive et qui a son franc parler.

Bernard Comane :

Frère cadet de Roméo Comane. Il a été élevé surtout par des domestiques ; ses parents étant pris par leurs affaires ou par leurs mondanités. À l'école, Bernard était toujours celui qui organisait les parties, la maison des Comane ne se désemplissait pas.

Pierre Pélabeau :

Déjà au secondaire, Pierre, qui était issu d'un milieu plus que modeste, savait ce qu'il voulait pour son avenir. Il voulait devenir P.D.G. d'une grande entreprise et il y est arrivé.



Bœ Nasse :

Intelligente, enjouée, petite et plutôt jolie, Bœ ne sait pas dire non. Résultat à l'école elle était de tous les projets, du journal étudiant à l'organisation du bal en passant par les samedis à encourager les équipes sportives de l'école. Comme il ne lui restait pas beaucoup de temps pour les études, c'est un vrai miracle si elle a obtenu son diplôme de secondaire. Elle s'est mariée à la fin de l'année scolaire.

Lou Zeur :

Le petit bum de l'école, très intelligent mais avec des résultats scolaires médiocres. Séchait souvent les cours. Très irrespectueux face à tout ce qui s'appelle autorité. A souvent eu de très bonnes idées de projets mais les abandonne dès que cela demande un effort. À une époque a été l'ami le plus proche de Roméo. Est actuellement sans emploi.

Chef, Antoine C. Toutt :

Chef diplômé de l'Institut d'hôtellerie de France, Antoine C. Toutt est maintenant au Québec depuis 10 ans. Avant de venir s'établir à l'auberge, il a travaillé dans plusieurs hôtels et un restaurant spécialisé en fruits de mer. Le moins qu'on puisse dire est qu'il n'a pas un caractère facile.

Serveur Jonny Langue (surnommé grande langue)

Serveur Bobby Goudy

Les deux policiers

Yvon O. Rappaure
Marco Si.

Simone Dutirage :

Journaliste nouvellement arrivée dans la ville, elle ne connaît ni l'histoire de la ville ni la victime, ni les suspects. Elle est très méticuleuse et n'écrit ses articles que lorsqu'elle est très sûre de ses sources ou certaine de rapporter les paroles exactes des gens qu'elle interroge.

Kid Kodack :

Le photographe du journal **Le Potin**. Il accompagne Simone Dutirage dans ses reportages. Quand il ne mitraille pas la scène et les gens avec son appareil photo, il répond souvent aux questions posées par Simone, embrouillant bien souvent les cartes au lieu d'éclaircir la situation.
Il est natif de Saint-Gabriel, a fréquenté l'école _____ mais n'est pas de la même promotion que notre joyeuse bande.

Meurtre et Mystère

Vous êtes officiellement invité(e) à la résidence de :

située

le _____ **à** _____

vous jouerez le rôle de _____





« Menu et mystère »

Ce document constitue l'original du jeu « Menu et mystère ». Il vous est suggéré d'en faire une version « jeu » en photocopiant le tout sur un carton léger que vous pliez (↷) ou découperez (✂) en suivant les indications.

Vous pouvez obtenir une version électronique, format PDF, en communiquant à la Direction de santé publique et d'évaluation de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière au (450) 759-1157, poste 4425.



« Le jeu *Menu et Mystère* se veut un divertissement qui consiste à vivre, le temps d'une soirée et avec un maximum de réalisme, une aventure policière avec sa part d'énigme, de frisson et d'action ».

La particularité du jeu *Menu et Mystère*, relativement aux jeux « *Meurtre et mystère* » habituels, est qu'il veut intégrer des notions éducatives sur les problématiques de l'image corporelle, de la salubrité et de l'hygiène dans le contexte de la préparation et de la conservation des aliments et, des allergies alimentaires.

CONTENU (matériel)

- **Guide de l'hôte(sse) (1)**
 - Planification et organisation
 - Déroulement du jeu
 - Contenu (matériel)
- **Invitation aux joueurs (1)**
- **Suggestions de costumes (à développer par les animateurs)**
- **Carton d'identité pour chacun des joueurs (8)**
- **Fiches animateurs (une série de 5)**
- **Documents particuliers**
 - Rapport de police (1)
 - Indice secret à lire à la 2^e manche :
 - Lettre signée Bête, retrouvée à la cuisine (1)*
 - Les conclusions de mademoiselle Colombe O. (2)*
- **Présentation et dossier personnel pour chacun des joueurs (8)**
- **Fiche première manche pour chacun des joueurs (8)**
- **Fiche deuxième manche pour chacun des joueurs (8)**



Menu et Mystère

Menu et Mystère

GUIDE DE L'HÔTE(SSE)



Scénario élaboré par : Louise Lapiere de la Maison des Jeunes Sens unique, secteur Brandon avec la collaboration de Dominique Corbeil, nutritionniste.

Collaboration à la mise en contexte, à la mise en page et à l'organisation du matériel : Monique Ducharme et Marie-Claude René de la DSPÉ de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière et Myriam Barbeau du CLSC Joliette.

Secrétariat : Colette Dupuis

Lecture : Josée Charron

Juin 2003

PLANIFICATION ET ORGANISATION

Animation du jeu : 2 à 3 personnes sont les organisateurs et les meneurs du jeu. Ils doivent voir à la réalisation des étapes antérieures à l'événement et au bon déroulement du jeu, incluant leur implication dans l'interprétation de certains personnages. Ils sont les seuls à connaître toute l'histoire.

Ils doivent aussi, suivant l'information de l'atelier 8 dans le guide « À la bouffe ! », bien posséder les éléments de contenu éducatif à intégrer au jeu, et s'il y a lieu, planifier la préparation de l'atelier de cuisine qui servira de repas pour le groupe. Ils pourront aussi préparer les affiches à installer sur les murs suite à l'événement, pour faciliter le rappel des notions éducatives sur le ton humoristique de « la morale de mademoiselle Colombe O ».

Les participants : ils incarnent les 8 personnages principaux ; ils ne connaissent pas l'histoire qu'ils vont vivre mais ils connaissent la description des différents personnages, confrères et consoeurs rassemblés pour le conventum de 5 ans de leur promotion à l'école secondaire.

Il pourrait y avoir de 3 à 5 autres rôles. Ces rôles sont secondaires et suscitent moins d'intérêt pour des participants. Ils sont tenus préférentiellement par les animateurs de la soirée (membres du personnel de l'auberge, policiers et mademoiselle Colombe O., journaliste et photographe) ou encore ils pourraient être développés davantage pour des participants.

Conditions de succès :

- planifier un contexte favorable au jeu, favorisant l'isolement pour éviter que soit perturbée l'atmosphère qu'on aura cherché à créer (décor, musique de fond pour meubler le silence pendant les périodes de lecture personnelle de chacun son dossier). Faire en sorte qu'il n'y ait pas de visiteur ou de téléphone pendant l'événement ;
- préparer et motiver les participants au jeu.

Étapes antérieures à l'événement :

- distribuer les *invitations* complétées indiquant le rôle de l'invité ainsi que des suggestions pour sa tenue vestimentaire et autres accessoires.

Le jour « J » :

Pour faciliter l'animation, les meneurs de jeu devraient se familiariser avec les différentes étapes du déroulement du jeu. Notez que les FICHES ANIMATEUR reprennent les numéros correspondant aux différentes étapes du déroulement du jeu qui suit.

DÉROULEMENT DU JEU

1. Accueil et présentation de la situation : lire *La Mise En Situation*, version pour l'animateur ainsi que le rapport de la police. La lecture des règlements se fait au fur et à mesure que le jeu se déroule.
2. Distribution des dossiers personnels. Allouer environ 2 minutes pour que chacun en prenne connaissance (en silence) : la partie présentation (à gauche) permet de mieux rentrer dans son personnage et le dossier personnel (à droite) permet d'en connaître plus sur son personnage.
3. Présentation de chacun à tour de rôle (en lisant la partie de gauche).
4. Présentation, par l'animateur, du contexte de l'auberge.
5. L'animateur annonce la *Manche 1* et donne les consignes suivantes :
 - ☺ Dans chacune des manches, vous devez livrer toute l'information que vous avez sur les autres avant que ne se termine la manche.
 - ☹ Ne livrez pas volontairement d'indices qui pourraient vous incriminer, vous pouvez changer le sujet pour vous échapper, mais aucun mensonge n'est accepté.
6. Distribution du texte de chacun pour la *Manche 1*. Allouer environ 2 minutes (en silence) pour que chacun prenne connaissance :
 - ☹ de ce qui le concerne et qu'il ne doit pas divulguer et
 - ☺ de ce qu'il sait et qu'il doit divulguer au cours de la manche.
7. Introduction à cette manche par l'animateur et, en cours de manche, l'animateur insistera auprès des joueurs pour que les discussions permettent de révéler tous les détails opportuns à divulguer. De plus, il s'immiscera dans la conversation pour apporter les informations concernant la cuisine.
8. L'animateur annonce la *Manche 2* :
 - Distribution du texte de chacun pour la *Manche 2*. Allouer environ 2 minutes (en silence) pour que chacun prenne connaissance :
 - ☹ de ce qui le concerne et qu'il ne doit pas divulguer ;
 - ☺ de ce qu'il sait et qu'il doit divulguer au cours de la manche.
 - En cours de manche, l'animateur insistera auprès des joueurs pour que les discussions permettent de révéler tous les détails opportuns à divulguer et il s'immiscera dans la conversation pour apporter les informations concernant la cuisine et pour lire une lettre retrouvée (voir texte pour l'animateur « manche 2 »).
9. *Manche d'accusation* :
 - Chacun expose sa version et son hypothèse sur l'identité de l'assassin ou la cause de la mort de Roméo Comane (aucun texte fourni).
10. *Conclusion* :
 - Un des meneurs de jeu, prenant le rôle de mademoiselle Colombe O., livre la solution (Texte : Les conclusions de Colombe O.).

À noter : Pour faciliter l'animation, la numérotation sur les fiches-animateur est la même que celle des différentes étapes du déroulement du jeu.



Bôe Nasse :

Intelligente, enjouée, petite et plutôt jolie, Bôe ne sait pas dire non. Résultat, à l'école elle était de tous les projets, du journal étudiant à l'organisation du bal en passant par les samedis à encourager les équipes sportives de l'école. Comme il ne lui restait pas beaucoup de temps pour les études, c'est un vrai miracle si elle a obtenu son diplôme de secondaire. Elle s'est mariée à la fin de l'année scolaire.

Lou Zeur :

Le petit bum de l'école, très intelligent mais avec des résultats scolaires médiocres. Il séchait souvent les cours. Très irrespectueux face à tout ce qui s'appelle autorité. Il a souvent eu de très bonnes idées de projets mais les abandonnait dès que cela demandait un effort. À une époque, il a été l'ami le plus proche de Roméo. Il est actuellement sans emploi.

**PERSONNAGES SECONDAIRES QUI PEUVENT ÊTRE INTERPRÉTÉS
PAR LES ANIMATEURS :**

Chef Antoine C. Toutt :

Chef diplômé de l'Institut d'hôtellerie de France, Antoine C. Toutt est maintenant au Québec depuis 10 ans. Avant de venir s'établir à l'auberge, il a travaillé dans plusieurs hôtels et un restaurant spécialisé en fruits de mer. Le moins qu'on puisse dire est qu'il n'a pas un caractère facile.

Serveur Jonny Langue (surnommé grande langue).

Serveur Bobby Goudy.

Les deux policiers : Sergent Yvon O. Rappaure et Sergent Marco Si.

Simone Dutirage :

Journaliste nouvellement arrivée dans la ville, elle ne connaît ni l'histoire de la ville ni la victime, ni les suspects. Elle est très méticuleuse et n'écrit ses articles que lorsqu'elle est très sûre de ses sources ou certaine de rapporter les paroles exactes des gens qu'elle interroge.

Kid Kodack :

Le photographe du journal **Le Potin**. Il accompagne Simone Dutirage dans ses reportages. Quand il ne mitraille pas la scène et les gens avec son appareil photo, il répond souvent aux questions posées par Simone, embrouillant bien souvent les cartes au lieu d'éclaircir la situation.

Il est natif de _____ et a fréquenté l'école _____
Nom de ville Nom de l'école
mais il n'est pas de la même promotion que notre joyeuse bande.

Menu et Mystère

Menu et Mystère

INVITATION

Vous êtes officiellement invité(e)
à l'Auberge Campagnarde
située à :

le _____ à _____

vous jouerez le rôle de

Suggestion de costume et d'accessoires pour ce rôle :



N.B. Cette invitation servira de laissez-passer.



Pour faciliter le déroulement du jeu et pour mieux s'amuser, il vous est suggéré de bien prendre connaissance du contexte : la mise en situation, les différents personnages ... et surtout : **le vôtre !**

LA MISE EN SITUATION

Vous sommes samedi soir le 24 août 1959. Vous vous trouvez dans une auberge de campagne.

Vous avez 22-23 ans. Vous avez obtenu votre diplôme de l'école secondaire il y a un peu plus de cinq ans. Les gens qui vous entourent, à part le personnel de l'auberge, les policiers, les journalistes, ainsi qu'une vieille dame qui s'est retrouvée là tout à fait par hasard, sont tous d'anciens confrères et consœurs de classe. Vous vous êtes tous réunis pour une fin de semaine de retrouvailles. La fin de semaine a tourné au tragique dès le vendredi soir. En effet, Roméo Comane, votre ancien confrère de classe est mort de façon suspecte à la suite du souper d'accueil.

La situation est plutôt tendue. Vous êtes tous retenus à l'auberge pour la durée de l'enquête et de plus, vous êtes tous suspects.

Qui a bien pu tuer Roméo Comane, lui qui était aimé de tous ?

LES PERSONNAGES

Jerry ou Jenny Bolley :

S'est toujours passionné(e) pour les sciences. Bolley s'est acquis une grande popularité à l'école grâce à ses inventions : bombes puantes, gaz lacrymogène, poil à gratter. Son plus grand succès fut incontestablement l'ajout d'un laxatif maison dans la fontaine de la salle des profs. Malgré ses farces d'un goût douteux, Bolley savait se concilier les bonnes grâces de la direction en remportant année après année le grand prix provincial inter-école des sciences. Bolley travaille actuellement en recherche dans les laboratoires du gouvernement.

Belle O. Réjim :

Sans conteste la fille la plus séduisante de toute la promotion. Son obsession : garder la ligne. Elle a été mannequin à l'agence Top du Top. Depuis un an, elle ne fait plus que quelques rares publicités. Pendant son secondaire elle a été la petite amie attitrée de Roméo Comane jusqu'à la semaine précédant le bal des finissants, auquel elle n'a pas assisté d'ailleurs.

Yves É. Faure-Lemec :

Grand sportif devant l'éternel. Il pratique le basket, le baseball et le hockey. Il a fait partie des meilleures équipes au secondaire et à l'université. Il s'est même rendu aux olympiques. Il est resté un gars simple. Il songe à reprendre le garage de son père où il est toujours revenu donner un coup de main.

Aimée Bellehumeur :

Brillante, aimée de tous, autant des professeurs que des élèves, sauf de Roméo Comane. Elle était la confidente discrète des filles de l'école. C'est une fille foncièrement positive et qui a son franc parler.

Bernard Comane :

Frère cadet de Roméo Comane. Il a été élevé surtout par des domestiques ; ses parents étant pris par leurs affaires ou par leurs mondanités. À l'école, Bernard était toujours celui qui organisait les parties, la maison des Comane ne se désemplissait pas.

Pierre Pélabeau :

Déjà au secondaire, Pierre, qui était issu d'un milieu plus que modeste, savait ce qu'il voulait pour son avenir. Il voulait devenir P.D.G. d'une grande entreprise et il y est arrivé.



JERRY BOLLEY



JENNY BOLLEY



BELLE O. RÉJIM



YVES É. FAURE-LEMEC



AIMÉE BELLEHUMEUR



BERNARD COMANE



PIERRE PÉLABEAU



BÔ NASSE



LOU ZEUR



JENNY BOLLEY

Suggestion de costume :

JERRY BOLLEY

Suggestion de costume :

YVES É. FAURE-LEMEC

Suggestion de costume

BELLE O. RÉJIM

Suggestion de costume

BERNARD COMANE

Suggestion de costume

AIMÉE BELLEHUMEUR

Suggestion de costume

BÔ NASSE

Suggestion de costume

PIERRE PÉLABEAU

Suggestion de costume

.....
Suggestion de costume

LOU ZEUR

Suggestion de costume

FICHE ANIMATEUR (1 DE 5)

1. Accueil et présentation de la situation

LA MISE EN SITUATION

Bonsoir,

Nous sommes samedi soir le 24 août 1959. Vous vous trouvez à l'Auberge Campagnarde.

Vous avez 22-23 ans. Vous avez obtenu votre diplôme de l'école secondaire il y a un peu plus de cinq ans. Les gens qui vous entourent, à part le personnel de l'auberge, les policiers, les journalistes, ainsi qu'une vieille dame qui s'est retrouvée là tout à fait par hasard, sont tous d'anciens confrères et consoeurs de classe. Vous vous êtes tous réunis pour une fin de semaine de retrouvailles. La fin de semaine a tourné au tragique dès le vendredi soir. En effet, Roméo Comane, votre ancien confrère de classe est mort de façon suspecte à la suite du souper d'accueil.

(Lire le rapport d'enquête de police et l'afficher si désiré)

La situation est plutôt tendue. Vous êtes tous retenus à l'auberge pour la durée de l'enquête et, de plus, vous êtes tous suspects.

Qui a bien pu tuer Roméo Comane, lui qui était aimé de tous ?

Vous êtes ici pour démasquer un assassin. Soyez curieux, méfiant et surtout, gardez votre sang-froid.

2. Distribution des dossiers à chacun des joueurs (2 minutes pour la lecture)

3. Présentation de chacun à tour de rôle

✂-----

FICHE ANIMATEUR (2 DE 5)

4. Présentation du contexte de l'auberge : Après la présentation de chacun des personnages, l'animateur présente le contexte de l'auberge, son personnel, principalement celui de la cuisine.

L'Auberge Campagnarde est située près du village ou à proximité de la localité de l'école secondaire qu'a fréquenté le groupe.

Parmi le personnel, le Chef Antoine C. Toutt est diplômé de l'Institut d'hôtellerie de France est maintenant au Québec depuis 10 ans. Avant de s'établir à l'auberge, il a travaillé dans plusieurs hôtels et un restaurant spécialisé en fruits de mer. Le moins qu'on puisse dire est qu'il n'a pas un caractère facile. Les 2 serveurs affectés tant à la cuisine qu'à la salle à manger, Bobby Goudy et Jonny Langue (dit la grande langue) pourraient vous en dire long à ce sujet !

Il semblerait que le Chef C. Toutt a, en effet, travaillé dans plusieurs hôtels au Québec, pas par goût du changement mais bien parce qu'on l'a mis à la porte pour différentes raisons.

5. Annonce de la Manche 1 et énoncé des consignes

- ☺ Dans chacune des manches, vous devez livrer toute l'information que vous avez sur les autres avant que ne se termine la manche.
- ⊗ Ne livrez pas volontairement d'indices qui pourraient vous incriminer, vous pouvez changer le sujet pour vous échapper, mais aucun mensonge n'est accepté.

6. Distribution des textes de la Manche 1 (2 minutes de lecture)

FICHE ANIMATEUR (3 DE 5)

7. En introduction à la Manche 1 : lire le texte de l'encadré qui suit.

* **À noter** : si les rôles de Bobby Goudy et de Jonny Langue sont tenus par des joueurs, les textes marqués * seront repris par eux plutôt que par l'animateur.

- * Le **serveur Bobby Goudy** disait l'autre jour : « L'auberge est charmante et bien située mais je ne mangerais pas ici pour tout l'or du monde ! En plus de ne pas se laver les mains, le chef Antoine C. Toutt n'est pas très fort sur le lavage des comptoirs ; il peut très bien couper ses légumes sur un comptoir où vient d'être coupée de la viande crue ! ».
- * Le **serveur Jonny Langue** confiait aussi aux personnels de l'Auberge : « Le chef Antoine C. Toutt est un dégueulasse. Vous venez encore une fois de constater qu'il ne se lave pas les mains après avoir été aux toilettes. Il est tout simplement retourné à la cuisine où il met une dernière touche aux plats qui seront servis à tout ce beau monde tout à l'heure. Pourtant, ce ne sont pas les affiches sur les mesures d'hygiène qui manquent dans la cuisine ! ».
- Mais je vous laisse à vos préoccupations. Vous devez avoir beaucoup à vous raconter, tant de choses depuis le bal des finissants et, maintenant, avec cette mort mystérieuse de votre ami Roméo... (les joueurs amorcent ici leurs entretiens et divulgations)

En **cours de manche**, l'animateur insistera auprès des joueurs pour que les discussions permettent de révéler tous les détails opportuns à divulguer.

De plus, quand Aimée Bellehumeur parle de la boulimie de Belle ou quand Bernard Comane parle des allergies de Roméo..., intégrer :

- * « Comme dirait le **serveur Bobby Goudy** : « ... anorexie, boulimie ... c'est pas pire que les allergies ! Hé oui, il a connu une femme qui est morte d'une allergie aux arachides quand il travaillait au restaurant *La Patate à Gogo* ».

✂-----

FICHE ANIMATEUR (4 DE 5)

8. Annonce de la Manche 2

Une fois tous les détails opportuns à la Manche 1 divulgués, l'animateur annonce la Manche 2 et distribue les textes (2 minutes de lecture). Il indique le départ après les 2 minutes de silence.

En **cours de manche**, l'animateur insistera pour que soient révélés tous les détails opportuns à divulguer ☺.

Quand Pierre Pélabeau parlera des talents d'hôtesse de Belle avec ses apéros et hors d'œuvre à sa chambre, intégrer, prenant le rôle du serveur Jonny Langue* :

- * « ... tant mieux parce que les entrées que le chef Antoine avait préparées hier, avaient passé la nuit sur le comptoir. Pour être sûr qu'il ne les servirait pas à personne, je les ai jetées à la poubelle. J'ai dit au chef que j'avais surpris un chat en train de les manger ! ... justement, il m'a remis cette lettre qu'il a retrouvée sur le plancher de la cuisine. Peut-être que ça vous intéresserait d'y jeter un coup d'œil ? »
- Faire la lecture de la lettre de Bô.

FICHE ANIMATEUR (5 de 5)

9. Introduction à la Manche d'accusation :

Une fois tous les détails opportuns de la MANCHE 2 divulgués, l'animateur invite chacun des joueurs à émettre son hypothèse sur la cause de la mort de Roméo, et à le faire même sous forme d'accusation.

10. Conclusion :

Un des meneurs de jeu, prenant le rôle de mademoiselle Colombe O., livre la solution en utilisant le texte : Les conclusions de Colombe O.

Consigne à l'animateur une fois le jeu terminé :

- inviter les jeunes à ranger et à faire la vaisselle s'il y a lieu ;
- on pourra placer au mur les affiches « La morale de mademoiselle Colombe O. ».

Voir pages 70, 71 et 72 du guide *À la Bouffe* .

✂-----

LES CONCLUSIONS DE MADEMOISELLE COLOMBE O.

BELLE O. RÉJIM :

Vous en vouliez terriblement à Roméo, non seulement il avait gâché votre bal de finissants, mais en plus, il a détruit votre vie professionnelle.

Quand Bernard Comane s'est mis à vous tourner autour et à vous faire plein de compliments, vous vous êtes dit qu'à défaut de la fortune de Roméo...

Vous et Bernard vous êtes donc revus de plus en plus souvent. Bernard vous a remis en mémoire les allergies de Roméo et vous avez décidé de faire d'une pierre deux coups. Vous venger et augmenter la fortune de Bernard en tuant Roméo. Ensuite, avec un peu d'habileté, vous sauriez bien amener Bernard à vous épouser. Bernard ayant de sérieux problèmes de drogues, personne ne serait vraiment surpris d'apprendre dans quelques mois, sa mort par overdose...

Vous avez donc confectionné des petits amuse-gueules truffés de produits à l'arachide et aux noix, qui devaient envoyer Roméo dans l'autre monde et vous avez invité tout le monde pour un cocktail d'accueil.

Mais ce ne sont pas vos amuse-gueule qui ont tué Roméo. En effet, Roméo s'est contenté de boire en vous disant qu'il ne doutait pas un instant de vos talents de cuisinière mais qu'il avait grignoté un petit quelque chose à la cuisine en arrivant.

BERNARD COMANE :

Vous aviez terriblement besoin d'argent pour acheter votre héroïne. Vous n'auriez jamais tué votre frère vous-même. Vous avez toujours préféré faire faire les sales besognes par les autres (ceux qu'on paie). Vous avez été très habile pour embobiner Belle O. Réjim. Elle a réalisé votre plan à la lettre.

Ce n'est toutefois pas elle qui a tué votre frère.

AIMÉE BELLEHUMEUR :

Après avoir entendu vos déclarations fracassantes sur les salauds qui ne méritaient pas de vivre, après vous avoir entendu dire que Roméo n'avait eu que ce qu'il méritait, et surtout après avoir appris que vous aviez été vue sortant de sa chambre peu de temps après l'arrivée à l'auberge, on serait porté à vous soupçonner du meurtre de Roméo Comane. Mais c'est là bien mal vous connaître. Vous étiez seulement allée lui dire une fois pour toute, en pleine face, ce que vous pensiez de lui.

BÔ NASSE :

Après avoir tué votre brute de mari (ce qui a causé la dépression d'Aimée Bellehumeur, qui a eu vraiment peur d'être accusée de complicité), vous avez décidé de continuer le ménage. Vous avez invité Roméo à venir vous rejoindre dans les serres de l'auberge, en sachant très bien qu'elles abritaient de nombreuses abeilles et qu'une seule piqûre d'abeille pouvait lui être fatale.

Mais, depuis longtemps votre charme n'opérait plus sur Roméo et il n'est tout simplement pas venu vous rejoindre.

LES CONCLUSIONS DE COLOMBE O. (suite)

LOU ZEUR :

Quand Roméo vous a avisé qu'il dénoncerait votre chantage, vous avez décidé de le faire taire définitivement. Vous avez donc introduit du poison à rat dans une bouteille de cognac, que vous avez remise à un garçon d'étage pour qu'il la dépose dans la chambre de Roméo. Vous lui avez bien spécifié que vous ne vouliez pas qu'il sache d'où venait la bouteille. Roméo n'a jamais bu le cognac, le garçon d'étage ayant décidé de garder la bouteille pour lui. Par chance, il ne l'avait pas encore ouverte.

JERRY BOLLEY :

Vous avez bien téléphoné à Roméo en lui disant que vous aviez des moyens définitifs pour le faire taire. Vous étiez persuadé que cela suffirait pour le réduire au silence. Vous n'avez jamais envisagé sérieusement de le tuer. Vous êtes bien trop convaincu que les services secrets remonteraient alors directement à vous.

PIERRE PÉLABEAU :

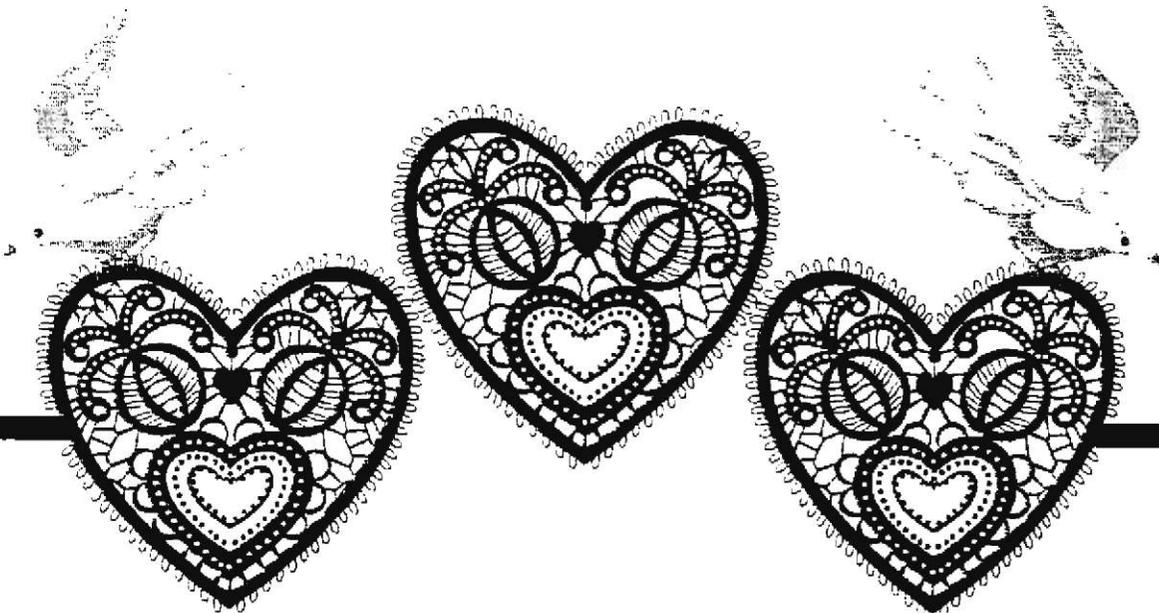
Quand vous avez dit que vous seriez prêt à tuer plutôt que de vous laisser tondre, vous parliez bien sûr au figuré. Vous envisagiez surtout de couler certaines compagnies de Roméo Comane en sachant très bien que c'est ce qui pourrait lui faire le plus mal. Quant à votre intérêt pour les poisons, il était plutôt dicté par l'éventuelle possibilité de les commercialiser au noir.

YVES É. FAURE-LEMEC

Les stéroïdes anabolisants ont ruiné votre vie. Quelquefois, vous vous dites que tout est de la faute à Roméo et d'autres fois, vous vous avouez honnêtement que vous étiez libre d'en prendre ou non. Quoi qu'il en soit, Roméo est mort et vous n'y êtes pour rien.

MAIS QUI A DONC TUÉ ROMÉO COMANE ?

Roméo Comane a été tué bien involontairement par le chef Antoine C. Toutt. Il est tout simplement mort d'un empoisonnement alimentaire. Quand Roméo Comane est arrivé à l'auberge, il avait un « petit creux », il s'est donc faulilé à la cuisine et a grignoté quelques entrées qu'il a trouvées sur le comptoir. Cela aurait pu lui éviter la mort en lui coupant l'appétit pour les amuse-gueule d'Aimée mais, malheureusement pour lui, ces entrées étaient sur le comptoir depuis la veille. Roméo Comane avait un système immunitaire très faible suite à des traitements de chimiothérapie. C'est ce qui explique qu'il soit mort d'une intoxication alimentaire. Normalement, il aurait dû avoir des crampes, des vomissements et autres désagréments et se retrouver à l'hôpital tout au plus. Le geste de Bobby Goudy, qui a jeté les entrées à la poubelle, vous a donc évité mesdames et messieurs quelques désagréments d'ordre physique. Dommage que Bobby ne soit pas entré plus tôt ce jour-là. Il aurait pu, en réparant la négligence du chef Antoine, sauver la vie de Roméo, ou du moins, lui offrir un sursis jusqu'à ce que l'un de vous l'assassine.



CHER ROMÉO,

J'AIMERAIS PROFITER DE CES
RETROUVAILLES POUR RENOUER NOS RELATIONS
D'AUTREFOIS. NOUS FAISONS PREUVE
MAINTENANT DE PLUS DE MATURITÉ ET NOUS
POURRIONS SÛREMENT TROUVER AU MOINS UN
TERRAIN D'ENTENTE EN CE QUI CONCERNE NOTRE
ENFANT. ET QUI SAIT, PEUT-ÊTRE PLUS.....

JE T'ATTENDRAI DANS LES SERRES ATTENANTES
À L'AUBERGE VENDREDI, VERS MIDI. CELA NOUS
DONNERA LE TEMPS DE PARLER AVANT L'ARRIVÉE
DES AUTRES...

JE PENSE ENCORE À TOI,



A handwritten signature, appearing to be 'Roméo', written in a cursive style.



Service de police de St-Gabriel
Rapport d'Enquête

Date : 23 août 1959

Division : HOMICIDES

Officiers : SERG. YVONNE O. RAPPAURE
SERG. MARCO SI

Incident :

MORT SUSPECTE

VICTIME : MÂLE DE RACE BLANCHE

ENVIRON 20 ANS

1 MÈTRE 87CM, TRÈS MINCE, CHEVEUX
NOIRS, YEUX BRUNS

PORTANT PANTALON NOIR, CHEMISE DE
SOIE BLANCHE ET LUNETTES NOIRES.

La victime a été identifiée comme étant
MONSIEUR ROMÉO COMANE.

ATTENDONS LE RAPPORT D'AUTOPSIE

SERG. YVONNE O. RAPPAURE



Présentation

(Chaque personnage se présente ☺)

Je me présente :

Jerry ou Jenny Bolley

Je me suis toujours passionné(e) pour les sciences. Je me suis acquis une grande popularité à l'école grâce à mes inventions : bombes puantes, gaz lacrymogène, poil à gratter. Mon plus grand succès fut incontestablement l'ajout d'un laxatif maison dans la fontaine de la salle des profs. Malgré mes farces d'un goût douteux (faut bien l'avouer aujourd'hui), je savais toujours me concilier les bonnes grâces de la direction, en remportant année après année le grand prix provincial inter-école des sciences.

Je travaille actuellement en recherche dans les laboratoires du gouvernement.

Dossier personnel

(à ne pas divulguer ☹)

JERRY OU JENNY BOLLEY

À l'école secondaire vous avez été suspendu(e) pendant un mois pour une expérience scientifique qui n'avait rien de drôle cette fois-là. Vous aviez réussi à mettre au point une drogue hallucinogène proche du L.S.D. La direction de l'école, craignant un scandale, fut très discrète sur le motif de votre renvoi. Le seul étudiant au courant de ces faits est Roméo Comane car c'est lui qui avait financé la recherche. Vous n'avez jamais dit à la direction d'où venait l'argent en échange de quoi Roméo vous avait promis le silence sur cette sordide histoire.

Vous travaillez actuellement pour le gouvernement à mettre sur pied des armes biologiques et des poisons virulents ne laissant pas de traces trop visibles, pouvant être administrés très facilement et qui pourraient être utilisés par les services secrets.

✂

Présentation

(Chaque personnage se présente ☺)

Je me présente :

Je suis Belle O. Réjim

Sans conteste, je suis la fille la plus séduisante de toute la promotion. Mon obsession : garder la ligne. J'ai été mannequin à l'agence Top du Top. Depuis un an, je ne fais plus que quelques rares publicités. Pendant mon secondaire, j'ai été la petite amie attitrée de Roméo Comane jusqu'à la semaine précédant le bal des finissants, auquel je n'ai pas assisté d'ailleurs.

Dossier personnel

(à ne pas divulguer ☹)

BELLE O. REJIM

Roméo Comane vous a laissé tomber une semaine avant le bal des finissants, prétextant que les cigarettes que vous fumiez à la chaîne pour vous couper l'appétit, vous donnaient la même odeur qu'un cendrier. Mais vous saviez très bien qu'il sortait en cachette avec une autre fille. Vous avez préféré ne pas aller au bal des finissants plutôt que d'y aller seule et de perdre la face. Dernièrement, l'agence Top du Top vous a remerciée de vos services en vous disant que vous n'aviez plus le look. Vous êtes persuadée que Roméo Comane, qui a des actions dans cette agence, y est pour quelque chose. En effet, vous l'avez vu sortir du bureau de la directrice quelques heures avant votre renvoi.

PRÉSENTATION
JERRY OU JENNY BOLLEY

PRÉSENTATION
BELLE O. RÉJIM

Présentation

(Chaque personnage se présente ☺)

Je me présente :

Je suis Yves-É. Faure-Lemec

Grand sportif devant l'éternel, je pratique le basket, le baseball et le hockey. J'ai fait partie des meilleures équipes au secondaire et à l'université. Je me suis même rendu aux olympiques !

Je suis resté un gars simple. Je songe à reprendre le garage de mon père où je suis toujours revenu donner un coup de main.

Dossier personnel

(à ne pas divulguer ☹)

YVES-É. FAURE-LEMEC

Vous avez très vite compris, en écoutant les conseils de votre ami Roméo, que si vous vouliez sortir du peloton et gagner les grandes équipes, vous deviez faire usage de stéroïdes. Avec les contacts de Roméo, vous n'avez pas eu de difficulté à vous en procurer. Les stéroïdes, combinés à de multiples suppléments alimentaires et vitamines, vous ont mené tout droit aux grandes équipes sportives puis aux Olympiques, où vous avez fait disqualifier votre équipe (qui avait remporté la médaille d'or) lors des tests anti-dopages.

»-----

Présentation

(Chaque personnage se présente ☺)

Je me présente :

Je suis Aimée Bellehumeur

Brillante, aimée de tous, autant des professeurs que des élèves, sauf de Roméo Comane. J'étais la confidente discrète des filles de l'école. Je suis une fille foncièrement positive et qui a son franc parler. Je suis maintenant responsable de la pharmacie de l'hôpital.

Dossier personnel

(à ne pas divulguer ☹)

AIMÉE BELLEHUMEUR

Dernièrement, vous avez fait une grosse dépression. Votre éternelle façade positive a volé en éclats. Vous avez tout remis en question, même votre légendaire discrétion. Si vous aviez parlé à l'époque, il y aurait peut-être eu moins de vies gâchées. Vous êtes de plus en plus persuadée qu'il y a des êtres foncièrement mauvais qui ne méritent pas de vivre.

PRÉSENTATION
YVES-É. FAURE-LEMEC

PRÉSENTATION
AIMÉE BELLEHUMEUR

Présentation

(Chaque personnage se présente ☺)

Je me présente :

Je suis Bernard Comane

Frère cadet de Roméo Comane, j'ai été élevé surtout par des domestiques ; mes parents étant pris par leurs affaires ou par leurs mondanités. À l'école, j'étais toujours celui qui organisait les parties, la maison des Comane ne se désemplissait pas !

Dossier personnel

(à ne pas divulguer ☹)

BERNARD COMANE

Vous êtes le deuxième frère Comane, celui qui ne peut pas envisager la direction des affaires Comane, puisque le poste revient de droit à l'aîné. Vous êtes celui que les filles ne voient pas, parce que caché par l'ombre du grand frère. Vous avez toujours été persuadé que l'argent pouvait tout acheter même des amis ; à preuve, vous n'avez jamais manqué de volontaires pour vos nombreuses parties. Vous avez commencé à faire usage de drogue au secondaire, vous avez toujours dit que vous pourriez arrêter quand vous voudriez. Le problème, c'est que vous ne voulez toujours pas et que vous manquez de plus en plus souvent d'argent.

Roméo et vous êtes les 2 héritiers de la famille Comane. Vos parents sont morts en 1957, laissant leur fortune en fiducie. Vous devez en prendre possession 2 ans après leur mort. Les 2 années viennent de s'écouler et la mort de Roméo vous donnerait, en plus de votre héritage, la direction des affaires Comane. Alors, à vous la belle vie !

✕-----

Présentation

(Chaque personnage se présente ☺)

Je me présente :

Je suis Pierre Pélabeau

Je suis issu d'un milieu plus que modeste. Déjà au secondaire, je savais ce que je voulais pour mon avenir : devenir P.D.G. d'une grande entreprise. Et j'y suis arrivé.

Dossier personnel

(à ne pas divulguer ☹)

PIERRE PÉLABEAU

Cela n'a pas été facile de vous hisser là où vous êtes rendu. Vous avez dû travailler à plein temps dans toutes sortes d'emplois, pas toujours très drôles, tout en continuant vos études universitaires. Vous avez laissé de côté les sorties, les petites amies et toutes les folies de jeunesse habituelles.

Il y a un an, la Société Comane, dirigée par Roméo, vous a proposé de vous associer pour certains gros contrats en Asie. Vous avez été très flatté, la Société Comane ayant toujours été considérée comme ce qu'il y avait de mieux dans votre patelin. Dernièrement vous vous êtes aperçu que Roméo vous jouait dans les pattes et se gardait les meilleurs contrats pour une autre de ses sociétés. Vous avez juré de ne pas vous laisser faire et de prendre tous les moyens pour contrer ses plans machiavéliques.

PRÉSENTATION
BERNARD COMANE

PRÉSENTATION
PIERRE PÉLABEAU

Présentation

(Chaque personnage se présente ☺)

Je me présente :

Je suis Bô Nasse

Intelligente, enjouée, petite et plutôt jolie, je ne sais pas dire non. Résultat, à l'école, j'étais de tous les projets : du journal étudiant à l'organisation du bal, en passant par les samedis à encourager les équipes sportives de l'école. Comme il ne me restait pas beaucoup de temps pour les études, c'est un vrai miracle si j'ai obtenu mon diplôme de secondaire.

Je me suis mariée à la fin de l'année scolaire.

Dossier personnel

(à ne pas divulguer ☹)

BÔ NASSE

Vous ne saviez pas dire non pour les projets qui se présentaient et, malheureusement, vous ne saviez pas dire non aux beaux garçons non plus. Vous avez eu une longue aventure secrète avec Roméo Comane qui avait réussi à vous persuader que c'était plus romantique ainsi.

Votre joie a été très grande quand il vous a invité à l'accompagner au bal des finissants. Ce fut votre seule sortie publique avec Roméo Comane. Quand vous lui avez annoncé que vous étiez enceinte, il a disparu du décor. Vos parents vous ont déniché très vite un mari qui vous a rendu la vie infernale jusqu'à sa mort subite, il y a six mois. Vous avez toujours tenu Roméo Comane responsable de tous vos malheurs.

✂

Présentation

(Chaque personnage se présente ☺)

Je me présente :

Je suis Lou Zeur

J'étais le petit bum de l'école, très intelligent mais avec des résultats scolaires médiocres. Je séchais souvent les cours. Très irrespectueux face à tout ce qui s'appelle autorité. J'ai souvent eu de très bonnes idées de projets mais je les abandonnais dès que cela demandait un effort. À une époque, j'ai été l'ami le plus proche de Roméo. Je suis actuellement sans emploi.

Dossier personnel

(à ne pas divulguer ☹)

LOU ZEUR

Vous êtes actuellement sans emploi, encore une fois. Vous en avez plus qu'assez de tirer le diable par la queue. Vous avez fait le tour de vos anciennes connaissances dans l'espoir de vous trouver du travail mais personne n'a voulu vous aider. Qu'à cela ne tienne, ils vous aideront quand même.

Vous savez sur eux (sur le beau Roméo en particulier) quelques histoires croustillantes qui doivent bien valoir quelques dollars.

PRÉSENTATION
BÔ NASSE

PRÉSENTATION
LOU ZEUR

MANCHE 1

<p>⊗ Ce que vous savez sur vous (<u>à ne pas divulguer volontairement</u>)</p> <p>Le gouvernement fait actuellement beaucoup de coupures dans ses départements de recherche. La moindre petite bêtise, le moindre petit soupçon suffit à faire tomber des têtes. Vous ne voudriez surtout pas qu'ils aient vent de cette histoire de drogue qui date de votre secondaire.</p>	<p>⊙ Ce que vous savez sur les autres (<u>que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche</u>)</p> <p>☺ Vous avez toujours admiré Yves-É. Faure-Lemec (que vous surnommiez d'ailleurs Y'É Fort). Mais bien qu'il s'entraînait régulièrement, ses progrès sportifs à la dernière année du secondaire vous avaient semblés hors du commun, pour tout dire un peu louches.</p> <p>☺ Vous avez été très surpris d'apprendre le mariage de Bôe à la fin de l'année scolaire, surtout avec un garçon que <u>personne ne connaissait vraiment à</u> nom de l'école</p> <p>☺ Vous ressentez un malaise en présence d' Aimée Bellehumeur, elle vous semble différente mais vous ne pouvez pas dire en quoi.</p>
--	---

✂-----

MANCHE 1

<p>⊗ Ce que vous savez sur vous (<u>à ne pas divulguer volontairement</u>)</p> <p>Vous avez passé la soirée du bal des finissants chez vous à vous empiffrer de pâtisseries et de crème glacée, pour ensuite vous faire vomir. Vous en vouliez terriblement à Roméo de vous avoir gâché cette soirée qui était si importante pour vous. Seule Aimée, qui était votre confidente à l'époque, est au courant de ces faits.</p>	<p>⊙ Ce que vous savez sur les autres (<u>que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche</u>)</p> <p>☺ Vous avez toujours trouvé bizarre que Roméo invite Bôe au bal des finissants, lui qui l'avait toujours traité de fille facile devant vous.</p> <p>☺ Vous avez entendu dire (mais là alors c'est vraiment un potin...Vous ne vous souvenez d'ailleurs plus qui vous l'a dit, probablement un mannequin lors d'un défilé) que Yves-É. Faure-Lemec, ce grand sportif, cet athlète olympique, n'avait pratiquement pas de testicules !</p> <p>☺ Vous avez vu Aimée Belhumeur prendre des médicaments et quand vous lui avez demandé si elle était malade, elle a détourné la conversation.</p>
---	---

MANCHE 1

JERRY OU JENNY BOLLEY

MANCHE 1

BELLE O. RÉJIM

MANCHE 1

⊗ **Ce que vous savez sur vous (à ne pas divulguer volontairement)**

L'emploi des stéroïdes vous a causé une diminution des testicules (un effet secondaire dont Roméo avait sans doute oublié de vous parler). De plus, vos urines sont vraiment d'une drôle de couleur. Seriez-vous en train de vous intoxiquer avec vos vitamines ?

⊗ **Ce que vous savez sur les autres (que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche)**

- ⊗ Roméo Comane vous avait dit à l'époque ne pas aimer Aimée Bellehumeur, cette espèce de fouine qui en savait assez, selon lui, pour le faire pendre.
- ⊗ Vous vous êtes toujours demandé pourquoi Jerry Bolley avait été suspendu un mois lors de sa dernière année du secondaire.
- ⊗ Vous avez entendu de drôles de rumeurs au sujet de Bernard Comane ? Des types louches le rechercheraient en disant qu'il leur devait un magot.

⌘-----

MANCHE 1

⊗ **Ce que vous savez sur vous (à ne pas divulguer volontairement)**

Suite à votre dépression, vous êtes encore sous médication. Vous ne voulez pas que les gens connaissent cet épisode de votre vie, il y a tellement de préjugés qui se rapportent aux maladies mentales.

⊗ **Ce que vous savez sur les autres (que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche)**

- ⊗ Déjà au secondaire, après que Belle vous a avoué s'être empiffrée de pâtisseries et de crème glacée pour ensuite se faire vomir, vous la soupçonniez d'être boulimique. Maintenant vous en êtes de plus en plus convaincue. L'autre jour, vous l'avez vue sortir de l'épicerie avec un pot de beurre de cacahouètes, des noisettes, des cacahuètes, des amandes et de l'huile d'arachides. Plutôt bizarre pour une fille éternellement au régime !
- ⊗ Yves-É. Faure-Lemec dit à tout le monde qu'il veut reprendre le garage de son père. Vous ne comprenez pas qu'il abandonne sa carrière sportive pour le garage. À l'époque, il vous avait confié que, s'il s'entraînait si fort, c'est parce que le sport était son unique chance de se sauver de ce maudit garage.
- ⊗ D'après la rumeur, le mari de Bête était un homme très violent, un autre salaud qui ne méritait pas de vivre.

MANCHE 1
YVES-É. FAURE-LEMEC

MANCHE 1
AIMÉE BELLEHUMEUR

MANCHE 1

<p>⊗ Ce que vous savez sur vous (<u>à ne pas divulguer volontairement</u>)</p> <p>L'héritage va être particulièrement le bienvenu : vos « dealers » commençaient à s'impatienter. Si Roméo vous avait prêté l'argent que vous lui aviez demandé, vous auriez été épargné de bien des sueurs froides.</p>	<p>☺ Ce que vous savez sur les autres (<u>que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche</u>)</p> <p>☺ Roméo, ce surhomme, ce directeur de compagnie à qui tout réussissait, ce super séducteur avait un talon d'Achille. En effet, il avait de multiples allergies, une simple petite arachide aurait pu l'envoyer dans l'autre monde, une petite piqûre d'abeille aussi d'ailleurs.</p> <p>☺ Cela vous a fait tout drôle de revoir Jerry Bolley ; il venait souvent à la maison à l'époque où il traficotait on ne sait trop quoi avec Roméo. Vous aviez eu connaissance à plusieurs reprises que Roméo lui remettait des sommes d'argent assez importantes.</p> <p>☺ Vous avez surpris, il n'y a pas si longtemps, une discussion plutôt orageuse entre Pierre Pélabeau et Roméo. Pierre est sorti en disant qu'il serait prêt à tuer plutôt que de se laisser tondre.</p>
---	---

✂-----

MANCHE 1

<p>⊗ Ce que vous savez sur vous (<u>à ne pas divulguer volontairement</u>)</p> <p>Si vous perdez vos contrats en Asie aussi bien dire que vous courez droit à la faillite. En effet, vous vous êtes laissé embobiner par Roméo et y avez investi la presque totalité de vos liquidités.</p>	<p>☺ Ce que vous savez sur les autres (<u>que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche</u>)</p> <p>☺ Lou Zeur est venu vous voir dernièrement pour vous demander un emploi. Vous n'avez pas donné suite à sa demande. Il n'a pas une réputation de bon travailleur ni une très grande réputation d'honnêteté.</p> <p>☺ Vous avez été stupéfié ce matin lorsque Aimée, qui semblait déjà en état d'ébriété, vous a déclaré que la mort de Roméo ne lui causait aucun chagrin, que finalement il y avait une justice en ce monde.</p> <p>☺ Vous avez été étonné, à l'époque, d'apprendre le mariage de Bête. Vous aviez pourtant eu l'impression, pour les avoir souvent aperçus ensemble, qu'elle et Roméo...</p>
--	--

MANCHE 1
BERNARD COMANE

MANCHE 1
PIERRE PÉLABEAU

MANCHE 1

⊗ **Ce que vous savez sur vous (à ne pas divulguer volontairement)**

Vous ne pouviez plus endurer la violence de votre mari, vous avez demandé à Aimée de vous donner des médicaments pour vous aider à dormir et calmer votre anxiété. Après mûre réflexion, vous avez décidé d'en faire un usage plus judicieux.

☺ **Ce que vous savez sur les autres (que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche)**

- ☺ Yves-É. Faure-Lemec est vraiment étrange. Depuis son arrivé, il change constamment d'humeur sans raison apparente.
- ☺ Belle n'a finalement jamais eu son diplôme de secondaire. C'est bien beau sa carrière de mannequin mais après ? Sans diplôme...

✕-----

MANCHE 1

⊗ **Ce que vous savez sur vous (à ne pas divulguer volontairement)**

Vous avez essayé de faire chanter Roméo Comane, mais n'avez pas du tout réussi à lui faire peur. Il vous a même déclaré que votre conversation téléphonique avait été enregistrée et que cette cassette serait envoyée par le prochain courrier au service de police de _____.

Nom de la ville

☺ **Ce que vous savez sur les autres (que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche)**

- ☺ Les jardiniers de l'Auberge sont pas mal capotés. Ils gardent des abeilles dans les serres pour la pollinisation de leurs légumes.
- ☺ Pauvre Belle O. Réjim, depuis qu'elle n'est plus à l'agence Top du Top, elle ne décroche plus que des contrats pour des annonces de souliers ou de savon à vaisselle où on ne voit que ses pieds ou ses mains. Ça doit être pas mal moins payant.

MANCHE 1
BÔ NASSE

MANCHE 1
LOUZEUR

MANCHE 2

☹ **Ce que vous savez sur vous (à ne pas divulguer volontairement)**

Vous avez reçu une lettre anonyme menaçant de tout révéler de cette malheureuse histoire de drogue. Vous avez aussitôt téléphoné à Roméo en lui disant que vous aviez des moyens définitifs pour le faire taire. Vous êtes persuadé qu'il n'y avait que Roméo qui était au courant de cette affaire.

☺ **Ce que vous savez sur les autres (que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche)**

- ☺ Vous aviez toujours pensé que Bernard Comane disparaîtrait avant son frère. D'après les symptômes, il consomme de la drogue et pas à peu près... Il a pris cette habitude au secondaire ; lui et Roméo se vantaient de pouvoir arrêter quand ils voudraient. Vous ne savez pas si Roméo avait arrêté mais c'est évident que Bernard...
- ☺ Pierre Pélabeau vous a pris au dépourvu, lui qui ne se mêlait pas beaucoup aux autres lors du secondaire, tout occupé qu'il était à étudier, lorsqu'il est venu vers vous dès votre arrivée à l'auberge. Il s'est montré très chaleureux et semblait très intéressé par votre travail, en particulier quand vous lui avez parlé des différents nouveaux poisons. Les gens changent...

»-----

MANCHE 2

☹ **Ce que vous savez sur vous (à ne pas divulguer volontairement)**

Vous trouvez Bernard Comane beaucoup plus sympathique qu'à l'époque du secondaire où vous ne le voyiez même pas. Vous vous êtes découverts des intérêts et des buts communs. Vous avez cuisiné de très bons petits amuse-gueule pour les retrouvailles de vos anciens camarades (tous truffés de noix, d'arachides et de leurs dérivés) en espérant que Roméo crève, ce salaud.

☺ **Ce que vous savez sur les autres (que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche)**

- ☺ Il paraîtrait que le mari de Bôe est mort de façon plutôt étrange mais que l'enquête n'aurait pas été poussée très loin. Tout le monde considérant que finalement la société était bien débarrassée.
- ☺ Roméo n'a jamais pu sentir Aimée. C'est pourquoi vous avez été excessivement déroutée quand vous avez vu Aimée sortir de la chambre de Roméo peu de temps après votre arrivée à l'auberge.
- ☺ Après la lecture de la lettre de Bô, réagissez à cette lettre trouvée par le chef, vous révélant, après 5 ans, l'identité de la fille avec laquelle Roméo vous trompait à l'époque.

MANCHE 2
JERRY OU JENNY BOLLEY

MANCHE 2
BELLE O. RÉJIM

MANCHE 2

⊗ **Ce que vous savez sur vous (à ne pas divulguer volontairement)**

C'est évident qu'après le scandale des Olympiques votre carrière sportive est terminée. Le pire c'est d'avoir rêvé pouvoir vous sortir de cette petite vie-là et de vous retrouver encore exactement au même point, avec en plus, toujours un bon samaritain pour vous remettre vos erreurs sur le nez. Roméo, encore une fois s'en tire blanc comme neige.

☺ **Ce que vous savez sur les autres (que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche)**

- ☺ Quand votre père a été hospitalisé voilà 2 ans, vous avez revu Aimée Bellehumeur. Elle était en charge de la pharmacie de l'hôpital. Cela ne vous a pas étonné outre mesure. Aimée était selon vos souvenirs une fille brillante qui avait besoin de se rendre utile auprès des gens.
- ☺ L'hypocrisie des gens est incroyable. Personne ne demande à Bôe des nouvelles de son enfant, ils jouent tous les innocents et se posent mutuellement des questions sur son mariage précipité. C'est pourtant très clair que lorsqu'elle s'est mariée, elle était déjà enceinte...
- ☺ Pierre Pélabeau vous a semblé plutôt content de la mort de Roméo. Pourtant d'après la rumeur, ils étaient en affaire ensemble.

✂-----

MANCHE 2

⊗ **Ce que vous savez sur vous (à ne pas divulguer volontairement)**

Votre emploi à la pharmacie de l'hôpital vous donne accès à toutes sortes de médicaments.

Ils peuvent soulager, mais ils peuvent aussi devenir très nocifs, voir mortels s'ils ne sont pas administrés correctement ou à la bonne personne.

☺ **Ce que vous savez sur les autres (que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche)**

- ☺ Yves-É. devrait laisser tomber ses vitamines, suppléments alimentaires, plantes médicinales et autres cochonneries. Les gens ont l'impression que parce que c'est « naturel », c'est sans danger. Ils peuvent pourtant bel et bien s'empoisonner, voir même en mourir... Avec le mélange et la quantité qu'il a en sa possession, c'est étonnant qu'un accident ne soit pas encore arrivé. Si avec le thé des bois (Gaulthéria procumbens) on fait un excellent liniment efficace contre les douleurs musculaires, ce même liniment peut s'avérer toxique si ingéré et doit être tenu hors de portée des enfants. Les Abénaquis utilisaient le feuillage de l'if du Canada en tisane pour soigner le rhumatisme. Pourtant, l'ingestion de 50 à 100 aiguilles d'if suffirait pour causer la mort.
- ☺ Lou Zeur est encore une fois sans emploi, dommage c'était pourtant un garçon qui aurait pu aller loin. Un peu paresseux mais il avait souvent d'excellentes idées. En tout cas, il pourra dire qu'il a fait toutes sortes de métiers, mais pas trop longtemps. À votre connaissance, il a travaillé dans un cirque comme homme de piste, ensuite il a été jardinier, puis débroussaillier et enfin exterminateur.
- ☺ Bernard Comane a toujours été jaloux de son frère, il a toujours voulu avoir ce que Roméo avait, il tourne maintenant autour de Belle et celle-ci ne semble pas détester cela.

MANCHE 2
YVES-É. FAURE-LEMEC

MANCHE 2
AIMÉE BELLEHUMEUR

MANCHE 2

<p>⊗ Ce que vous savez sur vous (<u>à ne pas divulguer volontairement</u>)</p> <p>Vous avez réussi à embobiner Belle. Quand vous lui avez remis en mémoire les allergies de Roméo, elle a eu un drôle de sourire. En tout cas elle ferait une parfaite suspecte.</p>	<p>☺ Ce que vous savez sur les autres (<u>que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche</u>)</p> <p>☺ Vous commencez à comprendre Roméo de ne pas apprécier Aimée ; ce n'est qu'une petite snob. Quand vous êtes allé, au nom de votre ancienne amitié, lui demander de la méthadone parce que vous étiez en manque d'héroïne, elle vous a répondu qu'elle ne risquerait certainement pas son emploi pour des anciens amis qu'elle n'avait pas revus depuis le secondaire. Pourtant vous êtes parfaitement au courant qu'elle a fourni à Bôe des tranquillisants et des somnifères et ce, sans prescription.</p> <p>☺ Après la mort de Roméo et le début de l'enquête, vous vous êtes souvenu d'un coup de téléphone bizarre que vous aviez reçu la semaine dernière. Un homme vous disait que le chantage ne marcherait pas avec lui et qu'il avait des moyens définitifs pour vous faire taire... Sur le coup vous avez pensé que décidément tous les fous n'étaient dans les asiles... Mais maintenant que vous y repensez, le téléphone s'adressait peut-être à votre frère... Et puis, cette voix ne vous avait pas semblé inconnue.</p> <p>☺ Belle O. Réjim vous a déclaré que Roméo lui a décidément toujours joué dans le dos. Déjà, au secondaire, il avait une aventure avec une autre fille pendant qu'il sortait avec elle. Et maintenant elle savait qu'il avait usé de son influence pour lui faire perdre son emploi de mannequin au profit d'une de ses nombreuses petites amies, mais qu'il allait payer pour ses bassesses.</p>
---	--

⌘-----

MANCHE 2

<p>⊗ Ce que vous savez sur vous (<u>à ne pas divulguer volontairement</u>)</p> <p>En flattant Jerry Bolley, en lui disant comment vous admiriez les scientifiques, les gens qui travaillaient pour le gouvernement et le reste, vous avez réussi à recueillir des renseignements très intéressants sur des poisons assez faciles à concocter et qui ne laissent pas de traces trop évidentes. Il y aurait de quoi faire une petite fortune sur le marché noir.</p>	<p>☺ Ce que vous savez sur les autres (<u>que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche</u>)</p> <p>☺ Bernard Comane n'a pas perdu de temps pour vous annoncer que, Roméo étant mort, si la tendance se maintenait, il serait le nouveau P.D.G. de la Société Comane. C'est donc avec lui que vous feriez des affaires désormais. Il ne vous a pas paru affecté outre mesure par la mort de son frère.</p> <p>☺ Vous commencez à vous poser de sérieuses questions sur la propreté de l'auberge. Vous avez remarqué dans la poubelle de l'étage, une boîte de poison à rat.</p> <p>☺ Vous ne saviez pas que Belle avait de tels talents d'hôtesse. Quand vous êtes arrivé à l'auberge vendredi après-midi, elle vous a tous reçus dans sa chambre pour l'apéro et vous a servi des canapés et hors d'œuvre qu'elle vous a dit avoir cuisinés de ses blanches mains.</p>
---	--

MANCHE 2
BERNARD COMANE

MANCHE 2
PIERRE PÉLABEAU

MANCHE 2

⊗ **Ce que vous savez sur vous (à ne pas divulguer volontairement)**

Vous avez tué votre mari et cela vous a rendue sûre de vous. Vous avez donc décidé d'éliminer l'autre homme qui a gâché votre vie. Vous en savez assez sur ses allergies pour accomplir votre meurtre en restant au-dessus de tout soupçon.

☺ **Ce que vous savez sur les autres (que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche)**

- ☺ Lou Zeur doit bien être la seule personne à pleurer la mort de Roméo, il avait dû finalement réussir à lui soutirer un emploi. Vous avez vu Lou Zeur remettre une bouteille de cognac au garçon d'étage en lui disant d'aller la porter dans la chambre de Roméo, qu'il voulait remercier pour un service rendu.

✂-----

MANCHE 2

⊗ **Ce que vous savez sur vous (à ne pas divulguer volontairement)**

Vous avez menacé Roméo Comane de divulguer son implication dans l'histoire sordide du renvoi de Jerry Bolley au secondaire. Comme votre tentative de chantage a échoué, vous avez décidé d'empoisonner Roméo pour qu'il ne vous dénonce pas à la police.

☺ **Ce que vous savez sur les autres (que vous devez divulguer entièrement au cours de cette manche)**

- ☺ Vous êtes au courant de la raison qui a fait suspendre Jerry Bolley à l'époque. La direction avait découvert qu'il avait mis au point et fabriqué une drogue s'apparentant au L.S.D.. Ce que la direction ne savait pas, c'est que toute l'opération était financée par Roméo Comane. Vous, vous le saviez puisque Roméo vous chargeait de revendre la drogue. Il vous donnait ensuite à vous et à Jerry une petite commission se gardant le gros des profits, prétextant que c'était normal puisque c'était lui qui investissait le capital.
- ☺ Bôe a de la difficulté à toucher l'assurance-vie de son mari, la compagnie d'assurance n'étant pas persuadée que sa mort soit bien un accident. Il aurait, en effet, succombé à un cocktail d'alcool, de somnifères et de calmants. Cela pourrait tout aussi bien être un suicide qu'un meurtre.

MANCHE 2
BÔ NASSE

MANCHE 2
LOU ZEUR

RÉFÉRENCES

- Fédération des producteurs de porc du Québec, *Question de bouffe !*, 1995.
- Fédération des producteurs de porc du Québec, « *Huit cartes dans l'assiette* » *Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seuls*, 1995.
- Lamirande, Carole, *De l'énergie, j'en mange !, Alimentation à l'adolescence, Information et activités*, Les éditions Chenelière/McGraw-Hill, 1998.
- Collectif action alternative en obésité (CAAO), *Le programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau »*, Guide d'intervention sur l'image corporelle et le poids auprès des jeunes en milieu scolaire, 2002.

COORDONNÉES

- Pour connaître le plus récent matériel éducatif produit par les différentes fédérations des producteurs agricoles, communiquer avec le bureau de l'UPA au 55, boul. Roland-Therrien, Longueuil (Québec) J4H 3Y9 Téléphone (450) 679-0540.
- Pour en connaître plus sur le programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » s'adresser à la Direction de santé publique de sa région ou communiquer avec le CAAO : Courriel caao@cam.org, téléphone : 514-270-3779, site Internet : www.caa0.qc.ca