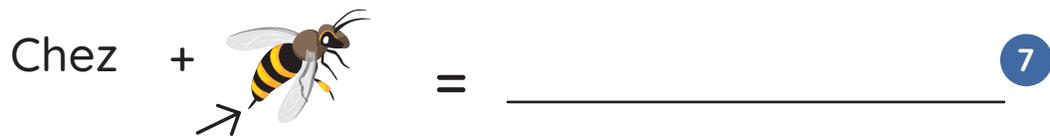
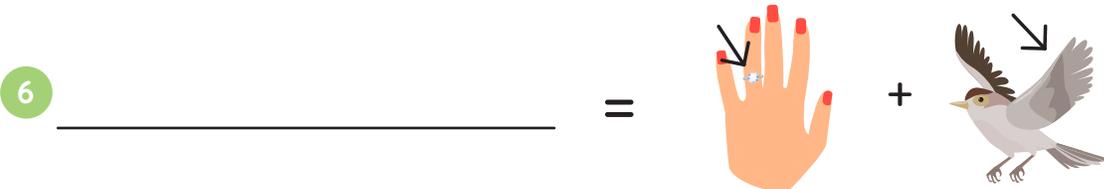
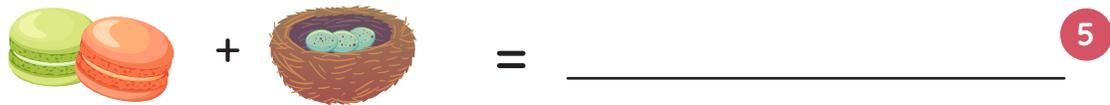
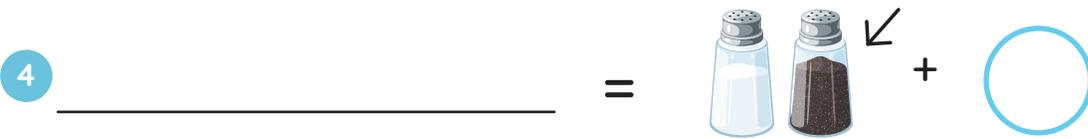
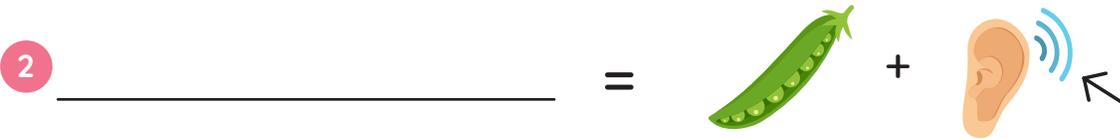
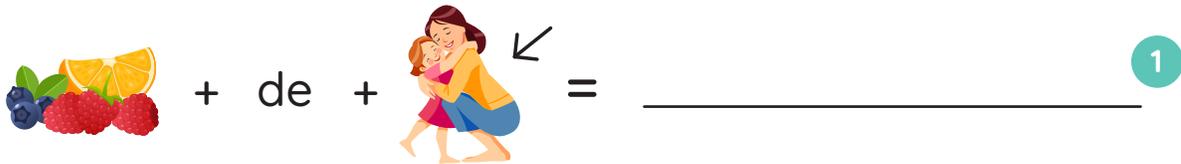


# Rébus des saveurs

Découvre quelques savoureux aliments nutritifs dans ces rébus. Il suffit de former les mots en devinant les syllabes illustrées par les images. Bonne chance!

TRÈS IMPORTANT

Tu dois absolument commencer par le rébus, sans regarder la page suivante. Tu y trouveras les réponses et des faits amusants sur ces aliments!



# Faits amusants

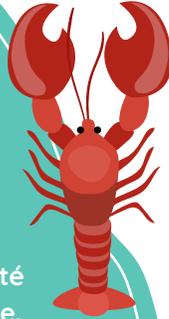
Bravo! Tu as résolu tous les rébus. Maintenant, apprends-en un peu plus sur chacun de ces aliments.

1

## FRUITS DE MER

Savais-tu que la crevette est hermaphrodite? Elle atteint la maturité en tant que mâle, puis devient femelle.

Est-ce que tu connais la crevette nordique du Québec? C'est une crevette au goût délicat et un peu sucré qui est pêchée, transformée et vendue ici. Elle est pêchée selon les principes de développement durable.



2

## POISSON

Les Québécois sont de grands pêcheurs. Ils pêchent entre autres la truite, le saumon, l'esturgeon et la barbotte. La truite arc-en-ciel du Québec est la principale espèce pêchée ici. Tu l'aimeras pour son goût délicat et parfumé. On peut savourer la truite arc-en-ciel fraîche toute l'année.



3

## BLEUET

De nos jours, les bleuets sauvages du Québec sont principalement produits au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Mais leur cueillette remonte à loin : elle fait partie des traditions des peuples autochtones. À l'époque, en plus de les manger, on les utilisait de plusieurs façons. Par exemple, le jus de bleuets servait d'encre chez les Micmacs et de teinture chez les Algonquins.



4

## POIVRON

Le poivron est un fruit qui provient de la fleur d'une plante. Nous le consommons toutefois comme un légume. Toujours vert au départ, le poivron change de couleur en mûrissant sur la plante. Il peut demeurer vert, ou encore devenir jaune, orange ou rouge. On peut favoriser l'achat local en se procurant des poivrons produits ici, au Québec.



# Faits amusants

...encore plus!



5

## MACARONI

Aimes-tu le macaroni au fromage, souvent connu sous le nom de *mac and cheese*? On utilise principalement le cheddar fort dans cette recette, mais tu peux aussi y mettre d'autres types de fromages à pâte ferme comme le gouda ou le suisse.



6

## BAGEL

MONTRÉAL

Selon la croyance populaire, les deux meilleurs bagels en Amérique du Nord sont ceux de Montréal et de New York. On cuisine le bagel artisanal d'une façon particulière : on lui fait prendre un bain! On débute sa cuisson dans l'eau bouillante, à laquelle on peut ajouter un peu de miel ou de sucre. Puis on la termine au four.



7

## CHEDDAR

Savais-tu que, pour transformer le lait en fromage, on utilise des bactéries? N'aie pas peur : ce ne sont pas des bactéries dangereuses! Au Québec, on consomme le cheddar sous toutes ses formes : frais du jour ou vieilli, blanc ou jaune, en bloc ou en grains. Le fromage en grains se retrouve d'ailleurs dans notre célèbre poutine...



8

## LAITUE

Quelle est ta variété de salade préférée? Frisée, romaine, iceberg, Boston? Selon tes goûts, tu peux choisir une laitue verte ou rouge, et même tendre ou croquante. Pour varier nos menus, on peut utiliser la laitue Boston à la place d'une tortilla pour faire un roulé bien frais, ou la faire griller sur le BBQ pour déguster une salade César originale!

