

Calendrier de l'avent

À la découverte des courges et des légumes-racines

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

4

5

Savais-tu que?

La courge spaghetti peut remplacer les pâtes alimentaires dans plusieurs recettes.



6

7

Activité

Personnaliser son sac de récolte de bonbons (voir à la page suivante)

1

8

Savais-tu que?

Tu peux manger les graines de certaines courges (citrouille ou courge musquée, par exemple). Grillées au four avec de l'huile et quelques épices (comme de la poudre de cari et du paprika), c'est délicieux!

2

Savais-tu que?

La citrouille peut peser jusqu'à 50 kg et mesurer plus de 1,7 m.



3

9

10

11

Savais-tu que?

La courge est consommée depuis plus de 10 000 ans! À l'époque, on mangeait les graines et on se servait de la courge comme bol de cuisine ou pour faire un instrument de musique.

12

13

14

Savais-tu que?

Le navet a une chair blanche et est souvent confondu avec une espèce voisine à chair jaune, le rutabaga. On peut les différencier par leurs feuilles : celles du rutabaga sont lisses comme celles du chou, tandis que celles du navet sont rugueuses et poilues.



15

Activité

Citrouille 3D (voir à la page suivante)

16

17

Savais-tu que?

La chair du panais est sucrée et a presque un goût de noisette.



18

19

20

Savais-tu que?

La betterave tache facilement les doigts. Quant à lui, le jus de citron est utile pour faire disparaître les taches!



21

22

23

Savais-tu que?

Les courges font partie de la famille des cucurbitacées, tout comme les concombres, les cornichons et les melons.

24

Activité

Découpage de citrouille (voir à la page suivante)

25

Activité

Cuisiner avec la chair de la citrouille.

Recette : cuisinonsenfamille.ca/muffins-citrouille

26

Savais-tu que?

Attention! Les petites courges décoratives ne sont pas toutes comestibles, c'est-à-dire qu'on ne peut pas toutes les manger.

27

28

Savais-tu que?

La carotte peut être de couleur orangée, blanche, jaune, rouge, mauve ou noire!



29

Activité

Boîte à lunch d'Halloween (voir à la page suivante)

30

31

Activité

Squelette ou tête de mort en crudités (voir à la page suivante)

Joyeuse Halloween!

Calendrier de l'avent

À la découverte des courges et des légumes-racines



7

Personnaliser son sac de récolte de bonbons

Matériel : Sac réutilisable, peinture, articles de bricolage

Étapes :

- 01 Choisis un sac réutilisable que tu as à la maison.
- 02 Décore-le en y peignant une citrouille, un fantôme ou autre chose.
- 03 Ajoute d'autres articles de bricolage pour le personnaliser davantage.

Activités



15

Citrouille 3D

Matériel : Papier de bricolage orange, fil chenille vert, ciseaux, colle

Étapes :

- 01 Découpe le papier de bricolage en plusieurs bandelettes égales.
Truc : Fais des bandes assez larges pour que ce soit plus facile.
- 02 Colle un bout de chaque bandelette ensemble (ça formera un gros cercle).
Truc : Tu peux aussi les brocher au lieu de les coller.
- 03 Fais la même chose avec l'autre extrémité des bandelettes.
- 04 Fixe le fil chenille sur le dessus de ta citrouille pour faire le pédoncule.



24

Découpage de citrouille (avec l'aide de tes parents)

Matériel : Crayon, couteau, décorations

Étapes :

- 01 Sur une citrouille vidée, dessine un visage.
Truc : Tu peux trouver plein d'idées de dessins à cuisinonsenfamille.ca/activites-recettes.
- 02 Demande à ton papa ou à ta maman de t'aider à découper la citrouille.
- 03 Décore-la à ton goût!

Astuce : Mets les graines de citrouille au frigo pour les cuisiner plus tard.

Astuce : Utilise la chair de la citrouille pour cuisiner. Elle s'ajoute très bien aux soupes ou aux desserts. Demande à tes parents de t'aider à cuisiner les muffins à la citrouille. Tu verras, c'est délicieux!

29

Boîte à lunch d'Halloween

Décore une clémentine à l'aide de crayons et d'articles de bricolage pour en faire une citrouille. Utilise un emporte-pièce pour découper un fantôme dans une tranche de fromage.

31

Squelette ou tête de mort en crudités

Utilise des concombres pour faire la colonne vertébrale de ton squelette, et des morceaux de poivrons pour ses côtes. Sers-toi de ton imagination pour créer des bras, des jambes et une tête en légumes de toutes sortes! Pour faire une tête de mort, prends de gros morceaux de chou-fleur pour le crâne, des radis pour les yeux et coupe du panais en petits dés pour les dents.

OU

Transforme une simple assiette de crudités en citrouille en 3 étapes :

- 01 Couvrir toute la superficie d'une grande assiette de bâtonnets de carottes
- 02 Ajouter des concombres pour le nez et la bouche
- 03 Insérer deux petits bols de trempette au yogourt pour former les yeux

