Le journal sans nom de la boîte à lunch

Automne 2024

Volume 1, numéro 1

Colorie-moi

Le courrier du cœur... de pomme

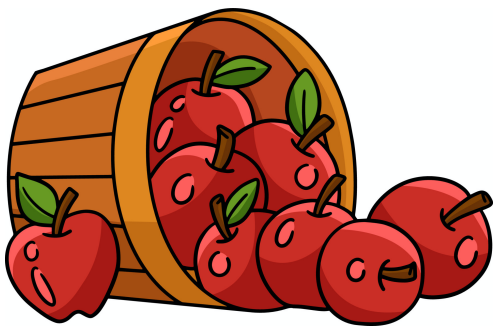
« Cher journal, je donne une pomme comme collation à tous les jours (ou presque) à mon enfant. Suis-je un mauvais parent? »

C'est OK si ton enfant mange souvent la même chose et de ne pas réinventer la roue. C'est aussi OK si ton enfant a toujours des lunchs variés et créatifs.

C'est aussi OK de ne pas se mettre trop de pression.

Les lunchs, c'est 180 jours par année. Bon… moins les trois semaines où ton enfant a « encore » attrapé un virus. Ce n'est pas un concours du « meilleur » parent.

C'est normal que ça ne nous tente pas tout le temps. C'est aussi normal que ça ne soit pas toujours parfait. L'important, c'est que nos enfants aient de quoi manger à leur faim. L'important, c'est de faire de notre mieux.



Source @toutsimplementbouffe

ÉDITO

Chers enfants, parents, professeurs et membres du personnel de l'école,

Voici le premier exemplaire de notre journal/magazine élaboré grâce à la fine équipe du sous-comité alimentation (du comité de parents amélioration continue).

Nous souhaitons partager nos trucs, astuces, nos recettes et en apprendre davantage sur l'alimentation pour avoir le goût d'essayer de nouvelles saveurs, textures et autres expériences culinaires.

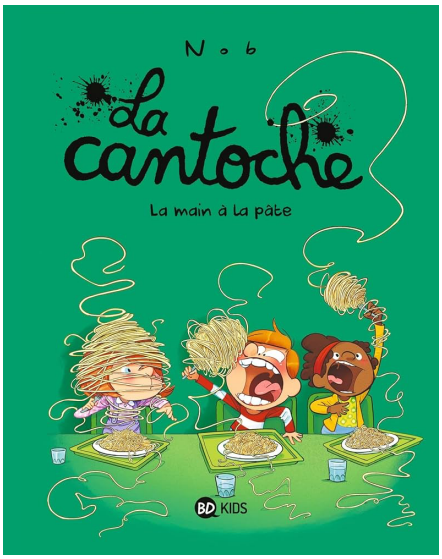
Comme tu l'as peut-être remarqué, nous n'avons pas choisi le nom du journal, car nous avons envie de t'impliquer dans cette décision. Tu es donc invité à nous proposer des titres pour le journal.

Pour nous faire parvenir ton titre génial, va à la page 15 pour savoir comment.

Mais d'où vient l'idée de créer ce journal ?

Tout a commencé à l'Arbovie en discutant avec une maman d'une jeune de maternelle. Je me suis aperçue qu'elle ne savait déjà plus quoi mettre dans la boîte à lunch de sa fille alors que nous étions seulement qu'en… novembre.

Au primaire, j'ai connu les joies de la cantine, « cantoche » pour les intimes. J'en garde d'excellents souvenirs. C'est tellement culturel la cantine que même un bédéiste du nom de Nob en a consacré une série jeunesse. Le 9e tome de *La cantoche* vient tout juste d'être publié.



Dans mes rêves les plus fous, on construirait un nouvel étage pour avoir une immense salle à manger à l'école avec de belles grandes fenêtres. On pourrait également l'utiliser pour plein d'activités comme le service de garde, l'assemblée générale, les rencontres de comité. Si en plus, on y ajoutait une cantine, on pourrait dire au revoir à la boîte à lunch…mais bon, ce n'est qu'un rêve.

Une réflexion m'est venue. On ne peut pas continuer à galérer chacun et chacune dans nos cuisines. Avec ce journal, je souhaite créer une communauté d'entraide autour de la boîte à lunch.

Bonne lecture !
Marie Servy

LE SAVAIS-TU TOI?

Savais-tu que pour ***germer***, les pépins de pommes ont besoin de froid ?[1]

Pomme et pommier s'écrivent avec deux « m » mais ***pomiculteur*** s'écrit avec un « m » !

Savais-tu que c'est le soleil qui permet à la pomme de produire du sucre ?[4]

La partie rouge de ta pomme est la plus sucrée car elle est exposée au soleil. La partie plus verte est moins sucrée car elle n'est pas exposée au soleil.[4]

Il est préférable de manger la pelure de ta pomme car c'est la pelure qui contient le plus de vitamines.[4]

Savais-tu que la pomme et la rose sont des cousines[2] ?

La pomme et la rose appartiennent à la famille des ***Rosacées*** qui comprend aussi la fraise, la framboise, la poire et la pêche.

Si tu coupes une pomme en deux au centre, les pépins forment une étoile à cinq branches. Ça ressemble drôlement à la fleur du pommier qui possède cinq pétales.[3]

Les pommes peuvent être rouges, jaunes ou vertes comme les feux de circulation !

Germer : commence à pousser ce qui signifie qu'une racine va pousser sur un pépin ou un noyau et deviendra ensuite une petite plante
Pomiculteur : personne qui cultive des arbres produisant des pépins comme les pommes
Rosacées : famille qui regroupe les plantes aux feuilles dentées dont la fleur à cinq pétales

Il existe plus de 7000 variétés de pommes connues dans le monde ! Une centaine de variétés est cultivée en Amérique du Nord alors que la province du Québec en produit près d'une quarantaine.[2]

Tu verras plus loin à la page 9 combien de variétés québécoises tu peux trouver à l'épicerie.

Toi, combien de variétés de pommes peux-tu nommer ?

Au Canada, la pomme McIntosh est la plus populaire.[4] Elle est excellente en compote !

Sais-tu pourquoi ta pomme brunit une fois qu'elle est coupée ?[4]

Une fois coupée, la chair de la pomme entre en contact avec l'oxygène qui est un gaz présent dans l'air que tu respires. Il y a une réaction entre l'oxygène et les cellules de la pomme qui va la faire brunir. Cette réaction se nomme « oxydation ».

À la page 9, tu trouveras deux façons d'éviter le brunissement.

[1] I DO IT MYSELF, C. (2021). Je fais pousser mes noyaux et mes pépins. Éditions Rustica.
[2] Roberge, S. (2006). Les pommes, du verger au marché. Éditions Héritage inc.
[3] Marzollo, J. (2004). Moi, la pomme. Éditions Scholastic.
[4] Faulkner, M. Krawesky, A. (2005). Allons aux pommes. Éditions Scholastic.

COIN LECTURE

Édition automnale

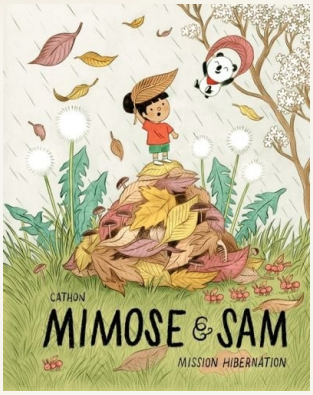
L'arrivée de l'automne rime avec des décors aux couleurs flamboyantes, des promenades et des cueillettes en forêt, des visites au verger ou dans les champs pour récolter les derniers légumes et les cuisiner en famille ! Voici des suggestions de lectures jeunesses dans lesquelles tu y trouveras des airs d'automne. Pssssst ! Tous ces livres sont disponibles dans une des bibliothèques de la Ville de Québec près de chez toi !

Préscolaire

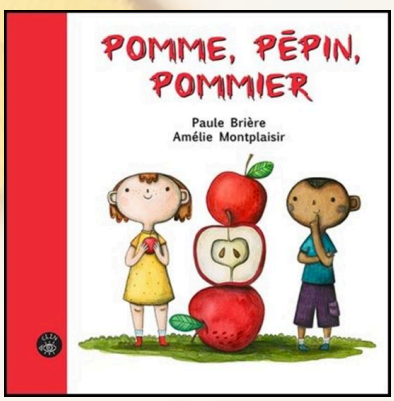
Gâteau aux pommes
Auteur : Dawn Casey
Illustrations : Geneviève Godbout
Éditions de la Pastèque
Format : Album

Toto veut la pomme
Auteur : Mathieu Lavoie
Illustrations : Mathieu Lavoie
Éditions Album
Format : Album

Premier cycle



Mimose & Sam : Mission Hibernation
Auteure : Cathon
Illustrations : Cathon
Éditions Comme des géants
Format : Bande dessinée



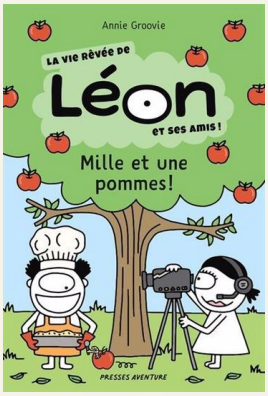
Pomme, pépin, pommier
Auteur : Paul Brière
Illustrations : Amélie Montplaisir
Éditions de l'Isatis
Format : Album

COIN LECTURE

Édition automnale

Deuxième cycle

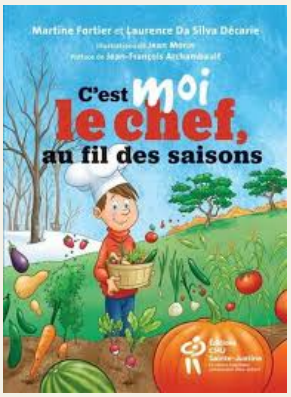
Mauve Bergamote : Bienvenue à l'herboristerie
Auteure : Flora Grimaldi
Illustrations : Cécile
Éditions Delcourt
Format : Bande dessinée



La vie rêvée de Léon et ses amis: Mille et une pommes
Auteure : Annie Groovie
Illustrations : Annie Groovie
Éditions Presses Aventure
Format : Roman jeunesse

Troisième cycle

Charlotte qui zozotte dans l'enquête du dragon de la grange
Auteure : Mélodie Heuser
Illustrations : Fanny Berthiaume
Éditions les Malins
Format : Roman



C'est moi le chef, au fil des saisons
Auteures : Martine Fortier et Laurence Da Silva Décarie
Illustrations : Jean Morin
Éditions du CHU Sainte-Justine
Format : Livre de recettes

Pour en savoir plus...

La pomme ! Ce fruit très connu et aimé des Québécois fait partie de l'alimentation de plusieurs familles. Pourtant, le connaissez-vous vraiment ? Répondez à ce vrai ou faux pour en avoir le cœur (de pomme) net !

1. Les pommes possèdent peu d'antioxydants, quelques vitamines et autant de fibres qu'une tranche de pain blanc.

Faux ! Les pommes contiennent de nombreux antioxydants, beaucoup de vitamines et autant de fibres qu'une tranche de pain MAIS une tranche de blé entier. Comme les bienfaits de la pomme sont nombreux, c'est une bonne raison d'en consommer régulièrement !

2. Vous pouvez faire mûrir plus rapidement une banane ou un avocat en les plaçant à côté d'une pomme dans un bol à fruits.

Vrai ! Le mûrissement des fruits et des légumes est stimulé par le gaz appelé ***éthylène*** que dégage naturellement la pomme.

3. Les premiers pommiers à pousser en sol nord-américain auraient été introduits par des colons européens. Au Canada, ils auraient fait leur apparition vers 1710, à Summerside sur l'Île-du-Prince-Édouard.

Faux ! Ils ont été introduits vers 1610, à Port-Royal, en Nouvelle-Écosse. « Au Québec, on cultive la pomme depuis le 17e siècle. C'est à Louis Hébert, un ***apothicaire***, qu'on attribue la plantation des premiers pommiers apportés de Normandie vers 1617 à Québec. Depuis, la ***pomiculture*** s'est solidement implantée au Québec[1] ».

4. Les pommes flottent dans l'eau.

Vrai ! C'est parce qu'elles contiennent environ 25 % d'air. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de l'air. Les fruits comme les raisins ou les kiwis ne contiennent que 1,5% d'air et coulent donc rapidement dans l'eau.

5. Chaque Canadien consomme annuellement près de 12 kilogrammes de pommes fraîches, sans compter les autres produits à base de pommes comme les jus, les tartes, les confitures, etc.

Vrai !

6. Vous pouvez remplacer le vin blanc dans vos recettes par du jus de pomme.

Vrai ! Pour remplacer le vin blanc dans une sauce légère et peu relevée, le jus de pomme est une bonne alternative. Comme il est peut-être un peu trop doux, vous pouvez ajouter un peu de jus de citron ou de vinaigre blanc. Vos invités n'y verront que du feu !

Apothicaire **:** celui qui préparait et vendait les médicaments. Aujourd'hui, on emploi le mot pharmacien
Éthylène **:** est un gaz incolore produit naturellement dans l'environnement
Pomiculture **:** culture des arbres donnant des fruits à pépins (pommes, poires, etc.)

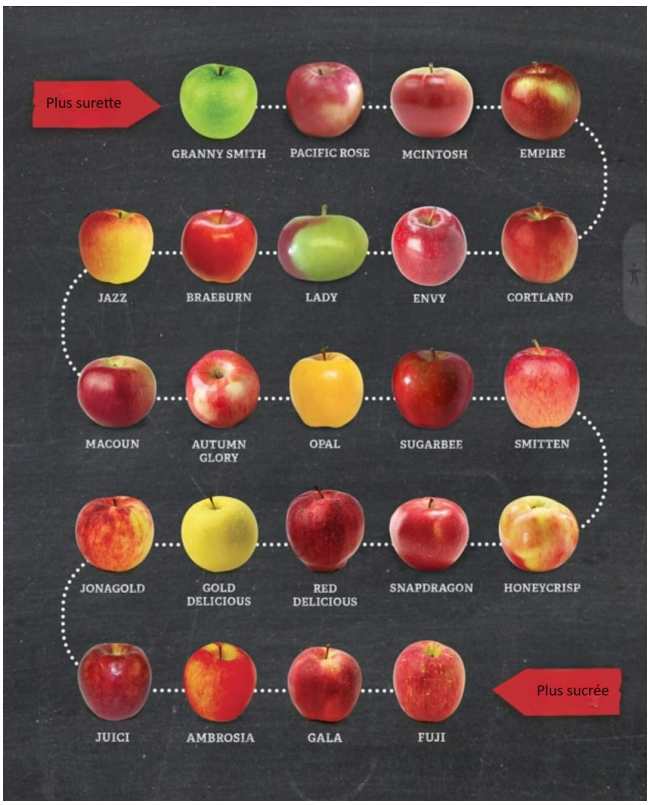
...et encore plus

7. Au Québec, 9 variétés de pommes sont cultivées.

Faux ! Le Québec en cultive davantage. Nous cultivons 18 variétés de pommes qui se retrouvent à l'épicerie. Il existe d'autres variétés au Québec que tu retrouves directement chez le pomiculteur à l'achat ou à l'auto-cueillette.

Nous connaissons bien les classiques comme la McIntosh, la Spartan et la Cortland. Connaissez-vous la Primgold, la Passionata, la Rosinette ou la Ambrosia? Voici une image illustrant certaines variétés de pommes, de la plus surette à la plus sucrée.

Trouve les variétés de pommes québécoises dans l'image. Tu peux te rendre sur le site internet lapommeduquebec.ca pour t'aider.



Les pommes ont toutes leurs particularités. La Cortland a tendance à moins brunir que les autres pommes à l'air ambiant une fois coupée.

Voici deux trucs à essayer pour éviter le brunissement des pommes.

(1) Ajoute un peu de jus de citron sur les tranches de pomme.

(2) Fais tremper les tranches de pommes dans l'eau froide.

En as-tu d'autres? Partage-nous le(s) truc(s) qui fonctionne(nt) le mieux pour toi (coupon-réponse page 16).

8. Il est mieux de conserver les pommes en dehors du réfrigérateur pour en garder toute la saveur.

Faux ! « La meilleure façon de conserver les pommes consiste à les ranger dans le tiroir à fruits du réfrigérateur, libres ou dans leur sac d'origine. Cela permet de maintenir leur saveur et leur fermeté tout en évitant qu'elles deviennent « farineuses ». À température ambiante, la pomme ramollit dix fois plus vite !!!

9. Selon plusieurs sources, le mot pomme (le fruit) ou plutôt son équivalent latin pummum a son influence dans l'origine du mot *pommade*.

Vrai ! En effet, l'histoire raconte que la purée de pomme était ajoutée aux pommades. Cet ajout permettait de masquer l'odeur des pommades de l'époque qui étaient à la base faites de graisse d'ours.

[1] Selon le site lapommeduquebec.ca

Troquer les écrans Apple contre des recettes avec des pommes !

Faire participer vos enfants à la préparation des collations pour leur boîte à lunch est une expérience amusante et éducative. Non seulement ils apprendront à connaître différents ingrédients et techniques en cuisine, mais cela peut aussi les aider à développer d'importantes aptitudes à la vie quotidienne, comme suivre des instructions et travailler en équipe !

De plus, faire participer vos enfants à la préparation des recettes est une excellente façon de les encourager à manger plus sainement et à développer leur goût pour la cuisine.

Cuisiner avec les enfants fait non seulement ressortir leur créativité, mais cela leur permet également d'acquérir des compétences importantes en cuisine. De la mesure des ingrédients au mélange et à la cuisson, ils acquièrent alors une expérience pratique qu'ils conserveront tout au long de leur vie.

En préparant avec les enfants des collations maison avec les pommes par exemple, vous leur donnez la chance d'accomplir différentes tâches culinaires :

- Mesurer des ingrédients
- Casser et fouetter des œufs
- Verser des liquides
- Mélanger les ingrédients
- Râper
- Aplatir les galettes
- Portionner le mélange sur la plaque à biscuits
- Remplir les moules à muffins et à pains

Bref, pour les enfants, cuisiner des collations maison est une belle introduction au monde culinaire!

Pain à la compote de pomme, bananes et chocolat

Par Roxanne Cuisine

Voici un excellent compromis entre plaisir chocolaté et collation nutritive.

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de farine de blé
- 1/4 tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 tasse de lait 1% M.G.
- 1 œuf battu
- 1/4 tasse de compote de pommes non-sucrée
- 4 bananes écrasées à la fourchette
- 1 c. à soupe d'essence de vanille
- 1/4 tasse d' huile de canola
- 1/2 tasse de cassonade
- 1/2 tasse de brisures de chocolat

Instructions

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Tapisser un moule à pain d'un papier parchemin.
3. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs (farine, avoine, bicarbonate de soude, poudre à pâte).
4. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides (lait, œuf , compote, bananes, vanille, huile et cassonade). ***Réserver***.
5. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides et bien mélanger.
6. Ajouter les brisures de chocolat puis mélanger de nouveau.
7. Cuire au four entre 45 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au milieu du pain ressorte propre.
8. Laisser reposer.
9. Couper en tranches et dégustez.

Réserver **:** En cuisine, mettre de côté des ingrédients ou des préparations qui seront utilisés plus tard

Comment apprêter des pommes

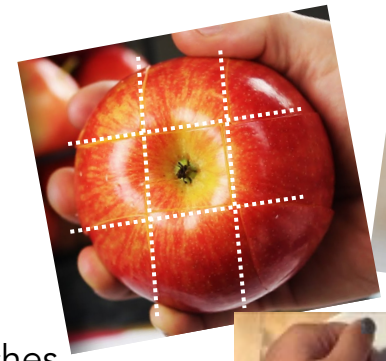
POUR LA BOÎTE À LUNCH

Pour les pressées

- Pomme entière
- Compote en pot
- Compote en gourde

Pour les as du découpage

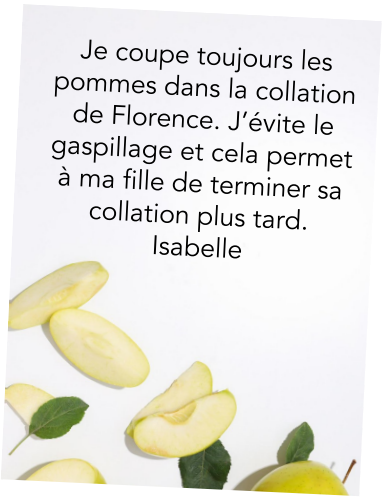
- En quartier
- En fines, fines tranches comme des croustilles
- En rondelles
- En damier ou tic-tac-toe



Chloé adore sa trancheuse à pommes pour faire des quartiers qu'elle offre à ses frères et sœurs.

Pour les chefs cuisiniers version cuite

- Pomme au four caramélisée (en dessert dans le thermos)
- Croustade aux pommes
- Tarte aux pommes et sucre à la crème (recette sur Mordu.ca)
- Tarte tatin (tarte retournée)
- Pour les plus aventureux, boudin aux 2 pommes (pomme et pomme de terre)



Pour les économes

Faire des compotes maison avec des pommes ramollies, à moitié mangées ou avec des fruits trop mûrs

Pour les chefs cuisiniers version crue

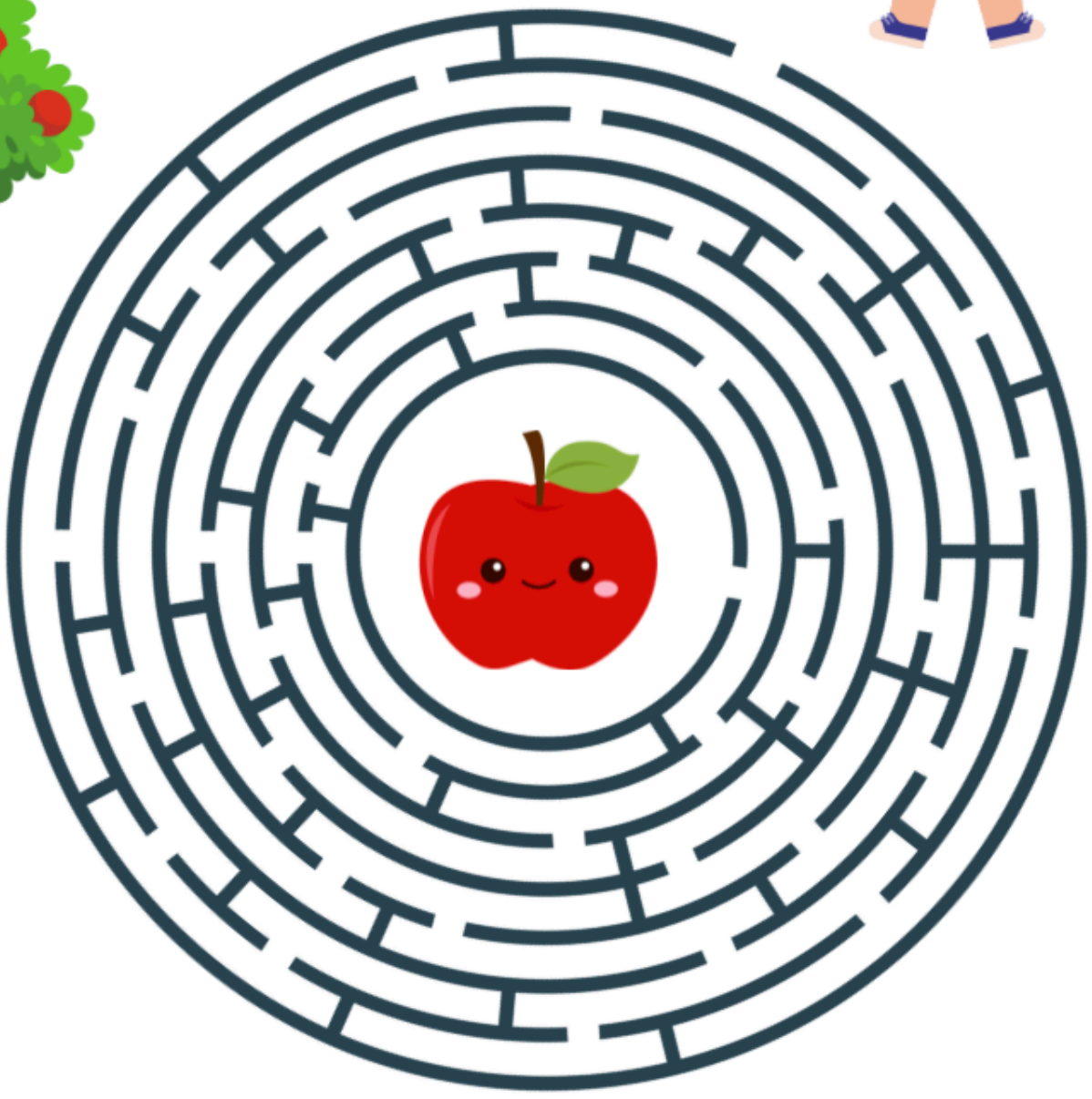
- Dans une salade
- En salade de fruits

Apprêter : rendre prêt, préparer

LABYRINTHE

Oups! Cette pomme a été égarée sur le chemin de l'école.

Aide Alexis à rejoindre sa collation!



MOT CACHÉ

Cherche les mots dans la grille. Ils peuvent être à l'envers, mais pas en diagonale. La même lettre peut servir plus d'une fois.

À la fin, combine les lettres restantes dans l'ordre pour trouver le nom d'une activité automnale très plaisante.

A	U	C	O	M	P	O	T	E	E	P	T
O	C	H	U	N	I	P	E	P	D	O	R
E	P	A	U	L	A	R	E	D	A	M	E
R	E	U	F	R	U	I	T	S	T	M	U
I	R	S	C	H	A	I	R	E	S	I	Q
P	U	S	P	A	R	T	A	N	U	E	O
M	L	O	B	O	I	L	T	L	O	R	R
E	E	N	V	E	R	G	E	R	R	E	C
T	P	T	H	S	O	T	N	I	C	M	E

- LOBO
- COMPOTE
- FRUITS
- TARTE
- CHAIR
- CROUSTADE
- MCINTOSH
- PAULARED
- POMMIER
- PÉPIN
- CROQUER
- SPARTAN
- CHAUSSON
- PELURE
- EMPIRE
- VERGER

DEVINE LES EXPRESSIONS

contenant le mot associées à chaque image

1. Chanter la pomme
2. Tomber dans les pommes
3. La grosse pomme (Big Apple)
4. Haut comme trois pommes

Pour nous écrire

Tu peux utiliser cette section du journal en la découpant. Il y a un espace à l'endos où tu peux écrire. Tu peux aussi utiliser une autre feuille de papier.

Pour l'instant, tu peux déposer tes idées ou tes textes au secrétariat en t'adressant à Marylou ou à Marie-Christine.

Très bientôt, tu pourras déposer tes commentaires dans une boîte à suggestions. Il y en aura une dans chaque bâtiment de l'école. Nous te donnerons plus d'informations dans la prochaine publication.

Attention, il n'est pas possible de nous faire parvenir tes idées par courriel afin de ne pas surcharger les secrétaires et les membres du comité.

L'équipe de création

Rosianne Asselin
Suzanne Beaudry
Audrée Bélanger
Julie La Bastille
Isabelle Pelletier
Marie Servy
Marie-Pier Tremblay

COUPON-RÉPONSE

Nom : _____

Tu peux inscrire le titre du journal/magazine que tu as trouvé juste ici :

_____

Tu peux communiquer avec nous et nous faire parvenir tes commentaires, tes questions, tes recettes, tes trucs en cuisine, ce que tu aimes manger dans ta boîte à lunch, etc.

_____

_____

_____

_____

_____