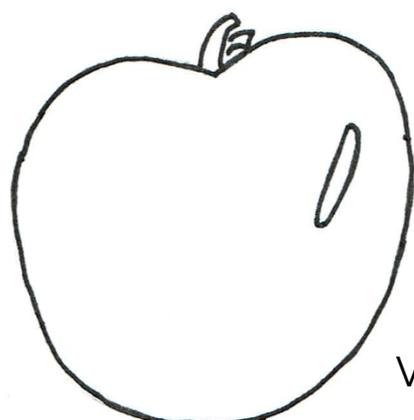
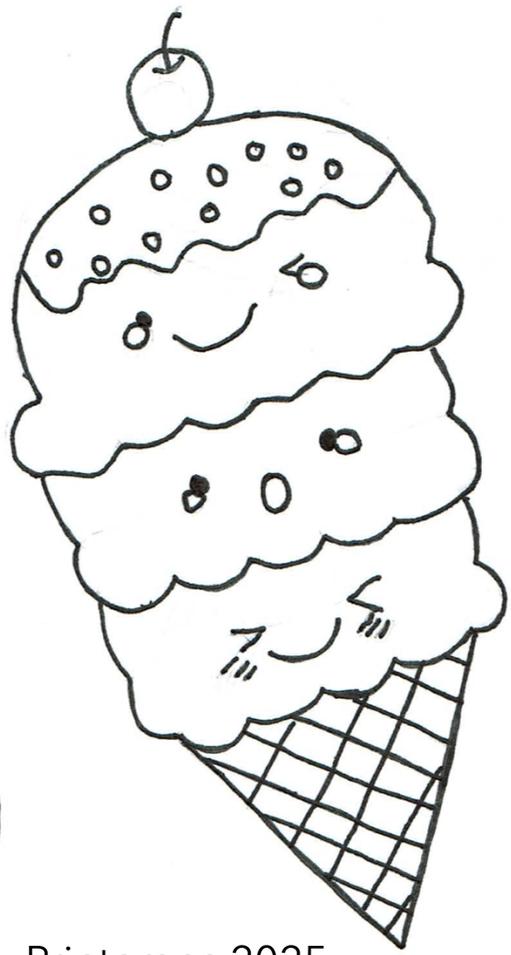
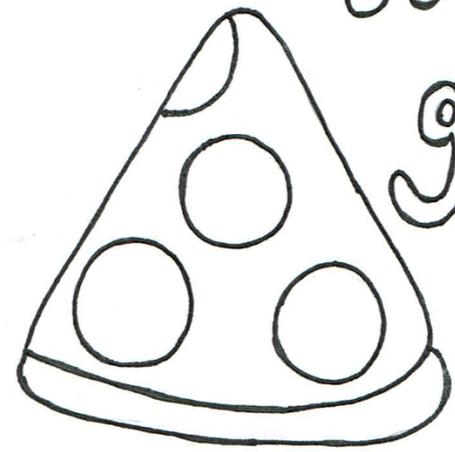


Bonne
journée
Gourmande!



Printemps 2025
Volume 1, numéro 3

COMMENTAIRES DES LECTEURS

J'adore quand l'ensemble de la collation de mes élèves est réuni dans un sac ou un contenant (la collation, la cuillère, serviette, etc.).

Anne-Barbara

J'aime beaucoup les onigiris dans ma boîte à lunch.
J'aime aussi le spaghetti dans un thermos.

Rosalyne

J'aime les clémentines.

Romain

J'aime le spaghetti.

William

DÉVOILEMENT DU NOM DU JOURNAL

Nous sommes très heureux de te dévoiler le nouveau titre du magazine de la boîte à lunch. Le titre ayant reçu le plus de votes est **La Boîte à Punch**. Tous les membres de l'équipe remercient tous les votants d'avoir exprimé leur préférence.

LE TRUC ULTIME POUR ÉCAILLER VOS ŒUFS

Quand les œufs sont cuits, tu dois les plonger dans un bol d'eau froide ou glacée et les laisser reposer quelques minutes. Place-les ensuite dans un contenant fermé et secoue-les vigoureusement. La coquille se défera les doigts dans le nez !



Cher lecteur,



Ça y est, le printemps est à nos portes !

L'abondance des fruits et légumes de saison va refaire son apparition. Pour certaines personnes, c'est le temps de commencer leurs semis. Ces petites pousses délicates deviendront des gros plants de tomates, de grosses salades pour toute la famille ou des carottes fraîches que les lapins aimeraient bien croquer.

Comme tu as pu le remarquer, le magazine a désormais un nom et ça nous a donné le goût d'avoir nous aussi un nom d'équipe, un peu comme ton nom de classe. Nous nous appelons maintenant **Les Épicurieux**. Souviens-toi, ce nom était parmi les choix du vote pour le titre du magazine.

Nous sommes heureux de te présenter la troisième édition de notre magazine qui sera la dernière de l'année scolaire 2024-2025. Dans cette publication de **La Boîte à Punch**, nous avons voulu vous parler non pas d'œufs en chocolat mais d'œufs et de chocolat.

Nous avons également pris le temps de répondre à une de nos lectrices qui voulaient que nous écrivions un article sur les fleurs qui peuvent se manger. Nous espérons avoir été à la hauteur de ses attentes.

- **N'oublie pas que tu peux nous écrire en tout temps.**
- **Tu peux aussi nous envoyer tes dessins.**

Toute l'équipe te souhaite bonne lecture et te donne rendez-vous à la rentrée 2025-2026.

Les Épicurieux



Isabelle



Jérôme



Julie



Marie-Pier



Sébastien



Jean-François



Josée



Marie



Rosianne



Suzanne

Le cycle de l'œuf

Étape 1

Au poulailler, les œufs sont collectés et chaque poule pond environ un œuf par jour. Les poules brunes pondent généralement des œufs bruns et les poules blanches pondent des œufs blancs. La poule « Leghorn » (blanche) est la race la plus populaire au Québec.

En 2023, on comptait 5 572 515 poules pondeuses au Québec. Celles-ci ont pondu 156 915 690 douzaines d'œufs en 2023.

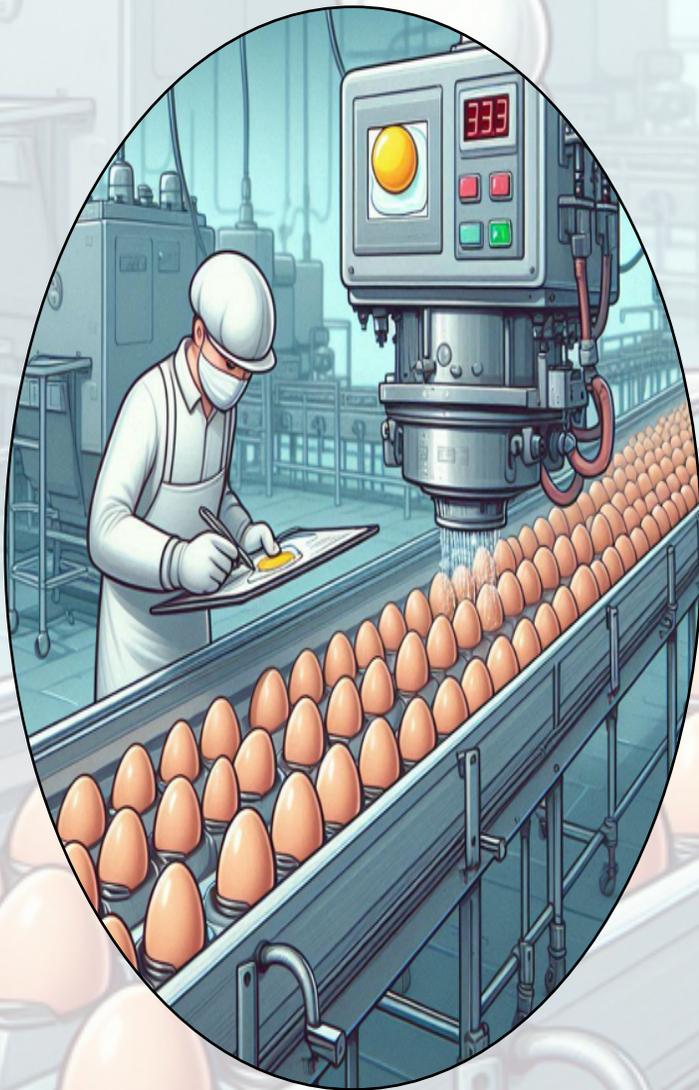


Étape 2

Une fois les œufs collectés, ils seront lavés et réfrigérés pour limiter les contaminations comme la salmonelle. L'œuf devra rester réfrigéré durant tout le trajet jusqu'à ton réfrigérateur.

En France, une autre approche est utilisée pour combattre la salmonelle. Les œufs possèdent une membrane appelée « cuticule » qui empêche les bactéries de pénétrer l'œuf. Cette membrane est détruite lorsque l'œuf est lavé. En France, les œufs ne sont pas lavés avant d'être vendus. De plus, les œufs non lavés n'ont pas besoin d'être conservés au réfrigérateur.





Étape 3

Une fois les œufs lavés, ils seront inspectés et pesés soigneusement. Les œufs de Catégorie A sont pour la consommation et la vente en épicerie. Pour être de cette catégorie, l'œuf doit être parfait.

Les œufs imparfaits, mais propres à la consommation, seront transformés avant d'être distribués au public. On pourrait donc les utiliser au restaurant ou dans des gâteaux vendus en épicerie.



Étape 4

Une fois les œufs catégorisés, ils sont emballés en douzaine et distribués en épicerie. Ils feront le trajet en camion réfrigéré afin que les bactéries ne puissent pas se développer.

La cuisson des œufs

Comme tu le sais, les œufs peuvent être cuits de différentes manières. Tu trouveras dans les images suivantes les types de cuisson d'un œuf. Relie chaque œuf à son type de cuisson.

ŒUF À LA COQUE



1

A

On m'appelle souvent un œuf bénédictine. On fait d'abord bouillir de l'eau en y ajoutant un petit filet de vinaigre. Je suis cassé et plongé délicatement dans l'eau tout en me faisant tourner afin de me donner une belle forme ronde. Pour que mon jaune soit encore coulant, il faut me sortir après 3 minutes.

ŒUF DUR



2

B

On doit d'abord me plonger dans une casserole d'eau frémissante pour ensuite m'amener à ébullition. On me laisse cuire 6 minutes pour ensuite retirer ma coquille. Quand on me coupe en deux, mon blanc sera cuit et mon jaune coulant.

ŒUF MOLLET



3

C

On doit d'abord me plonger dans une casserole d'eau frémissante pour ensuite m'amener à ébullition. On me laisse ensuite bouillir 3 minutes. On me mange dans la moitié de ma coquille dans un petit cocotier. Mon blanc est légèrement cuit et mon jaune coulant et chaud.

ŒUF POCHÉ



4

D

On doit d'abord me plonger dans une casserole d'eau frémissante pour ensuite m'amener à ébullition. On me laisse cuire 10 minutes pour ensuite retirer ma coquille. Il arrive souvent qu'on retire mon jaune cuit afin de le mélanger avec de la mayonnaise et des épices. On replace après le mélange dans la cavité de mon blanc.

Savais-tu qu'en France, un œuf miroir est appelé un œuf au plat et que c'est sunnyside up en anglais ?

Savais-tu que seul le temps de cuisson varie entre l'œuf mollet, l'œuf dur et l'œuf à la coque ?

ŒUF BROUILLÉ

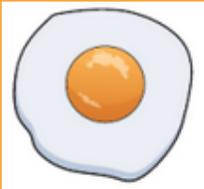


5

E

Une fois qu'un de mes côtés est cuit, on me tourne à l'aide d'une spatule en prenant soin de ne pas briser mon jaune. Je prends environ 5 à 7 minutes à cuire selon votre préférence (jaune coulant, moyennement coulant ou dur).

ŒUF MIROIR



6

F

Après avoir été cassé et mis dans un bol, on me brasse à l'aide d'un fouet pour ensuite m'envoyer dans une poêle moyennement chaude. On continue à me remuer pendant environ 5 minutes pour que je devienne crémeux et onctueux.

ŒUF TOURNÉ



7

G

Dans une poêle bien chaude, je suis cuit d'un seul côté pendant 3 à 4 minutes. Après ce temps, on me dépose souvent sur une tranche de pain pour la manger avec mon jaune coulant.

OMELETTE



8

H

C'est le party avec mes autres amis œufs ! On nous brasse, parfois avec du lait et on nous verse ensemble dans une poêle. On gonfle en cuisant et on forme plus qu'un seul grand œuf.

Peux-tu répondre à la question suivante ?

Est-ce que le chocolat est un choix santé ?

Est-ce que le chocolat est un choix santé ?

Pâques arrive à grand pas et qui dit Pâques dit chocolat ! Je n'ai qu'à lire le mot pour en avoir l'eau à la bouche ! Toutefois, lorsqu'on parle de chocolat, pas bien bien loin derrière tu entends: « ne mange pas trop de chocolat, tu vas avoir mal au ventre », « ne mange pas trop de chocolat, tu vas courir partout », « mange pas trop de chocolat, c'est pas santé ! ».

Quand on te dit que tu dois faire des choix santé, à quoi penses-tu ?

Au brocoli ? Au chou frisé ? Au tofu ? Si le brocoli est un aliment santé et que tu en manges au déjeuner, à la collation, au dîner, à l'autre collation, au souper et avant de te coucher le soir, sept jours par semaine...est-ce que tu vas être plus en santé ?

D'ailleurs, c'est quoi la santé au juste ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé serait « un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». En d'autres mots, la santé c'est de se sentir bien dans ton corps, dans ta tête et dans ton milieu avec les gens qui t'entourent.



Organisation mondiale de la Santé

Pour te sentir bien dans ton corps, dans ta tête et dans ton milieu, il est important de manger une variété d'aliments, comme présenté dans le Guide alimentaire canadien. C'est un peu comme si tu veux construire une maison solide : tu as besoin d'une variété de matériaux. Comme pour la maison où certains matériaux peuvent être plus avantageux que d'autres, dans l'alimentation, certains aliments sont plus nutritifs que d'autres ! Alors, est-ce que le chocolat peut jouer un rôle dans une bonne santé ?

Guide
alimentaire
canadien



Le nouveau Guide alimentaire

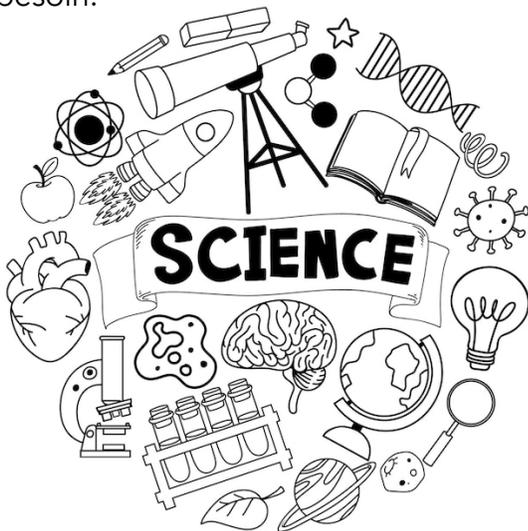
Santé Canada
Bureau de la politique et de la promotion
de la nutrition
2019



Canada

Est-ce que le chocolat peut te faire sentir bien dans ton corps ?

Des recherches ont démontré qu'un peu de chocolat noir peut être bon pour ton cœur, pour ton cerveau et même pour ta vision. Ce n'est toutefois pas l'aliment le plus nutritif, donc il est important de garder de l'appétit pour manger d'autres aliments dont ton corps à besoin.



Est-ce que le chocolat peut t'aider à te sentir bien dans ta tête ?

Le chocolat peut aider ta concentration et ta mémoire. Aussi, il stimule certaines hormones du bonheur. Toutefois, manger trop de chocolat peut aussi faire que tu ne te sentes pas très bien... manger trop de brocoli aussi d'ailleurs !



Est-ce que le chocolat peut t'aider à te sentir bien avec les autres ?

Si tu partages ton chocolat avec un ami ou avec ta famille...pourquoi pas ? C'est beaucoup mieux que de le dévorer en cachette à toute vitesse ou encore de te sentir coupable d'avoir envie de manger un petit bout de chocolat.

Interdire les aliments a souvent pour effet de compliquer davantage ta relation avec la nourriture, d'augmenter ton niveau de stress et de culpabilité et de ne plus être à l'écoute des signaux de ton corps, ce qui au final vient plutôt nuire à ta santé.

Aucun aliment à lui seul ne peut donner la santé...même le brocoli, le chou frisé ou le tofu. Pour qu'un aliment contribue à ta santé il doit donc être accompagné d'une variété d'autres et il doit contribuer à te faire sentir bien avec toi-même et avec les autres.

Santé !



Sources :
<https://observatoireprevention.org/2017/03/10/chocolat-noir-cest-sante-coeur/>
<https://naitreetgrandir.com/fr/chroniques/le-chocolat-les-reponses-a-vos-questions/>

Savais-tu que...



Tu as la chance de manger du chocolat noir, au lait ou blanc grâce à la **fève de cacao**, les graines d'un arbre appelé cacaoyer.

Le chocolat noir ne contient **pas de produits laitiers** contrairement au chocolat blanc et au lait, celui-ci peut donc être consommé sans risque par les personnes intolérantes au lactose.



La **saveur du chocolat** dépend en grande partie de l'origine des fèves de cacao. Par exemple en **Équateur** le goût sera plus intense et profond contrairement au **Pérou** où les arômes seront plus délicats. La **Côte d'Ivoire** est le plus grand producteur de cacao depuis plusieurs années.



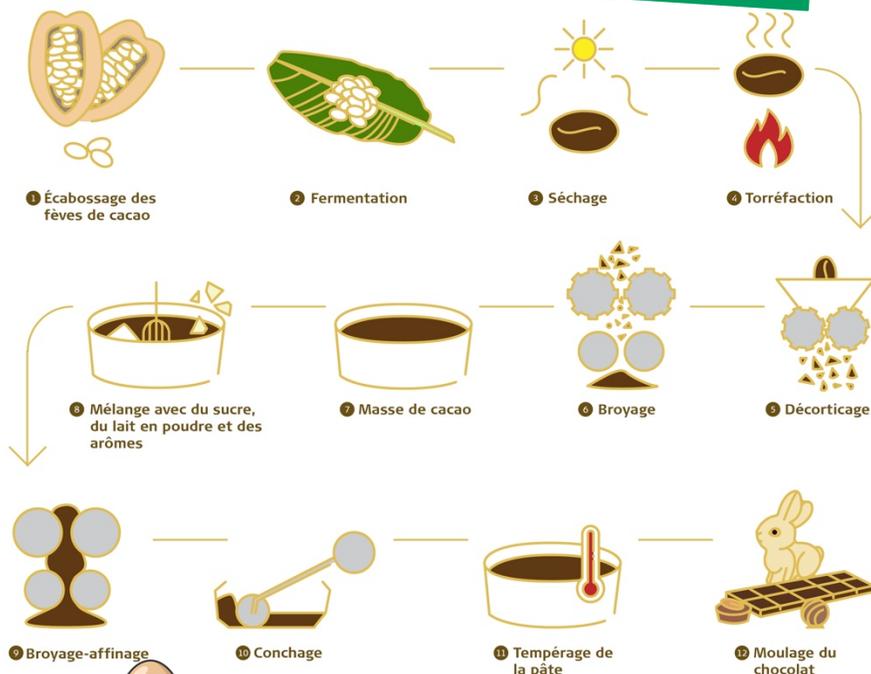
Le chocolat noir a aussi des **effets favorables** sur la santé cardiovasculaire (qui concerne à la fois le cœur et les vaisseaux) lorsqu'il est consommé avec modération.



Processus de fabrication du chocolat

La transformation du cacao en chocolat suit plusieurs étapes. Voici le processus de fabrication en quelques étapes simplifiées.

- Récolte et fermentation des fèves de cacao
- Séchage et torréfaction pour développer les arômes
- Broyage pour obtenir une pâte de cacao
- Pressage pour séparer le beurre de cacao de la poudre de cacao
- Mélange des ingrédients selon le type de chocolat désiré
- Brassage à une température élevée et tempérage pour affiner la texture et donner au chocolat son aspect lisse et brillant



À ton avis, est-ce que ces affirmations sont vraies ou fausses ?

1 L'Équateur est reconnu comme le pays produisant le cacao de la plus haute qualité.

2 Les familles québécoises dépensent en moyenne un plus gros montant par an pour le chocolat comparativement aux familles canadiennes.

3 Avec une moyenne de 9 kilogrammes par personne par année, les plus grands consommateurs de chocolat au monde sont les Suisses.

4 Pour faire du chocolat au lait, on garde les mêmes ingrédients, sauf que l'on met un peu moins de poudre de cacao et qu'on ajoute du lait à la place.

5 Contrairement aux autres variétés de chocolat, le chocolat blanc ne contient pas de pâte de cacao, mais seulement du beurre de cacao, du sucre et du lait.

RÉPONSES :

1. Vrai. C'est toutefois la Côte d'Ivoire qui en produit le plus.

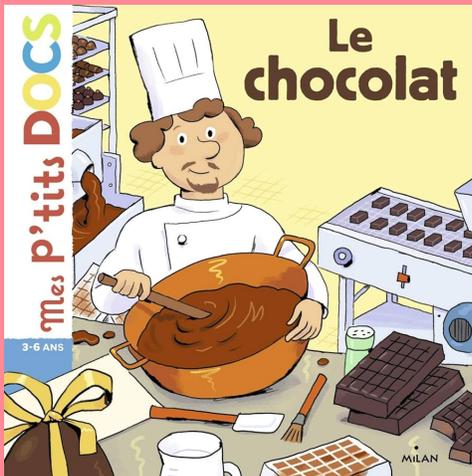
2. Faux. Les ménages canadiens dépensent en moyenne 88 \$ par an en tablettes de chocolat, tandis que les ménages québécois y consacrent environ 73 \$.

3. Vrai. Les Suisses sont suivis par les Autrichiens et les Allemands qui consomment environ 8 kilogrammes par année.

4. Vrai.

5. Vrai.

Si tu veux en savoir plus sur la provenance ou la fabrication du chocolat, voici une suggestion de livre.



Au Québec, la chocolaterie Chaleur B Chocolat, située à Carleton-sur-Mer en Gaspésie, a remporté le prestigieux prix du meilleur chocolat au lait du monde lors de la finale mondiale des International Chocolate Awards 2023 qui a eu lieu en Italie.



Mousse au chocolat

Ingrédients :

- 200 grammes de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 80 grammes de sucre
- 6 œufs, séparer les blancs des jaunes



Comment faire :

1. Préparer d'avance tous les ingrédients.
2. Faire fondre en morceaux le chocolat au bain-marie avec 1 cuillère à soupe d'eau.
3. Mettre le sucre dans le chocolat fondu, remuer.
4. Ajouter les 6 jaunes d'œufs au mélange.
5. Remuer tout le temps pour ne pas que les jaunes d'œufs cuisent.
6. Monter les blancs en neige et incorporer délicatement au mélange de chocolat.
7. Mettre au réfrigérateur 8 heures.

Mousse au chocolat sans œuf

Ingrédients :



- 250 ml (1 tasse) pastilles de chocolat mi-sucré ou de chocolat râpé à 64 % de cacao
- 200 ml (3/4 tasse) d'eau à la température de la pièce

Comment faire :

1. Placer l'eau dans un bol résistant à la chaleur. Ajouter le chocolat.
2. Préparer un bol rempli de glace.
3. Chauffer le chocolat et l'eau au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.
4. Placer immédiatement le bol de chocolat dans le bol de glace. Fouetter frénétiquement au fouet. **Cette étape peut prendre de 10 à 15 minutes.**
5. Lorsque le mélange commence à épaissir, verser dans des ramequins ou des verrines. Réfrigérer pendant quelques heures.
6. Servir la mousse nature ou garnie de coulis, de confiture ou d'un peu de fleur de sel.

Source : Recette publiée dans la Presse+ le 12 février 2015

Savoures-tu pleinement ce que tu manges ?



Manges-tu en pleine conscience ?

T'arrive-t-il de prendre une bonne gorgée de chocolat chaud après une sortie au froid dehors ? Sentir la chaleur de la tasse réchauffer tes doigts, l'odeur chatouiller ton nez à faire saliver. La personne qui te l'a préparé devient soudainement la meilleure personne au monde. On pourrait ici parler de pleine conscience.

La pleine conscience est un type de méditation où tu es attentif à tes sens (ce que tu sens, vois, entends, touches ou goûtes), tes pensées, tes émotions et ton environnement, et ce, sans jugement.

La majorité du temps, tu ne prends pas le temps de réfléchir à tout cela lorsque tu fais quelque chose et c'est tout à fait normal. Tu es souvent pressé, tu manges sur le pilote automatique ou tu es distrait par les 1000 choses qui se passent autour de toi.

Manger en pleine conscience a plusieurs avantages : cela nous amène du calme dans notre corps et notre esprit, nous aide à écouter notre faim et à savoir lorsqu'on a atteint un état de satiété (moment où notre corps nous dit qu'il n'a plus faim), nous aide à apprendre à nous connaître et à apprécier ce qui nous entoure.

La pleine conscience n'est pas toujours facile, surtout lorsqu'on est habitué de manger notre assiette à toute vitesse devant la télé ou encore d'avaler notre déjeuner rapidement pour ne pas arriver en retard à l'école. Elle peut demander un peu de pratique.



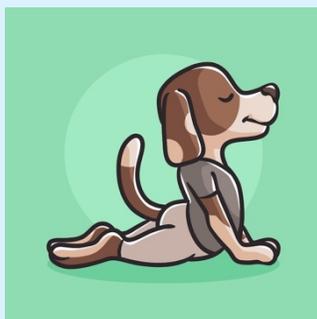
Voici un petit exercice pour manger en pleine conscience.

Il peut être intéressant de comparer quelques aliments différents pour voir les effets (ex : une chips, un bâtonnet de céleri, un raisin sec, un kiwi, un morceau de chocolat, etc.).

- Étape 1** Tu choisis l'aliment de ton choix.
- Étape 2** Tu prends l'aliment et regarde-le attentivement : sa forme, ses couleurs, les reflets de lumière, etc.
- Étape 3** Tu portes l'aliment à ton nez pour capter son odeur, sa fraîcheur.
- Étape 4** Tu remarques l'effet sous tes doigts. Est-il lisse ? Rugueux ? Collant ?
- Étape 5** Tu places l'aliment dans ta bouche, balade-le avec ta langue. Tu peux croquer l'aliment. Tu portes attention aux saveurs, aux assaisonnements, à la texture. Que remarques-tu ?
- Étape 6** Enfin, tu peux l'avaler !

Si tu le souhaites, tu peux aussi penser aux personnes qui ont contribué à ce que tu puisses manger cet aliment : ceux qui ont labouré le sol, cultivé les plants, cueilli les aliments, emballé, vendu, transporté et préparé les aliments.

Ton chocolat de Pâques devrait ainsi durer un peu plus longtemps ! 😊



En réponse à Florence qui nous a écrit, voici un tableau qui regroupe quelques-unes des fleurs que tu peux manger.

Les fleurs comestibles se mangent fraîches, infusées ou séchées. Elles peuvent être utilisées dans des desserts, des cocktails ou encore dans plusieurs plats estivaux.

Toutes les parties de la fleur ne sont pas nécessairement comestibles. Parfois, la tige n'est pas, le bouton et les pétales le sont. Chaque fleur a ses caractéristiques propres.

Comme pour tout nouvel aliment, il est essentiel d'introduire graduellement les fleurs comestibles à son alimentation afin de déceler les réactions allergiques. Les personnes souffrant d'une allergie au pollen doivent être plus vigilantes.

Source : <https://ici.radio-canada.ca/mordu/5929/fleur-comestible-cuisine>

Voici une création de Marie-Pier et de sa fille Éveline qui ont fait la recette Gâteau au citron de Geneviève O'gleman que tu peux trouver sur le site internet Mordu.



« Je propose un sujet plante comestible et fleur. » Florence

Cuisiner les fleurs comestibles

la capucine



Goût poivré

Comment la cuisiner ?

Idéale dans les salades. Les pétales, les boutons, les feuilles et les graines sont comestibles

la pensée



Goût frais et sucré

Comment la cuisiner ?

En salade, sur du poisson ou sur d'autres plats en garniture. Retirez le pédoncule amer.

la camomille allemande



Goût de pomme verte un peu amer

Comment la cuisiner ?

À infuser dans les tisanes, les limonades et le lait.

la bourrache



Goût iodé qui rappelle le concombre

Comment la cuisiner ?

En salade, dans les boissons comme la limonade ou en infusion. La fleur et ses feuilles au stade de micropousses se mangent.

la ciboulette



Goût d'oignon frais

Comment la cuisiner ?

Ajoutez la fleur comme garniture de salades, de gaspachos ou de pâtes.

le souci



Goût citronné et poivré

Comment le cuisiner ?

En garniture des desserts ou salades, et même dans du riz pour remplacer le safran! Les pétales et le bouton se mangent

l'aillet de poète



Goût de muscade légèrement sucré

Comment le cuisiner ?

En finition dans les salades ou comme touche décorative sur des bouchées ou des boissons

la centaurée levet



Notes poivrées délicates

Comment la cuisiner ?

Elle s'utilise bien en garniture à salade ou à dessert. Une fois séchée, elle donne une couleur bleue aux tisanes et autres infusions.

l'agastache fenouil



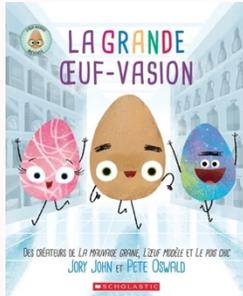
Goût d'anis et de menthe

Comment la cuisiner ?

En infusion ou en ornement sur des salades ou des gâteaux.

COIN LECTURE

Préscolaire

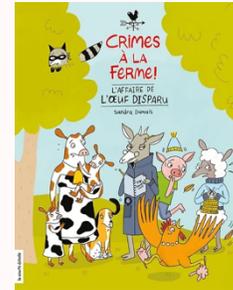


La grande œuf-vasion

Auteur : Jory John
Illustrations : Pete Oswald
Éditions Scholastic

Zœuf est un œuf qui aime le calme, mais il sera forcé de sortir de son confort afin d'aller à la recherche de ses amis dispersés dans l'épicerie.

Deuxième cycle

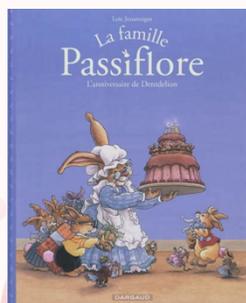


Crime à la ferme ! L'affaire de l'œuf disparu

Auteure : Sandra Dumais
Édition La courte échelle

Où est passé l'œuf de la mère poule ? À toi de le découvrir... avec monsieur le bouc, « l'inspecteur » doté d'un sens de la débrouillardise irréprochable. Tout un défi au travers d'accusations, de disputes et de quelques maladresses !

Premier cycle



La famille Passiflore Tome 1 : L'anniversaire de Dentdelion

Auteur & illustrateur : Loïc Jouannigot
Éditions Dargaud

Pour l'anniversaire de Dentdelion, toute la famille lapin s'affaire à préparer le gâteau et les cadeaux quand tout à coup, un invité surprise se pointe le bout du nez...

Troisième cycle



Le dragon au cœur de chocolat

Auteure : Stéphanie Burgis
Éditions Gallimard-Jeunesse

Lors d'une aventure dans le monde des humains, Aventurine la dragonne se découvre une nouvelle passion étonnante : le chocolat !

JEU DES 7 DIFFÉRENCES



EXPRESSIONS... D'ŒUFS

Relie chaque expression à la bonne définition.

On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs ○

Mettre tous ses œufs dans le même panier ○

Qui vole un œuf vole un bœuf ○

Marcher sur des œufs ○

Un crâne d'œuf ○

- Risque de perdre quelque chose ou de manquer de choix lorsqu'on concentre tous nos efforts ou ressources dans un seul domaine.
- S'abstenir de parler ou de faire une action par crainte d'offenser ou de contrarier autrui.
- Une personne capable de voler un petit objet finira par voler quelque chose de plus grande valeur.
- Il faut parfois sacrifier quelque chose pour arriver à un résultat.
- Personne chauve ou sans cheveux.

Courrier à des Loutres

Pour nous écrire, tu peux remettre le coupon-réponse à ton enseignante ou bien tu le déposes dans le pigeonnier de ta classe.

Courrier à des Chutes

Pour nous écrire, tu remets ton coupon-réponse à Marylou au secrétariat.

Solutions

Page 18 Jeu des 7 différences



Page 19 Expression d'œufs

Mettre tous ses œufs dans le même panier : Risque de perdre quelque chose ou de manquer de choix lorsqu'on concentre tous nos efforts ou ressources dans un seul domaine.

Un crâne d'œuf : Personne chauve ou sans cheveux.

Marcher sur des œufs : S'abstenir de parler ou de faire une action par crainte d'offenser ou de contrarier autrui.

On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs : Il faut parfois sacrifier quelque chose pour arriver à un résultat.

Qui vole un œuf vole un bœuf : Une personne capable de voler un petit objet finira par voler quelque chose de plus grande valeur.

Les Épicurieux

Isabelle Pelletier
Jean-François Malo
Jérôme Bibeau
Josée Dionne
Julie La Bastille
Marie Servy
Marie-Pier Tremblay
Rosianne Asselin
Sébastien Pelletier
Suzanne Beaudry

Collaboration spéciale

Geneviève Dussault
Joanie Grégoire



COUPON-RÉPONSE

Nom : _____

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.