

MAGAZINE AVEC

PRESQU'UN NOM

DE LA BOÎTE À LUNCH

VOTE DÈS  
MAINTENANT  
POUR TON TITRE  
DE MAGAZINE  
PRÉFÉRÉ À LA  
PAGE 8



DESSIN FAIT PAR  
EMMA, SECONDAIRE 9  
ANCIENNE ÉLÈVE FREINET

ÉDITION SPÉCIALE

TEMPS DES FÊTES

VOLUME 9, NUMÉRO 2

# Vos courriers

J'aime les sandwiches à la dinde. (Élora)

J'aime manger de la lasagne dans ma boîte à lunch. (Noah)

J'adore les rouleaux de printemps dans ma boîte à lunch. (Florence)

Bravo pour la belle initiative, nous avons aimé vous lire! (famille Cloutier)

J'aime quand j'ai des petits mots de la part de mes parents dans ma boîte à lunch. (Élora)

J'aime les muffins que maman fait à la banane et aux pépites de chocolat. J'ADORE LE JOURNAL! (Évelyne)

En réponse à la proposition de Catherine et certains commentaires reçus, le magazine sur l'alimentation sera une publication indépendante du journal L'Info Frénétique pour le moment.

## Vote pour ton titre de magazine préféré

Voici les cinq titres que nous avons retenus parmi ceux que nous avons reçus.

1. L'épicurieux
2. Journ'aliment bon
3. Le festin de Célestin
- 4 La boîte à punch
5. Le petit Célestino

Nous t'invitons dès maintenant à te rendre à la **page 8** pour voter pour ton titre préféré. Tu as jusqu'au 17 janvier 2025 pour voter.

Nous remercions tous les enfants qui nous ont fait parvenir leurs idées.



## Cherche et trouve

Nous te proposons un cherche et trouve. Tu dois repérer ces objets dans le magazine et inscrire le nombre que tu as trouvé.

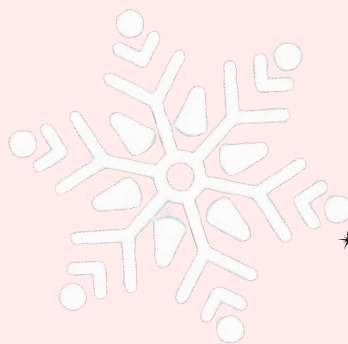


## Erratum

Dans l'édition sur les pommes, à la page 9, nous avons omis de te donner le nombre de variété de pommes québécoises dans l'image. Il y avait 7 variétés de pommes québécoises soit la pomme McIntosh, Empire, Cortland, Honeycrisp, Délicieuse rouge, Délicieuse jaune et Ambrosia.



**Erratum** : faute signalée dans un ouvrage ou un livre imprimé



# ÉDITO



Chers enfants, parents, enseignant(e)s et membres du personnel,

C'est bientôt les vacances de fin d'année. Pour beaucoup d'entre nous, celles-ci riment avec festivités ou pauses bien méritées.

Nous t'offrons cette édition du temps des fêtes qui se veut douce et réconfortante.



Ce magazine est pour toi. C'est un espace de partage culinaire pour petits et grands. Tu peux nous faire toutes les suggestions que tu souhaites voir dans le journal.

Après tout, c'est le bon temps pour faire des souhaits, même les plus fous !

Tu veux qu'on parle d'un sujet.

Tu as une astuce que tu veux partager.

Une recette incroyable.

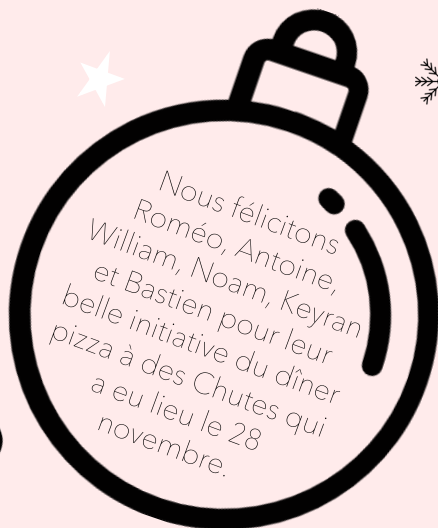
Un beau dessin à colorier.

Tu es à la bonne place !

Tant que cela a un lien avec les fruits, les légumes, la viande, le tofu, les œufs et autres aliments, nous sommes preneurs !

**Tu trouveras un coupon réponse à la page 8 pour nous écrire.**

Bien hâte de te lire !  
Marie Servy



Nous félicitons Roméo, Antoine, William, Noam, Keyran et Bastien pour leur belle initiative du dîner pizza à des Chutes qui a eu lieu le 28 novembre.



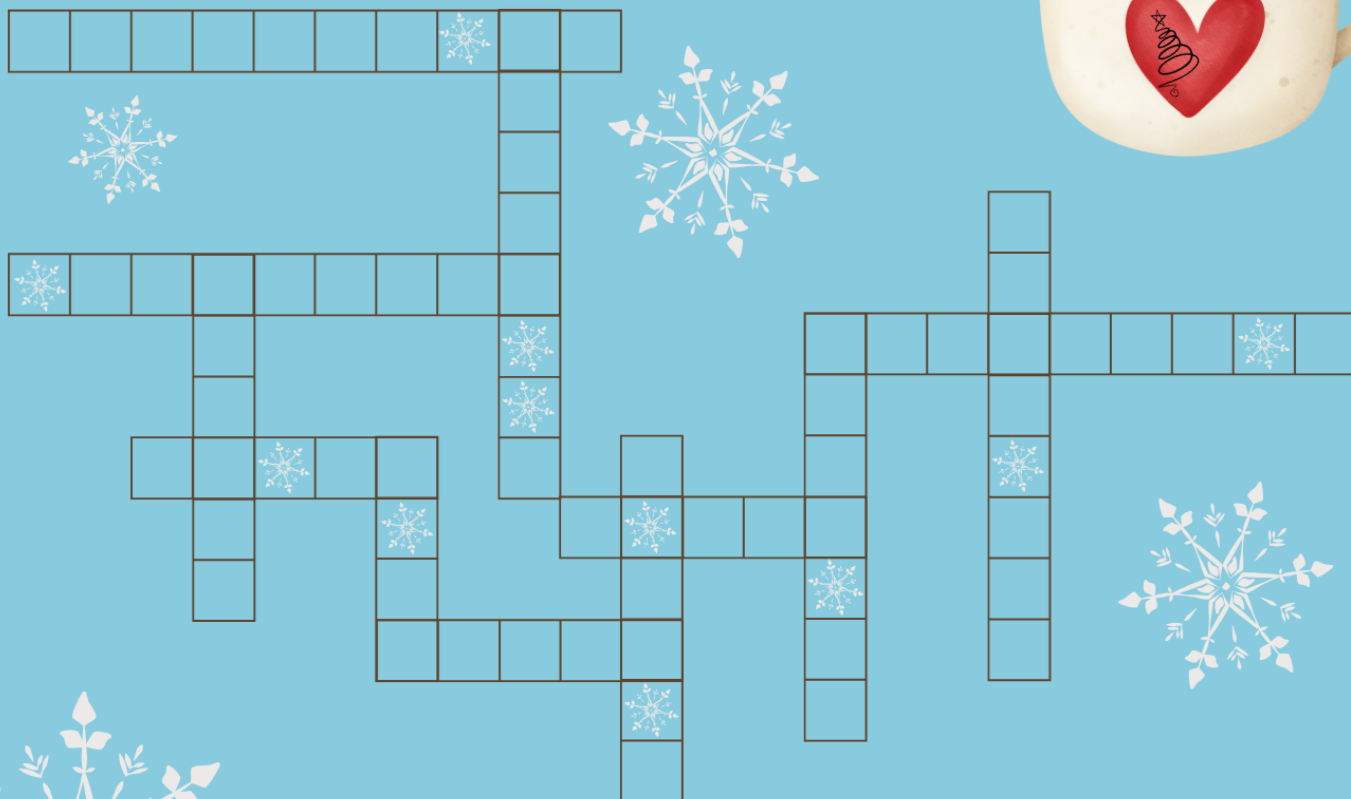
# JEU DES 7 DIFFÉRENCES





# Mot caché

Place les mots soulignés du texte ci-dessous pour trouver les lettres du mot caché dans les cases flocons. Remets les lettres dans le bon ordre pour trouver le mot.



Avant Noël, dans beaucoup de familles, on décore un sapin. Parfois, il y a même un lutin qui fait des bêtises dans la maison. Quelques semaines avant, on prépare de bonnes choses à manger comme une tourtière ou du pain d'épice. On fabrique des biscuits avec de la cassonade, ça sent bon la cannelle dans la cuisine.

La nuit de Noël, des rennes tirent un traineau rempli de jolis cadeaux avec de beaux rubans. En attendant, on va jouer dans la neige et en rentrant on pourra boire un bon \_\_\_\_\_ .

*Psst : Si tu n'as jamais goûté à ça, il existe plein de recettes maison. Méfie-toi un peu, car il y a des recettes qui contiennent de l'alcool et ce sont des recettes pour les adultes seulement. Sinon, tu peux acheter une pinte à l'épicerie, tu la trouveras dans le rayon des laits et des crèmes.*

**SAVAIS-TU QUE ?** Pain d'épice peut s'écrire avec ou sans s soit pain d'épice ou pain d'épices.

# Coin lecture

Pendant les vacances du mois de décembre, rien de mieux que de se blottir sous une couverture et de se plonger dans une lecture qui nous transporte dans un univers magique et gourmand. Voici des livres délicieux à mettre sur ta liste de cadeaux ou encore à réserver dans l'une des bibliothèques de la ville de Québec!

## Précolaire



### La fabuleuse nuit de Noël

Autrice : Carole Tremblay  
Illustrations : Marilyn Faucher  
Éditions La courte échelle

Malheur ! La maman de la petite Marie découvre qu'il lui manque un ingrédient pour préparer les biscuits du Père Noël. Marie et son frère doivent alors se rendre au magasin et traverser la forêt dans laquelle une aventure magique les attend !

## Troisième cycle



### Sous les flocons

Autrice : Nadine Descheneaux  
Illustrations : Valérie Deschênes  
Éditions Les Malins

Voici un roman, divisé en cinq histoires émouvantes, qui traite de sujets comme l'amitié, l'amour, la précarité alimentaire ou encore le premier Noël après une rupture conjugale. C'est dans une école secondaire, à la dernière journée avant les vacances des fêtes, que tu découvriras que la douceur, la solidarité et la créativité sont au cœur de ces récits touchants.

## Premier cycle



### Noël chez les 1000 enfants

Autrice : Valérie Fontaine  
Illustrations : Yves Dumont  
Éditions Québec Amérique

Découvre les préparatifs chaotiques du temps des fêtes de la famille Chose. Le plaisir et l'entraide sont au rendez-vous lors de la préparation des biscuits de Noël et de l'emballage des cadeaux dans cette famille de 1000 enfants.

## Deuxième cycle



### Les aventures d'un biscuit - Édition en pain d'épices

Autrice : Amélie Stardust  
Illustrations : Sanaa Legdani  
Éditions Québec Amérique

C'est dans un récit amusant et touchant que tu découvriras les aventures de Pépite, Avoine et Galette, 3 biscuits inséparables. Un bon jour, leur ami Avoine prend une grande décision qui les chamboule, mais qui les mène, étonnamment, à l'atelier du Père Noël!

# Croquants choco-corn flakes

Par K pour Katrine

Portions **12**

Préparation **10 minutes**

Congélation **Se congèlent**

Refroidissement **30 minutes**

Particularités



Sans gluten



Sans produits laitiers



Sans œufs



Sans noix



Une bouchée d'enfance ! Une recette simple et facile à exécuter qui se congèle ! Tu peux aussi tenter l'expérience avec différentes sortes de céréales pour varier le goût ! Si tu fais la recette avec du Wowbutter, tu peux en mettre dans ta boîte à lunch comme dessert.

## Ingrédients



1 ½ tasse  
(270 g)



½ tasse  
(130 g)



3 tasses  
(90 g)

- 1 ½ tasse (270 g) de mini pépites de chocolat mi-sucré sans produits laitiers
- ½ tasse (130 g) de beurre d'amandes, de beurre d'arachides ou de Wowbutter
- 3 tasses (90 g) de céréales de type Corn Flakes sans gluten



## Préparation

1. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre les pépites de chocolat par intervalles de 45 secondes en brassant à chaque fois jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
3. Ajouter le beurre d'amandes et bien mélanger.
4. Incorporer les céréales et mélanger jusqu'à ce que les céréales soient bien enrobées par le mélange au chocolat.
5. À l'aide de deux cuillères à soupe, déposer le mélange de céréales au chocolat sur la plaque à biscuits en formant de petits amoncellements.
6. Réfrigérer 30 minutes.



## COUPON-RÉPONSE



Prochainement, nous aborderons le sujet des collations et nous avons envie de te lire.

Nous aimerions connaître, par exemple, ta collation préférée ou celle que tu cuisines. Tu as des idées pour de nouvelles collations ou tu aimerais en avoir des nouvelles pour varier les goûts et les textures. Tu te poses peut-être des questions. À quoi servent les collations ? Suis-je tout le temps obligé de manger toutes mes collations ?

Il suffit de nous écrire en déposant tes questions, dessins, recettes ou commentaires au secrétariat en t'adressant à Marylou ou à Marie-Christine.

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.

Nous nous ferons un plaisir de répondre à tes questions ou de partager tes commentaires. L'équipe du sous-comité alimentation



# Joyeux temps des fêtes



## SOLUTIONS

Page 4



Page 5

Lait de poule

## ÉQUIPE DE CRÉATION

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

Page 2

3



3



5



10



6



5



## COUPON-RÉPONSE

Nom : \_\_\_\_\_

Encerle ton titre préféré. Le titre ayant reçu le plus de votes deviendra le titre du magazine. Tu as jusqu'au 17 janvier 2025 pour remettre ton vote.

1. L'épicurieux.    2. Journ'aliment bon    3. Le festin de Célestin    4. La boîte à punch    5. Le petit Célestino

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.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

