

Professeur Hibou



**À L'ÉCOLE DE L'ÉRABLIÈRE,
J'APPRENDS À LIRE, À COMPTER,
À DESSINER ET À BIEN MANGER.**

10 idées-recettes
pour la boîte à lunch
à cuisiner et à emporter

NOM _____

Sirocool



Les produits d'érable du Québec

À APPRENDRE PAR GOURMANDISE!
Fable du gaspacho

Maître Hibou, sur un érable à sucre haut perché,
Tenait en son bec du sirop d'érable.
L'Écureuil, par l'odeur alléché,
Lui tint à peu près ce langage: « Hé! Bonjour Monsieur Hibou.
Que ce sirop sent bon et qu'il irait bien dans mon gaspacho.
Sans mentir, j'y ajoute des carottes
Qui vous feront mieux voir au loin.
Vous aimerez aussi des poivrons orange.
Pour dorer votre image! »
À ces mots Maître Hibou ne se sent pas de joie;
Et pour montrer sa belle voix,
Il ouvre un large bec et laisse tomber sa chaudière.
L'Écureuil s'en saisit et dit: « Mon bon Hibou,
Apprenez qu'avec du jus d'orange, ça n'en sera que meilleur.
Cette recette vaut bien des jus santé, sans doute, et des meilleurs. »
Maître Hibou, heureux et gourmand,
Jura que cette soupe froide serait aussi pour lui dorénavant.



EXERCICE
Souligne tous les noms de fruits et
de légumes dans la fable ci-contre.

La recette complète du
gaspacho à l'orange et à l'érable
est sur mon site siropcool.com

E=MC²

E pour «eau»
M pour «macédoine»
C pour «cuire»
2 parce que c'est doublement bon avec l'érable

RECETTE

Formule de salade de petites pâtes à l'énergie de légumes et à l'érable

Pour la préparer: 20 min
Pour la faire cuire: 8 min
Pour la manger: on peut être 4

500 ml (2 tasses) de pâtes à l'alphabet (ou de pâtes orzo)
750 ml (3 tasses) de mélange de légumes surgelés, dégelés, coupés grossièrement (ou de légumes frais, au goût)
60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin
60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin, au goût
60 ml (1/4 tasse) de pesto au choix*

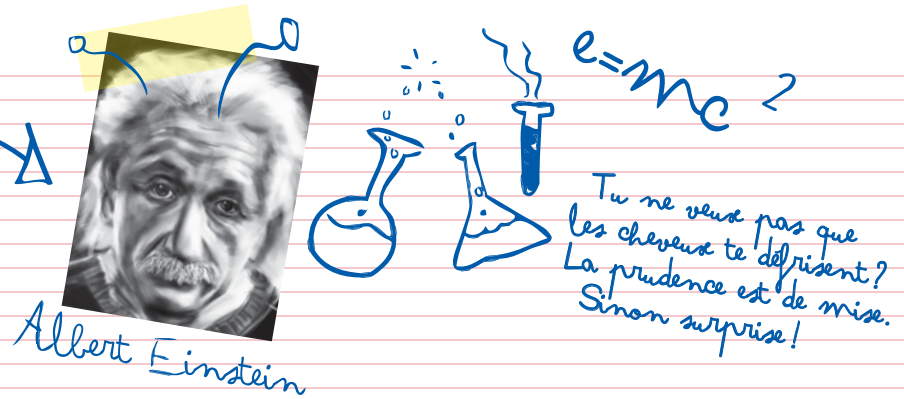
Dans une grande casserole d'eau salée bouillante, fais cuire les pâtes environ 8 min.

Égoutte-les bien, sans les rincer.

Dans un grand bol, mélange les pâtes avec le reste des ingrédients.

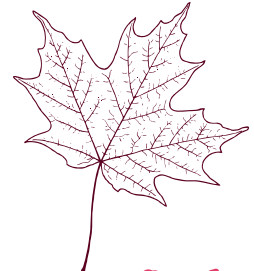
Pour une salade encore plus nourrissante, tu peux ajouter 500 ml (2 tasses) de cubes de fromage ou de jambon.

* Pour l'école, choisis un pesto sans noix.



EXERCICE

Identifie la feuille d'érable à sucre parmi les trois feuilles d'érable suivantes.



Pour t'aider à trouver la réponse, consulte l'encyclopédie de l'érablière sur Stropcool.com

RECETTE

Nature vivante de bagels à la crème à l'érable avec concombre

Pour la préparer: 10 min

Pour la manger: on peut être 4

4 bagels, coupés en 2
125 ml (1/2 tasse) de fromage à la crème
45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
1 concombre anglais, coupé en tranches
Sel et poivre du moulin, au goût

Fais griller dans le grille-pain les 8 moitiés de bagels.



Dans un bol, mélange le fromage à la crème et le sirop d'érable avec un fouet.

Prépare 1 sandwich à la fois. Tartine 2 moitiés de bagels de fromage à la crème à l'érable, ajoute quelques tranches de concombre sur une moitié, sale et poivre et recouvre de l'autre moitié.

EXERCICE

Lequel parmi ces 4 noms n'est pas celui d'un peintre célèbre?

Monet

Cézanne

Sésame

Picasso



Toile de Paul Cézanne
avec de bonnes pommes
et des oranges
menoums!



J'ai découvert sur Internet
une recette de trempelette,
et elle est bien faite: siropcool.com

EXERCICE

En t'inspirant des ingrédients de la recette, dessine un repas à la Cézanne!



RECETTE
Sonate de flûte de pain à l'érable

Pour la préparer: 20 min
Pour la faire cuire: 1 h
Pour la manger: on peut être 12

Un peu de beurre ramolli
Un peu de farine tout usage

375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage
250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
1 pincée de sel
250 ml (1 tasse) d'huile végétale
125 ml (1/2 tasse) de sucre d'érable
4 œufs
750 ml (3 tasses) de légumes-racines
(carottes, pommes de terre, panais), râpés
60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine

Préchauffe le four à 180 °C (350 °F).


Beurre et enfarine un moule à pain
rectangulaire de 24 cm X 13 cm
(9 1/2 po X 5 po).

Dépose un tamis au-dessus d'un grand bol et
tamise les farines, la poudre à pâte, la cannelle
et le sel. Mets de côté ce mélange
d'ingrédients secs.

Dans un autre grand bol, mélange l'huile,
le sucre d'érable et les œufs avec un malaxeur,
puis incorpore à la cuillère les ingrédients secs.

Ajoute les légumes râpés au mélange.

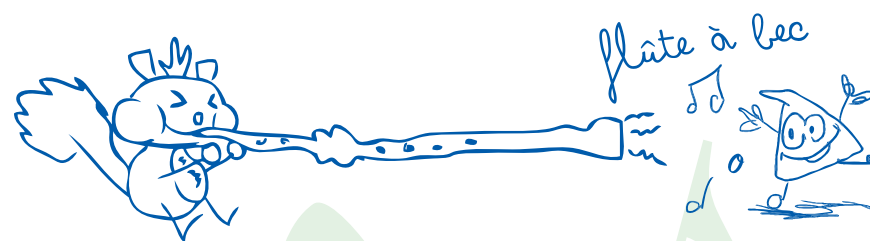
Pétris bien ta pâte à pain.

Verse le mélange dans le moule à pain,
saupoudre de flocons d'avoine et place 
au four 1 h.

Laisse refroidir 10 min avant de démouler.

Tu peux manger ton pain aux légumes avec
du fromage.

Si tu ne veux pas le déguster tout de suite,
tu peux le couper en tranches et le congeler.



Sonate de flûte de pain à l'érable



sol sol la si la sol si la la la si do si la la
C'est un pe-tit lé-gume ra-cine Qui dans le ma-la-xeur tur-



si ré ré mi mi la la ré ré sol
lu-pine Il aim-erait bien êt-re goû-té



fa# fa sol sol lab la la#
av-vec du fro-mage râ-pé

EXERCICE

Pour réussir cette recette, tu dois soit la chanter et jouer de la flûte,
soit jouer de la flûte et trouver quelqu'un pour la chanter.



Pour écouter la musique de la sonate, rends-toi sur Siropcool.com

$$2 \text{ (vagues)} + 2 \text{ (pois)} + 1 \text{ (goutte)} + 2 \text{ (spirale)} =$$

RECETTE

Multiple de petits pois dans la soupe additionnée d'érable

Pour le préparer: 5 min
Pour le faire cuire: 5 min
Pour le manger: on peut être 4

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
(ou de bouillon de légumes)
500 ml (2 tasses) de petits pois surgelés
60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
2 oignons verts, coupés grossièrement
Sel et poivre du moulin, au goût

Dans une grande casserole, verse le bouillon.

Fais-le cuire à feu élevé jusqu'à ce qu'il arrive à ébullition (il va faire des bulles).

Ajoute le reste des ingrédients et baisse le feu.

Laisse cuire 5 min.

Passe la soupe au mélangeur.

Sers dans de jolis contenants.



miam
miam

EXERCICE
Si tu verses l'équivalent de 250 ml de petits pois dans un récipient et que tu en enlèves un, combien en reste-il?

EXERCICE

Si tu dois préparer cette recette pour 2 personnes, de quelle quantité de chaque ingrédient auras-tu besoin?

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour 2 personnes

- | | | | | |
|------------------|--|--|----------|-------|
| • Bouillon | | | 500 ml = | _____ |
| • Petits pois | | | 500 ml = | _____ |
| • Sirop d'érable | | | 60 ml = | _____ |
| • Oignons verts | | | 2 = | _____ |


Une recette de popover à l'érable?
Elle est sur siropcool.com! Trop facile...

SUJET GÉOGRAPHIE

RECETTE Pâté chinois pas chinois

Pour le préparer: 15 min
Pour le faire cuire: 5 min
Pour le manger: on peut être 4

250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
60 ml (1/4 tasse) de cacao en poudre
500 ml (2 tasses) de céréales de son de blé nature (de type All-Bran)
2 mangues, coupées en dés
500 ml (2 tasses) de yogourt nature de style méditerranéen
Sucre d'érable pour la décoration

Dans une casserole, verse le sirop d'érable et ajoute le cacao. Mélange bien et fais chauffer à feu moyen 1 min. 

Retire du feu et incorpore les céréales.

Choisis 4 grands contenants en verre (plus larges que hauts) et assemble ton pâté chinois dessert, 1 contenant à la fois.

Dans le fond du contenant, dépose un peu de préparation aux céréales (imite la viande), puis ajoute quelques dés de mangue (imitent le maïs), 1 grosse cuillère de yogourt (imite la purée de pommes de terre) et saupoudre de sucre d'érable.

EXERCICE Associe l'ingrédient à sa région d'origine.

Yogourt

Amérique centrale

Mangue

Pakistan ou Birmanie

Son de blé

Asie centrale

Cacao

Phénicie

*J'ai faim? Hop!
Recette de l'oratoire à l'échelle
sur siropcool.com,
et c'est trop bon!!!*

Pâté chinois pas chinois

Yogourt



Mangue



Son de blé



Cacao



*Vrai ou faux?
Le pâté chinois n'est pas chinois. Vrai!
Personne ne sait qui a réellement inventé le pâté chinois. Vrai!*

EXERCICE

Il y a cinq continents, mais un seul où on trouve l'érable à sucre. Lequel?

Europe Asie Afrique Amérique Océanie

Vérifie si tu as fait le bon choix en consultant l'encyclopédie de l'érablière sur Siropcool.com



RECETTE
**Moulinette sportive
au sirop cardio**

Pour la préparer: 5 min
Pour la manger: on peut être 4

1 paquet de 454 g (16 oz)
de tofu mi-ferme, égoutté
190 ml (3/4 tasse) de sirop d'érable
250 ml (1 tasse) de céréales non sucrées,
au choix
500 ml (2 tasses) de framboises fraîches

Dans le bol du robot culinaire, dépose tous
les ingrédients (garde quelques framboises
pour décorer).

Actionne le robot jusqu'à ce que le mélange
soit crémeux.

Dans 4 beaux bols à dessert, verse le mélange
et décore de quelques framboises.

Place au frigo 1 h avant de déguster.

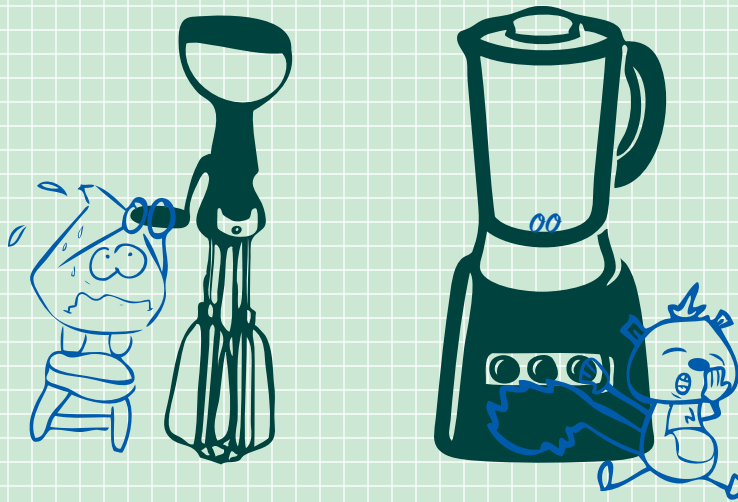
EXERCICE

- **Plie les doigts plusieurs fois.**
- **Cligne des yeux très vite.**
- **Feuillette ce cahier pour découvrir chacune des lettres qui composent le mot mystère. Oui, oui, il y a un mot mystère! Trouve-le!**
- **Le mot commence par S et finit par L.**



CALORIES OU WATTS?

Pour réaliser cette recette comme un athlète olympique, après avoir versé les ingrédients dans un bol, est-ce qu'il est préférable d'utiliser un batteur ou un robot culinaire?



EXERCICE

Laquelle parmi ces activités est la meilleure pour ta santé?


- Jouer à des jeux vidéo en utilisant tes pouces**
- Garder ton petit frère ou ta petite sœur sans te fâcher**
- Faire de la bicyclette**
- Expliquer les notes de ton bulletin à tes parents**

Dans l'érablière, il y a tant
de choses à découvrir! Houlala!
Pour m'y retrouver, j'ai tout
mis dans mon encyclopédie.
Viens visiter mon univers à
siropcool.com



Avec l'appui financier de:

**La Financière
agricole**

Québec 

Siropcool.com