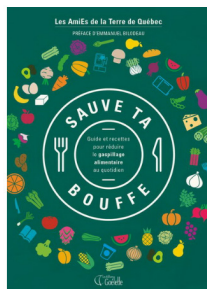
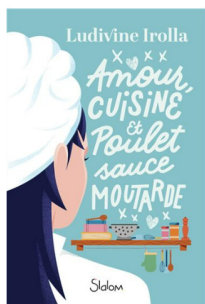




Le temps des récoltes : Vive la bouffe !

L'automne, c'est bien plus que des feuilles mortes et des journées plus fraîches : c'est aussi une saison parfaite pour se rassembler autour de la bonne bouffe, s'inspirer des couleurs chaleureuses pour créer, lire ou écrire. Cette fiche propose des activités simples, conviviales et de saison pour stimuler la créativité, développer l'autonomie... et se régaler !



TROUVE LE LIVRE →

TROUVE LE LIVRE →

TROUVE LE LIVRE →



Pour plus de suggestions de lecture : [Liste de lecture Spag au ketchup | AGOL](#)

ACTIVITÉ DE GROUPE : LE GOÛT DES MOTS

Déroulement :

Préparez des petits bols contenant des aliments typiques de l'automne (pomme, cannelle, potiron, noisette, sirop d'érable, poire, cheddar vieilli, etc.). Les jeunes, les yeux bandés, doivent deviner ce qu'ils goûtent.

Ensuite, sur une feuille de note, ils décrivent leur ressenti et essayer de deviner les aliments dégustés.

Objectifs : Éveiller les sens, créer du lien entre les saveurs et les mots, parler des souvenirs reliés aux saveurs. Développer son vocabulaire en lien avec les aliments.

Suggestions d'aliments : cubes de courge rôtie, compote de pommes, noix, jus de canneberge, pain aux épices, fromage fort, etc.



ACTIVITÉ CRÉATIVE : ENTRE CHAUDRON ET POÉSIE

Les jeunes doivent inventer un menu fictif inspiré de l'automne, mais en mode poétique, humoristique ou fantastique. Exemple :

Entrée : Brume tiède sur lit de feuilles croquantes

Plat : Ragoût de souvenirs grillés aux pommes caramélisées

Dessert : Soupir d'écureuil à la noisette dorée

Objectif : Travailler l'imaginaire, les figures de style et le vocabulaire lié à la saison et à la nourriture.

Variante : Créer un menu de sorcier d'automne.

M E N U

Entrée

Brume tiède sur lit de feuilles croquantes

Salade tiède de champignons sauvages et chips de kale



Plat principal

Ragoût de souvenirs grillés aux pommes caramélisées croquantes

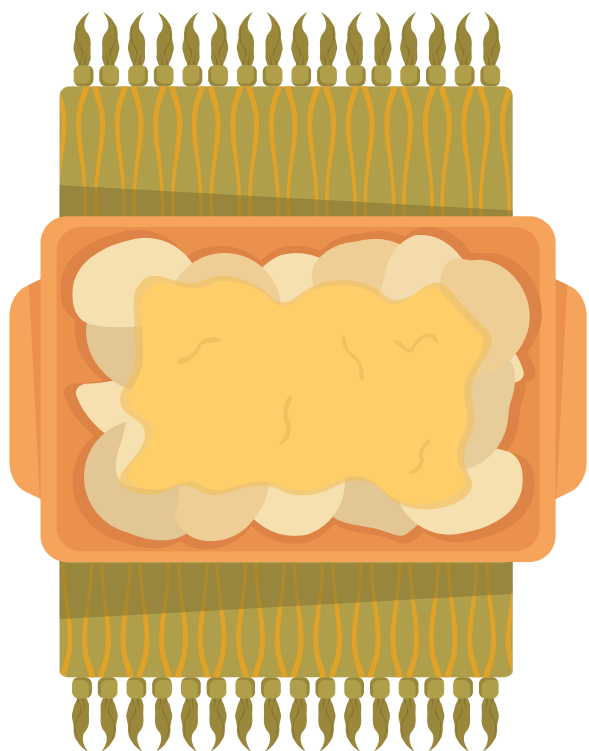
Ragoût de porc effiloché aux épices d'automne, pommes caramélisées et légumes racines rôtis



Dessert

Soupir d'écureuil à la noisette dorée

Mousse légère au chocolat et praliné de noisettes, servie avec éclats de caramel et crème fouettée à la vanille



ACTIVITÉ CULINAIRE : GRATIN DE COURGE MUSQUÉE ET CHEDDAR

Rien de tel qu'une recette réconfortante pour célébrer l'automne. Cette activité propose aux jeunes de cuisiner **un gratin de courge musquée et cheddar**, à déguster ensemble. En plus de découvrir un légume de saison, ils développent leurs compétences culinaires et leur autonomie.

Matériel nécessaire : Courge musquée, oignon, fromage râpé (cheddar), crème, ail), sel, poivre.

Étapes et recette complète ici :

[Gratin de courge musquée et cheddar](#)



actionreussite.ca



www.facebook.com/actionreussiteAT



www.instagram.com/actionreussiteat/

