

Le Mouvement J'aime les fruits et légumes
a le plaisir de vous offrir :

J'❤️ l'Halloween



Recettes et activités amusantes à faire en famille



FRUITS
LÉGUMES

J'❤️ l'Halloween

Des outils pour une Halloween réussie!

Cette trousse d'activités a pour but d'aider les familles à passer une Halloween remplie de plaisir, et ce, tout en encourageant la découverte des fruits et des légumes!

Table des matières

Section 1 – Recettes	1 à 12
Section 2 – Activités	13 à 19
Section 3 – Bricolages	20 à 22
Section 4 – Coloriages	23 à 28



section 1

RECETTES

RECETTES pour déguster la citrouille

Un monstrueux déjeuner

Crêpes à la citrouille



Préparation
20 min



Cuisson
15 min



Portions
6



INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de farine tout usage non blanchie
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
250 ml (1 tasse) de purée de citrouille
2 oeufs
375 ml (1 1/2 tasse) de lait
5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
Beurre pour la cuisson

GARNITURES

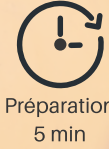
Fruits aux choix
Sirop d'érable
Crème fouettée

PRÉPARATION

1. Dans grand bol, mélanger les ingrédients secs.
2. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients humides.
3. Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs en mélangeant graduellement.
4. Dans une poêle à feu doux-moyen, faire fondre une noix de beurre, puis déposer environ 125 ml (1/2 tasse) du mélange avec un louche.
5. Cuire 2 minutes de chaque côté.
6. Servir chaudes avec les garnitures de votre choix.

Un monstrueux déjeuner

Smoothie automnal



Préparation
5 min



Portions
4

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de purée de courge froide (voir note)
500 ml (2 tasses) de lait
250 ml (1 tasse) de yogourt nature ou à la vanille
2 pommes non pelées et coupées en quartiers
1 banane
Cannelle, au goût

NOTE

Réaliser sa propre purée de courge, ce n'est pas sorcier! Il suffit de porter à ébullition des dés de courge pendant une quinzaine de minutes ou jusqu'à tendreté. Par la suite, bien égoutter et réduire en purée lisse à l'aide d'un mélangeur. Laisser refroidir avant de l'incorporer dans le smoothie.

PRÉPARATION

1. Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
2. Saupoudrer de cannelle pour une touche encore plus automnale!

Une recette de Marjolaine Beauregard présentée par



Marmites de sorcière

potage à la citrouille



Préparation
15 min



Cuisson
30 min



Portions
4-6

INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

2 gousses d'ail hachées

1 poireau émincé

Épices de votre choix (cumin, gingembre, thym)

250 ml (1 tasse) de carottes pelées et coupées en dés

750 ml (3 tasses) de citrouille pelée et coupée en dés

1L (4 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet

Sel et poivre, au goût

GARNITURES

Crème à cuisson 15%

Graines de citrouille grillées

Persil frais haché

NOTE

Pour un effet toile d'araignée, avant d'ajouter les garnitures sur le potage, dessiner 3 cercles concentriques avec la crème de cuisson. À l'aide d'un cure-dent ou d'un couteau, tirer une dizaine de traits à partir du centre vers l'extérieur.



PRÉPARATION

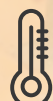
1. Dans une grande casserole à feu moyen, faire chauffer le beurre.
2. Ajouter l'ail, le poireau et les épices et faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poireau soit attendri.
3. Ajouter les morceaux de carottes et de citrouille, puis le bouillon.
4. Porter à ébullition puis réduire à feu doux. Laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que tous les légumes soient bien tendres.
5. À l'aide d'un pied mélangeur, réduire le tout afin d'obtenir une consistance homogène bien lisse et crémeuse.
6. Saler et poivrer.
7. Servir le potage avec les garnitures de votre choix (voir note).

Marmites de sorcière

sauce à la courge pour pâtes



Préparation
20 min



Cuisson
40 min



Portions
4-6



INGRÉDIENTS

45 ml (3 c. à soupe) de beurre
2 oignons hachés
2 gousses d'ail hachées
1 courge Butternut de 1,3 kg (3 lb) pelée et coupée en dés (environ 1,5 L (6 tasses) en cubes) (voir note)
375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet
1 grosse tomate coupée en dés
5 ml (1 c. à thé) de thym séché
2,5 ml (½ c. à thé) d'origan séché
2,5 ml (½ c. à thé) de basilic séché
1 ml (¼ c. à thé) de muscade moulue
125 ml (½ tasse) de crème 15 % à cuisson
375 ml (1 ½ tasse) de viande hachée cuite (voir note 2)
Sel et poivre, au goût

NOTE

Vous pouvez aussi utiliser de la citrouille.

NOTE 2

L'équivalent de 450 g (1 lb) de viande hachée crue.

Vous pourriez faire la recette sans viande et ainsi obtenir une sauce de base.

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, à feu moyen-élevé, faire fondre le beurre et faire dorer l'oignon pendant 2 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute.
2. Ajouter les morceaux de courge, le bouillon de poulet, la tomate et les assaisonnements.
3. Couvrir et cuire pendant environ 30 minutes en remuant toutes les 5 minutes.
4. Verser la préparation dans le bol du robot culinaire ou d'un mélangeur et réduire en une texture lisse.
5. Remettre la sauce dans la casserole.
6. Ajouter la crème et la viande. Saler et poivrer.
7. Servir avec les pâtes de votre choix.

Une recette de Marjolaine Beauregard présentée par



Graines de citrouille SUCRÉES aux épices d'automne



Préparation
5 min



Cuisson
30 min



Portions
1 tasse

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de graines de citrouille crues
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
60 ml (1/4 tasse) de sucre blanc granulé (voir note)
10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
5 ml (1 c. à thé) de muscade moulue
5 ml (1 c. à thé) de clou de girofle moulu

NOTE

Vous pourriez également utiliser 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable ou de cassonade.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160°C (320°F).
2. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, étaler les graines de citrouille. Recouvrir uniformément les graines avec l'huile de canola.
3. Cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que les graines soient bien dorées. Remuer à la mi-cuisson.
4. Dans un petit bol, mélanger le sucre et les épices.
5. Dans une poêle à feu moyen, ajouter la moitié du mélange de sucre et les graines de citrouilles en remuant continuellement, environ 1 minute.
6. Dès que le sucre commence à caraméliser, ajouter l'autre moitié du mélange de sucre. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.
7. Retirer du feu et laisser refroidir 5 minutes avant de déguster.

RECETTES

Un souper terrifiant!

Poivrons zombies



Préparation
60 min



Cuisson
25 min



Portions
4

PRÉPARATION

Poivrons rôtis

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Laver et couper les poivrons. Avec un petit couteau, couper le dessus du poivrons, retirer le coeur et les graines. Découper un visage.
3. Mettre les poivrons au four 25 minutes.

Pâtes

1. Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, chauffer l'huile puis cuire le poulet environ 10 minutes.
2. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1-2 minutes.
3. Ajouter la crème de poulet puis le bouillon en remuant continuellement (voir note).
4. Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson à découvert 15-20 minutes en remuant occasionnellement.
5. Ajouter le fromage et poivrer au goût.
6. Déposer les pâtes dans les poivrons et servir.

INGRÉDIENTS

4 poivrons
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
300 g (10 1/2 oz) de poulet cru, coupé en cubes
3 gousses d'ail hachées finement
1 conserve (284 ml) de soupe Crème de poulet condensée sans sel ajouté
750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
1 boîte (454 g) de macaronis longs
250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella râpé
Sel et poivre, au goût
Facultatif : colorant alimentaire rouge ou
1 conserve (398 ml) de betteraves (voir note)

NOTE

Pour des pâtes dans une sauce rosée, remplacer 250 ml (1 tasse) de bouillon par une conserve entière de betteraves broyée (betteraves + liquide). Cela équivaut à 2 betteraves + 250 ml (1 tasse) de liquide. Vous pouvez aussi utiliser du colorant alimentaire rouge.

RECETTES un souper terrifiant!

Patates pétrifiantes



Préparation
30 min



Cuisson
20 min



Portions
4

INGRÉDIENTS

1 patate douce
2 pommes de terre moyennes
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Trancher finement la patate douce et les pommes de terre (voir note).
3. Découper des visages dans les tranches (voir note 2).
4. Sur une plaque à cuisson, mélanger les tranches à l'huile.
5. Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien dorés.
6. Saler, poivrer et déguster!

NOTE

Il est préférable que cette étape soit réalisée par un adulte.

NOTE 2

Les retailles peuvent être rôties et dégustées avec les tranches ou encore conservées pour utiliser dans une autre recette comme une soupe ou un potage.

IDÉES DÉSSERTS

Potion de sorcière et fruits é-boo-stouflants



Préparation
30 min



Portions
4

INGRÉDIENTS

Potion de sorcière :

- 875 ml (3 1/2 tasses) de jus de mandarine
- 125 ml (1/2 tasse) du jus de citron
- 250 ml (1 tasse) de boisson gazeuse blanche froide
- 2 mandarines pelées et tranchées

Fruits é-boo-stouflants :

- 4 oranges navel du Chili
- Fruits au choix : raisins, fraises, bleuets, boules de melon, etc.

PRÉPARATION

Potion de sorcière

1. Mélanger les jus de mandarine et de citron et refroidir le tout au réfrigérateur.
2. Au moment de servir, ajouter la boisson gazeuse et mélanger.
3. Pour décorer, ajouter des tranches de mandarines.

Fruits é-boo-stouflants

1. Couper la partie supérieure de l'orange (environ au 3/4 de la hauteur du fruit). Couper une mince partie du bas de l'orange pour la stabiliser si nécessaire.
2. Avec un petit couteau, retirer la chair de l'orange en faisant attention de ne pas traverser la pelure. Découper un visage dans l'orange.
3. Remplir les pelures d'oranges avec la chair d'orange coupée en cubes. Ajouter les fruits de votre choix.

Une recette présentée par



IDÉES DÉSSERTS

Monstres succulents



S'amuser à créer des monstres fruités n'aura jamais été aussi simple :

1. Faire fondre 125 ml (1/2 tasse) de chocolat au four à micro-ondes pendant 30 secondes.
2. Remuer le chocolat avec une cuillère. S'il n'est pas complètement fondu, remettre au four à micro-ondes à coup de 10 secondes.
3. Une fois le chocolat fondu, le verser dans un petit sac de plastique à collations. Pour ne pas en mettre partout, rouler les bords du sac vers l'extérieur pour déposer le chocolat au fond du sac avec la cuillère.
4. Une fois tout le chocolat dans le sac, tenir le haut du sac de manière à ce qu'il n'y ait pas d'air à l'intérieur et le faire tourner quelques fois. Couper ensuite le coin inférieur du sac pour faire un petit trou d'environ 1 mm.
5. Utiliser le chocolat pour dessiner les visages de vos monstres! Laisser reposer quelques minutes pour que le chocolat fige avant de déguster.

FANTÔMES : les bananes font de parfaits fantômes!

MONSTRES : Les pommes, avec des guimauves (ou des tranches de banane), des graines de tournesol et du beurre d'arachides font de beaux monstres. Des cure-dents vous aideront à les réaliser.

CITROUILLES : les mandarines font de parfaites citrouilles!

RECETTES

Bonbons maison

Rouleaux fraises-canneberges



Préparation
20 min



Cuisson
4 h



Portions
8-10
rouleaux

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) fraises surgelées
500 ml (2 tasses) canneberges du Québec
fraîches ou surgelées
60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 75 °C (170 °F). Dans une casserole à feu moyen, cuire les fruits 5 minutes. À la fin de la cuisson, ajouter le sirop d'érable. Au pied mélangeur, broyer le mélange jusqu'à l'obtention d'un coulis lisse. Recouvrir une plaque de cuisson de papier parchemin (voir note). Étaler le coulis sur la plaque à l'aide d'une spatule, pour en faire une couche mince et uniforme. Cuire 4 h au four ou jusqu'à ce que la purée forme une feuille solide. Laisser refroidir 10 minutes, couper en 8-10 lanières (voir note). Rouler et attacher avec un ruban ou un élastique.



NOTE

Vous pourriez également utiliser un tapis à cuisson et rouler les lanières (comme sur la photo). Pour des rouleaux qui se conservent et se transportent plus facilement, couper et rouler les lanières avec le papier parchemin. Pour ce volume de pâte de fruits, nous avons utilisé une plaque de cuisson de 27,9 cm X 43,2 cm (11 po X 17 po).

Bonbons aux patates, caramel et pacanes



Préparation
20 min



Portions
24 bonbons

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de beurre ramolli
125 ml (½ tasse) de cassonade
60 ml (¼ tasse) de dulce de leche
60 ml (¼ tasse) de pacanes hachées finement
1 pomme de terre cuite, réduite en purée et refroidie (environ 60 ml (¼ tasse) de purée)
750 ml (3 tasses) de sucre à glacer



PRÉPARATION

1. Dans un bol, fouetter le beurre avec la cassonade et le dulce de leche.
2. Ajouter les pacanes et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
3. Dans un autre bol, mélanger la purée de pommes de terre avec le sucre à glacer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Sur une grande feuille de papier parchemin, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte de pomme de terre en un rectangle de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po).
5. Étaler la préparation aux pacanes sur toute la surface de la pâte.
6. À l'aide de la feuille de papier parchemin, rouler la pâte sur la longueur pour former un rouleau.
7. Envelopper le rouleau dans une pellicule plastique et sceller les deux extrémités. Réfrigérer 1 heure.
8. Conserver au frais jusqu'au moment de servir.
9. Au moment de servir, couper le rouleau en 24 rondelles de même épaisseur.

NOTE

Ces bonbons se conservent de 2 à 3 jours au réfrigérateur et se congèlent.



section 2

ACTIVITÉS

EXCURSION D'HALLOWEEN!

Partez à l'aventure dans votre quartier et essayez d'identifier le plus d'objets possible sur la liste ci-dessous!

Si votre famille a plus qu'un adulte, vous pouvez en faire un rallye photo compétitif! Pour prouver à l'autre équipe que vous avez bel et bien vu les objets que vous avez cochés, prenez en photo les éléments de la liste que vous trouvez!



une citrouille



une feuille orange



une feuille jaune



une feuille verte



une feuille brune



une feuille rouge



un arbre feuillu



un conifère



un gland de chêne



une cocotte



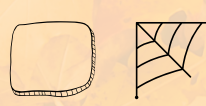
un balais de sorcière



un arbre sans feuilles



un chat noir



une toile d'araignée



une maison décorée



une échelle



une citrouille blanche



la lune



CHASSE AUX MONSTRES

Des monstres se cachent chez vous! AHHH!

Il faut les trouver avant qu'ils vous trouvent!!

Une chance qu'on les a vu rentrer et qu'on a pu vous faire une liste des monstres à trouver!

(voir page suivante pour les modèles à imprimer)

☐ une citrouille mutante

☐ une sorcière

☐ un zombie

☐ une momie

☐ un vampire

☐ Frankenstein

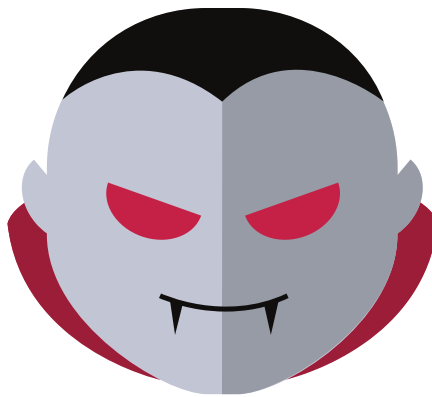
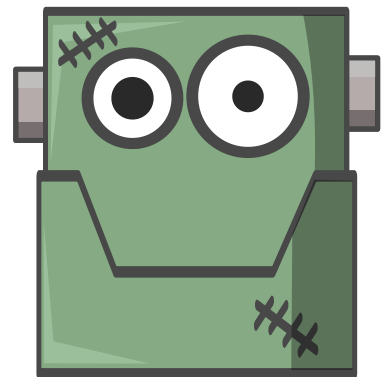
☐ un squelette

☐ un fantôme

CHASSE AUX MONSTRES

Voici les modèles à imprimer pour la chasse aux monstres.

Si vous le désirez, vous pouvez coller ces images à des surprises comme des bonbons, des jouets, du matériel d'art, etc.



DEVINE MON COSTUME

Devine mon costume est un jeu qui a pour but de faire découvrir des fruits et légumes à toute la famille! C'est simple, on doit deviner le fruit ou le légume en lequel est déguisé l'ami. Si on devine, on a un point! Si on ne le sait pas, on donne sa langue au chat! Dans les deux cas, on apprend un fait sur l'aliment! La feuille-réponses se retrouve plus loin. Vous pouvez utiliser la fiche telle quelle ou la découper pour en faire des petites cartes.



DEVINE MON COSTUME

(SUITE)



10



11



12



13



14



15



16



17



18

DEVINE MON COSTUME

Feuille-réponses

1) Une citrouille

La citrouille fait partie de la famille des cucurbitacées! Un drôle de mot!

2) Un navet

Le navet est un légume racine, comme la carotte! Il est cultivé ici au Québec!

3) Un pois mange-tout sucré! (autres bonnes réponses : haricots, petits pois)

Il y a 2 sortes de pois mange-tout : le sucré (sugar snap) et le plat (pois des neiges). Les 2 sont cultivés ici au Québec!

4) Un bok-choy (chou de Chine, pak choï)

Le bok-choy est un chou originaire de l'Asie, mais cultivé ici au Québec.

5) Une mandarine ou clémentine ou orange

La clémentine est le bébé de la mandarine et de l'orange.

6) Une pomme

Il existe des dizaines de variétés de pomme disponibles au Québec. Il y en a des vertes, des rouges, des jaunes, des surrettes, des plus sucrées, des plus juteuses, des plus croquantes, etc.

7) Un chou (chou commun)

Il y a des choux verts et des choux rouges (on les appelle choux rouges, mais ils sont plutôt violets) !

8) Un melon d'eau

En plus du melon d'eau rouge que l'on connaît bien, il existe d'autres melons à la chair jaune, orange, rose et même blanche. Savais-tu qu'on cultive des melons d'eau au Québec?

9) Une tomate

Saviez-vous que la tomate est un fruit, parce qu'elle pousse sur une plante!

10) Des raisins

Le raisin est l'un des fruits les plus anciens au monde, il est consommé depuis la préhistoire!

11) Une poire

Comme pour la pomme, mettre du jus de citron sur les morceaux de poire les empêche de brunir.

12) Une banane

Les bananes sont cueillies vertes, avant maturité, dans le but qu'elles ne soient pas trop mûres à leur arrivée dans nos supermarchés.

13) Une carotte

Il existe plus d'une centaine de variétés de carottes, de couleur et de taille différentes.

14) Une fraise

On adore la fraise puisqu'elle est sucrée et aromatique. C'est donc pas surprenant que son nom vient du mot latin *fragare* qui veut dire « sentir bon » !

15) Un concombre

Le concombre est le cousin des melons!

16) Une pomme de terre

Il existe des pommes de terres bleues!

17) Un avocat

Pour le faire mûrir plus vite, tu peux le placer dans un sac de papier avec une pomme ou une banane.

18) Une aubergine

Avec son mauve éclatant, l'aubergine est si jolie, qu'autrefois, elle était utilisée par les Européens comme une décoration.



section 3

BRICOLAGES



BRICOLAGES

Décoration de citrouille

Astuces zéro-gaspi.

La citrouille est avant tout un délicieux légume! Alors, pour pouvoir s'amuser à la décorer tout en pouvant la déguster en toute sécurité par la suite, il est mieux de ne pas la découper. Il y a plein d'autres façons de la décorer : utiliser de la gommette, des autocollants, des rubans, du tissu, des chapeaux et plus encore!



Pour des recettes qui mettent en valeur la citrouille, consultez la section *Recettes* de ce guide ou le site du Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Astuces découpe

Si vous optez pour la découpe de la citrouille, n'oubliez pas qu'on peut se régaler de ses graines (voir recette de graines de citrouilles sucrées aux épices d'automne)!

BRICOLAGES

Bricoler la nature

Collages de feuilles d'automne



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Papiers ou cartons
- Colle blanche
- Feuilles d'automne
- Autres : Ciseaux, crayons et marqueurs, cordes, boutons, peinture et pinceaux,

INSTRUCTIONS

- Aller dehors à la recherche de feuilles, de brindilles et de tous ce qui pourrait faire partie du collage
- Être créatif!

L'Art-terrain ou "Land-art"

Le "land art" est une forme d'art qui utilise les matériaux de la nature pour créer une oeuvre. C'est simple, on sort dehors, et on crée une image avec des brindilles, des roches, des fleurs, des feuilles et tout ce qu'on peut trouver! L'automne avec toutes ses couleurs est un moment parfait pour s'y prêter.

The background is a light cream color with a subtle pattern of small dots. Scattered across the top half are several small, realistic-looking pumpkins in shades of orange and yellow, some with green stems. Interspersed among the pumpkins are pieces of candy corn, showing their characteristic yellow, orange, and white segments. A few small, dried autumn leaves in yellow and orange are also scattered throughout the scene.

section 4

COLOR IMAGES



