

Ton livret-jeux

Les Hauts-de-France

Terre de délices



Alice et Théo t'emmènent à la découverte
des produits et de la gastronomie de ta région !

Cap vers les Hauts-de-France

Des pommes, des poires, mais aussi des endives, des pommes de terre, des haricots... Dans les Hauts-de-France, tout pousse ! Terre de fruits et de légumes, c'est aussi une grande région pour la pêche, l'élevage, les produits laitiers, les boissons, les confiseries... Bienvenue au pays de la gourmandise !

Bonjour, moi, c'est Alice !

Et moi, Théo !

Viens avec nous à la découverte des Hauts-de-France !



Sais-tu qu'il existe un jeu sur les filières alimentaires des Hauts-de-France ? Pour y jouer, tu peux le découvrir dans l'espace jeunesse du site :

www.leshautsdelices.fr



jeu 1 Décode le nom des 5 départements des Hauts-de-France !

- | | |
|---|---|
|  = a |  = c |
|  = d |  = e |
|  = i |  = l |
|  = m |  = n |
|  = o |  = p |
|  = r |  = s |



jeu 2 Relie ces 5 produits emblématiques de la région à leur nom.



- Hareng**
- Agneau des Prés Salés de la baie de Somme**
- Gaufre**
- Endive**
- Maroilles**

Le savais-tu ?

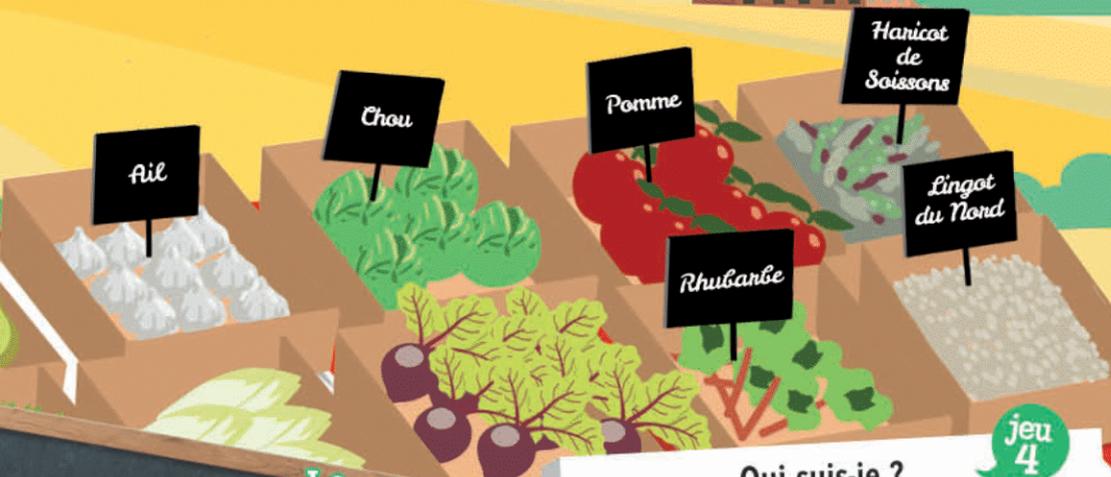
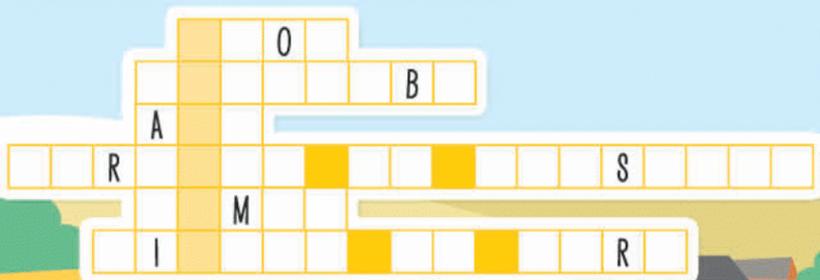
Championne de France des productions végétales, la région Hauts-de-France est aussi le n° 1 mondial pour les endives et le n° 1 français pour les choux de Bruxelles, les cornichons, les oignons, les petits pois, les haricots verts et les salsifis.

Une région qui donne la patate !

Les Hauts-de-France sont comme un potager géant. À Saint-Omer, on fait pousser les choux-fleurs depuis 1709. Les Hortillonnages d'Amiens sont des marais où l'on cultive les légumes depuis 1492 ! Récolté à la main ou à l'aide d'une machine, chaque produit est ramassé avec soin, pour préserver sa qualité.

jeu 3

Complète la grille avec les noms des fruits et légumes visibles sur l'image. Dans la colonne colorée, tu découvriras le surnom de l'endive dans les Hauts-de-France.



jeu 4

Qui suis-je ?

Mon premier est un animal ou un idiot.
 Mon second est un petit rongeur très malin.
 Mon troisième est un souhait que l'on fait en secret.
 Mon tout est un légume cultivé dans les Hauts-de-France.

Le savais-tu ?

Les Hauts-de-France sont champions d'Europe de la production de pommes de terre. Ils sont aussi les rois de la frite ! 7 frites surgelées sur 10 viennent de la région.

Rillettes de cabillaud et légumes croquants

Voici la recette d'un bon petit plat d'ici !



6 pers.



10 min

1 Demande à un adulte de faire cuire le poisson 10 minutes à la vapeur (ou 3 minutes au micro-ondes, à 900 watts, dans un plat couvert).

2 Laisse refroidir le poisson, puis émiette-le à l'aide d'une fourchette.

3 Dans un grand bol, mélange la crème, le fromage frais, le concentré de tomates, le paprika, un peu de sel et de poivre.

4 Ajoute le poisson émietté et mélange bien le tout.

5 Épluche les légumes et, avec l'aide d'un adulte, découpe-les en petits bâtonnets, à tremper dans les rillettes de cabillaud.

Régale-toi !

Ingrédients

- 250 grammes de cabillaud
- 50 grammes de crème fraîche
- 100 grammes de fromage frais
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillerée à café de paprika
- sel, poivre
- divers légumes : concombre, carotte, courgette, céleri-branche...



Tu peux aussi donner aux légumes des formes rigolotes, à l'aide d'emporte-pièce !

Super Chef Alice

Une pêche miraculeuse

De nombreux poissons et crustacés vivent dans les eaux froides de la Manche et de la mer du Nord. Certains pêcheurs ramassent les coques et les végétaux marins à pied. Chaque jour, des bateaux partent au large et ramènent des bars, des soles, des maquereaux... En haute mer, les chalutiers hauturiers naviguent pendant 1 ou 2 mois pour attraper dans leurs filets des lieus noirs, des cabillauds...

jeu 5

On le surnomme le prince des poissons. Cuisiné de multiples façons, il est aussi lancé sur la foule lors du carnaval de Dunkerque. Pour connaître ce poisson-mystère, **remets dans le bon ordre** les 6 lettres qui sont cachées dans l'image.

jeu 6

Devine quel coquillage est élevé sur des pieux appelés bouchots, en baie de Somme.

- A. La coquille Saint-Jacques.
- B. La crevette.
- C. La moule.

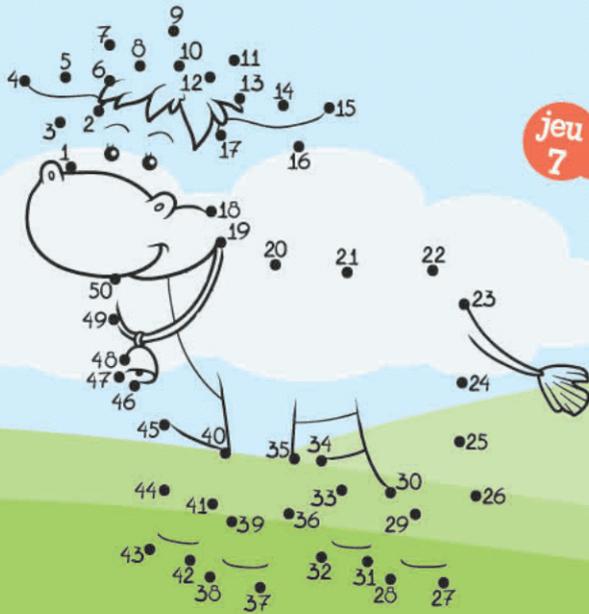
Boulogne-sur-Mer est le 1^{er} port de pêche français, et 70 espèces sont pêchées dans la Manche et la mer du Nord.

Le savais-tu ?

Pour préserver les espèces menacées, Mr. Goodfish préconise les poissons à consommer selon les saisons. Cela permet de varier les saveurs et de ne pas fragiliser les stocks. Consultez le site www.mrgoodfish.com !

Un terroir à l'effet bœuf !

Vaches, cochons, volailles, mais aussi lapins, agneaux... Dans les Hauts-de-France, près de la moitié des exploitations pratiquent l'élevage des animaux. Les spécialités culinaires régionales à base de viande sont nombreuses : carbonade flamande, coq à la bière, waterzoï de volaille, ficelle picarde...



jeu 7

La Rouge flamande et la Bleue du Nord sont deux espèces d'un même animal. Lequel ? Relie les points de 1 à 50 et tu le sauras !

jeu 8

Associe chacun de ces plats à son nom. Les as-tu déjà goûtés ?

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Carbonade flamande | <input type="radio"/> Potjevleesch |
| <input type="radio"/> Waterzoï de volaille | <input type="radio"/> Ch'tiflette |
| <input type="radio"/> Ficelle picarde | <input type="radio"/> Andouillette |



Le savais-tu ?

Mouton et cheval Boulonnais, lapin Géant des Flandres, poule de Bourbourg, poule Coucou des Flandres, pigeon Huppé picard... Ces races anciennes auraient pu disparaître, mais elles sont encore élevées dans les Hauts-de-France. Ici, les éleveurs préservent aussi la biodiversité !

Brochettes de boulettes de bœuf



À table !

4 pers.

15 min de préparation + 25 min de cuisson

Ingrédients

- 400 grammes de bœuf haché
- 1 petit oignon
- 1 œuf
- 1 cuillerée à café de cumin
- sel, poivre
- 1/2 courgette
- 8 tomates cerises
- 4 pics à brochette

- 1 Avec l'aide d'un adulte, pèle et émince finement l'oignon.
- 2 Mélange à la main la viande hachée avec l'oignon, le cumin, l'œuf et un peu de sel et de poivre.
- 3 Forme 12 boulettes de viande de la taille d'une grosse noix. Réserve-les.
- 4 Coupe 8 rondelles de courgette.
- 5 Sur chaque pic à brochette, enfile en les alternant 3 boulettes de viande, 2 rondelles de courgette et 2 tomates cerises.
- 6 Demande à un adulte de faire cuire les brochettes au four 20 minutes, à 180 °C.



Bon appétit !

Accompagne ces brochettes d'une délicieuse purée maison, à base de pommes de terre des Hauts-de-France bien sûr !

Tout un fromage !

Le fromage est une des grandes spécialités de la région. D'ailleurs, 314 000 vaches laitières pâturent dans les campagnes des Hauts-de-France et dans les terroirs de la Thiérache, la Flandre, le Boulonnais ou le pays de Bray. Fromages frais ou affinés, de vaches ou de chèvres, à pâte dure ou à pâte molle... Ici, le plateau est varié !

jeu 9

Pour découvrir 4 fromages de la région, lis les indices et **remets les lettres dans le bon ordre**.

Parfois jeune, parfois demi-vieille ou vieille, je suis de couleur orange vif. Je suis la...

O T E M T
I L E M

Très célèbre depuis le film *Bienvenue chez les Ch'tis*, je sens fort, je suis en forme de carré avec une croûte orangée. Je suis le...

A L M L R
O I E S

Mon nom ressemble un peu à « beurk », mais je suis très raffiné : ma croûte est lavée à la bière et à l'eau salée. Je suis le...

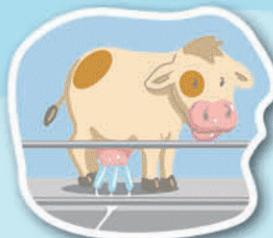
E U G B
R S E

Petit cousin du Maroilles, avec mon goût très fort et ma forme de cœur, ça roule pour moi. Je suis le...

L O L
O R T

jeu 10

Aide Théo à **remettre dans le bon ordre** les étapes de la transformation laitière, de la traite à ta table.



Traite

1



Collecte

○



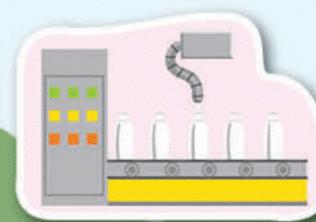
Transformation

○



Tank à lait

○



Conditionnement

○



Consommation

○



Transport et commercialisation

○



Le savais-tu ?

Pour déguster un bon fromage, il faut être patient. Car pour avoir du goût, le fromage est affiné, c'est-à-dire qu'on le fait mûrir dans une cave. Là, sa couleur et sa texture se transforment. Un maroilles est stocké entre 5 et 15 semaines. Une mimolette entre 3 mois et 2 ans !

Un royaume de douceurs

Tu connais sans doute les oursons à la guimauve et les Carambars. Mais sais-tu qu'ils sont fabriqués ici, dans les Hauts-de-France ? Non, ce n'est pas une blague ! Les gens du Nord sont de vrais « boucs à sucre ». Tartes au sucre ou au « libouli », gaufres flamandes, gâteaux battus, mais aussi de nombreux bonbons... Les « chuques », c'est sacré. Mais chut...

Q	G	A	T	E	A	U	B	A	T	T	U	U		
S	T	A	R	T	E	A	U	L	I	B	O	U	L	I
U	C	H	U	Q	U	E	D	U	N	O	R	D	C	S
C	O	E	C	R	A	M	I	Q	U	E	D	B	O	P
R	U	E		G	S	B	R	I	O	C	H	E	U	E
E	G	C	O	Q	U	I	L	L	E	O	U	T	Q	C
C	N		R	M	C	U	G	N	O	L	E	I	U	U
A	O	A	N	D	R	G	A	U	F	R	E	S	E	L
N	U	P	A	L	E	T	D	E	D	A	M	E	I	O
D	S	E		C	H	O	C	O	L	A	T	S		O
I	M	A	C	A	R	O	N	D	A	M	I	E	N	S

Dans la grille, barre les noms de ces gâteaux et ingrédients dont on raffole !

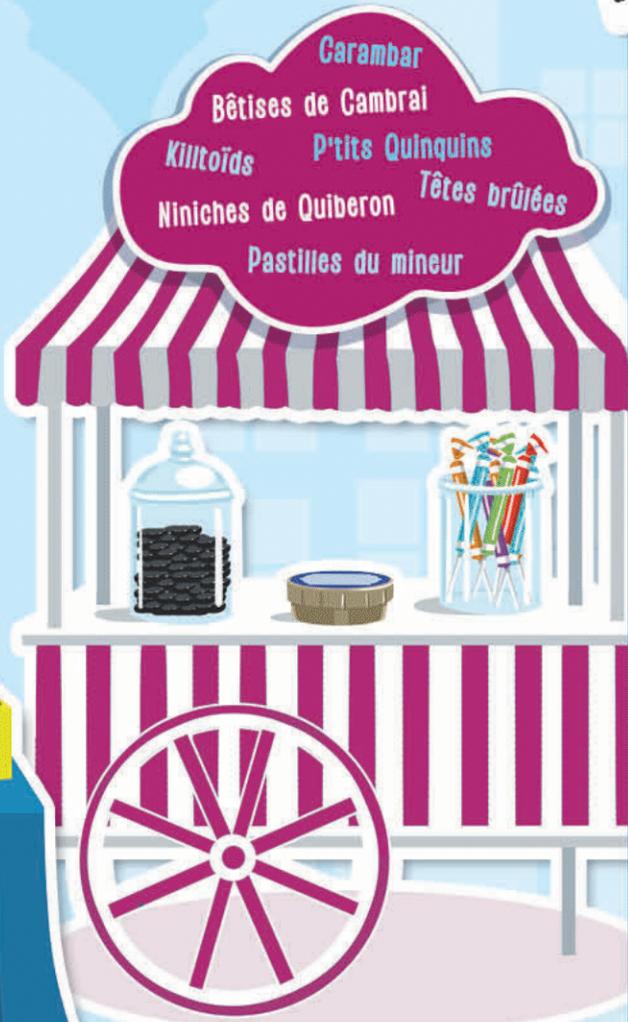
- | | |
|------------------|-------------|
| TARTE AU LIBOULI | COUGNOU |
| MACARON D'AMIENS | CUGNOLE |
| CHUQUE DU NORD | BRIOCHE |
| PALET DE DAME | COUQUE |
| GÂTEAU BATTU | BÊTISE |
| COQUILLE | GAUFRE |
| CRAMIQUE | SUCRE |
| SPECULOOS | CHOCOLAT |
| | SUCRE CANDI |

Avec les lettres restantes, découvre ce que dit Alice.



Le savais-tu ?
La vergeoise peut être blonde ou brune et ressemble à la cassonade. Mais elle est extraite du sirop de betterave, alors que la cassonade vient de la canne à sucre. Ici, on met de la vergeoise sur les gaufres, et on s'en sert pour fabriquer des pâtisseries, des boissons, des glaces...

jeu 12
Un seul de ces bonbons n'est pas fabriqué dans les Hauts-de-France. **Trouve l'intrus !**



Ingrédients

- 80 grammes de beurre mou
- 20 grammes de vergeoise
- 1 œuf
- 120 grammes de farine
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 100 grammes de spéculoos
- 30 grammes de pépites de chocolat

Cookies aux spéculoos

12 cookies



10 min de préparation + 15 min de cuisson



- 1 Mets de côté 4 spéculoos. Demande à un adulte de mixer les autres.
- 2 Dans un saladier, mélange le beurre et la vergeoise. Ajoute l'œuf, mélange de nouveau.
- 3 Incorpore la farine, la levure et les spéculoos mixés. Mélange bien.
- 4 Casse en gros morceaux les 4 spéculoos. Ajoute-les à la pâte avec les pépites de chocolat.
- 5 À la main, forme des boules de pâte de la taille d'une noix, et aplatis-les légèrement.
- 6 Dépose-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, en les espaçant un peu.
- 7 Demande à un adulte de faire cuire ces cookies environ 15 minutes au four, à 180 °C.

Patience... Laisse tes cookies refroidir sur une grille avant de les déguster !

Miam !

Des jus et des bulles

Les Hauts-de-France produisent du café et de la chicorée, mais les enfants ne sont pas oubliés ! À la carte des boissons : des limonades aux multiples parfums et de délicieux jus de pommes. Tchîn-tchîn !

jeu 13

La chicorée se boit chaude, en infusion. Cette plante possède une longue histoire. **Relie chaque image à sa légende.**

Année 1806

L'empereur Napoléon interdit à l'Angleterre de faire venir du café en France. Privés de café, les Français le remplacent par une infusion de chicorée.

2 000 ans avant notre ère

Les Égyptiens découvrent la chicorée.

Dès le 20^e siècle

La chicorée est à la mode : elle est sur toutes les publicités !



jeu 14

Trouve les 7 différences qui se sont glissées entre ces deux images !



Le savais-tu ?

Dans les Hauts-de-France, on trouve plusieurs sources d'eau minérale, aussi bien plate que gazeuse : celle de Saint-Jean-Baptiste à Busigny, celle de Sainte-Sophie à Pérenchies, celle de Louise à Mérygnies... Ces eaux sont captées à plus de 80 mètres de profondeur.

Solutions des jeux

JEU 1 – Le Pas-de-Calais, le Nord, la Somme, l'Aisne et l'Oise.

JEU 2 – 1 : gaufre ; 2 : endive ; 3 : maroilles ; 4 : hareng ; 5 : agneau des Prés Salés de la baie de Somme.

JEU 3 – Chicon.

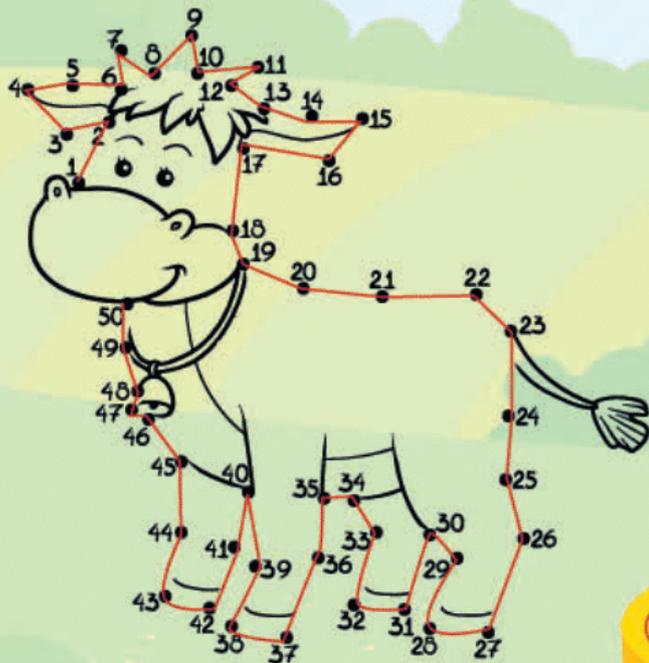


JEU 4 – La betterave (bête – rat – vœu).

JEU 5 – Le hareng.

JEU 6 – La moule de bouchot.

JEU 7 – La vache.

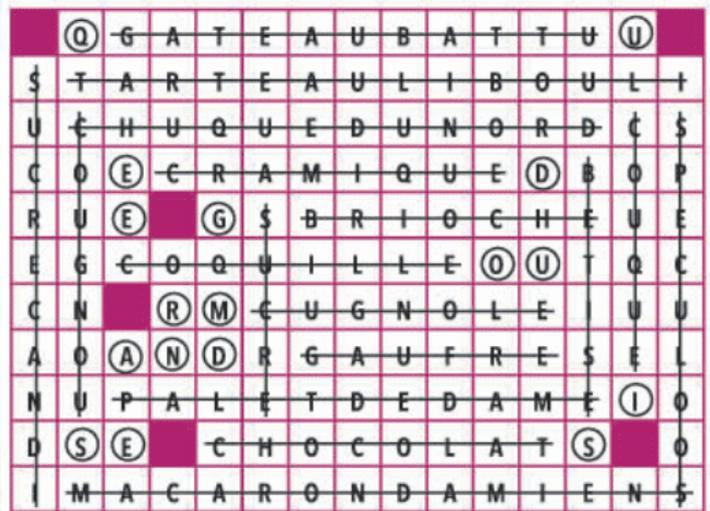


JEU 8 – 1 : andouillette ; 2 : ch'tiflette ; 3 : carbonade flamande ; 4 : potjevleesch ; 5 : waterzoï de volaille ; 6 : ficelle picarde.

JEU 9 – La mimolette ; le maroilles ; le rollot ; le bergues.

JEU 10 – 1 : traite ; 2 : tank à lait ; 3 : collecte ; 4 : transformation ; 5 : conditionnement ; 6 : transport et commercialisation ; 7 : consommation.

JEU 11 – « Que de gourmandises ! »



JEU 12 – Les niches de Quiberon.

JEU 13 – Année 1806 : B ; 2 000 ans avant notre ère : C ; Dès le 20^e siècle : A.

JEU 14 – Voir ci-dessous.



Si tu veux en savoir plus sur la gastronomie et les produits régionaux, consulte le site www.leshautsdelices.fr avec tes parents et cuisine avec eux ! Tu pourras y découvrir d'autres recettes faciles à réaliser.

