

5^e
MAIRIE

Nos cantines
ont du goût !

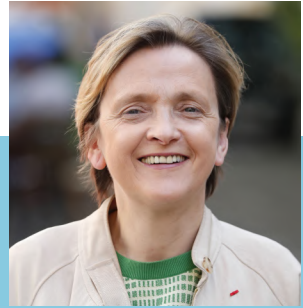
Livret jeux

La Bretagne dans l'assiette

10 - 14 octobre 2022

mairie05.paris.fr

Imprimé sur du papier recyclé



Chers parents et professeurs,
Chers enfants,

L'équilibre, la variété et la qualité des repas servis dans les cantines de l'arrondissement sont une priorité absolue.

Les déjeuners sont préparés sur place par nos cuisinières, à partir de produits issus en grande partie de filières biologiques et durables. Chaque année, la "semaine du goût" est l'occasion de faire découvrir de nouvelles saveurs et de mettre en valeur le savoir-faire de nos régions.

Cette année, la Caisse des écoles du 5^e met la Bretagne à l'honneur dans le cadre de "la semaine du goût" qui se déroule du 10 au 14 octobre 2022. Vous découvrirez des produits et recettes bretonnes.

Ce livret-jeux a été réalisé pour que les enfants accompagnent de manière ludique ce bel événement.

Bon appétit !

Florence Berthout

Maire du 5^e arrondissement
Présidente de la Caisse des écoles du 5^e



Apprends en t'amusant l'histoire, la culture, la géographie de la Bretagne



Teste tes connaissances sur la Bretagne



La Bretagne, région entre terre et mer

Une forêt légendaire en Brocéliande, des menhirs historiques à Carnac, l'Île de Pâques armoricaine à Brest, la roche tremblante à Huelgoat... la Bretagne abrite des paysages bruts propices à l'imagination. La région se divise en 4 départements: Côtes-d'Armor, Finistère, Ille-et-Vilaine et Morbihan.

Avec un climat océanique tempéré, la Bretagne est la première région agricole de France.

Les côtes bretonnes, aussi appelées armoricaines, comptent plus de 1000 km de littoral et 22 ports, c'est la région française métropolitaine qui possède la plus grande façade maritime.



Lequel de ces paysages n'est pas breton ?



1. 2.



3. 4.





La Bretagne fut longtemps un territoire indépendant. À la suite d'une longue guerre, la duchesse Anne de Bretagne fut contrainte d'épouser Charles VIII 1491, ce qui annonça le rattachement de la Bretagne à la France.

La Bretagne, terre de légendes

Quel est le nom de l'accessoire indissociable du roi Arthur ?

1. épée de Damoclès
2. épée Excalibur
3. épée de Gryffondor



La Dame du Lac offre une épée magique incassable au roi Arthur.

Comment s'appelle la forêt de Merlin l'enchanteur ?

1. la forêt de Rennes
2. la forêt du Gâvre
3. la forêt de Brocéliande



Merlin l'enchanteur est un des personnages principaux de la légende arthurienne. L'histoire met en scène le roi Arthur accompagné des chevaliers de la Table Ronde.

Quizz sur la Bretagne

A. Sais-tu combien de mètres mesure la coiffe des Bigoudènes ?

1. 40 centimètres
2. 60 centimètres
3. 100 centimètres



Devenue l'un des symboles de la Bretagne, la coiffe Bigoudène était principalement portée lors de cérémonies. Aujourd'hui, une seule femme porte toujours la coiffe.

B. Quand célèbre-t-on la fête de la chandeleur ?

1. 2 février
2. 14 février
3. 10 février



À l'origine, les romains pensaient qu'il fallait faire sauter les crêpes pour que la récolte soit bonne. Aujourd'hui, on déguste des crêpes lors de cette date symbolique.

C. Quels sont les éléments qui composent le drapeau Breton ?

1. 11 lapins et 3 rouges
2. 11 hermines et 4 bandes blanches
3. 11 chevaux et 2 bandes bleues



Le drapeau de la Bretagne aussi nommé Gwenn-Ha-Du est noir et blanc. Les animaux représentent les ducs de Bretagne.

D. Que signifie le Triskèle, symbole Breton associé aux Celtes ?

1. trois pouces
2. trois jambes
3. trois bras



Le symbole du Triskèle remonte à la période Néolithique. Il est composé de trois branches dont les extrémités extérieures en spirale s'enroulent dans le sens des aiguilles d'une montre. Attention, la direction est très importante ! En effet, un triskel tournant dans l'autre sens, aurait une signification négative, maléfique même !

Alignement des menhirs de Carnac (Morbihan).





Les villes qui ont inspiré le menu de la Semaine du goût



A l'occasion de la semaine du goût, la Caisse des écoles propose un menu breton à déguster chaque jour dans les cantines du 5ème.

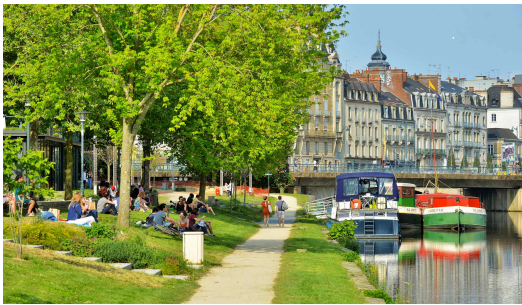


Quelle ville bretonne se cache derrière chaque énigme ?

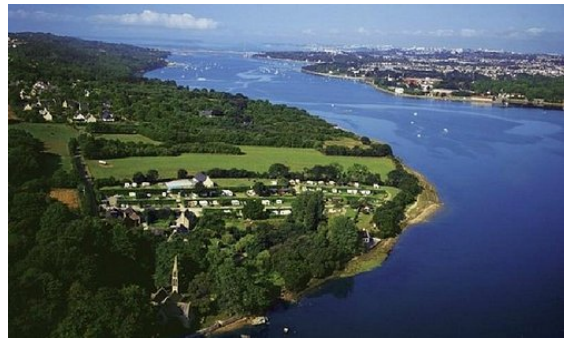
Fougères - Brest - Île-de-Batz - Rennes - Douarnenez - Plougastel

1. Je suis la ville dont est originaire le Kouign-amann

.....



Rennes



Plougastel

2. Je suis la "capitale" de la Bretagne

.....

3. Je porte le nom d'une plante

.....



Île-de-Batz

4. Je dois mon nom à la forme de mon île

.....

5. J'ai inspiré le nom d'une pâtisserie

.....

6. Je porte le nom d'une variété de fraise

.....



Quizz sur les spécialités bretonnes

A. La Bretagne est la première région productrice :

1. d'artichauts
2. de viandes
3. de pommes



La Bretagne est une terre d'élevage, plus de 60% du territoire régional est consacré à l'agriculture. Les agriculteurs bretons nourrissent l'équivalent d'un français sur trois.

B. Quel fruit est cultivé en Bretagne?

1. Le melon de Cavaillon
2. La fraise de Plougastel
3. Le citron de Menton



Le microclimat qui existe en Bretagne est propice à la culture des légumes et des fruits. On dénombre plus de 600 variétés de pommes dans la Région. Véritable incontournable, ce fruit permet la réalisation de cidre et de jus de pomme d'exceptions.

C. Quel plat est une spécialité Bretonne ?

1. l'andouille de Guéméné
2. l'agneau de pré-salé
3. le bœuf Bourguignon



La Région comprend plus de 7,5 millions de porcs, ce qui représente deux fois plus d'animaux que d'habitants de la Bretagne.

D. La Bretagne est mondialement connue pour sa production :

1. d'araignées de mer
2. de coquilles Saint-Jacques
3. de bulots



Avec ses 2700 km de côtes, la Bretagne est une grande région maritime. Sa filière pêche -aquaculture occupe une place importante au niveau national. La région est aussi la 2e de France en production de coquillages et la 3e pour l'élevage de poissons.





Relie chaque plat breton à sa description

A. Je suis un pot-au-feu breton



1. *Galette*

B. Je suis une pâtisserie qui signifie " gâteau au beurre " en breton



2. *Cidre*

C. Je suis composée de farine de sarrasin, on peut me déguster salé ou sucré



3. *Kig-Ha-Farz*

D. Je suis une boisson alcoolisée à base de jus de pomme



4. *Kouign-Amann*



Relie chaque poisson à son nom

A. Un saumon



B. Une lotte



C. Un congre



D. Un maquereau



La Bretagne regorge aussi bien de rivières à Salmonidés et des fleuves à poissons migrateurs que de grands lacs, des étangs, des marrais. Cela explique un écosystème riche avec une grande diversité d'espèces.



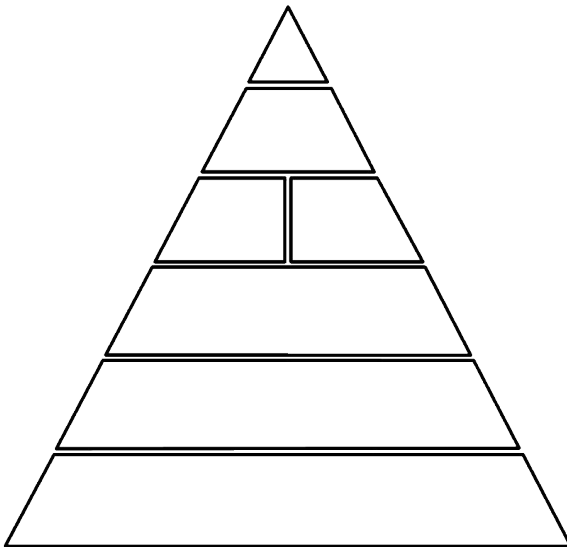
Une alimentation équilibrée

La **pyramide des aliments** doit permettre d'élaborer un régime alimentaire équilibré. Les aliments placés au sommet doivent être consommés en plus petite quantité que ceux du bas.

Elle se compose de six étages, de haut en bas : **sucres, matières grasses, viandes et produits laitiers, féculents, fruits et légumes, eau et boissons non sucrées.**



Place les aliments dans la pyramide nutritionnelle



1. Beurre salé
2. Pomme
3. Andouille
4. Sarrasin
5. Lait ribot
6. Eau de source
7. Caramel

Le Far breton nature à cuisiner chez soi !

75 cl de lait frais entier
240 g de farine
150 g sucre en poudre
4 oeufs
50 g de beurre demi-sel



1. **Préchauffez le four** à 160°C (th. 5/6).
2. Versez la farine et le sucre dans un saladier. Faites un puits et ajoutez les œufs. **Mélangez progressivement** et versez le lait en fouettant.
3. **Versez le beurre fondu** dans le mélange et incorporez. Versez la pâte dans le plat et **faites cuire 35 à 40 minutes**.



A l'origine le far, "farz fourn" en breton, était nature, sans pruneaux et sans raisins. On peut cependant les rajouter à la recette de base.

Page 3 : réponse 3, il s'agit des falaises d'Etretat
Page 4 : 2 / 3
Page 5 : A.1 / B.1
Page 6 : C.2 / D.2
Page 8 : de haut en bas : Douarnenez / Rennes / Fougères / Ile-de-Batz / Brest / Plougastel
Pages 9 et 10 : A.2 / B.2 / C.1 / D.2
Page 11 : A.3 / B.4 / C.1 / D.2
Page 12 : de haut en bas : Dorade / le Bar / Maquereau / Le Lieu
Page 13 : de bas en haut : Caramel au beurre salé / Beurre salé / Andouille / Lait ribot / Sarrasin / Pomme / Artichaut / Eau de source



Léna veut aller manger une crêpe, sauras-tu l'aider à trouver la sortie ?



La santé et le bien-être des enfants sont notre priorité.

- 90% des aliments servis dans nos cantines sont d'origine française
- 75% des produits sont bio
- 2 menus végétariens proposés chaque semaine
- Zéro emballage sur les plateaux repas

Retrouvez tous les menus sur :
www.caissedesecolesdu5eme.fr

