



### Qui est-il ?

Le chou rouge fait partie de la famille des crucifères, qui regroupe aussi les brocolis et les choux-fleurs. Il se démarque par la couleur violacée de ses multiples feuilles compactes. Impressionnant, non? C'est l'un des plus vieux légumes cultivés sur la planète!



### Quand peux-tu le manger?

On le trouve toute l'année. Mais savais-tu que la grande saison de récolte du chou débute au mois d'octobre, juste après le premier gel?

À la découverte du

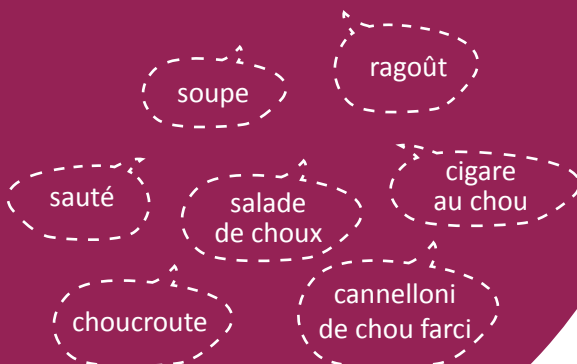
# CHOU ROUGE

d'ici



### Où peux-tu y goûter?

Repère-le par sa couleur! Pendant la saison d'hiver, il vient ajouter de la vie dans une variété de plats.



### Ses feuilles particulières

Sais-tu pourquoi ses feuilles intérieures sont plus pâles que ses feuilles extérieures? Ce phénomène est simplement associé au fait qu'elles sont moins exposées au soleil. Regarde un peu! Coupe un chou rouge en deux et prends le temps d'observer ce que tu vois. À quoi ressemblent étrangement ses rayures mauves et blanches...? Eh oui, à un cerveau!

# CONTINUE TON EXPLORATION SUR LE CHOU ROUGE

Lance des défis actifs à tes jeunes, teste leurs connaissances et découvre tous les secrets de ce légume feuillu !

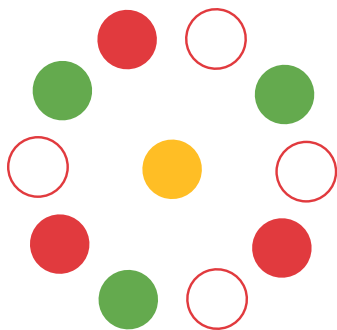
## Salade de choux animée

**Durée :** 5-10 minutes.

**Matériel :** 1 ballon par joueur, sauf pour la personne du milieu

**Étape 1 :** Forme un grand cercle avec tes jeunes et donne-leur chacun un ballon. Les ballons représentent des choux. Un seul joueur doit se tenir au centre du cercle, sans chou. Il sera le « meneur du jeu ».

**Étape 2 :** Le meneur du jeu attribue à chaque personne une variété de choux, de manière à ce qu'il y en ait 3 différentes. Assure-toi que les joueurs sont disposés comme dans le dessin ci-dessous.



Chaque couleur de cercle est associée à une variété de chou. Au centre, en jaune, se trouve le « meneur du jeu ».

**Étape 3 :** Au moment où le jeu débute, tous les joueurs doivent effectuer des rebonds au sol avec leur chou. Le meneur nomme ensuite une des variétés et les joueurs assignés à celle-ci doivent déposer leur chou au sol et changer immédiatement de place entre eux, puis reprendre un chou au sol.

\* Les joueurs dont la variété de chou n'a pas été nommée doivent continuer à faire rebondir leur chou pendant ce temps.

**Étape 4 :** Le meneur peut également dire « Salade de choux » et, à ce moment, tous les joueurs doivent laisser leur ballon au sol et changer de place avec n'importe quel autre joueur du cercle.

\* À ce moment, le meneur essaie de prendre la place d'un des joueurs en prenant un ballon au sol.

\* Le joueur ayant perdu sa place se retrouve alors au centre comme « meneur du jeu », et le jeu continue en répétant les étapes 2 à 4.



## Chante le chou avec ton groupe

*Savez-vous planter des choux?*

## Tie-dye végétal

**Durée :** 1 heure

**Matériel :** 1 couteau, 1 chou rouge, 1 grande casserole, 1 cuisinière, 1 tamis, 2 grands bols, 1 chandail blanc, de la ficelle, 1 corde et des épingles à linge

**Attention :** Certaines étapes devraient être faites par un animateur.

**Étape 1 :** Coupe le chou rouge en quatre. Dans une casserole, recouvre le chou d'eau et fais-le bouillir 30 minutes.

**Étape 2 :** Pendant ce temps, froisse certaines parties de ton chandail et maintiens-les avec de la ficelle. Ensuite, roule ton chandail comme un saucisson et attache-le avec de la ficelle.

**Étape 3 :** Éteins le feu et laisse refroidir 5 minutes. Tamise le tout afin de récupérer le liquide. Composte le chou.

**Étape 4 :** Mouille ton chandail à l'eau froide afin qu'il soit humide. Dépose-le au fond d'un bol, verse dessus l'eau de cuisson du chou. Laisse le chandail absorber le liquide au moins 10 minutes.

**PSST :** Fais voter tes jeunes pour deviner la couleur que prendra le chandail. Sera-t-il rouge? Rose? Mauve? Eh bien non! Le chou rouge bouilli donne la couleur **BLEUE!**



## Alimente ton expression!

Tremplin Santé a inventé une nouvelle expression colorée : « C'est une chou-ette activité! » Ton défi? Réussir à l'intégrer dans ton animation de la journée. Demande à tes jeunes de créer leur propre expression de la journée.



# CONTINUE TON EXPLORATION SUR LE CHOU ROUGE

C'est l'heure de déguster le chou rouge !



## Déguste-moi!

**Durée :** 30 minutes

**But :** Découvrir la famille des choux et explorer les différences entre les diverses variétés en utilisant les 5 sens.

**Matériel :** 1 chou rouge, 1 chou vert, 1 chou blanc, 1 chou de Bruxelles (1 feuille de chaque chou par jeune).



### Examine-les avec tes yeux

- Décris les différentes couleurs que tu peux voir pour chacun des choux.
- Est-ce que les couleurs te rappellent un autre aliment? Lequel?
- Examine la grosseur des feuilles. Sont-elles grandes, petites, minces, épaisses?
- Est-ce que tu trouves les choux appétissants? Pourquoi?



### Explore-les avec tes mains

- Si tu prends les choux entiers, peux-tu les nommer en partant du plus léger au plus lourd?
- Comment décrirais-tu la texture des feuilles (lisse, molle, rugueuse, etc.)?



### Reconnais-les avec leur odeur

- Aimes-tu l'odeur? Pourquoi?
- Qu'est-ce qu'ils sentent exactement (odeur boisée, fumée, florale, fraîche, etc.)?
- Es-tu capable de reconnaître les odeurs des différents choux les yeux fermés?
- As-tu déjà senti un chou cuit? Si oui, décris la différence entre les odeurs.



### Écoute leur bruit

- Lorsque tu déchires une feuille en deux avec tes mains, est-ce que le son diffère selon la variété de chou? Pourquoi?
- As-tu écouté le son qu'il fait lorsque tu le croques? À quoi ressemble-t-il?



### Découvre-les avec ta bouche

Leur goût

- Comment décrirais-tu leur goût?
- Est-ce que leur odeur est représentative de leur goût?
- Lequel des choux aimes-tu le plus? Pourquoi?

Les goûts :

- Sucré : comme un bonbon
- Amer : comme un pamplemousse
- Acide : comme un citron
- Salé : comme du sel

Leur texture en bouche

- Peux-tu trouver un mot pour la décrire?
- Qu'est-ce qui te plaît et te déplaît?
- Peux-tu comparer la texture à celle d'autres aliments que tu as déjà mangés?

Les textures :

- Croquant : Comme un céleri
- Mou : Comme une banane
- Juteux : Comme un concombre
- Collant : Comme le caramel

## Pour les curieux

Essaie l'activité Tours de magie !

Impressionne ton groupe avec des expériences scientifiques hautes en couleur. Rends-toi sur le Portail TS pour découvrir l'activité. <https://portail.tremplinsante.ca/>

Pour plus d'idées de mots à utiliser pour déguster les aliments avec les sens,

réfère-toi à l'activité **Expert dégustateur** sur le portail TS !

<https://portail.tremplinsante.ca/>

## Enfile ton tablier!

Vas-y, cuisine-le! Visite le site web [www.tremplinsante.ca](http://www.tremplinsante.ca) pour trouver des recettes qui la mettent en valeur :

- Salade de chou maison de la recette « Pains farcis au porc déchiqueté »;
- Salade de chou nappa asiatique (remplace le chou nappa par du chou rouge);
- Salade de chou rouge, pomme et canneberge (retrouve-la dans l'activité Cuistots locaux).

Tu peux aussi te rendre sur le site web du mouvement J'aime les fruits et légumes [www.jaimefruitsetlegumes.ca](http://www.jaimefruitsetlegumes.ca) pour découvrir d'autres recettes.



À LA DÉCOUVERTE DES FRUITS ET LÉGUMES D'ICI — CHOU ROUGE