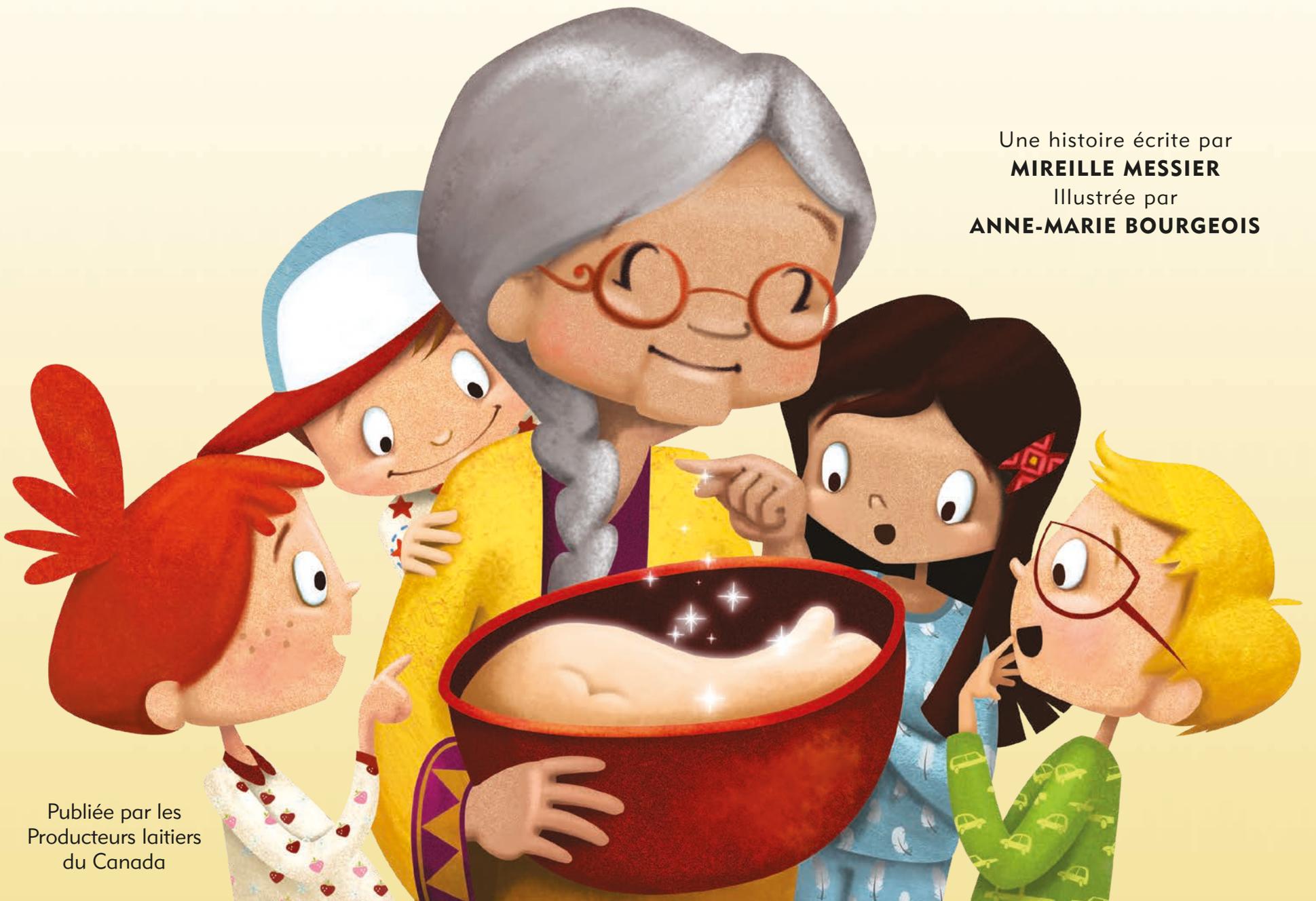


L'INGRÉDIENT MYSTÈRE

Une histoire écrite par
MIREILLE MESSIER
Illustrée par
ANNE-MARIE BOURGEOIS



Publiée par les
Producteurs laitiers
du Canada

© Les Producteurs laitiers du Canada 2020

Éditeur: Les Producteurs laitiers du Canada

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen mécanique ou électronique que ce soit, y compris les systèmes de stockage d'informations ou de recherche documentaire, sans la permission écrite de l'éditeur.

Conception :

Une histoire écrite par Mireille Messier

Illustrée par Anne-Marie Bourgeois

Conception graphique par Nathalie Caron

Révision par Rachel Daigle

Limitation de responsabilité/exonération de garantie. Bien que l'éditeur ait fait de son mieux dans la préparation de ce livre, il n'offre aucune déclaration ou garantie quant à l'exactitude ou à l'exhaustivité de son contenu et nie expressément toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adaptation à un usage particulier. Cet ouvrage est une œuvre de fiction. Les noms, les personnages, les lieux et les événements sont soit le fruit de l'imagination de l'éditeur, soit utilisés de manière fictive. Toute ressemblance avec des personnes, vivantes ou décédées, des établissements commerciaux, des événements ou des lieux réels est purement fortuite.

ISBN 978-1-989981-19-1 (version enseignante couverture souple)

ISBN 978-1-989981-20-7 (version étudiante couverture souple)

ISBN 978-1-989981-21-4 (livre audio)

ISBN 978-1-989981-22-1 (PDF)

ISBN 978-1-989981-23-8 (livre électronique)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2020

Imprimé par Offset Beauce

1335, 2^e rue du Parc-Industriel

Sainte-Marie (Québec) G6E 1G9

Imprimé et relié au Canada.

Premier tirage : décembre 2020.

Visitez educationnutrition.ca pour explorer nos ressources destinées aux enseignants.

REMERCIEMENTS

Les Producteurs laitiers du Canada remercient le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du Nouveau-Brunswick et de la Nouvelle-Écosse d'avoir cru à ce projet et d'avoir fourni aux Producteurs laitiers du Canada le soutien de leurs spécialistes de l'apprentissage.

Les Producteurs laitiers du Canada aimeraient par ailleurs souligner la contribution de partenaires autochtones à la représentation dans le livre de Nadine et de sa famille, des personnages Mi'kmaq.

LE MOTIF MI'KMAW

Le motif à deux courbes associé à la nation Mi'kmaq remonte à l'art des pétroglyphes autochtones présent dans les régions côtières traditionnelles des provinces maritimes. Ce qui distingue ce motif de ceux des autres nations autochtones est sa représentation florale. Traditionnellement, ces motifs apparaissent sur les vêtements (observez le motif dans le bas du chandail de Nadine lorsque vous lirez le livre), les canots d'écorce de bouleau, les meubles et l'art corporel.

LES MI'KMAQ

Les Mi'kmaq, qui se font aussi appeler L'nu, sont les peuples autochtones côtiers des provinces maritimes et de la péninsule gaspésienne. Ils sont aussi connus sous le nom de Peuple de l'aurore. Ils font partie de la Confédération Wabanaki, qui comprend les peuples Abénaqui, Mi'kmaq, Penobscot, Peskotomuhkati et Wolastoqiyik. Le territoire mi'kmaq traditionnel compte sept districts, qui couvrent les régions côtières des Maritimes et du Québec.



Demain, Nadine organise une soirée pyjama chez elle.

Emma a son invitation. Colin et son frère jumeau, Robin, ont aussi la leur. Déjà, les amis ont hâte.

— On fera une chasse au trésor et on jouera à la tague-lumière, annonce Nadine.

— C'est quoi, la tague-lumière? demande Colin, intrigué.

— C'est comme jouer à la tague, mais au lieu de toucher le joueur avec une main, on l'attrape avec le faisceau de nos lampes de poche.

— Oh ! C'est un jeu parfait pour une soirée pyjama ! s'exclame Emma.





Robin, lui, pense déjà au déjeuner.

— Est-ce que tu vas préparer la délicieuse recette de pain banique de ta grand-mère? J'adore ce genre de petits pains, demande Robin.

— Oui! dit Nadine. Grand-maman m'a montré comment faire et j'ai déjà tous les ingrédients à la maison.

- Oh! Ça va être bon, dit Robin en sautillant.
- Moi, j'aime le pain banique avec des pommes et du fromage! renchérit Colin, en se léchant les lèvres.
- Et moi, j'aime le pain banique avec du yogourt, des tomates et de la ciboulette, ajoute Emma en faisant une pirouette.





— Ça a l'air amusant! s'exclame Robin.
On a des pommes et du fromage chez nous.
On peut en apporter!

— Et moi, j'ai des tomates et de la ciboulette
dans notre jardin. Je peux en apporter aussi.

— Super! dit Nadine.
Ça sera vraiment un déjeuner gourmet!

— Ça me donne une idée, dit Nadine.
On pourrait faire un déjeuner-partage!

— C'est quoi un déjeuner-partage?
demande Colin.

— C'est quand chacun apporte de la nourriture
pour partager, dit Nadine.





Le lendemain, une fois l'école terminée, les amis se rejoignent chez Nadine. Le salon est vite tapissé de sacs de couchage et d'oreillers. Les invités apportent à la cuisine les ingrédients promis. Puis, les jeux commencent et s'étirent jusqu'à tard dans la soirée.

Tout le monde s'amuse !
Quand les amis s'endorment enfin,
ils ont tous un grand sourire.



Le lendemain matin, ce n'est ni le réveille-matin
ni le chant du coq qui réveille les amis.
C'est le gargouillis provenant du ventre de Robin.
Brrrrrggggrrrrbrrr



— J'ai faim, dit Robin.

— Allez hop! C'est l'heure du déjeuner, dit Nadine
en se dirigeant d'un bond vers la cuisine.

— Chouette, dit Colin en la suivant.

Emma ouvre lentement un œil, puis l'autre.
Elle sort de son sac de couchage aussi lentement qu'une tortue.

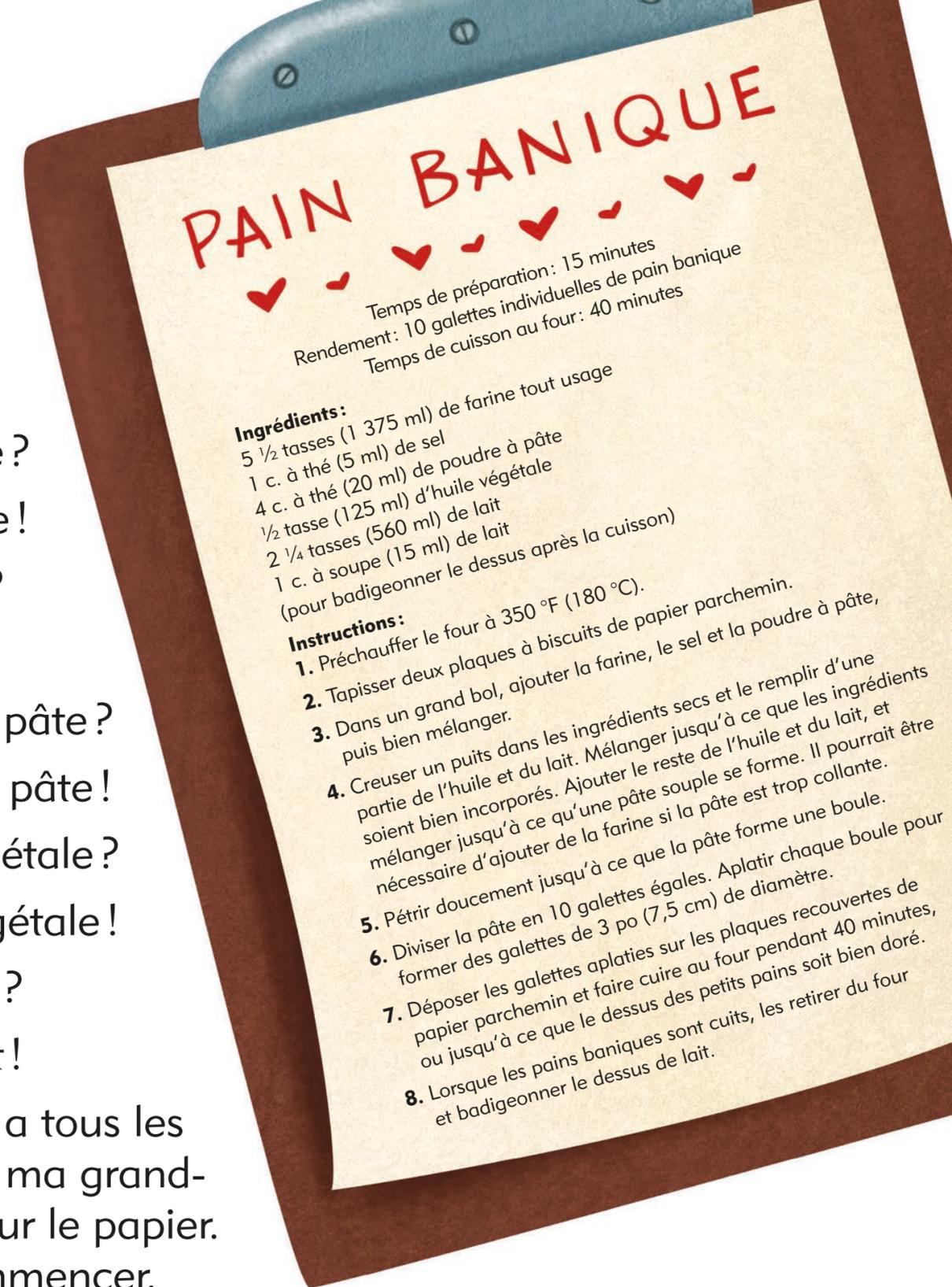
— J'arrive, dit-elle en bâillant.





Recette à la main, Nadine s'improvise chef de cuisine. Ses amis sont les marmitons. Elle lit un à un les ingrédients dont ils auront besoin pour faire la recette de pain banique.

- Farine?
- Farine!
- Sel?
- Sel!
- Poudre à pâte?
- Poudre à pâte!
- Huile végétale?
- Huile végétale!
- Lait?
- Lait!
- Parfait! On a tous les ingrédients que ma grand-mère a inscrits sur le papier. On peut commencer.





Emma mesure. Colin brasse.
Robin pétrit. Nadine divise
la pâte. Puis, chacun aplatit,
aplatit et aplatit sa portion
de pâte.



Mais les galettes de pain banique ne ressemblent pas du tout à celles de Grand-maman. Elles sont trop collantes et trop dures. Ça ne vaut même pas la peine de les faire cuire.

- Zut de zut, dit Colin, déçu. Qu'est-ce qui s'est passé?
- Je ne sais pas, dit Emma.
- Pourtant, nous avons bien suivi les directives, dit Nadine.
- Laisse-moi voir, dit Robin.

Les quatre amis se regroupent autour du bout de papier et relisent attentivement la recette.

- Nous avons tous les bons ingrédients, confirme Colin.
- Nous avons les bonnes quantités, confirme Emma.
- Nous avons fait toutes les étapes dans le bon ordre, confirme Robin.
- Je ne comprends vraiment pas pourquoi la recette ne fonctionne pas, soupire Nadine.



Déçue, Nadine met la recette sur le comptoir et ouvre la porte du réfrigérateur dans le but d'y trouver un autre déjeuner. Le coup de vent de la porte fait virevolter la recette, qui tourbillonne vers le plancher.

— Hé! Regardez! s'exclame Emma. Il y a quelque chose d'écrit DERRIÈRE la recette!

Emma ramasse la feuille et lit ce qui y est inscrit à la main :

« Note : pour un meilleur pain, ajoutez une pincée ou deux de Kiju' wksalsutim xox »

— Qu'est-ce que ça veut dire? demande Emma.

— Peut-être que c'est un ingrédient magique, propose Robin.

— Peut-être que c'est un code secret, propose Colin.

Nadine sourit. Elle a compris.

— Ce n'est pas un code secret. C'est écrit en mi'kmaq! Ça veut dire «de l'amour de grand-mère». Le dernier ingrédient, c'est l'amour d'une grand-mère!!!



Nadine sort en coup de vent de chez elle, s'arrête, regarde des deux côtés de la rue et la traverse, laissant ses amis abasourdis sur la galerie. Elle se rend à la maison en face de la sienne et cogne à la porte.

— Kiju' ! On a besoin de ton aide !

La grand-mère de Nadine ouvre la porte. Elle a déjà son tablier. C'est comme si elle avait deviné que Nadine arriverait bientôt.

— Allons faire du pain banique !





Dans la cuisine de Nadine, ça sent la bonne humeur.

Emma mesure. Colin brasse. Robin pétrit.
Nadine aplatit. Grand-maman aussi.

Et cette fois-ci, les galettes de pain banique semblent parfaites. Ni trop collantes, ni trop dures.

Aussitôt qu'elles sont prêtes, Grand-maman les met au four. Déjà, la cuisine sent le bon pain frais.



Attirés par la bonne odeur et aussi par tous les rires, Papa, Maman et David, le grand frère de Nadine, se pointent dans la cuisine.

— Ça sent bon, dit David.

— Est-ce que vous faites du pain banique? demande Maman.

Avant même qu'on puisse lui répondre,
un gros bruit les interrompt.

Brrrrrgggrrrrbrrr

Cette fois, ce sont huit bedons qui gargouillent de faim!



Nadine et sa grand-mère sortent
les pains baniques du four.
Maman met la table.



Papa aide les amis à découper les pommes, le
fromage, la ciboulette et les tomates.
David agrmente le tout en chantant et
en s'accompagnant au ukulélé.



Le déjeuner est délicieux!
Chacun mange son pain banique à sa manière. Maman l'aime avec du yogourt et Papa, avec des bleuets. David, lui, mange son pain banique nature avec un grand verre de lait bien froid. Toutes les façons sont bonnes pour déguster ce petit pain.

À la fin du repas, Grand-mère a une surprise – elle offre à tous les amis une copie de la recette de pain banique. Nadine est heureuse. Sa soirée pyjama a été un grand succès.





Quand vient l'heure de rentrer à la maison, Robin s'arrête soudainement à la porte et retourne donner un câlin à la grand-maman de Nadine.

— J'aime beaucoup votre recette de pain banique, madame.

— Merci!

— Mais, j'ai une question: Si on n'a pas de grand-mère, est-ce qu'on peut la faire quand même?

La grand-mère de Nadine plisse les yeux, songeuse. Elle fait signe à Robin d'attendre et se rend dans la cuisine. Puis elle revient avec un petit bocal et le donne à Robin.

— Tiens! dit-elle.

— Qu'est-ce que c'est? demande Robin en examinant le bocal qui semble vide.

— C'est de l'amour de grand-mère!

— Ah oui? Robin plisse ses yeux afin de le regarder de plus près.

— Oui. Tu en prends une petite pincée et tu la saupoudres sur ta pâte, comme ça.

La vieille dame prend une petite pincée et agite les doigts.

— Dans ce bocal, tu as assez d'amour de grand-mère pour 10 recettes.

— Oh! Merci! dit Robin. Mais qu'est-ce que je ferai quand il ne m'en restera plus?

— Tu reviendras. J'en ai plein à donner.

Robin rentre chez lui, inspiré...



À l'école, le lundi, Robin partage avec la classe des galettes de pain banique qu'il a faites lui-même.



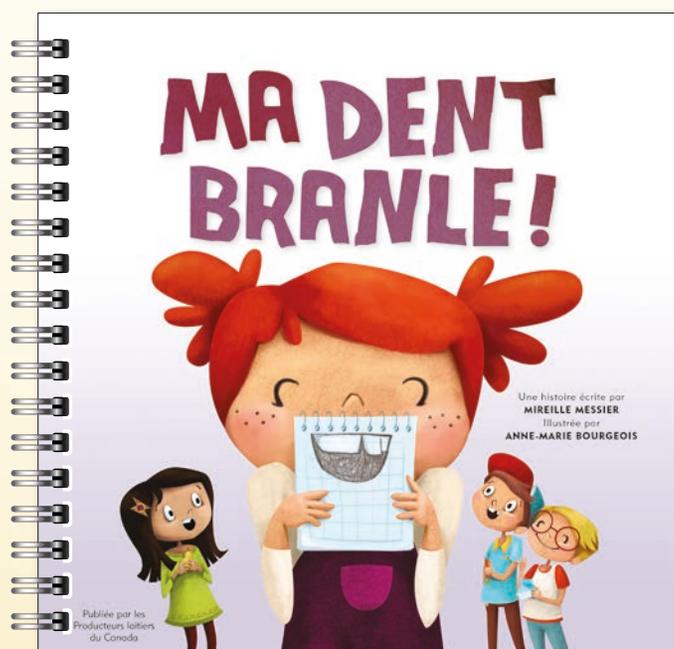
— C'est bon, hein ?

— Oh oui, dit son enseignante.

— C'est parce que j'y ai mis une double portion d'amour de grand-mère !

L'enseignante est perplexe. Nadine sourit.
Elle a compris. Et ses amis aussi.

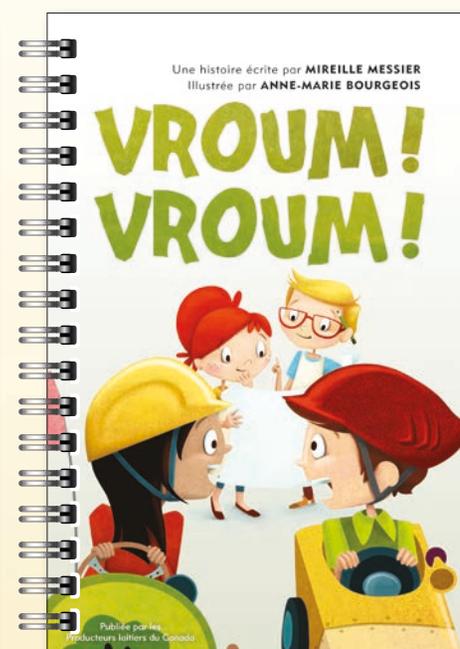
AUTRES LIVRES DE LA SÉRIE DÉCOUVRONS LE MONDE DES ALIMENTS AVEC NOS AMIS



1^{re} année



2^e année



4^e année



Pour commander d'autres livres de cette série et trouver des ressources additionnelles pour vous aider à enseigner la nutrition en classe, visitez educationnutrition.ca

Education
Nutrition.ca^{MC}

Par les diététistes des
Producteurs laitiers du Canada