

Pêche



INDICES

- Ma peau peut avoir des nuances de jaune et d'orange
- Ma peau est douce
- Ma chair est jaune vif
- J'ai un gros noyau ovale au centre
- Mon noyau est brun foncé et rugueux
- Je suis ronde
- Je suis juteuse
- Je peux être fraîche, surgelée ou en conserve

ORIGINE

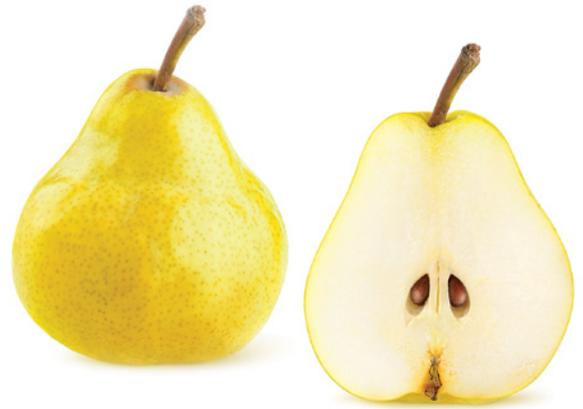
- Je pousse dans un arbre dans un verger

LE SAVAIS-TU?

- Je ressemble à une nectarine, sauf que j'ai une peau duveteuse

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Poire



INDICES

- Ma peau est jaune avec de petites taches brunes
- Ma peau est lisse
- Ma chair est blanche
- Mon cœur a de petites graines brunes
- J'ai la forme d'une cloche
- Je peux être fraîche ou en conserve

ORIGINE

- Je pousse dans un arbre dans un verger

LE SAVAIS-TU?

- Je mûris et deviens sucrée seulement après avoir été cueillie

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Courge Butternut



INDICES

- Ma peau est beige et lisse
- Ma chair est orange vif
- Ma partie du bas est remplie de graines blanches mélangées à des filaments
- J'ai la forme d'une cloche

ORIGINE

- Je pousse au-dessus du sol, sur une vigne, dans un potager ou un champ

LE SAVAIS-TU?

- Je peux faire partie d'un jardin des trois sœurs, qui était traditionnellement cultivé par certains peuples autochtones

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Maïs



INDICES

- Je suis couvert de filaments soyeux et de feuilles vertes appelées spathes
- J'ai des grains jaunes à l'intérieur
- Je suis long
- On peut me manger directement sur l'épi
- Je peux être une collation qui contient le mot « soufflé »
- On peut me transformer en polenta
- Je peux être frais, surgelé ou en conserve

ORIGINE

- Je pousse sur une grande tige dans un potager ou un champ

LE SAVAIS-TU?

- Les agriculteurs créent des labyrinthes à travers mes tiges
- Je peux faire partie d'un jardin des trois sœurs, qui était traditionnellement cultivé par certains peuples autochtones

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Orge



INDICES

- Je suis beige
- Je suis petite et ovale
- Je suis à la fois ferme et moelleuse quand je suis cuite
- On me consomme entre autres dans des soupes et des salades de grains, ou seule à la place du riz

ORIGINE

- Je pousse dans un champ sur une grande tige qui ressemble à du blé

LE SAVAIS-TU?

- On m'utilise pour faire du vinaigre de malt

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Couscous



INDICES

- Je suis jaune pâle
- Je suis minuscule et rond
- Je deviens léger une fois cuit

ORIGINE

- Je suis fait à partir de blé dur broyé

LE SAVAIS-TU?

- Je suis l'une des plus petites sortes de pâtes

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.



Pain



INDICES

- Ma croûte est brune et croustillante
- Mon intérieur est beige et moelleux
- On m'utilise souvent pour préparer des rôties
- J'existe sous plusieurs formes, par exemple de blé entier, pita, arepa, naan, chapati et injera. Un autre exemple est la banique, qui était traditionnellement cuisinée dans le sol par les Mi'kmaq, qui l'appellent *luskinikn*.

ORIGINE

- On me fait avec différents types de farines

LE SAVAIS-TU?

- Je peux faire des miettes

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Carotte



INDICES

- Je suis orange
- Je suis longue
- Ma partie du haut a des feuilles qui ressemblent à de la dentelle
- Je suis croquante quand je suis crue
- Je suis amusante à manger en trempette
- Je peux être une collation qui contient le mot « mini »

ORIGINE

- Je pousse dans le sol, dans un potager ou un champ

LE SAVAIS-TU?

- Les lapins m'adorent

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.



Céréales en forme de O



INDICES

- Je suis beige
- Je suis croquante
- On peut me manger sèche en collation ou avec du lait au déjeuner

ORIGINE

- Je suis faite avec de l'avoine entière

LE SAVAIS-TU?

- J'ai la forme de la lettre O

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Pâtes en forme de papillons



INDICES

- Je suis brune
- Je suis dure quand je suis sèche
- Je suis tendre quand je suis cuite
- On me sert habituellement avec de la sauce

ORIGINE

- On me fait avec différents types de farines

LE SAVAIS-TU?

- Je ressemble à un nœud papillon
- Je double en taille quand je suis cuite

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Avoine



INDICES

- Je suis beige
- Je suis ovale et plate
- J'ai une ligne au milieu de mon flocon

ORIGINE

- Je pousse dans un champ sur une grande tige qui ressemble à du blé

LE SAVAIS-TU?

- Je suis crémeuse quand on me cuit pour me transformer en céréales à déjeuner

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Nouilles soba



INDICES

- Je suis brune
- Je suis longue
- Je ressemble à du spaghetti
- Je suis dure quand je suis sèche
- Je suis tendre quand je suis cuite
- On me mange souvent dans un bouillon avec des légumes

ORIGINE

- Je suis faite avec du sarrasin

LE SAVAIS-TU?

- On peut me déguster en faisant « slurp »

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Lait



INDICES

- Je suis blanc vif
- Je suis liquide
- On me boit habituellement froid
- On peut me boire dans un verre ou me manger avec des céréales

ORIGINE

- Je proviens des vaches

LE SAVAIS-TU?

- Je proviens d'un gros animal dont la robe est souvent blanche avec des taches noires

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Fromage mozzarella



INDICES

- Je suis blanc
- Je suis ferme quand je suis en bloc
- Je m'étire quand je suis fondu
- Je peux servir de garniture sur la pizza

ORIGINE

- Je suis fait avec du lait de vache

LE SAVAIS-TU?

- Je prends parfois la forme de petites boules appelées bocconcini

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Œuf



INDICES

- Ma coquille est blanche et lisse
- Je suis ovale
- Mon intérieur est liquide quand je suis cru
- Mon intérieur est jaune et blanc quand je suis cuit
- On peut me frire, me faire bouillir, me brouiller ou me pocher

ORIGINE

- Je proviens des poules

LE SAVAIS-TU?

- Ma coquille blanche provient de poules aux plumes blanches, et ma coquille brune provient de poules aux plumes brunes

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Quinoa



INDICES

- Je suis beige
- Je suis petit et rond
- J'ai une texture similaire à celle du riz brun quand je suis cuit
- On me consomme entre autres dans des salades ou seul à la place du riz

ORIGINE

- Je pousse sur un grand plant dans un champ

LE SAVAIS-TU?

- Je quadruple en taille quand je suis cuit

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Yogourt



INDICES

- Je suis blanc
- Je suis crémeux, épais et lisse
- On peut me manger seul ou m'utiliser dans une trempette, comme le labneh ou le tzatziki
- J'existe en plusieurs saveurs et variétés, comme grec et balkan

ORIGINE

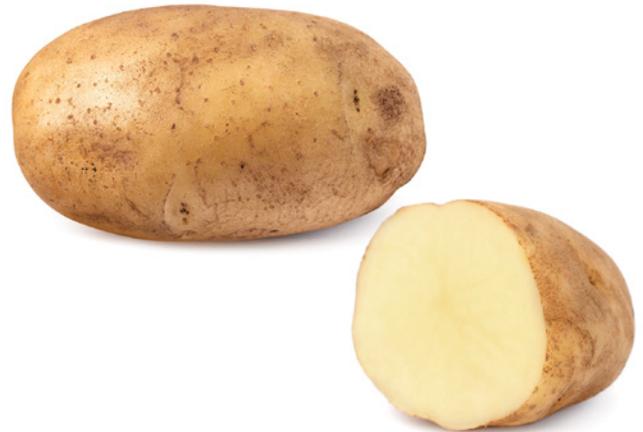
- Je suis fait de lait de vache fermenté

LE SAVAIS-TU?

- Je suis un ingrédient populaire dans les smoothies
- On peut me manger avec une cuillère

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Pomme de terre



INDICES

- Ma peau est brun pâle avec des taches brun foncé
- Ma chair est beige
- Je suis ovale

ORIGINE

- Je pousse dans le sol, dans un potager ou un champ

LE SAVAIS-TU?

- L'Île-du-Prince-Édouard est mon plus gros producteur au Canada
- On m'utilise pour préparer un aliment populaire que l'on mange souvent avec un hamburger

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Pois chiche



INDICES

- Je suis beige
- Je suis rond
- On peut me transformer en hoummos ou en falafels
- Je peux être sec ou en conserve

ORIGINE

- Je pousse dans une gousse, sur un plant, dans un potager ou un champ

LE SAVAIS-TU?

- Mon nom commence par le nom d'un petit légume vert et rond

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Pilon de poulet



INDICES

- Je deviens brun une fois cuit
- Je contiens un gros os
- J'ai la forme de l'instrument de musique appelé maraca
- Je suis une sorte de volaille, comme la dinde, l'oie et le canard

ORIGINE

- Je proviens d'un animal élevé sur une ferme

LE SAVAIS-TU?

- L'animal dont je proviens fait le son *cot cot*

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Bœuf haché



INDICES

- Je deviens brun une fois cuit
- J'ai une texture grumeleuse quand on me cuit
- On m'utilise souvent dans les hamburgers ou la sauce à spaghetti

ORIGINE

- Je proviens d'un animal élevé sur une ferme

LE SAVAIS-TU?

- L'animal dont je proviens fait le son *meuh*

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Côtelette de porc



INDICES

- Je suis beige et brun quand je suis cuite
- J'ai un os sur le côté
- On doit bien me mastiquer

ORIGINE

- Je proviens d'un animal élevé sur une ferme

LE SAVAIS-TU?

- L'animal dont je proviens fait le son *groin-groin*

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.



Petit pois



INDICES

- Je suis vert vif
- Je suis petit et rond
- Je suis ferme et croquant quand je suis cru
- Je peux être mou quand je suis cuit
- Je peux être frais, surgelé, en conserve ou sec

ORIGINE

- Je pousse dans une cosse, sur une vigne, dans un potager ou un champ

LE SAVAIS-TU?

- Je me sépare en deux quand je suis sec

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.



Brocoli



INDICES

- Mes fleurons sont vert foncé
- Ma tige est vert pâle et ferme
- Je suis croquant quand je suis cru
- Je suis amusant à manger en trempette
- On peut manger ma tige pour éviter le gaspillage alimentaire
- Je peux être frais ou surgelé

ORIGINE

- Je pousse au-dessus du sol, dans un potager ou un champ

LE SAVAIS-TU?

- Je ressemble à un petit arbre

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Bok choy



INDICES

- Mes tiges sont blanches
- Mes feuilles sont vert foncé
- Je suis croquant quand je suis cru
- On me consomme entre autres dans des salades ou des sautés

ORIGINE

- Je pousse au-dessus du sol, dans un potager ou un champ

LE SAVAIS-TU?

- Je fais partie de la famille des choux, mais je ressemble plus à de la laitue

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Poivron vert



INDICES

- Ma peau est verte et luisante
- Mon intérieur contient de petites graines blanches
- Je suis croquant

ORIGINE

- Je peux pousser dans ton potager ou dans une jardinière
- Les agriculteurs me font aussi pousser dans un champ ou une serre

LE SAVAIS-TU?

- Certains membres de ma famille sont épicés, mais je ne le suis pas

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Haricot vert



INDICES

- Je suis vert
- Ma gousse contient de petites fèves
- Je suis long et mince
- Je peux être frais, surgelé ou en conserve

ORIGINE

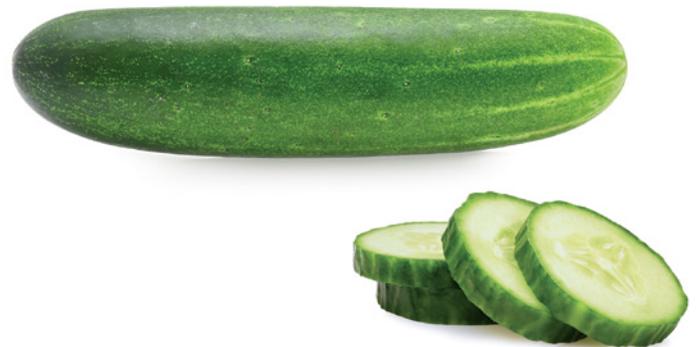
- Je pousse dans un plant ou sur une vigne qui grimpe sur un poteau ou du treillis

LE SAVAIS-TU?

- Je peux faire partie d'un jardin des trois sœurs, qui était traditionnellement cultivé par certains peuples autochtones

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Concombre



INDICES

- Ma peau est vert foncé
- Mon intérieur est vert pâle et contient des graines blanches
- Je suis long
- Je suis croquant

ORIGINE

- Je peux pousser sur une vigne dans ton potager ou dans une jardinière
- Les agriculteurs me font aussi pousser dans un champ ou une serre

LE SAVAIS-TU?

- On peut me transformer en cornichon

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Chou



INDICES

- Je suis vert pâle
- J'ai de grandes feuilles
- Je suis rond
- Je suis le principal ingrédient du kimchi et de la choucroute

ORIGINE

- Je pousse au-dessus du sol, dans un potager ou un champ

LE SAVAIS-TU?

- J'ai la forme d'un ballon de soccer

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Homard



INDICES

- Ma carapace est foncée quand je suis dans l'océan
- Ma carapace devient rouge quand je suis cuit
- Ma chair cuite est blanc et rouge
- Je fais partie de la famille des crustacés
- On me consomme entre autres dans des chaudrées ou dans des guedilles

ORIGINE

- Je proviens de l'océan

LE SAVAIS-TU?

- J'ai des pinces puissantes
- Les Mi'kmaq me pêchent dans l'océan depuis des générations

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Haricot rouge



INDICES

- Je suis rouge foncé
- On me consomme entre autres dans des chilis ou des caris
- Je peux être sec ou en conserve
- Quand je suis sec, on doit me faire tremper et me cuire

ORIGINE

- Je pousse dans une gousse, sur un plant

LE SAVAIS-TU?

- Ma gousse est verte, mais je suis rouge foncé

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Fraise



INDICES

- Je suis rouge vif
- Ma surface possède de minuscules graines jaunes
- Mon intérieur peut être rouge et blanc
- J'ai souvent la forme d'un cœur
- Je suis juteuse
- Je peux être fraîche ou surgelée

ORIGINE

- Je pousse sur une vigne au sol dans un champ ou une serre

LE SAVAIS-TU?

- Mes graines se trouvent à l'extérieur
- Je peux contenir jusqu'à 200 graines

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Framboise



INDICES

- Je suis rouge foncé
- Je suis formée de petites boules qui contiennent chacune une petite graine
- Je suis vide à l'intérieur
- Je peux être fraîche ou surgelée

ORIGINE

- Je pousse sur un arbuste dont les branches sont couvertes d'épines

LE SAVAIS-TU?

- Tu peux me mettre sur tes doigts comme un petit chapeau

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Tomate



INDICES

- Ma peau est rouge vif
- Ma peau est lisse et luisante
- Mon intérieur a une texture gélatineuse avec de petites graines
- Je suis ronde
- On me consomme entre autres dans des chilis ou de la sauce à spaghetti
- Je peux être fraîche, en conserve ou séchée

ORIGINE

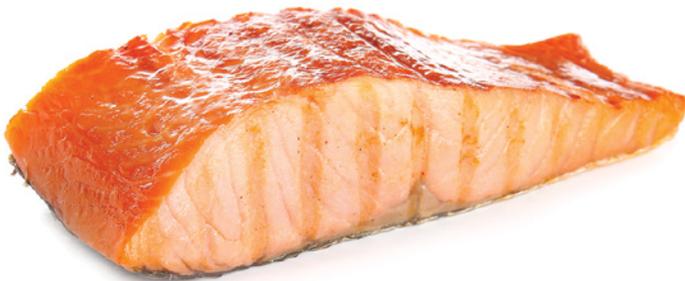
- Je peux pousser sur une vigne dans ton potager ou dans une jardinière
- Les agriculteurs me font aussi pousser dans un champ ou une serre

LE SAVAIS-TU?

- J'ai environ 10 000 variétés dans le monde

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Saumon



INDICES

- Je suis rose pâle
- Je deviens floconneux quand on me cuit
- On m'utilise dans les sushis
- Je peux être frais, surgelé, en conserve ou fumé

ORIGINE

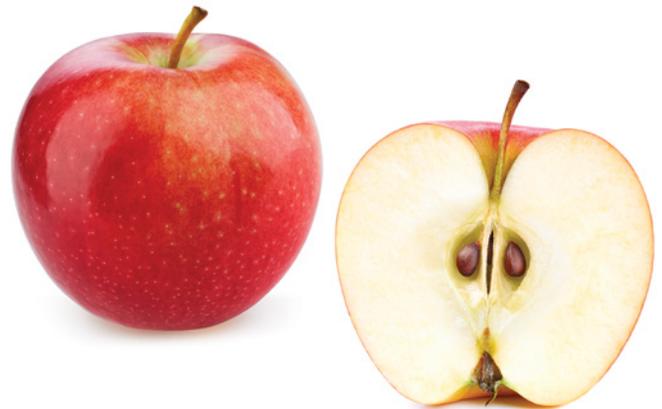
- Je peux provenir de l'océan ou de l'aquaculture

LE SAVAIS-TU?

- Je sais nager
- *Plamu* est mon nom en mi'kmaq et *polam* est mon nom en wolastoqey

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Pomme



INDICES

- Ma peau est rouge, lisse et luisante
- Ma chair est blanche
- Mon cœur contient de petites graines brunes
- Je suis ronde
- Je suis croquante et juteuse
- On peut me transformer en compote ou en jus

ORIGINE

- Je pousse dans un arbre dans un verger

LE SAVAIS-TU?

- Ma cueillette est une activité populaire en automne

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Betterave



INDICES

- Je suis rouge vif ou violet foncé
- Je suis ronde
- Mes feuilles sont comestibles
- Je peux être fraîche, en conserve ou en marinade

ORIGINE

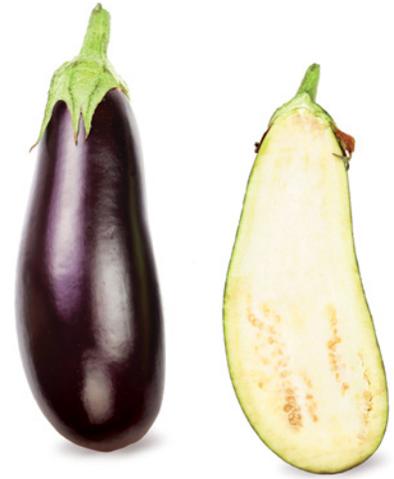
- Je pousse dans le sol, dans un potager ou un champ

LE SAVAIS-TU?

- Ma couleur est si puissante que je peux tacher tes doigts

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Aubergine



INDICES

- Ma peau est violet foncé
- Ma peau est lisse et luisante
- Ma chair est beige et spongieuse
- On me consomme entre autres dans la ratatouille, la moussaka ou le baba ganoush

ORIGINE

- Je pousse au-dessus du sol, dans un potager ou un champ

LE SAVAIS-TU?

- On dirait que je porte une petite perruque verte

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Bleuet



INDICES

- Ma peau est bleu foncé et lisse
- Ma chair est gélatineuse
- Je suis petit et rond
- Je peux être frais, surgelé ou séché

ORIGINE

- Je pousse sur un grand arbuste quand je suis cultivé et sur un petit arbuste quand je suis sauvage

LE SAVAIS-TU?

- Ma variété sauvage, qui pousse sur un petit arbuste proche du sol, est un aliment traditionnel des peuples autochtones

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

Mûre



INDICES

- J'ai une couleur foncée allant du violet au noir
- Je suis formée de petites boules qui contiennent chacune une petite graine
- Mon cœur est rose

ORIGINE

- Je pousse sur un arbuste

LE SAVAIS-TU?

- Je ressemble à une framboise avant de mûrir

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

BINGO DES ALIMENTS

Haricot rouge



Nouilles soba



Betterave



Bok choy



Maïs



Saumon



Pilon de poulet



Mûre



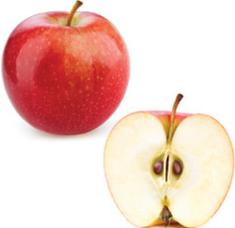
Haricot vert



Carotte



Pomme



Fromage mozzarella



GRATUIT

Poivron vert



Couscous



Framboise



Avoine



Bleuet



Concombre



Pêche



Fraise



Lait



Aubergine



Chou



Poire



BINGO DES ALIMENTS

Tomate



Lait



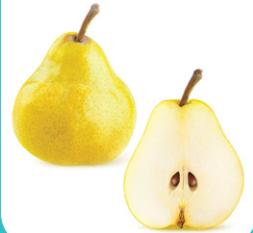
Mûre



Haricot vert



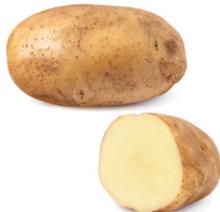
Poire



Framboise



Pomme de terre



Bleuet



Brocoli



Carotte



Haricot rouge



Yogourt



GRATUIT

Concombre



Pêche



Saumon



Quinoa



Betterave



Chou



Courge Butternut



Pomme



Côtelette de porc



Aubergine



Bok choy



Maïs



BINGO DES ALIMENTS

Pomme



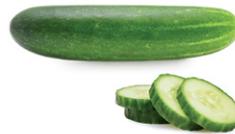
Fromage mozzarella



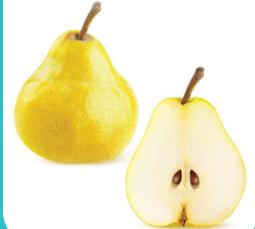
Bleuet



Concombre



Poire



Framboise



Céréales en forme de O



Betterave



Poivron vert



Couscous



Tomate



Pois chiche

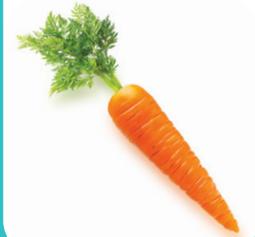


GRATUIT

Brocoli



Carotte



Homard



Bœuf haché



Aubergine



Chou



Courge Butternut



Haricot rouge



Yogourt



Mûre



Petit pois



Pêche



BINGO DES ALIMENTS

Homard



Yogourt



Bleuet



Petit pois



Maïs



Haricot rouge



Orge



Mûre



Poivron vert



Pêche



Tomate



Fromage mozzarella



GRATUIT

Brocoli



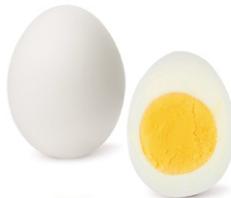
Carotte



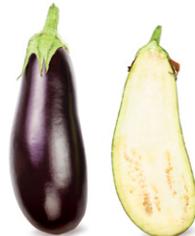
Fraise



OEuf



Aubergine



Concombre



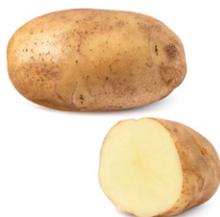
Couscous



Saumon



Pomme de terre



Betterave



Haricot vert



Poire



BINGO DES ALIMENTS

Framboise



Fromage mozzarella



Betterave



Concombre



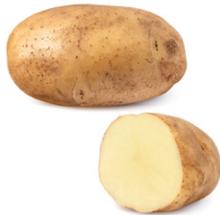
Courge Butternut



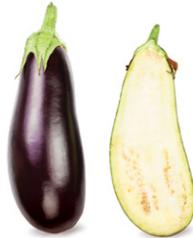
Fraise



Pomme de terre



Aubergine



Petit pois



Maïs



Tomate



Nouilles soba

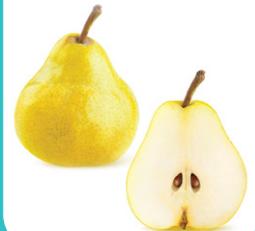


GRATUIT

Haricot vert



Poire



Homard



Lait



Mûre



Chou



Couscous



Haricot rouge



Yogourt



Bleuet



Bok choy



Pêche



BINGO DES ALIMENTS

Homard



Pain



Bleuet



Petit pois



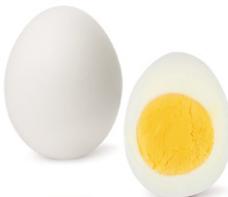
Pêche



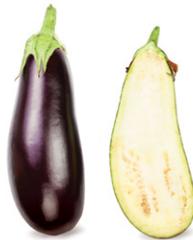
Haricot rouge



OËuf



Aubergine



Brocoli



Poire



Fraise



Lait



GRATUIT

Bok choy



Courge Butternut



Framboise



Pâtes en forme de papillons



Betterave



Haricot vert



Maïs



Tomate



Yogourt



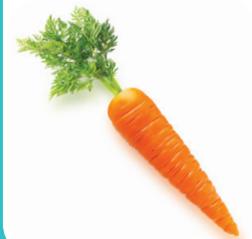
Mûre



Poivron vert



Carotte



BINGO DES ALIMENTS

Saumon



Fromage mozzarella



Bleuet



Bok choy



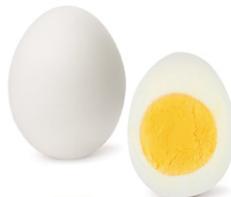
Poire



Tomate



OEuf



Mûre



Haricot vert



Courge Butternut



Haricot rouge



Pâtes en forme de papillons



GRATUIT

Brocoli



Pêche



Homard



Lait



Betterave



Poivron vert



Maïs



Pomme



Avoine



Aubergine



Concombre



Carotte



BINGO DES ALIMENTS

Haricot rouge



Yogourt



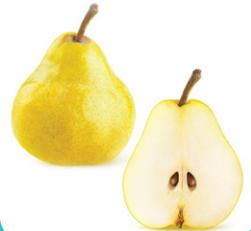
Mûre



Poivron vert



Poire



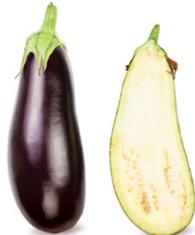
Pomme



Pilon de poulet



Aubergine



Brocoli



Courge Butternut



Fraise



Côtelette de porc



GRATUIT

Haricot vert



Maïs



Homard



Quinoa



Bleuet



Bok choy



Pêche



Tomate



Fromage mozzarella



Betterave



Chou



Couscous



BINGO DES ALIMENTS

Fraise



Bœuf haché



Bleuet



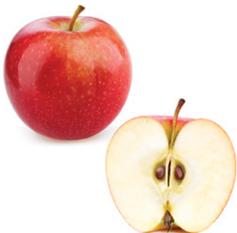
Brocoli



Carotte



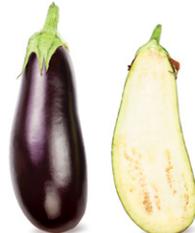
Pomme



Avoine



Aubergine



Concombre



Pêche



Homard



Yogourt



GRATUIT

Chou



Poire



Haricot rouge



Orge



Betterave



Haricot vert



Maïs



Tomate



Lait



Mûre



Petit pois



Courge Butternut



BINGO DES ALIMENTS

Pomme



Nouilles soba



Bleuet



Bok choy



Pêche



Framboise



Pain



Mûre



Chou



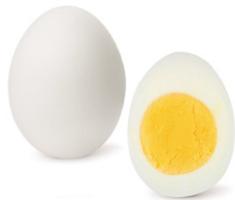
Couscous



Saumon



OEuf



GRATUIT

Petit pois



Carotte



Haricot rouge



Yogourt



Betterave



Brocoli



Courge Butternut



Homard



Fromage mozzarella



Aubergine



Haricot vert



Poire

