

# BIBLIOGRAPHIE SUR L'ALIMENTATION

Célébrons le monde de l'alimentation à travers la littérature!

Des propositions de documentaires, d'albums, de romans et de bandes dessinées vous feront voyager à travers différentes thématiques.

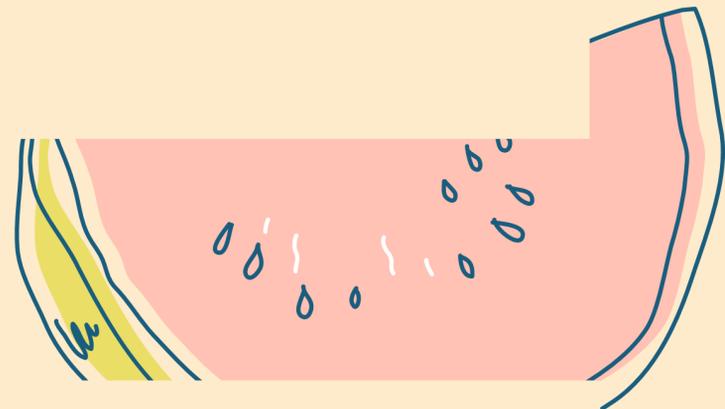
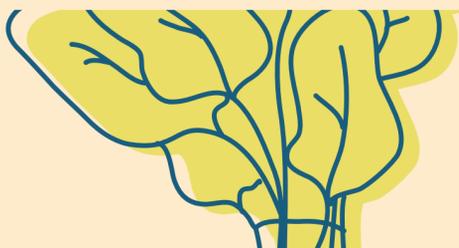
Plusieurs livres font référence au Guide alimentaire de la France. Pour adapter le discours, référez-vous à ces capsules d'information pour les élèves du primaire et à la section pour les adolescents du site du Guide alimentaire canadien.

- Capsules d'information : <https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/educationnutrition/qc/ressources-educatives-pour-aborder-le-guide-alimentaire-canadien>
- Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
  - Section pour les adolescents : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/adolescents/>

Pour savoir comment utiliser ou se procurer des documents sous forme numérique, consulter cette page du site des bibliothèques du CSSDM :

- <https://bibliotheques.csdm.qc.ca/livres-numeriques/>

La reproduction des images et de la majorité des résumés est autorisée par le Service québécois de traitement documentaire (SQTD).



# À PARTIR DU PRÉSCOLAIRE



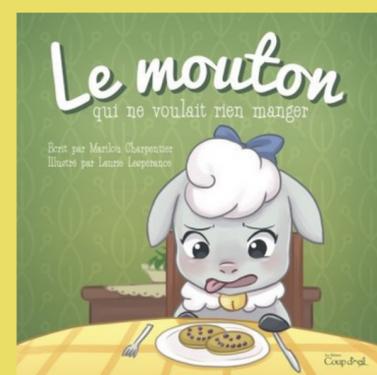
Aubert, Irina. (2019). *Mes premiers aliments*. Auzou. 29 p. ISBN : 9782733866375.

Album à couverture matelassée rassemblant quelque 24 photographies d'autant d'aliments issus de différentes catégories de la pyramide alimentaire, que l'on présente d'ailleurs en introduction. La tomate, la carotte, la banane, le poulet, le poisson, les fruits de mer, l'oeuf, le riz, les pâtes, la pomme de terre, les lentilles, le lait, le yaourt, l'huile, les bonbons, le miel, l'eau ou encore le chocolat sont au nombre des éléments dont quelques particularités (bienfaits, nutriments) sont révélées en quelques phrases, rédigées dans un encart coloré présenté en bas de chaque page. [SDM]



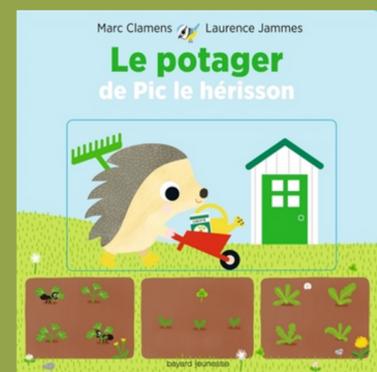
Charpentier, Marilou. (2019). *Le mouton qui ne voulait rien manger*. Les Éditions Coup d'oeil. ISBN : 9782897687434.

Marion est une brebis difficile, elle repousse tout ce que ses parents mangent. Papi Léon et le petit Gaston y vont aussi de leurs suggestions, mais il faudra ultimement que Marion essaie de cuisiner avec sa mère pour découvrir la diversité des aliments et le goût de faire de nouvelles expériences. L'apprentissage de la cuisine va stimuler son goût pour les nouveaux aliments. [SDM]



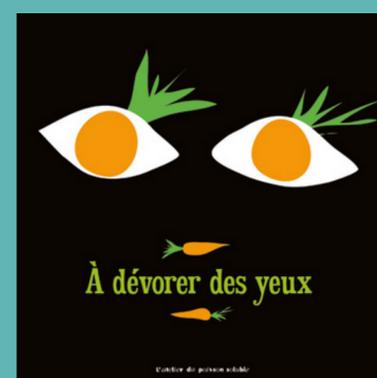
Clamens, Marc. (2018). *Le potager de Pic le hérisson*. Bayard jeunesse. 10 p. ISBN : 9782747085755.

Album tout carton dans lequel nous apprenons comment planter des graines dans un potager en vue de récolter des légumes et de les manger. Nous suivons Pic le hérisson qui fait pousser des carottes en même temps que de la laitue, des tomates et des courgettes. Chaque étape est à décortiquer en utilisant les tirettes. En plus, des volets nous permettent de découvrir le travail des vers de terre ainsi qu'une famille de taupes. Le tout est illustré de dessins de synthèse pleins de candeur. [SDM]



Cottin, Menena. (2018). *À dévorer des yeux*. L'Atelier du poisson soluble. 18 p. ISBN : 9782358711326.

Un verre de lait pour des os de bassin blancs et forts. Un avocat pour que les messages du cerveau se rendent partout dans le corps. De l'avoine pour un estomac heureux qui les expédiera dans l'intestin. Dépourvu de texte, ce tout carton aux coins arrondis allie une image représentant un aliment à une vue du corps humain reprenant les couleurs de ce dernier pour symboliser ses bienfaits sur l'organisme. La quatrième de couverture fournit quant à elle de brèves explications pour démontrer pourquoi il est important de consommer de l'eau, des légumes, des céréales complètes ou des oeufs. [SDM]

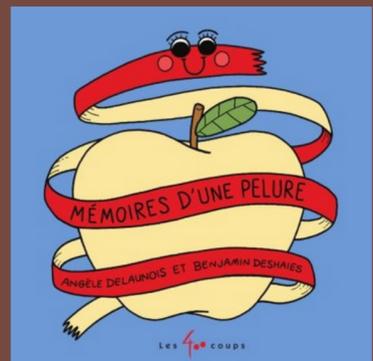


# À PARTIR DU PRÉSCOLAIRE



Delaunoy, Angèle. (2019). *Mémoires d'une pelure*. Les 400 coups. 32 p. ISBN : 9782895407232, 9782895409274(PDF).

Le jour où un couteau la sépare de la magnifique pomme rouge autour de laquelle elle a grandi, une pelure croit sa dernière heure arrivée. Transformée en une sorte de ruban tortillé, elle jetée dans un bac de compost au milieu de compagnons d'infortune qui ne sentent pas très bon. Jour après jour, d'autres infortunés viennent les rejoindre dans l'environnement obscur et étouffant qu'ils partagent au fond du jardin, se fondant peu à peu les uns avec les autres alors qu'on les arrose et les remue avec un bâton. Des bestioles pleines de pattes se fraient des chemins parmi eux en leur donnant des nouvelles de l'extérieur alors qu'ils perdent la notion du temps et que l'hiver s'installe. Le printemps venu, la pelure constate qu'elle et ses compagnons d'infortune sont devenus une belle terre noire, qui viendra nourrir le pommier dans lequel elle a jadis vu le jour... [SDM]



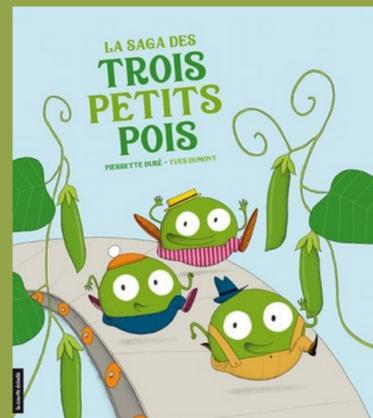
Deneux, Xavier. (2019). *Mon petit marché*. Milan. 16 p. ISBN : 9782408014377.

Cet opus s'insère dans une collection d'ingénieux albums d'éveil qui se distinguent de la masse de par leur graphisme épuré jouant avec inventivité sur les formes en relief (à gauche) et les formes encavées (à droite) qui se répondent et s'emboîtent sur chaque double page. Ce travail effectué sur les volumes ajoute par le fait même au plaisir de la découverte en aiguillant le sens tactile des tout-petits. Ce titre invite à la découverte de huit aliments (poisson, fraise, pois, poule en chocolat, oeuf, poire, avocat, cochon), dont on découvre l'extérieur, puis l'intérieur. [SDM]



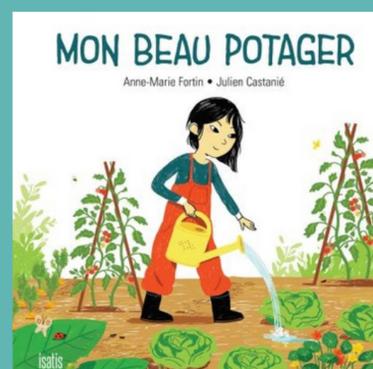
Dubé, Pierrette. (2017). *La saga des trois petits pois*. La Courte échelle. 32 p. ISBN : 9782897740917.

Trois pois, Réal, Jean-Jacques et Donald, ont grandi dans une gousse. Chacun rêve à une vie future, mais le jour de la récolte, ils vont plutôt découvrir les étapes de transformation des pois, avant de terminer leur voyage dans un sac de légumes surgelés. Heureusement, les trois frères demeurent positifs et ils parviennent à réaliser, en partie, leurs rêves au fil des étapes industrielles. [SDM]



Fortin, Anne-Marie. (2019). *Mon beau potager*. Éditions de l'Isatis. ISBN : 9782924769805, 9782924769812 (PDF).

Tout au long de l'année, une jeune fille planifie son jardin en compagnie de ses deux mères. Nous la suivons à travers les mois de l'année: du plan général d'un prochain jardin, aux semis, au repotage, à la mise en terre des plants; arroser, désherber et protéger sa terre des petits animaux au fil des récoltes, qui s'échelonnent de mai à octobre ou des premières rhubarbes aux dernières citrouilles. [SDM]

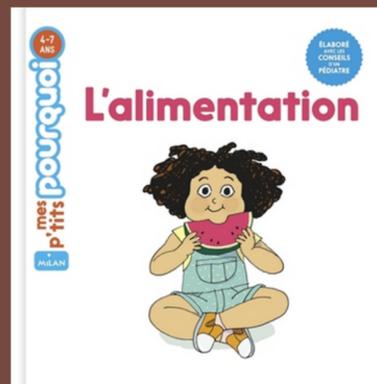


# À PARTIR DU PRÉSCOLAIRE



Garoux, Claire. (2020). *L'alimentation*. Milan. 29 p. ISBN : 9782408016203, 9782408023485 (PDF).

Tess adore dévorer ses tartines au petit déjeuner, tandis que son père se fait un repas énergétique d'oeufs et de bacon et que son petit frère est allaité par sa maman. Les besoins nutritionnels changent ainsi d'une personne à une autre, tout comme les préférences alimentaires, mais tout le monde doit nécessairement aller aux toilettes plusieurs fois par jour. Elle apprend par le fait même ce qu'est la gourmandise, l'agriculture, les allergies, le gaspillage, le végétarisme et les spécialités culinaires ethniques. [SDM]



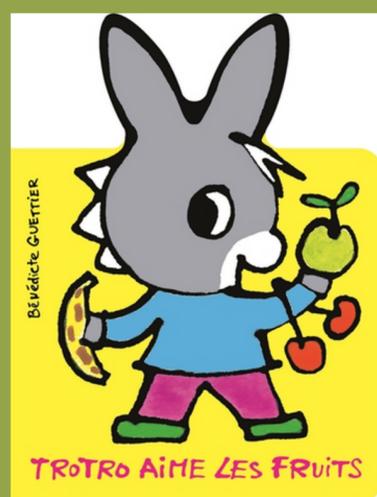
Goldsmith, Mike. (2019). *Mais où il va mon caca? : tous les mystères des toilettes enfin dévoilés...* Larousse jeunesse. 14 p. ISBN : 9782035958440.

Album documentaire proposant d'éveiller les enfants du préscolaire, par le biais d'une question enfantine courante, à des notions élémentaires sur l'alimentation, le système digestif, les selles, les égouts et le traitement des eaux. Chaque double page thématique fait l'objet d'un panorama naïf mettant en scène de jeunes enfants dans le milieu familial (cuisine, cour, chambre, salle de bain, rue, bord de l'eau où ils visitent une station d'épuration). Chaque double page est dotée de nombreux volets-surprises sous lesquelles sont rédigés des compléments d'information (notions scientifiques souvent associées à des exemples concrets, faits surprenants, statistiques, etc.). [SDM]



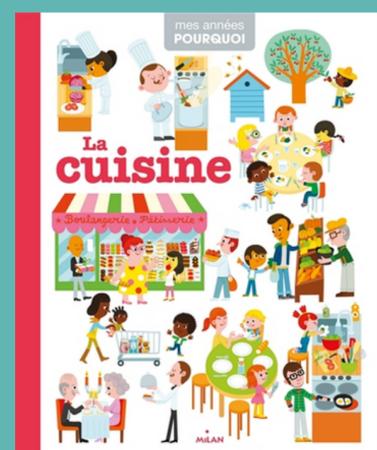
Guettier, Bénédicte. (2019). *Trotro aime les fruits*. Gallimard jeunesse. 10 p. ISBN : 9782075086462.

Une collection mettant en scène quelques moments de la vie quotidienne de Trotro, un espiègle (et parfois subversif) ânon, qui décide ici de se concocter une salade de fruits pour éviter d'avoir à choisir entre les cerises, ananas, pommes, poires, oranges, etc., qui lui font tous envie. La petite Zaza savoure au final son plat avec lui. [SDM]

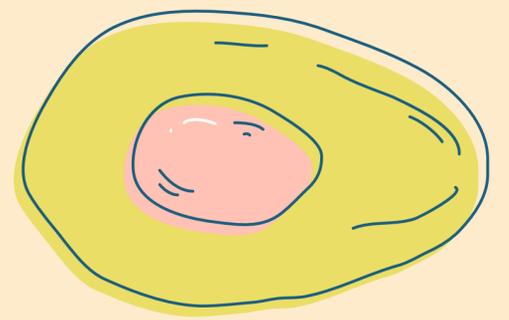


Hédelin, Pascale. (2016). *La cuisine*. Milan. 94 p. ISBN : 9782745977939.

En quatre grandes parties (Les courses - La cuisine - La mémoire - D'où ça vient?), cet opus invite à explorer l'univers gourmand et culinaire: les produits offerts par les différents marchands, les ustensiles de cuisine, la préparation, la conservation et l'origine de différents aliments, les types de repas et de régimes, la cuisine du monde, la digestion, les bonnes et mauvaises habitudes alimentaires, la pyramide des aliments, etc. [...] À la fin de chaque grande partie, une double page "Voyons voir" propose quelques jeux et questions permettant de consolider les acquis. [SDM]

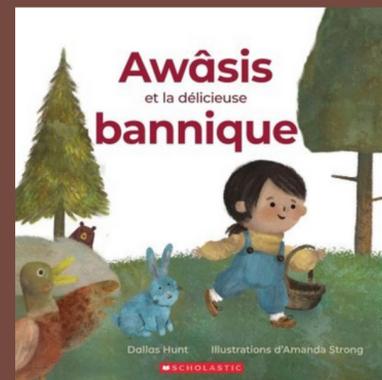


# À PARTIR DU PRÉSCOLAIRE



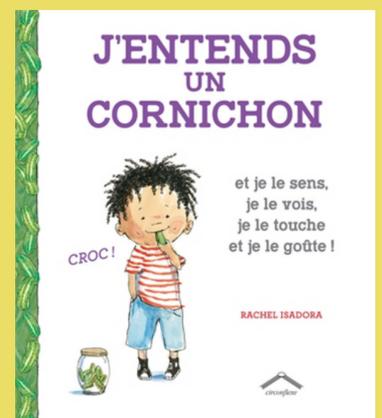
Hunt, Dallas. (2020). *Awâsis et la délicieuse bannique*. Scholastic. 21 p. ISBN : 9782358711326.

Kôhkum, la grand-mère d'Awâsis, charge la fillette d'aller porter quelques-unes de ses fameuses banniques chez un proche. Or, en sautant sur un pont, celle-ci échappe malencontreusement les petits pains dans la rivière. Heureusement, le canard, le lapin, la grenouille et le hibou de la forêt possèdent chacun un ingrédient pour concocter une nouvelle fournée. De retour chez Kôhkum, il manque par contre du tohtôsâpoy (lait) pour compléter la recette, mais un ours qui a assisté à toute la scène pourrait également mettre la patte à la pâte pour que tous puissent partager les délicieuses banniques! [SDM]



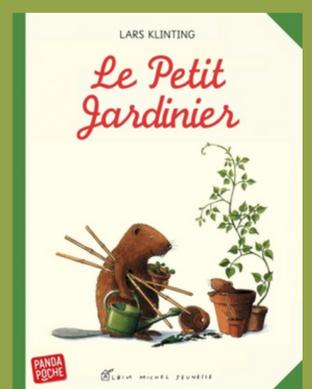
Isadora, Rachel. (2018). *J'entends un cornichon : et je le sens, je le vois, je le touche et je le goûte!* Circonflexe. 32 p. ISBN : 9782878339437.

Grâce à une série de petites illustrations dispersées sur les pages blanches, les petits sont invités à aller à la découverte des cinq sens dans cet album en observant des enfants interagir avec toutes sortes d'objets, d'animaux et de phénomènes qu'ils peuvent entendre, sentir, voir, toucher et goûter. Ainsi, s'ils entendent l'abeille, ils ne peuvent pas entendre le ver; si le pain sent bon, il n'en va pas de même avec le fromage; s'ils peuvent voir quand la lampe est allumée, ils ne voient plus rien quand celle-ci est éteinte; s'ils sont capables de toucher la sucette, il est hors de question qu'ils touchent la cuisinière; et il leur est possible de goûter des mets chauds, sucrés, salés ou épicés. [SDM]



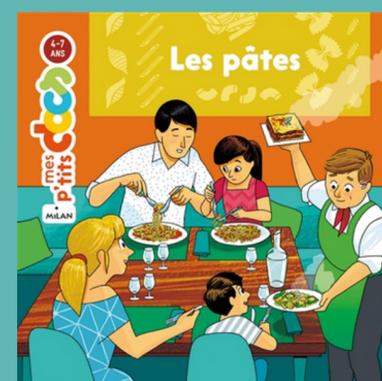
Klinting, Lars. (2017). *Le petit jardinier*. Albin Michel jeunesse. 35 p. ISBN : 9782226315601.

Castor s'aperçoit que sa plante est fanée et il se demande comment il peut la remplacer lorsque Petit Castor renverse son lourd paquet contenant des haricots blancs. Son ami a alors l'idée d'en conserver une dizaine afin de les faire pousser. Les deux castors se servent ainsi d'un manuel de jardinage ainsi que des précieux conseils de l'Oncle Samson afin de faire une délicieuse récolte. [SDM]



Ledu, Stéphanie. (2020). *Les pâtes*. Milan. 29 p. ISBN : 9782924769805, 9782408022549 (PDF).

Cet opus convie à une étude des pâtes alimentaires, qui sont appréciées pour leur conservation facile, leurs sources d'énergie, leur préparation rapide et leurs impressionnantes variétés. On passe ainsi en revue leur fabrication industrielle, de la récolte de blé dur à l'emballage, mais également le travail du maître pastier, les particularités des raviolis et des spaetzles, leur évolution depuis leur invention en Mésopotamie, leurs modes de cuisson ainsi que les variétés italiennes, chinoises et japonaises. [SDM]



# À PARTIR DU PRÉSCOLAIRE



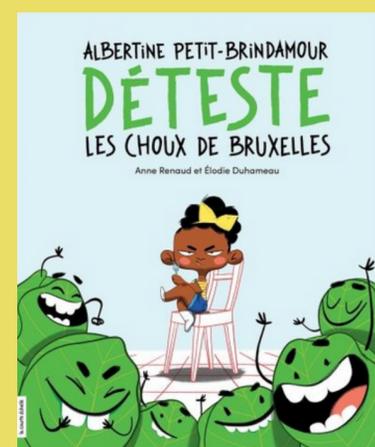
Lenormant, Arthur. (2018). *Je veux des frites!* Thomas jeunesse. 14 p. ISBN : 9782354814571.

Chaque jour, c'est la même chose: Nono Lapin veut des frites pour le déjeuner. Ainsi, pendant que son frère et sa soeur savourent des carottes, des tomates, des épinards, des petits pois et des spaghettis, le lapereau est toujours attablé devant une montagne de friture. Au bout de quatre jours, son excitation est de moins en moins grande face à son assiette et il commence à avoir envie de manger autre chose... peut-être même des légumes! [SDM]



Renaud, Anne. (2020). *Albertine Petit-Brindamour déteste les choux de Bruxelles.* La Courte échelle. 32 p. ISBN : 9782897743215, 9782897743239 (Epub), 9782897743222 (PDF).

Il y a bien des choses qui font le bonheur d'Albertine, qui adore tenir des listes sur ses sujets favoris. Pourtant, elle déteste les choux de Bruxelles et il en est toujours question dans sa vie puisque sa mère s'efforce constamment de lui en faire avaler. Un jour, par hasard, sa mère affirme que ces légumes offrent un supervouvoir à ceux qui les mangent. Si sa mère le dit un peu en l'air, Albertine, elle, adore les superpouvoirs. Donc, elle va accepter d'en manger sous forme de muffins et lorsque ce sera fait elle découvrira que les choux ne donnent aucun pouvoir spécial, si ce n'est celui d'occasionner des flatulences difficiles à cacher. [SDM]



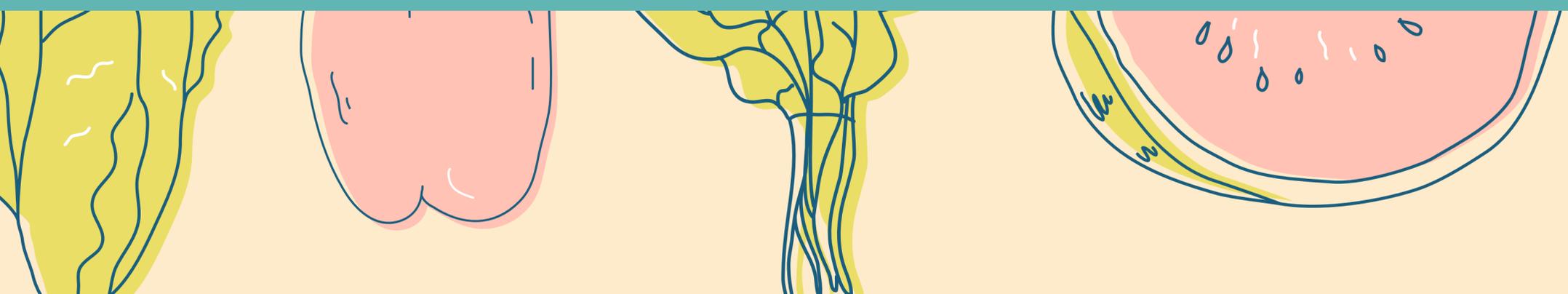
Rousseau, Lina. (2017). *Galette relève le défi santé!* Dominique et compagnie. ISBN : 9782897399191

La santé sert de fil conducteur aux fictions réunies ici, alors que le héros invite à bouger et à adopter un régime alimentaire équilibré alors qu'il joue à "Jean dit..." avec sa petite soeur et ses copains, qu'il organise une dégustation de fruits et de fromages au son d'instruments des quatre coins du monde, qu'il pratique différents sports en se perdant dans des rêveries où il accomplit de grands exploits ou encore qu'il cuisine avec fantaisie des légumes achetés au marché. [SDM]



Seroux, Nathalie. (2020). *À la ferme.* De La Martinière jeunesse. 49 p. ISBN : 9782732493886.

Superbe imagier cartonné proposant une première leçon de vocabulaire sur le thème de la ferme, qui se révèle au fil de quelque 75 photographies. Les bâtiments, la machinerie, l'outillage, les animaux et leurs petits, les travailleurs (du berger à la maraîchère en passant par l'apiculteur et l'agriculteur), les vendanges et le moment de la traite y sont notamment croqués avec sensibilité et mis en scène de manière artistique au coeur de paysages bucoliques d'une grande beauté. [SDM]

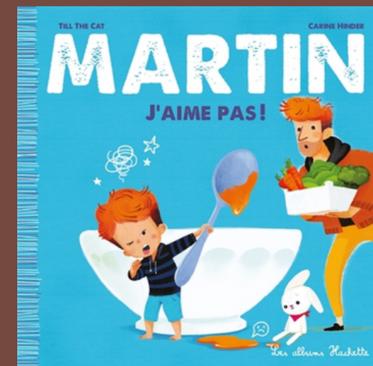


# À PARTIR DU PRÉSCOLAIRE



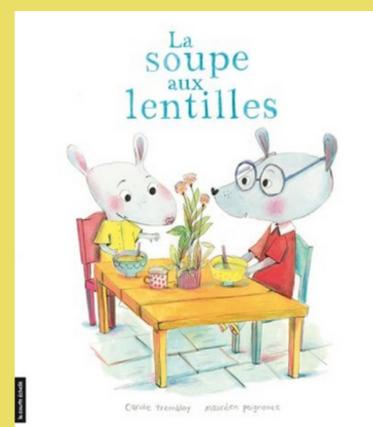
Tilt the cat. (2020). *J'aime pas!* Hachette. 25 p. ISBN : 9782017057239.

Quand Martin va chez Papy F, il aime bien manger les légumes dans les gratins, mais à la maison c'est une autre histoire. Quand son père cuisine une soupe de poireaux, Martin trouve qu'elle pue. Au fil des jours, il va s'imaginer que ses parents cachent des légumes dans sa nourriture et lorsqu'il entend parler de saucisses végétaliennes il en est d'autant plus convaincu. Les parents de Martin ne lui cachent rien, mais il doit apprendre à goûter avant de refuser les aliments qu'on lui sert. [SDM]



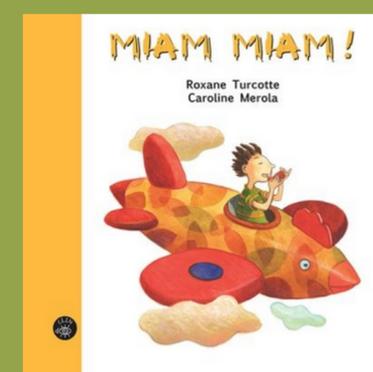
Tremblay, Carole. (2018). *La soupe aux lentilles*. La Courte échelle. 32 p. ISBN : 9782897741082, 9782897741099 (Epub), 9782897741105 (PDF).

Les frères souriceaux se réunissent à table pour déguster une bonne soupe, mais en attendant que celle-ci refroidisse, le cadet en profite pour poser toutes sortes de questions : d'où viennent les lentilles, les carottes, les céleris, les oignons, les tomates, le sel et le poivre qui sont dans la soupe? Pour chaque nouvelle interrogation, l'aîné propose quatre choix de réponses à son petit frère, dont certains sont plus farfelus que d'autres, lui demandant de deviner lequel est vrai. Est-ce que les lentilles sont de petits coquillages dont les crabes raffolent? Est-ce que les céleris sont des arbres poussant au pays des lutins? Et est-ce que le poivre est en fait des écailles de dragons moulues? Les enfants peuvent ainsi s'amuser à essayer eux-mêmes de trouver les réponses aux devinettes de la souris tout en apprenant un peu plus sur la provenance des aliments qu'ils consomment au quotidien. [SDM]



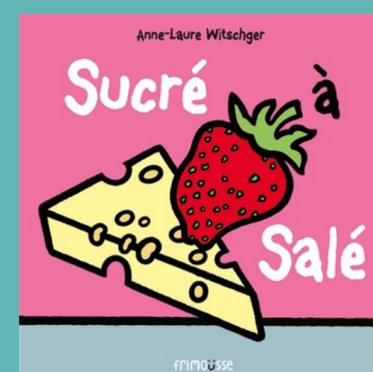
Turcotte, Roxanne. (2016). *Miam miam!* Éditions de l'Isatis. 23 p. ISBN : 9782924309681, 9782924309698 (PDF).

Dans cet opus, un jeune garçon évoque les aliments et repas qui enflamment ses papilles, depuis les tartines à la confiture dégustées au petit-déjeuner jusqu'à la salade de fruits dont les coloris pétillants le font saliver en passant par la boîte aux trésors qu'il découvre le midi, la soupe aux légumes qui le réchauffe les jours d'hiver, le poulet rôti habillé de miel qui lui donne des ailes, le gâteau qu'il voit gonfler avec envie par la fenêtre du four ou les crevettes parfumées au citron qui s'avèrent encore meilleures que des bonbons. [SDM]



Witschger, Anne-Laure. (2016). *Sucré à salé*. Frimousse. 18 p. ISBN : 9782352412663.

Imagier présentant huit couples de contraires liés à l'alimentation mis en regard sur des doubles pages illustrées par des images de synthèse minimalistes. La dernière double page rassemble les aliments dont on a célébré les différences. [SDM]

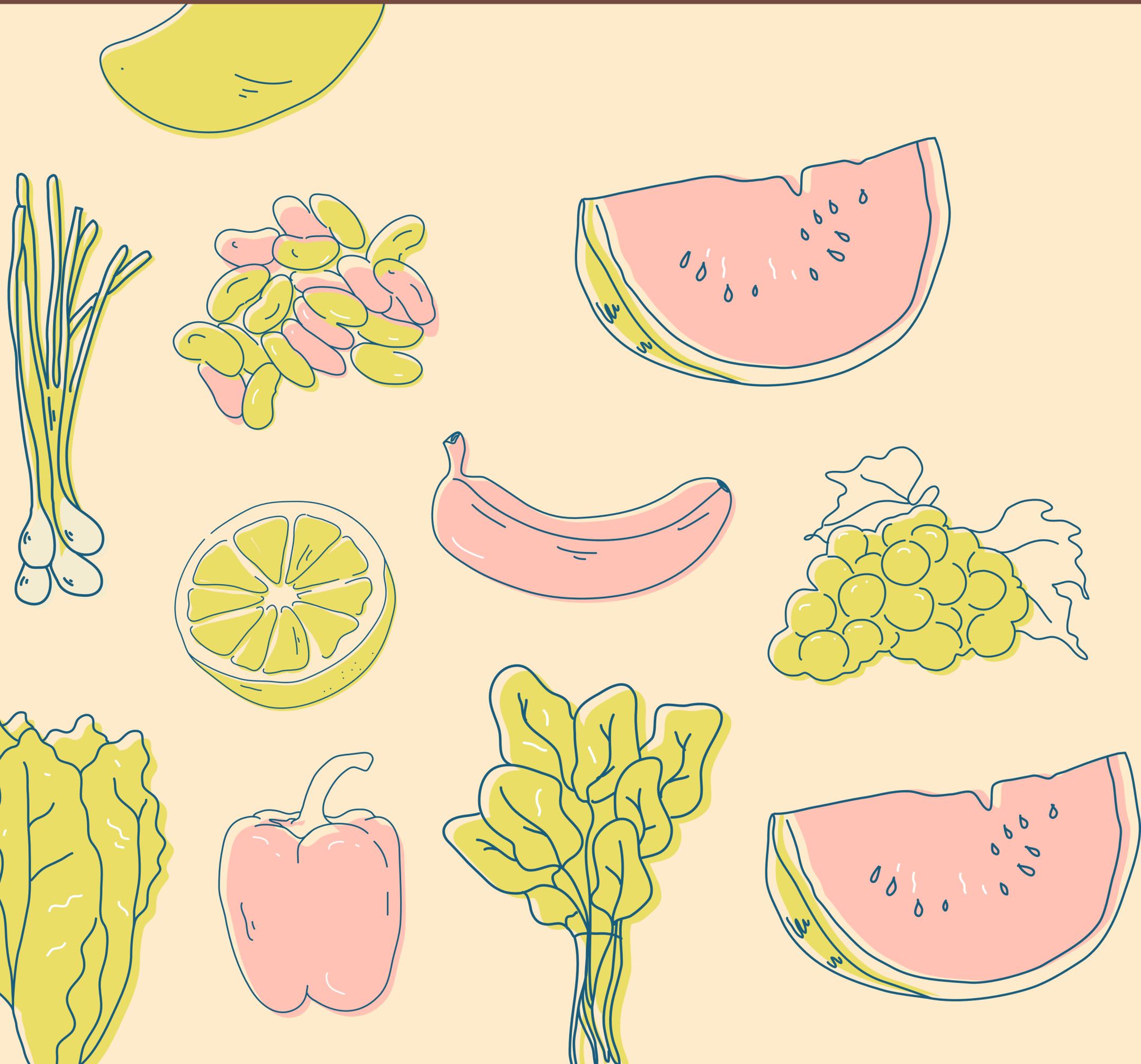


# À PARTIR DU PRÉSCOLAIRE

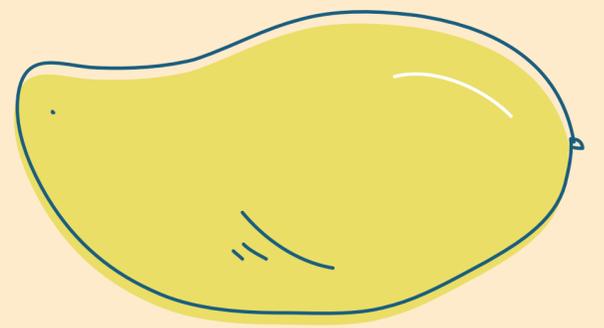


Young, Caroline. (2016). *Bon appétit!* Éditions Usborne. 20 p. ISBN : 9781474908917, 9781474908917 (Epub).

Imagier rassemblant un peu plus de 250 mots sur le thème des aliments: les fruits et légumes, la boucherie, la poissonnerie, la boulangerie, les accessoires et le vocabulaire de cuisine, la confiserie, les aliments du quotidien ou encore les plats du monde. Une vingtaine de termes est illustrée sur chaque double page, tantôt sous la forme d'un imagier classique, tantôt sous la forme de saynètes légendées. [SDM]



# PRIMAIRE - À PARTIR DU 1ER CYCLE



Bone, Emily. (2020). *Que se passe-t-il quand je mange?* Usborne. 13 p. ISBN : 9781474978767.

Un premier documentaire levant le voile sur le fonctionnement du système digestif et sur le trajet que parcourent les aliments, de la bouche à l'anus. Ce faisant, on démystifie l'absorption des graisses, des sucres, des glucides et des protéines tout en présentant les aliments dans lesquels se retrouvent ces derniers et les problèmes que peut engendrer une surconsommation de plats trop gras ou sucrés. Ceci sans oublier le rôle essentiel que jouent les vitamines et les minéraux pour rester en santé. La leçon se termine par un regard sur le rôle des bactéries du gros intestin, les microbes et les aliments provoquant maladies et allergies, ainsi que la pyramide illustrant un régime alimentaire sain. Les notions documentaires sont disséminées au coeur des illustrations, ainsi qu'au verso des volets (parfois juxtaposés) qui invitent les enfants à aller au coeur des choses. [SDM]



Boughton, Sam. (2019). *Le petit jardinier extraordinaire.* Gallimard jeunesse. 32 p. ISBN : 9782075122849 .

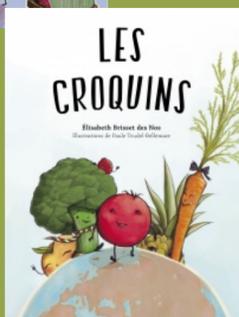
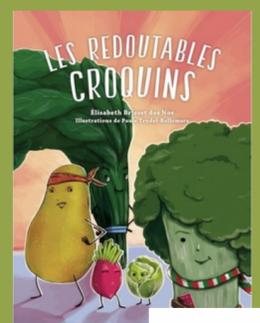
Joe a une imagination débordante qui lui permet de se transporter dans un univers moins gris et ordinaire que le sien. Là où les plantes poussent plus haut que les gratte-ciel et que les animaux vagabondent dans les rues. Un jour, en lisant son livre préféré, le garçon a une idée, une idée qui nécessite qu'une toute petite chose pour éclore. Dès le lendemain, il part en quête de cette dernière, qu'il trouve sous la forme d'un pépin de pomme. Même s'il la plante, l'arrose et attend, rien ne se produit. Pendant que Joe retourne à ses rêves, la graine se met néanmoins à germer et à grandir à son insu. Quand il en prend conscience, il crée un jardin sur son balcon qui ravit tous ses voisins, si bien que cela lui donne l'idée de le partager avec le reste de sa ville. [SDM]



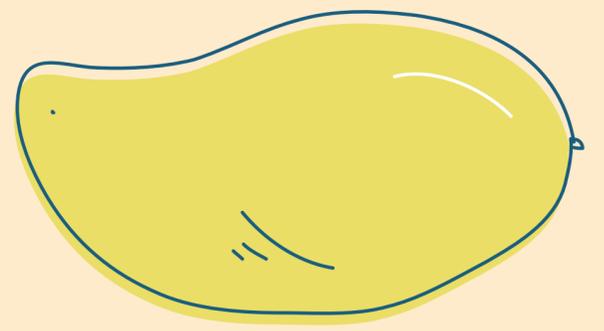
Brisset des Nos, Élisabeth. (2017). *Les croquins.* Cardinal. 77 p. ISBN : 9782924646076.

Brisset des Nos, Élisabeth. (2019). *Les redoutables croquins.* Cardinal. 63 p. ISBN : 9782924646434.

Albums qui mettent en scène une dizaine de fruits et de légumes personnifiés provenant des quatre coins du globe. Doris le pamplemousse, Mehdi l'épinard, Omar l'oignon, Louise le chou de Bruxelles et Stella le céleri défilent entre les pages de ces albums documentaires, alors que le texte retrace leurs origines géographiques, leurs processus de germination et de récolte ainsi que leurs propriétés nutritives. Un carnet de dix recettes clôt les ouvrages, où les aliments présentés sont apprêtés sous forme de sauces, de collations, de jus ou de desserts. Une carte géographique se trouvant à l'intérieur des pages couvertures permet de situer le pays d'appartenance de chaque fruit et légume. [SDM]



# PRIMAIRE - À PARTIR DU 1ER CYCLE



## Collection *Bien manger*

Parker, Vic. (2016). Éditions Scholastic. 24 p.

- *Fruits*. ISBN : 9781443153690
- *Lait et substituts*. ISBN : 9781443153683
- *Légumes*. ISBN : 9781443153713
- *Produits céréaliers*. ISBN : 9781443153676
- *Viandes et substituts*. ISBN : 9781443153706

Documentaire à couverture souple proposant une petite leçon de nutrition simple et dynamique orchestrée autour de différents groupes alimentaires. Des informations de base, réparties sur une dizaine de doubles pages thématiques, lèvent d'abord le voile sur les caractéristiques définissant ce groupe alimentaire tout en donnant un aperçu de sa variété. Une carte des continents présente ensuite l'origine de quelques produits, tandis que les pages suivantes s'attardent sur les différentes formes sous lesquelles on les consomme, sur leurs apports nutritifs et sur la place qu'ils occupent dans un régime alimentaire équilibré. Trois panoramas démystifient [certains sujet en lien avec les différents groupes]. Des recettes, des activités et des capsules "Le savais-tu?" dynamisent le parcours, tandis qu'une note aux parents et aux enseignants propose des pistes permettant de poursuivre l'exploration. [SDM]



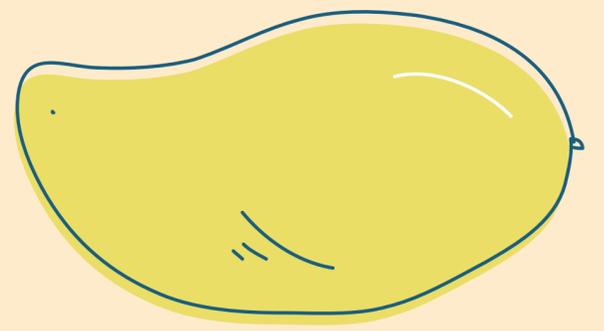
## Collection *Je sais ce que je mange*. 35 p.

- Lévêque, Anne-Claire. (2018). *Les bananes*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352632306, 9782352633501 (Epub).
- Dumas Roy, Sandrine. (2018). *Le chocolat*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352632092, 9782352633600 (Epub).
- Laurent, Françoise. (2018). *L'eau*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352632221.
- Francesconi, Isabelle. (2018). *Je cuisine les pieds sur terre*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352632092.
- Lescroart, Marie. (2019). *Je jardine les pieds sur terre*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352632696.
- Laurent, Françoise. (2016). *Le lait*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352631330.
- Laurent, Françoise. (2016). *Le miel*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352631552, 9782352633655 (Epub).
- Simon, Philippe. (2016). *Les oeufs*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352631453.
- Laurent, Françoise. (2016). *Le pain*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352631460, 9782352633617 (Epub).
- Trédez, Emmanuel. (2018). *Les pâtes*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352632405.
- Lévêque, Anne-Claire. (2016). *Les pommes*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352631583, 9782352633631 (Epub).
- Dumas Roy, Sandrine. (2017). *Les pommes de terre*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352631965.
- Laurent, Françoise. (2019). *Le poulet*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352631460.
- Laurent, Françoise. (2016). *Le riz*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352631590.
- Francesconi, Michel. (2015). *Le sucre*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352631347.
- Francesconi, Michel. (2017). *Les tomates*. Les Éditions du Ricochet. ISBN : 9782352631873.

Une collection de livres documentaire sur l'alimentation dans laquelle on nous explique ce que l'on peut faire avec un aliment. [SDM]



# PRIMAIRE - À PARTIR DU 1ER CYCLE



Collection *Premières Nations*.

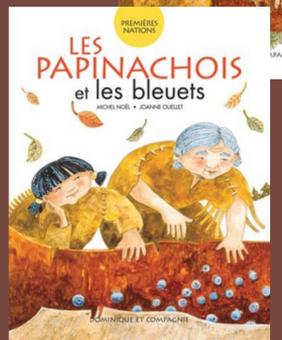
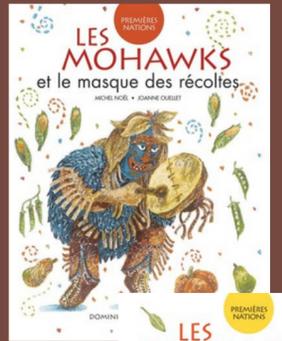
Noël, Michel. Dominique et compagnie. 31 p.

- *Les Mohawks et le masque des récoltes*. (2015). ISBN : 9782897390136.

[...] une série de petites fictions mettant en scène les Mohawks: un peuple amérindien sédentaire appartenant à la famille des Iroquoiens, qui habitait principalement sur les rives du fleuve Saint-Laurent et des grands cours d'eau. Chaque aventure de la tribu est l'occasion de mettre de l'avant le mode de vie, les légendes ou les croyances de ce peuple vivant en harmonie avec la nature. [SDM]

- *Les Papinachois et la banique*. (2013). ISBN : 9782896864843, 9782896864850 (PDF).
- *Les Papinachois et les bleuets*. (2012). ISBN : 9782896862498, 9782896862504 (PDF).

[...] série de petites fictions mettant en scène les Papinachois: un clan amérindien appartenant à la famille des Algonquiens qui vit en parfaite harmonie avec la nature sur la rive nord du fleuve Saint-Laurent. Chaque aventure de la tribu est l'occasion de mettre de l'avant le mode de vie, les légendes ou les croyances de ce peuple rieur, accueillant et enjoué qui témoigne un immense respect à son environnement. [SDM]



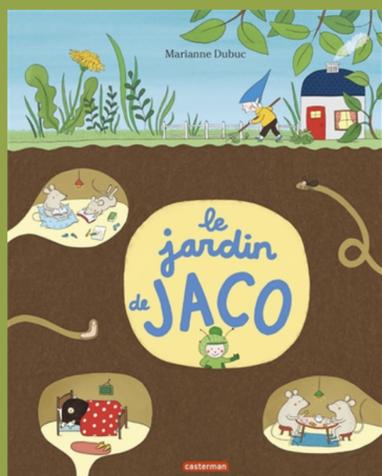
Devernois, Elsa. (2019). *Un barbecue de folie*. L'École des loisirs. 27 p. ISBN : 9782211238106.

Il fait beau dehors et Madi et Toussaint décident d'organiser un barbecue dans leur jardin. Barbosine est toute fière de mettre la main à la pâte, préparant légumes, brochettes et salade de fruits, mais on lui interdit d'aller chercher le charbon, d'allumer le feu et de couper les carottes avec le grand couteau puisqu'elle est trop petite. Cela la contrarie de prendre part à une fête où elle ne peut rien faire, mais alors qu'elle boude au salon, elle découvrira une tâche à laquelle elle excelle. [SDM]

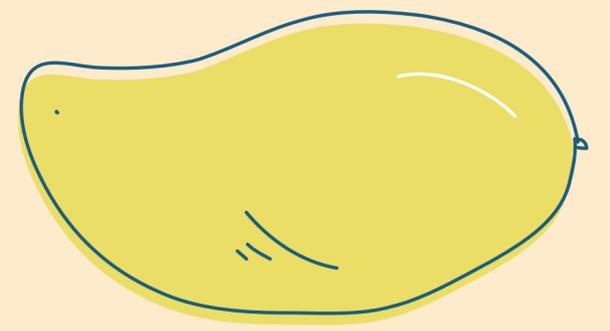


Dubuc, Marianne. (2018). *Le jardin de Jaco*. Casterman. 25 p. ISBN : 9782203157200.

Le petit peuple du jardin, composé de Monsieur Lutin, du petit Jaco, d'Yvette la taupe, de Paulo le ver, de Colette la fourmi et de la famille Mulot, vit paisiblement, tant sur le sol que sous la terre. Quand une graine tombe du ciel, écrabouillant au passage le chapeau de petit Jaco, elle va cependant générer bien des soucis. En effet, celle-ci se met à pousser dans les airs tout en étendant ses racines dans le sol, perforant le mur de la salle de bains d'Yvette, obligeant les fourmis à creuser de longs tunnels pour la contourner, enfermant le lutin dans sa maison et contraignant les mulots à déménager. Alors que tous se concertent et décident de couper la plante, petit Jaco les arrête: et si cette dernière n'était pas si mauvaise après tout? [SDM]

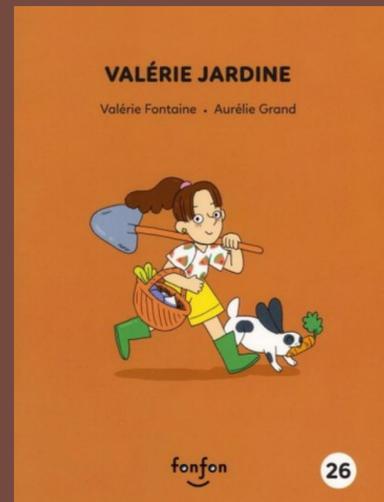


# PRIMAIRE - À PARTIR DU 1ER CYCLE



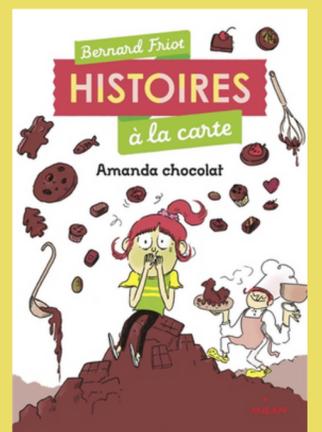
Fontaine, Valérie. (2019). *Valérie jardine*. Fonfon. 15 p. ISBN : 9782924984093, 9782924984185 (Epub), 9782924984147 (PDF).

Dans cet opus, Valérie évoque le bonheur qu'elle éprouve à jardiner des pois, concombre, carottes ou tournesols, qu'elle partage avec son entourage. Mais, gare aux petites bêtes qui s'aventurent dans son potager! [SDM]



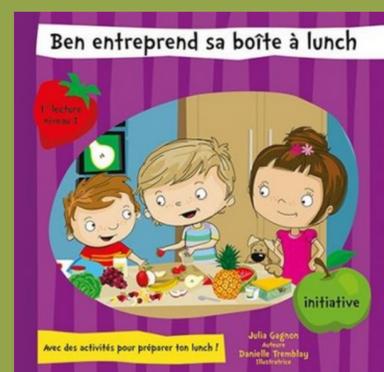
Friot, Bernard. (2020). *Amanda chocolat*. Milan. 38 p. ISBN : 9782408018030, 9782408024215 (PDF).

Un dimanche midi, Amanda, la fille du chocolatier, refuse catégoriquement d'avaler un chocolat de plus. La fillette réclame des épinards, des choux de Bruxelles, du rôti, du poisson et du fromage bien fort. Et, pourquoi pas, des carottes, de la viande saignante et des rognons! Son père, atterré et dégoûté, a l'impression que c'est lui que l'on rejette et pas seulement ses créations, qui attirent pourtant des voyageurs de partout. Comment cette histoire s'est-elle donc terminée? Aux lecteurs de choisir parmi les trois chutes proposées... [SDM]



Gagnon, Julia. (2017). *Ben entreprend sa boîte à lunch : initiative*. MD. 39 p. ISBN : 9782891447942, 9782891447959 (PDF).

Sous ce titre: pour aider leurs parents enrhumés, Ben propose à son petit frère de préparer leurs boîtes à lunch pour le lendemain. L'affaire est bouclée dans le temps de le dire, mais leur cousine Julie ne tarde pas à leur faire réaliser que "tout est trop beige, trop emballé ou plein de sucre" (p. 10) dans leurs boîtes. Des aliments frais découverts dans le frigo leur permettent heureusement de rectifier le tir... [...] [SDM]

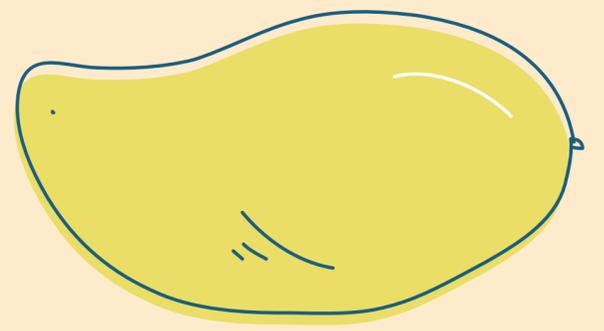


Hamelin-Ouellette, Maude-Iris. (2018). *Un amour de tomates*. Les Éditions Coup d'oeil. ISBN : 9782897684952.

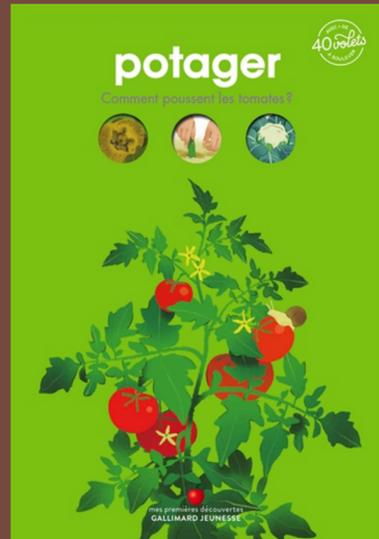
Clara va découvrir chez sa tante Sophie comment ont fait pousser des plants de tomates, mais au courant de l'été les tomates deviennent grosses comme des ballons de basket-ball à la surprise de Clara et Sophie. En famille, ils vont cuisiner une sauce marinara et la mettre en pots afin de la vendre durant la fête des récoltes. [SDM]



# PRIMAIRE - À PARTIR DU 1ER CYCLE



Lamoureux, Sophie. (2020). *Potager : comment pousse les tomates?* Gallimard jeunesse. 16 p. ISBN : 9782075130844.



Les 4 à 7 ans sont invités à partir à la découverte du potager en passant en revue des scènes se disposant sur des vignettes plus ou moins grandes, celles-ci pouvant être relevées afin de compléter l'information comprise dans leur description ou de fournir la réponse à la question à laquelle elles sont associées. Ce faisant, les petits curieux peuvent ainsi apprendre pourquoi les fruits sont sucrés, à quoi sert la binette du jardinier, quel est le meilleur ami de la carotte ou encore, s'il est nécessaire de chasser les crapauds. [SDM]

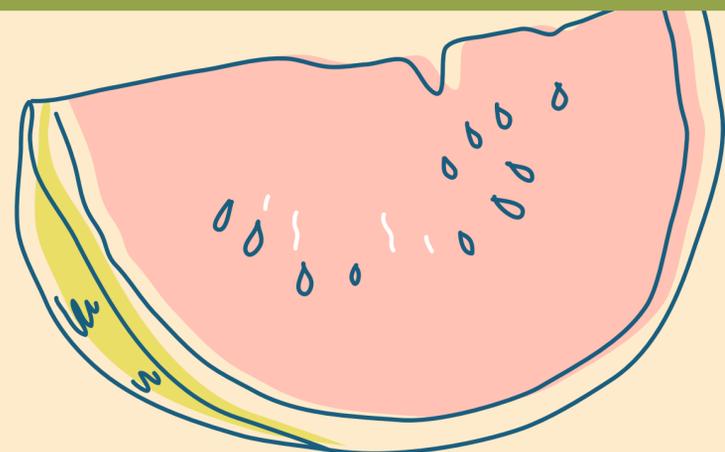
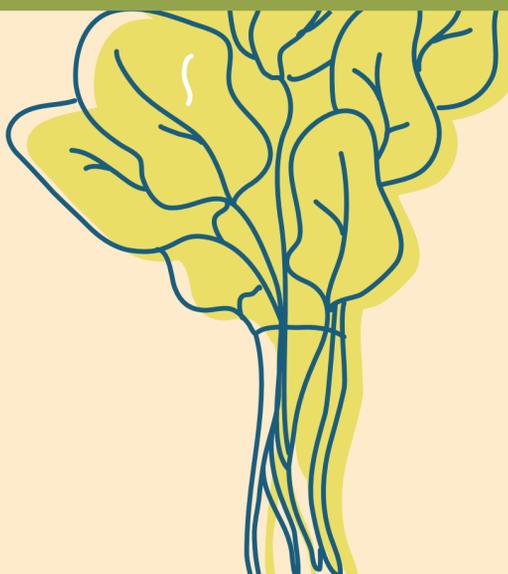
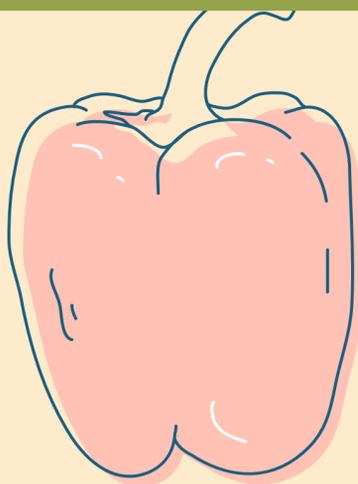
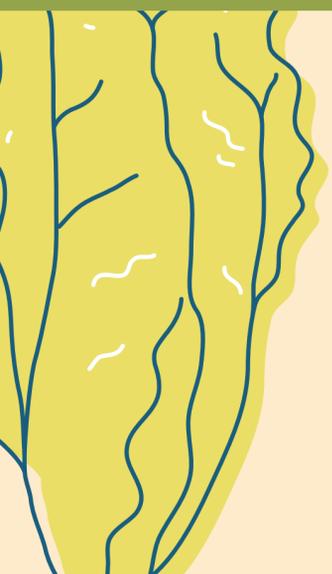
Laurendeau, Hélène et Desforges, Catherine. (2018). *Je cuisine avec toi.* Édito. 112 p. ISBN : 9782924720738.

"Salut! Tu aimerais cuisiner?" Prenant l'enfant par la main dès les premières pages afin de l'accompagner lors de ses tout débuts derrière les fourneaux, ce guide hautement amusant s'adresse à lui grâce à une série de questions, d'explications et de suggestions loufoques pour lui fournir tous les petits et grands trucs à savoir avant de mettre la main à la pâte. A-t-il choisi une recette? A-t-il les mains propres? A-t-il sorti tous ses ingrédients? A-t-il demandé l'aide d'un adulte (bien que celui-ci puisse être nerveux de le voir cuisiner)? Sait-il comment bien manier un couteau? Est-il à l'aise pour mesurer les différents ingrédients? Va-t-il utiliser les ustensiles qu'il vient de lécher? Et finalement, fera-t-il la vaisselle en attendant que tout soit prêt? Toutes ces questions sont répondues grâce à un texte et des illustrations fébriles, de sorte que la cuisine n'aura plus de secrets pour les cuistots en herbe, mais surtout, leur paraîtra tout à fait passionnante. [SDM]

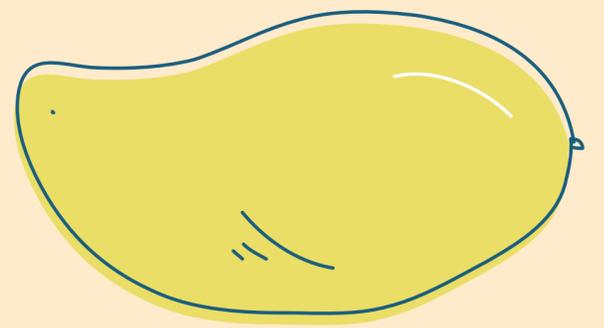


Ledu, Stéphanie et Frattini, Stéphane. (2018). *L'histoire de la cuisine : du mammouth à la pizza.* Sarbacane. 75 p. ISBN : 9782745994349, 9782745999351 (PDF).

Le document nous propose une histoire des évolutions successives de la cuisine au fil des échanges culturels et du développement des techniques agricoles et des techniques de fermentation, de conservation, etc. Le voyage commence avec l'homme de Cro-Magnon, qui fait cuire et sécher sa viande, en passant par les Grecs, les Égyptiens, les Romains, la période classique, pour se terminer avec la cuisine contemporaine et ses manifestations à travers les cultures du monde. [SDM]

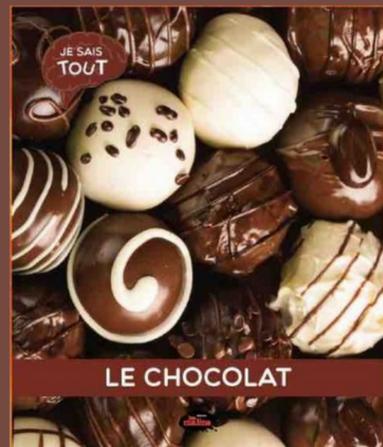


# PRIMAIRE - À PARTIR DU 1ER CYCLE



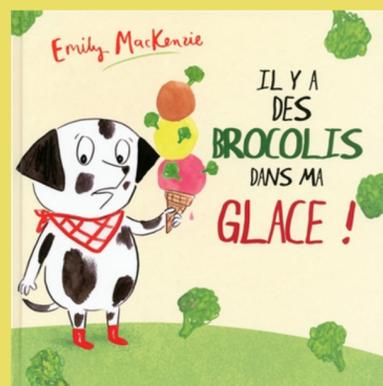
Lupien, Jessica. (2017). *Le chocolat*. Éditions Les Malins. 31 p. ISBN : 9782896574759 .

Album souple s'insérant dans une collection documentaire proposant d'examiner très sommairement un sujet sous divers angles (historiques, anecdotiques, environnementaux, etc.), et en proposant aux lecteurs débutants des comparaisons concrètes, des faits surprenants, des associations d'idées et des éléments culturels ou conseils qui leur permettront d'en faire un rapide survol. Chaque perspective est annoncée par un pictogramme qui guide le lecteur au fil des doubles pages thématiques principalement illustrées de photographies et sur lesquelles les textes, d'une grande lisibilité, sont superposés sur des aplats en forme de nuages. On aborde ici l'histoire de la provenance et de la fabrication du chocolat. [SDM]



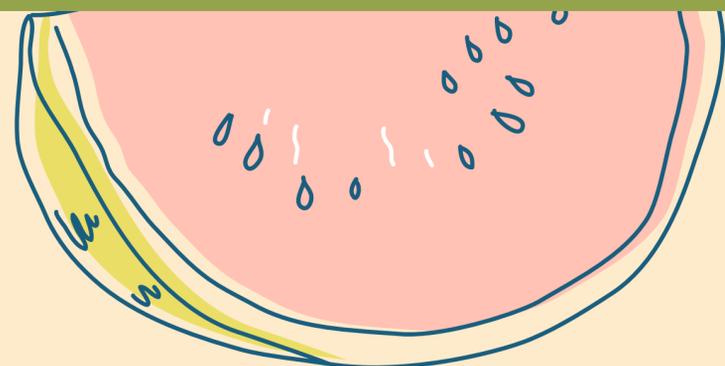
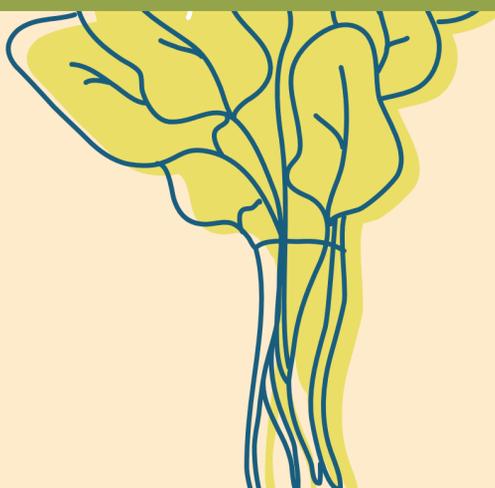
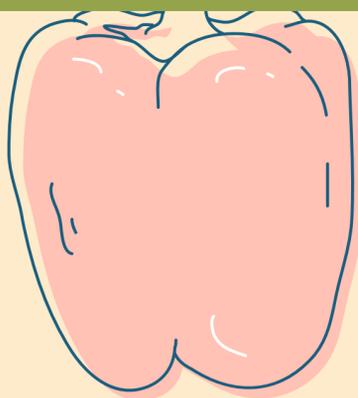
MacKenzie, Emily. (2017). *Il y a des brocolis dans ma glace!* Thomas jeunesse. 30 p. ISBN : 9782354813918.

Gaston le chiot refuse d'avalier des fruits et des légumes, préférant manger des gâteaux moelleux et autres douceurs fraîches et crémeuses. Comme ses parents, sa soeur, son oncle et le reste de sa famille sont jardiniers, ils s'acharnent tous à le convaincre des bienfaits des légumes, si bien que le petit est persuadé qu'il y a des brocolis dans sa glace. Mais comme il refuse toujours d'avalier le moindre fruit, tous ses proches manigancent un plan à l'approche de l'anniversaire du grand-père Arthur: demander à Gaston de faire pousser les ingrédients d'un somptueux repas de fête. Si le chiot prend plaisir à apprendre à jardiner en compagnie de son papi, il réalise son propre potager en plantant pizzas, chocolats et biscuits, ce qui créera la surprise générale lors de la fête donnée en l'honneur de son grand-père. [SDM]

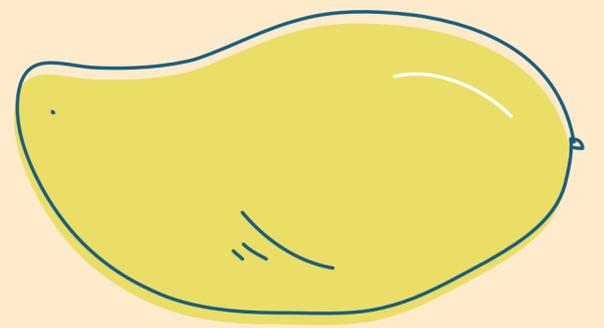


Major, Lenia. (2020). *Dans mon petit jardin*. Éditions du Ricochet. 31 p. ISBN : 9782352632764.

Papi a isolé pour sa petite-fille un carré dans son potager, où elle peut faire pousser ce qui lui plaît. Avant de planter salades, courgettes, radis, fraises, fleurs et persil, elle prépare la terre en l'aérant, cueille les pissenlits, trace des sillons, arrose les semences, tend un filet pour protéger les graines des merles, regarde travailler les fourmis, place des soucis et du thym pour attirer des insectes et en repousser d'autres, donne du thé aux vers de terre, ramasse les escargots, surprend le lapin de la voisine en train de dévorer ses radis, est étonnée par la germination de fraises des bois, s'étend parmi les fleurs et savoure ses récoltes même si elles sont maigres, avant d'avoir droit à une belle surprise l'automne venu. [SDM]



# PRIMAIRE - À PARTIR DU 1ER CYCLE



Muzo. (2019). *J'aime pas les légumes!* Actes Sud junior. 37 p. ISBN : 9782330117535.

Collection de courtes bandes dessinées à saveur pédagogique visant à la compréhension des émotions à travers le quotidien des jumeaux Théo et Léa. Chaque titre tourne autour d'une émotion spécifique: la colère, la timidité, la jalousie, l'ennui, etc. Les jumeaux sont toujours tiraillés entre deux attitudes qui sont ici personnifiées par un ange et un démon. On se penche ici sur le thème de l'alimentation, alors que les conseils du docteur Muzo démontrent que certains mets sont riches en gras et en sucres, mais qu'il est possible de maintenir une bonne santé en adoptant de saines habitudes. [SDM]



Ritchie, Scot. (2017). *Regarde ce que tu manges : de la ferme à ton assiette.* Scholastic. 32 p. ISBN : 9781443164078.

Martin, Nicolas, Pedro, Sandrine et Yannie sont cinq amis qui vont découvrir comment les aliments aboutissent dans leur assiette en allant cueillir des pommes. Ils vont s'arrêter à la ferme et découvrir la culture du blé et de l'avoine. Puis, ils passeront par le potager, le poulailler et la laiterie. Après une journée d'autocueillette, ils comprendront, sur le chemin du retour, comment les aliments voyagent par différents moyens de transport. Puis, ils arrêteront au supermarché pour récupérer les derniers ingrédients dont ils ont besoin pour faire leur dessert, de la croustade aux pommes. Finalement, ils iront déposer leurs résidus d'aliments dans le bac à compost. [SDM]



Sauvage, Joséphine. (2018). *Pourquoi la vache fait du lait? : et plein de questions sur la ferme.* Larousse jeunesse. 29 p. ISBN : 9782035946782.

Ce titre dédié à la ferme démontre de ce fait pourquoi les cochons sont sales, quelles sont les raisons pour lesquelles les plantes poussent en lignes dans les champs, ce que mangent les vaches ou encore, comment les bottes de paille sont faites. À la toute fin, une illustration présente, à la manière d'un imagier, quelques éléments exposés précédemment, et les lecteurs sont invités à réviser certaines notions apprises en répondant à quatre questions. [SDM]

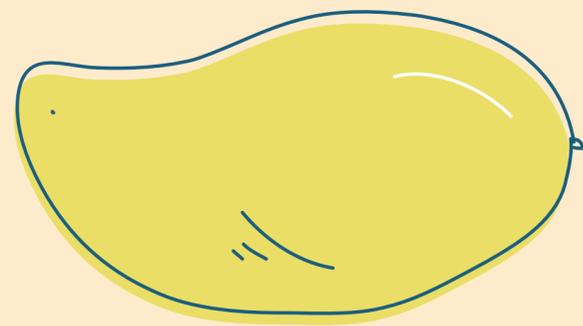


Sauvage, Joséphine. (2018). *Pourquoi l'escargot n'a pas de pattes? : et plein de questions sur le jardin.* Larousse jeunesse. 29 p. ISBN : 9782035946768.

Ce titre dédié au jardin démontre de ce fait pourquoi les orties piquent, d'où sortent les fourmis, comment poussent les pommes ou encore, ce que mangent les vers de terre. À la toute fin, une illustration présente, à la manière d'un imagier, quelques éléments exposés précédemment, et les lecteurs sont invités à réviser certaines notions apprises en répondant à quatre questions. [SDM]



# PRIMAIRE - À PARTIR DU 1ER CYCLE



Tremblay, Carole. (2018). *Fred Poulet enquête sur sa boîte à lunch*. Dominique et compagnie. 47 p. ISBN : 9782897852061, 9782897852207 (PDF).

Lorsque son père lui annonce qu'ils ne mangeront désormais plus que des produits santé, Nicolas, alias Fred Poulet, se lance dans une enquête afin de découvrir qui lui a mis de telles idées dans la tête. En effet, un papa dans son état normal ne remplirait certainement pas le thermos de son fils adoré d'une substance aux couleurs et propriétés aussi douteuses... [SDM]

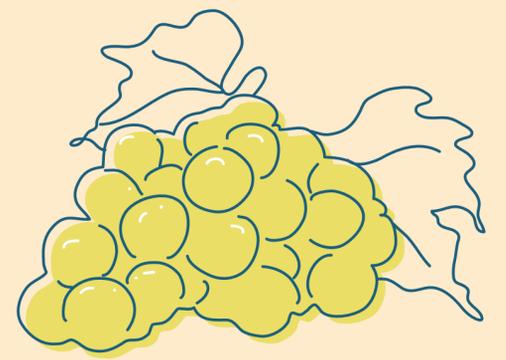


Smit, Noëlle. (2018). *Au marché*. Sarbacane. 25 p. ISBN : 9782377311163.

Sous les feuilles des arbres et les auvents colorés, le marché public grouille de monde, auquel se joint une blondinette, sa mère et leur chien. Passant devant le poissonnier, le boucher, le maraîcher, le fromager, le marchand d'épices, le boulanger et même le libraire ambulant, la chapelière et le brocanteur, ils expérimentent un lot de saveurs venues d'ici et d'ailleurs tout en faisant des rencontres pour le moins colorées. [SDM]



# PRIMAIRE - À PARTIR DU 2E CYCLE



Baer, Sam. (2017). *100 infos insolites sur les aliments*. Éditions Usborne. 127 p.  
ISBN : 9781474938372 .

Documentaire réunissant une centaine de fiches d'une page ou deux qui expliquent de façon imagée de multiples faits insolites touchant la nutrition, la cuisine, la santé, l'histoire, l'écologie et les croyances populaires . Le lecteur apprend ainsi que c'est l'acide de l'oignon qui fait pleurer, que le sel est constitué de deux éléments chimiques explosifs, que les carottes étaient violettes autrefois, ou que le champagne n'est pas du champagne... s'il n'est pas fabriqué en Champagne. Chaque fiche contient un texte explicatif et de nombreux faits divers, qui ont parfois un lien ténu avec la notion exposée. L'ouvrage se clôt sur un glossaire et un index. [SDM]



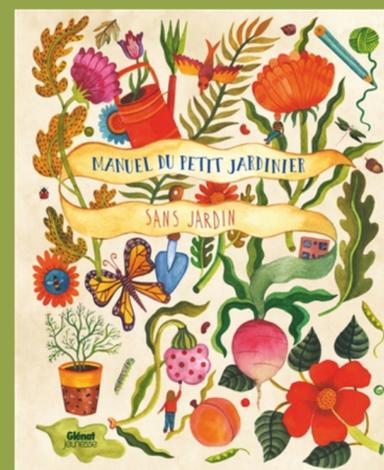
Bone, Emily. (2018). *Tout commence par une graine... : ces plantes qui nous nourrissent*. Éditions Usborne. 31 p. ISBN : 9781474944519.

Sous ce titre, ils sont invités à découvrir les différentes plantes produisant des aliments que l'on consomme, que ce soit, les fruits, les légumes, les noix, les céréales, le chocolat, les épices, le riz, les champignons ou les graines. Chaque double page expose ainsi une série d'images où l'on peut voir comment les insectes, les animaux, les humains et les machines agricoles travaillent de concert pour planter, polliniser, cueillir et extraire les parties comestibles d'une grande variété de plantes, allant des haricots aux graines de sarrasin en passant par le raisin, la laitue, la betterave, la cacahuète, la tomate, le maïs, le blé, le sucre, le gingembre et la banane. [SDM]



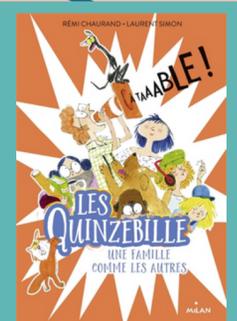
Bradley, Kirsten. (2019). *Manuel du petit jardinier sans jardin*. Glénat jeunesse. 49 p.  
ISBN : 9782344040539.

Recueil d'activités de jardinage et de bricolage pouvant être réalisées n'importe où, que ce soit dans une petite cour, sur un balcon ou un simple rebord de fenêtre, ce qui permet à ceux qui vivent en appartement d'avoir le pouce vert, de créer un joli jardin et d'apprendre un tas de choses sur leur écosystème. La plupart de ces projets peuvent ainsi se compléter facilement, sans l'aide d'un adulte, qu'il s'agisse de fabriquer un pot de fleurs, un hôtel à insectes, un sachet pour graines, une girouette, un kokedama, un terrarium ou un tipi pour haricots. Une double page présente les étapes illustrées nécessaires à la création d'un jardin aromatique en pots, au mélange de fleurs favorisant la pollinisation ou au pressage de feuilles, où on isole également le matériel sur un fond d'aquarelle en aplats. De courtes sections documentaires entrecoupent l'ensemble, tandis qu'un glossaire reprend certains termes plus complexes. [SDM]

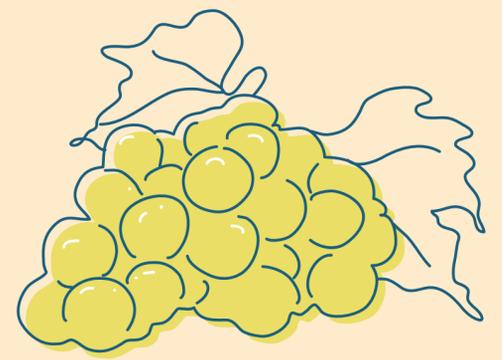


Chaurand, Rémy. (2019). *À taaable!* Milan. 69 p. ISBN : 9782408005894, 9782408001551 (PDF).

Dans ce premier épisode, les parents Quinzebille expérimentent les hauts et les bas de la préparation des repas du soir, tout en créant un véritable branle-bas de combat quand des amis les invitent à la plage pour une fin de semaine. [SDM]



# PRIMAIRE - À PARTIR DU 2E CYCLE



Guerri, Aurélie. (2017). *Les épinards, ça rend vraiment costaud? : et toutes les questions que tu te poses pour te sentir en forme!* Fleurus. 47 p. ISBN : 9782215135302, 9782215138341 (Epub).

Ouvrage documentaire présentant l'importance d'une alimentation équilibrée. Nous découvrons comment l'être humain fait face à des défis importants, mais aussi le livre sensibilise à l'importance des apports énergétiques pour le bien-être du corps humain. L'auteur explique comment on ressent la satiété et qu'il est important de prendre soin de soi en mangeant un petit-déjeuner complet, en se gardant bien hydraté tout au long du jour, en pratiquant aussi de l'activité physique pour éviter les risques de surpoids. Puis, nous avons quelques données pour prendre le pouls des besoins alimentaires mondiaux et explorer les avenues de demain: l'alimentation bio, le végétarisme, la culture des insectes, etc. [SDM]



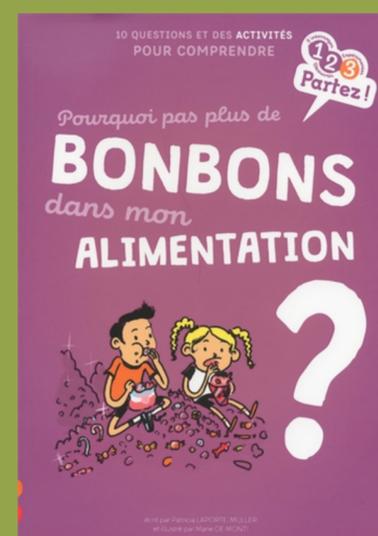
Laffon, Caroline. (2019). *Tour du monde gourmand.* De La Martinière jeunesse. 61 p. ISBN : 9782732489759.

Album proposant d'explorer, dans le temps et dans l'espace, le voyage qui a mené divers aliments et plats dans nos assiettes. Le parcours de la banane des Antilles, de la soupe des bois des Scandinaves, des pâtes des Arabes, des noix de pécan des Amérindiens ou des fruits glacés des Romains est raconté sous la forme de petites histoires réunies autour d'une dizaine de thématiques. Celles-ci touchent ainsi le transport des fruits et légumes, les coutumes religieuses, les aliments de base, les baies, graines et pépins, le sucre, le poisson, l'étiquette à table, la cuisson, le repas pour emporter et le goût du piquant. [SDM]



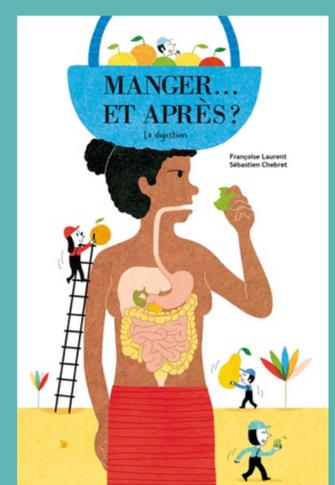
Laporte-Muller, Patricia. (2018). *Pourquoi pas plus de bonbons dans mon alimentation.* Gulf Stream éditeur. 35 p. ISBN : 9782354886431.

Ce titre consacré à l'alimentation répond, entre autres, aux questions suivantes: Pourquoi doit-on manger tous les jours?, Où vont les aliments que je mange?, Qu'est-ce qu'il y a dans mon caca?, Pourquoi certains enfants ne mangent-ils pas à leur faim? [SDM]

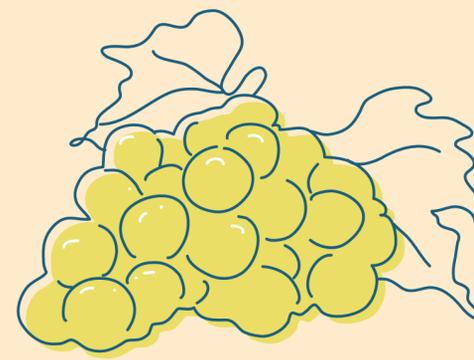


Laurent, Françoise. (2018). *Manger... et après? : la digestion.* Les Éditions du Ricochet. 35 p. ISBN : 9782352632214.

Une série d'ouvrages documentaires sur le corps humain et ses grandes fonctions physiologiques. Le présent ouvrage traite du thème de la digestion et de l'alimentation. Nous suivons deux jeunes personnages vêtus à la manière de petits ouvriers, ils nous narrent l'aventure du corps humain au fil de schémas qui nous aident à comprendre tous les détails du thème traité. [SDM]

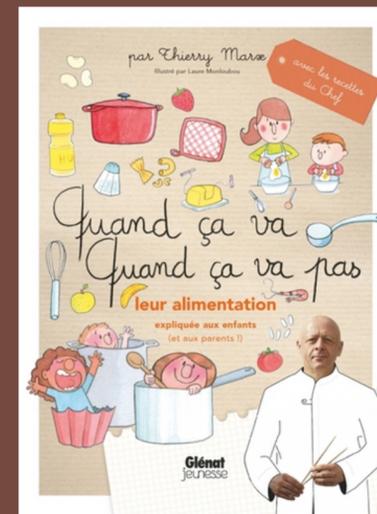


# PRIMAIRE - À PARTIR DU 2E CYCLE



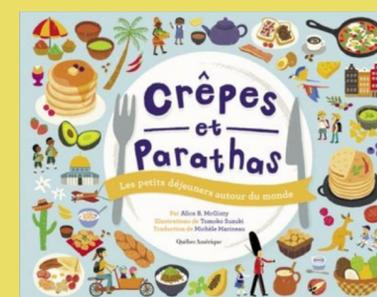
Marx, Thierry. (2019). *Leur alimentation expliquée aux enfants (et aux parents!)*. Glénat jeunesse. 61 p. ISBN : 9782344036457.

Le livre procède par questions et réponses en épluchant quelques thèmes (le goût, la cuisine dans le monde, la santé, la bonne nourriture, l'alimentation de demain...) L'ouvrage éveille l'enfant à une conscience éclairée de son alimentation. En effet, pour l'auteur, manger est un acte engagé, économique et écologique. [SDM]



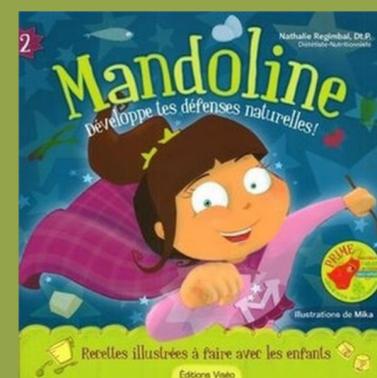
McGinty, Alice B. (2020). *Crêpes et parathas : les petits déjeuners autour du monde*. Québec Amérique. 33 p. ISBN : 9782764439074.

L'album nous invite dans un voyage culinaire à travers douze pays où l'on découvre le contenu du déjeuner traditionnel des enfants d'un peu partout dans le monde. En Australie, on tartine son pain avec de la vegemite. Au Japon, on apprécie les graines de soja fermentées. En Chine, ce sont des boules de riz farcies de porc et de légumes marinés. En Inde, on préfère manger un pain rond et plat frit à la poêle que l'on trempe dans des sauces, etc. [SDM]



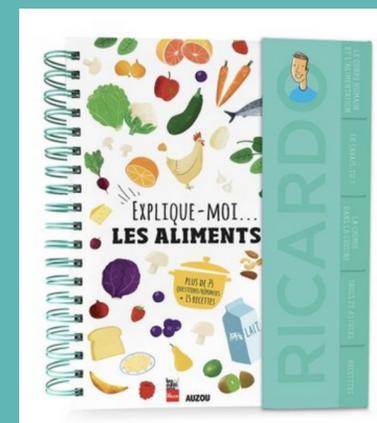
Regimbal, Nathalie. (2010). *Développe tes défenses naturelles*. Viséo. 95 p. ISBN : 9782980968167.

Ouvrage réunissant une trentaine de recettes santé que les enfants peuvent réaliser seuls ou avec l'aide d'un adulte. Pour chaque recette, les portions, le temps de préparation et de cuisson, les ingrédients, les étapes de réalisation, des conseils ou des suggestions ainsi que de courts paragraphes présentant les valeurs nutritives des aliments en vedette. La dernière partie de l'ouvrage, à saveur pédagogique, explique ce que sont les microbes et évoque les défenses naturelles que le corps utilise pour les éliminer. Des illustrations de synthèse égayent le tout. [SDM]

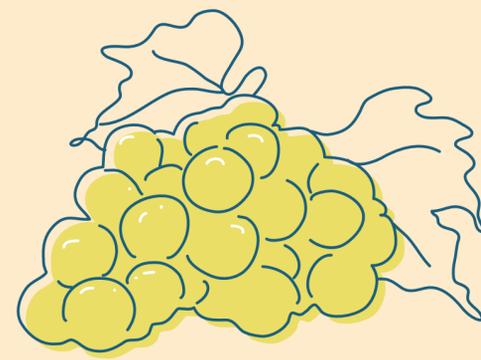


Ricardo, Bérubé, Jade et Meloche-Dumas, Virginie. (2018). *Explique-moi... les aliments*. Les Éditions La Presse ; Auzou. 138 p. ISBN : 9782733856796.

Documentaire au fil duquel le populaire cuisinier québécois se propose d'intéresser les enfants de huit ans et plus aux différentes facettes de l'alimentation, et ce, sur un mode ludique et original. Le tout du sujet s'effectue en cinq grandes sections, identifiées par autant d'onglets colorés: Le corps humain et l'alimentation - Le savais-tu? - La chimie dans la cuisine - Trucs et astuces - Recettes. [...] [SDM]

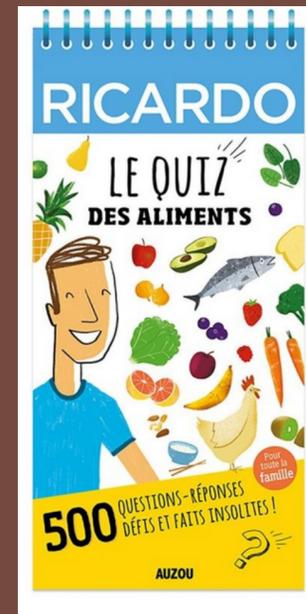


# PRIMAIRE - À PARTIR DU 2E CYCLE



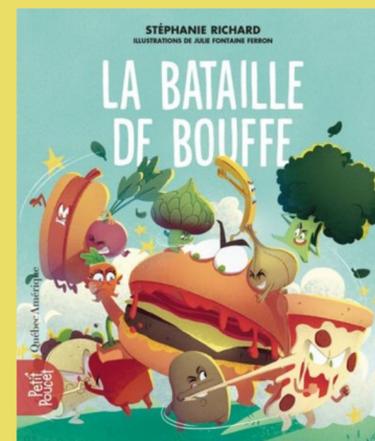
Ricardo et Desjardins, Nathalie. (2018). *Le quiz des aliments : 500 questions-réponses, défis et faits insolites! : pour toute la famille*. Auzou. 220 p. ISBN : 9782733870112.

Petit livre étroit à spirale regroupant 270 questions et 54 quiz en images ayant tous trait aux aliments et à la cuisine. Réparties selon trois niveaux de difficulté (facile, moyen et difficile), les interrogations sont réunies en groupe de trois sur chaque page, tout en étant complétées par des faits insolites ainsi que des défis qui peuvent se réaliser en moins d'une minute, dans la cuisine ou non. Les jeunes cuistots et gastronomes, de même que leurs parents et amis, peuvent ainsi s'amuser à deviner quel est l'agrumes qui est aussi une couleur, à nommer trois espèces de tomates ou à indiquer d'où provient le couscous, avant de prendre connaissance de la réponse, reproduite au verso de la page. [SDM]



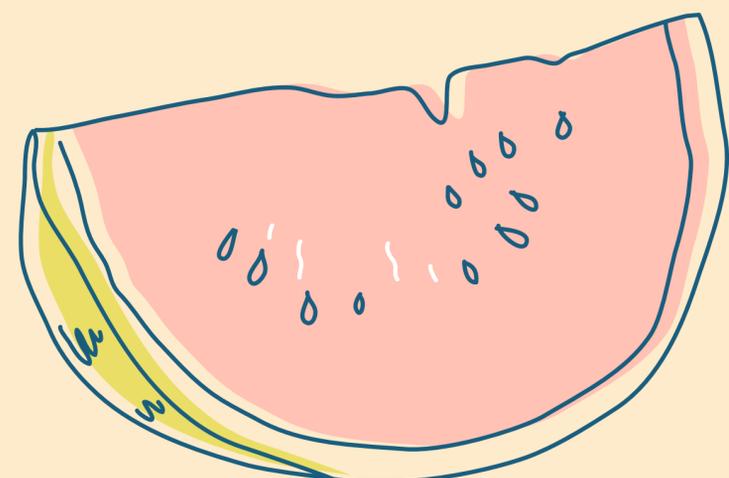
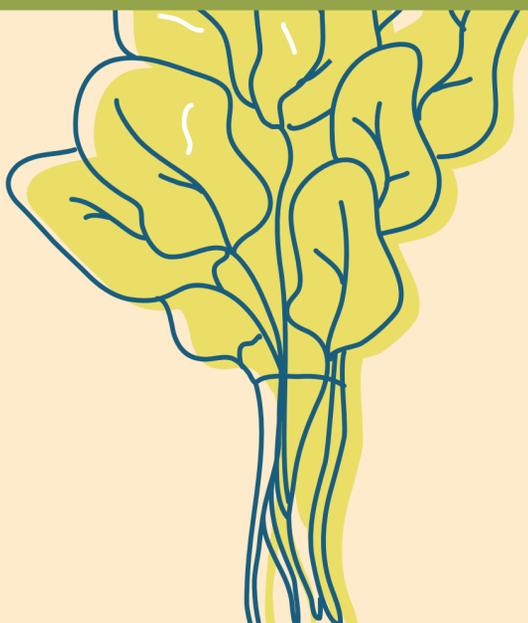
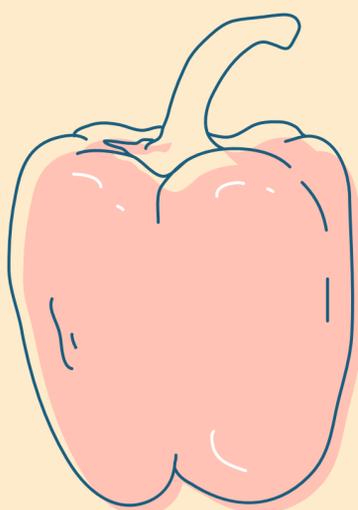
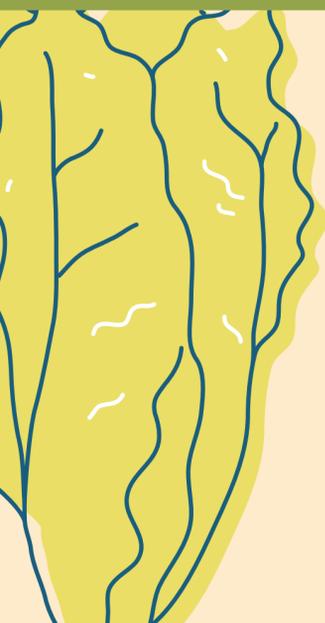
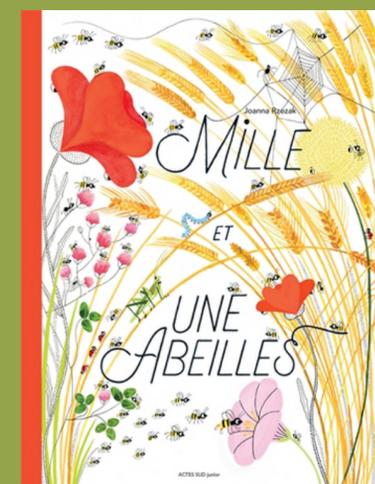
Richard, Stéphanie. (2019). *La bataille de bouffe*. Québec Amérique. 37 p. ISBN : 9782764437902, 9782764437926 (Epub), 9782764437919 (PDF).

Dans un village vibrant de vitamines vivent les Nourritous, de gentils aliments prenant plaisir à cultiver la terre. Leurs voisins, les Malbouffes, errent cependant dans un "grasse-croûte" abandonné, ridiculisés pour leurs pauvres nutriments, et fomentant une vengeance envers les Nourritous. Le burger Gros Trans et la frite Caliro souhaitent ainsi piéger tous les légumes frais afin de les faire frire dans l'huile. Bricoli le brocoli, qui a tout entendu, informe les siens et, sous les commandes de l'épatante patate, tous les habitants du potager élaborent un plan de défense. [SDM]

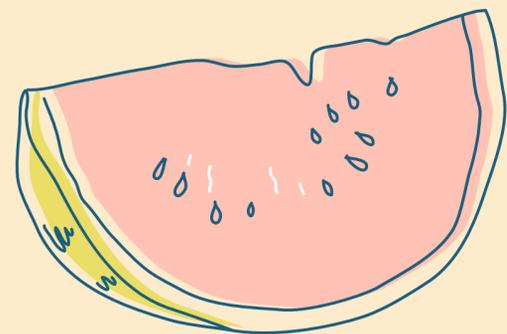


Rzezak, Joanna. (2020). *Mille et une abeilles*. Actes Sud junior. 25 p. ISBN : 9782330131050.

"Dans le jardin de M. Laruche, une dizaine de ruches trônent au milieu de la prairie. M. Laruche est apiculteur: il élève des abeilles et récolte le miel qu'elles produisent." Suivant un essaim d'abeilles s'envolant de leur maison, on fait découvrir aux jeunes lecteurs le mode de vie ainsi que les activités de ces dernières tout en disséminant au fil des pages une panoplie d'informations sur les plantes et petites bestioles qu'elles croisent sur leur chemin. Le texte est ainsi éparpillé au sein des illustrations sous la forme de petits paragraphes descriptifs qui insistent particulièrement sur des faits divers intéressants et sur la présentation des espèces exposées sur chaque double page. [SDM]



# PRIMAIRE - À PARTIR DU 3E CYCLE



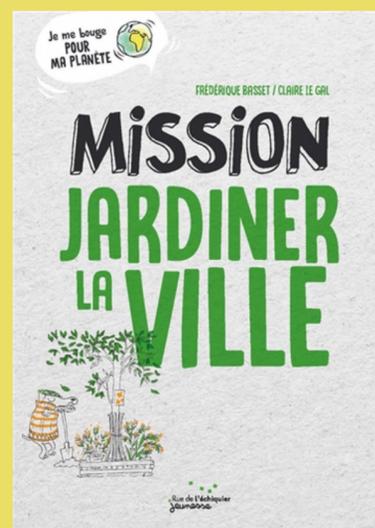
Ancenay, Magali. (2020). *Mon premier livre de jardinage : un guide pratique pour planter, cultiver, découvrir et fabriquer!* Hachette nature. 142 p. ISBN : 9781474944519.

Ce guide pratique permet de s'initier au jardinage à travers des pas-à-pas illustrés de photographies. Le livre est rempli d'informations sur les jardins, les plantes qu'on y met et les animaux qui y vivent. À travers les activités, on apprend à jardiner autant à l'extérieur qu'à l'intérieur, on apprend à faire des semis et des boutures, à développer un coin de détente dans son jardin, mais aussi à connaître le biotope qui se crée autour d'un espace vert attirant des insectes pollinisateurs. Ainsi, on peut aménager des maisons pour ces insectes et faire une gestion respectueuse des nuisibles. [SDM]



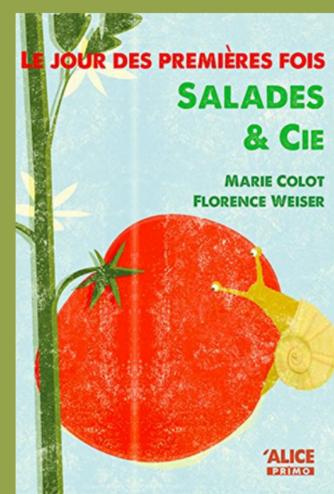
Basset, Frédérique. (2019). *Mission jardiner la ville*. Rue de l'Échiquier jeunesse. 39 p. ISBN : 9782374251448.

Ce volume se consacre de ce fait au jardinage et à l'écologie urbaine, démontrant que la culture de plantes et la création d'espaces verts a non seulement des répercussions positives sur l'environnement, mais également sur les relations au sein de la communauté, sur le contrôle des insectes pollinisateurs et indésirables, sur l'aromatisation des repas ainsi que sur le moral. Afin de connaître toutes les opérations à réaliser pour faire pousser fleurs, fines herbes ou légumes chez soi, chaque double page se dédie à une notion différente, décortiquée en brefs paragraphes teintés d'humour. Un carnet pratique d'adresses utiles vient clore le tout. [SDM]



Colot, Marie. (2017). *Salades & cie*. Alice. 70 p. ISBN : 9782874263170.

Nous retrouvons les élèves de la classe de Mademoiselle Coline dans une nouvelle aventure. Jorge prétend que les frites poussent dans les arbres, mais la maîtresse est estomaquée. Alors, elle fait un tour de classe et personne ne sait comment les frites poussent vraiment. À l'exception d'Elvis, car il reconnaît que les frites proviennent des pommes de terre, mais il croit aussi qu'elles poussent dans les arbres. Le lendemain, Mademoiselle Coline se présente en classe avec un panier d'osier. Les enfants vont planter des graines dans des pots de yogourt et apprendre les rudiments du jardinage. Or, ils récolteront beaucoup de légumes et ils devront trouver ce qu'ils peuvent en faire. [SDM]



## Série *Mini Labriski*

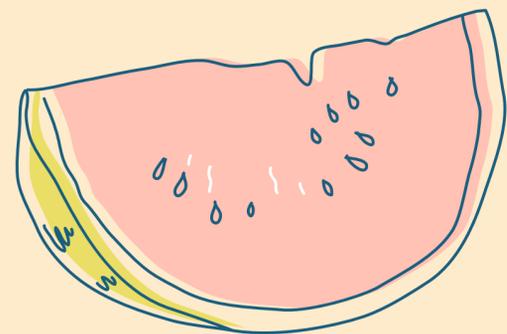
Labriski, Madame. Petit homme. 133 p.

- *Sucrabolique* (tome 1). (2019). ISBN : 9782897542122, 9782897542139 (Epub).
- *MentaloBéton!* (tome 2). (2020). ISBN : 9782897542320, 9782897542337 (Epub).

Mini Labriski a une grande passion pour les cupcakes et tous les gâteaux en boîtes. Sa mère pratique la course à pied et Mini ne comprend pas pourquoi elle aime être si active. Néanmoins, la jeune Labriski est survoltée et lorsqu'elle se retrouve aspirée dans le monde de l'Infinini, elle découvre un peuple de gens éternels compromis par leur goût du sucre. [SDM]

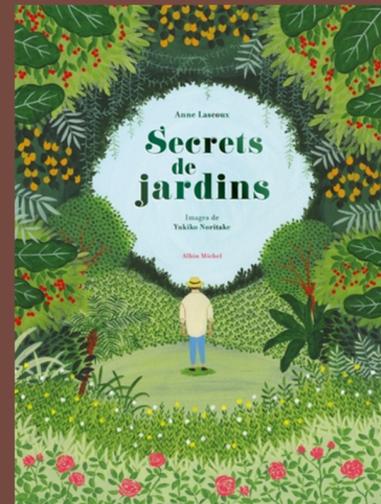


# PRIMAIRE - À PARTIR DU 3E CYCLE



Lascoux, Anne. (2019). *Secrets de jardins*. Albin Michel. 100 p. ISBN : 9782226443342.

Recueil de contes brefs du monde entier rassemblés autour du thème des jardins, suivi d'une partie documentaire où on présente douze plantes figurant dans ces derniers, abordant de ce fait leur description botanique, leur usage en cuisine et leur symbolique. Les récits sont quant à eux réunis sous quatre thématiques, qui permettent tour à tour d'évoquer les aliments provenant du jardin (*La princesse sur un pois, La soupe au caillou*), l'aspect magique de celui-ci (*Un pilon très épicé, Fleur de Persil*), les arbres qui y poussent (*Deux grains de grenade, Marie des cendres*), de même que leurs fleurs (*Linette, La rose bleue*). [SDM]



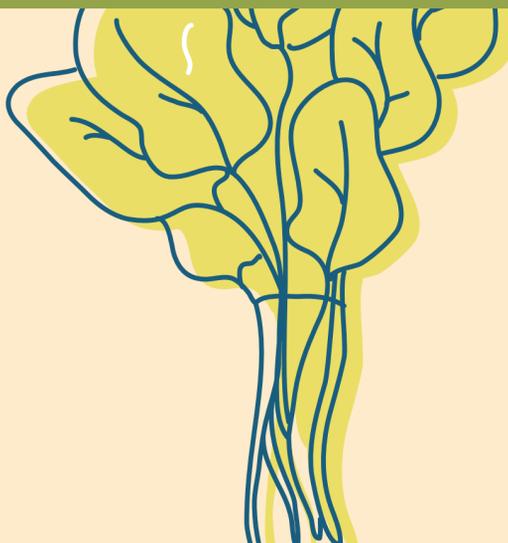
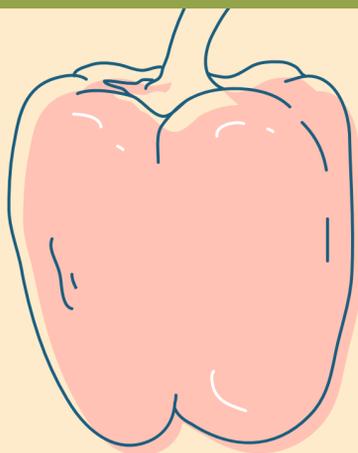
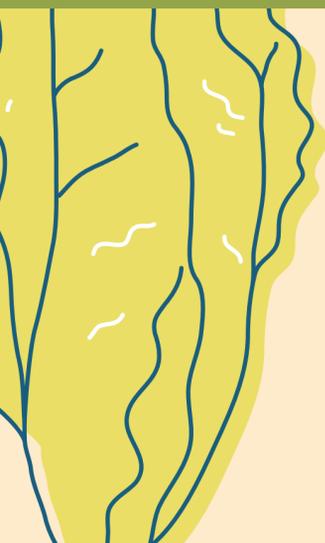
Nessmann, Philippe. (2018). *Dans tous les sens*. Seuil jeunesse. 82 p. ISBN : 9791023509700.

Le livre aborde la faculté de l'être humain de percevoir le monde à travers ses cinq sens (la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût). Tour à tour, ces sens sont présentés à partir d'une compréhension de l'organe du corps qui rend les perceptions possibles. Puis, nous apprenons comment on peut tromper certains sens, quelle utilisation peuvent en faire les animaux, quelle représentation en donnent les arts et la culture, etc. [SDM]

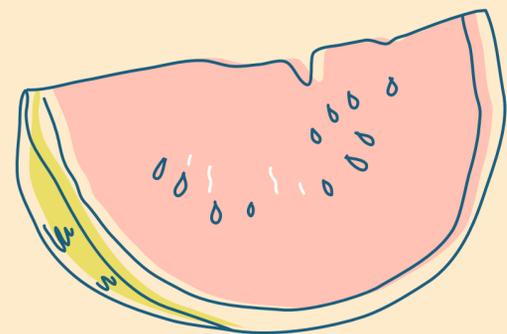


Paris, Mathilde. (2018). *C'est quoi la permaculture? : observe, comprends, imite*. Rustica éditions. 45 p. ISBN : 9782330131050.

À la fois forme de culture agricole permanente existant depuis presque quarante ans et modèle à suivre pour adopter un mode de vie écologique et privilégier le renouvellement des ressources, la permaculture peut être appliquée de différentes manières par les enfants soucieux de prendre soin de la Terre et du monde qui les entoure. Pour chaque ressource, valeur ou capacité liée à la permaculture présentée, on scinde le texte en fonction de trois actions que les jeunes lecteurs peuvent eux-mêmes entreprendre: observe, comprends et imite. S'apercevoir que la faune et la flore se mélangent de façon organisée, prendre conscience que la nature se nettoie d'elle-même grâce à la décomposition ou essayer de donner une seconde vie aux objets dont on ne se sert plus font partie des réflexions et des gestes concrets permettant d'appliquer la permaculture au quotidien et d'en tirer ses bienfaits tout au long de l'année. [SDM]



# PRIMAIRE - À PARTIR DU 3E CYCLE



Pasquet, Jacques. (2020). *Sucré, salé, poivré et compagnie*. Isatis. 47 p. ISBN : 9782924769829, 9782924769836 (PDF).

Cet ouvrage documentaire invite le lecteur à voyager à partir des effluves et des saveurs exotiques qui émanent de nos cuisines. Épices, condiments et aromates ont chacun leur histoire, leurs légendes et leurs accords secrets. Plus précisément, on emprunte la route du sel, du poivre, des piments, de la moutarde, du gingembre, du sucre, de la cannelle, de la vanille, du chocolat, du café et du thé. Un voyage qui nous invite aussi à nous ouvrir sur les différentes collectivités humaines en parfaissant nos connaissances culinaires. [SDM]



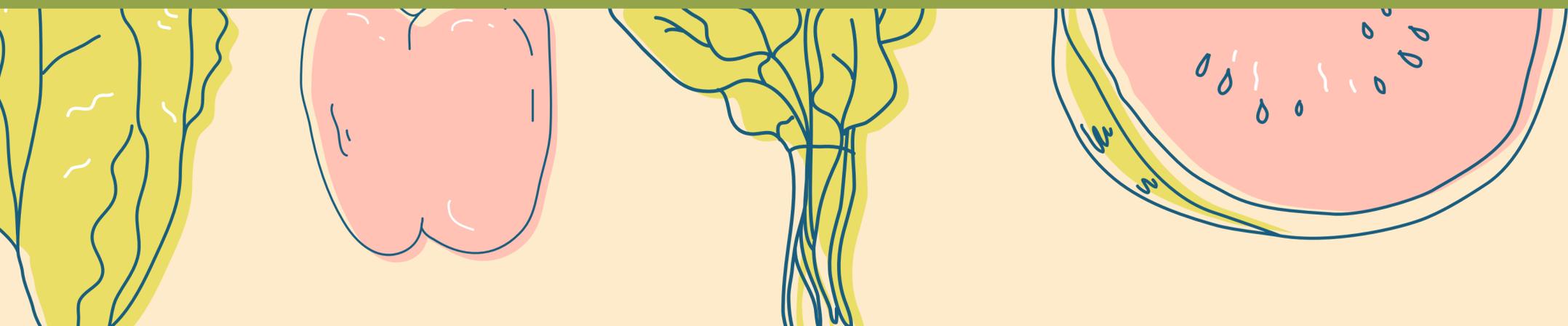
Séronie-Vivien, Sophie. (2016). *Je mange, je bois, je respire : à quoi ça sert?* Éditions Le Pommier. 63 p. ISBN : 9782746510845.

Akim et Maïwenn déjeunent bien tranquillement lorsque la tigresse représentée sur leur boîte de céréales les prend par la main et les entraîne dans l'encadré informatif sur les apports nutritionnels. De fil en aiguille, les deux enfants sont catapultés dans une sorte de vaisseau spatial en compagnie de Lipou-014, Glück-006 et Oxy, des molécules de type lipide, glucose et oxygène, qui mènent une enquête au sein du corps humain afin de découvrir comment les cellules transforment les aliments en énergie et permettent de faire battre le coeur, réguler la température du corps ou encore fonctionner le cerveau. Le voyage est l'occasion de découvrir la différence entre aliment et nutriment, la mitochondrie, les nutriments qui apportent de l'énergie, la glycolyse ou encore le cycle de Krebs et la chaîne respiratoire. [SDM]

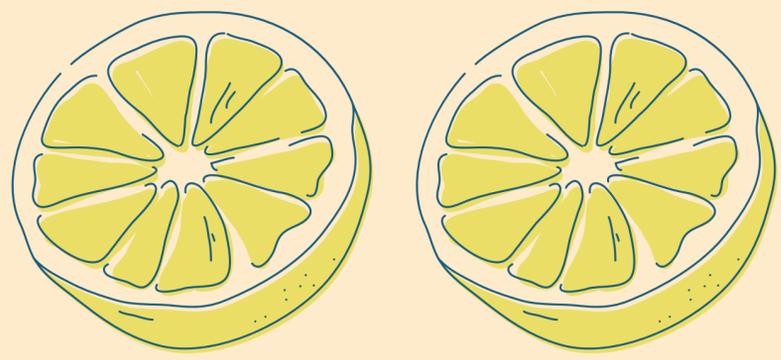


Thinard, Florence. (2015). *Une seule Terre pour nourrir les hommes*. 125 p. Gallimard jeunesse. ISBN : 9782070668977.

Ouvrage pédagogique proposant une réflexion sur l'état et le rôle actuels de l'agriculture et de l'alimentation. Appuyée par des photographies, la première partie présente les techniques agricoles, les modes d'élevage et la cuisine à travers le monde ainsi que la commercialisation des produits, les problèmes liés à l'exploitation intensive et au manque d'eau. Dans la deuxième partie, des textes clairs et bien documentés donnent des informations instructives sur l'histoire de l'agriculture, les OGM, l'agriculture biologique, la conservation des aliments et l'histoire de la cuisine. La dernière partie propose quant à elle des pistes concrètes pour une alimentation saine et une production agricole écologique et solidaire. [SDM]

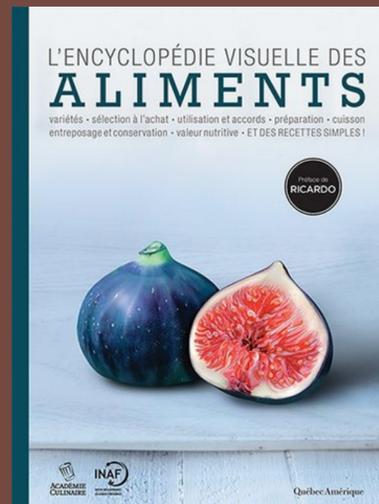


# SECONDAIRE



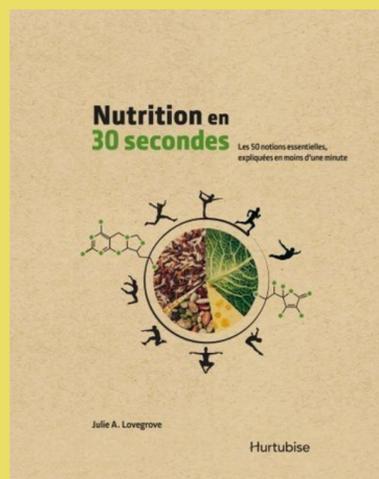
(2017). *L'encyclopédie visuelle des aliments : variétés, sélection à l'achat, utilisation et accords, préparation, cuisson, entreposage et conservation, valeur nutritive, et des recettes simples!* Québec Amérique. 624 p. ISBN : 9782764433591, 9782764437483 (PDF).

Les aliments se déclinent en une infinie variété de formes, de couleurs, de textures et de saveurs. Voici l'occasion de découvrir ou de redécouvrir les divers produits offerts et les multiples façons de les apprêter. LES AMOUREUX DE LA CUISINE TROUVERONT DANS CETTE ENCYCLOPÉDIE : l'origine de chaque aliment ; une description détaillée des variétés et des espèces ; des suggestions d'utilisation et d'accords ; des conseils d'achat, de préparation, de cuisson et de conservation ; la valeur nutritive des aliments, leurs effets sur la santé ; des techniques culinaires et plus de 1 000 illustrations et photos ; un calendrier des légumes et des fruits de saison ; près de 350 recettes simples Du marché à votre table, un outil indispensable pour bien cuisiner et bien manger. Un ouvrage réalisé en partenariat avec l'Académie Culinaire et l'INAF (Université Laval), pour promouvoir la consommation d'une nourriture saine, variée et appétissante. [Québec Amérique]



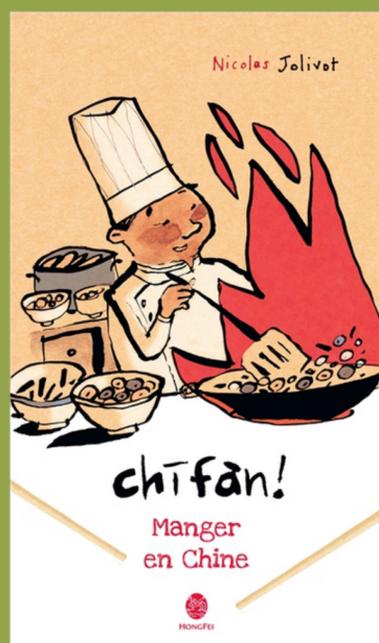
(2019). *Nutrition en 30 secondes : les 50 notions essentielles, expliquées en moins d'une minute.* Hurtubise. 160 p. ISBN : 9782897812645, 9782897812669 (Epub), 9782897812652 (PDF).

Notre rapport aux aliments est aujourd'hui plutôt déterminé par la recherche du plaisir instantané que par la lutte pour la survie. La compréhension de l'univers complexe de la nutrition, des aliments et des nutriments encourage l'adoption d'un régime alimentaire sain, qui favorise le bon fonctionnement de l'organisme. De la malnutrition à la suralimentation, des macronutriments aux micronutriments, ce livre dresse le portrait des notions clés qui font progresser cette science vitale pour notre santé. Nutrition en 30 secondes passe en revue les groupes alimentaires, rend compte des méthodes modernes de production et fait voir combien les progrès de la génétique et de la technologie favorisent une planification nutritionnelle personnalisée. 50 articles concis, présentés sur une double page, vous permettront de comprendre l'impact des dernières découvertes scientifiques en une bouchée ! [Hurtubise]

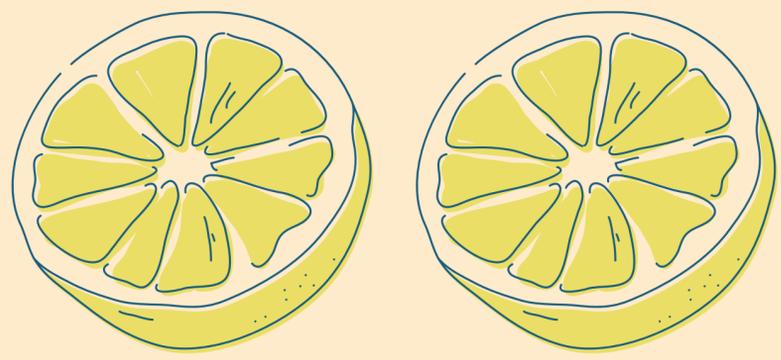


Jolivot, Nicolas. (2020). *Chīfàn! : manger en Chine : carnet de voyage.* HongFei. 117 p. ISBN : 9782355581649.

Carnet de voyage illustré de calligraphies et de dessins à l'encre de Chine donnant à découvrir les moeurs et les coutumes alimentaires des Chinois. Suite à une dizaine de périple effectués entre 2007 et 2019 au pays des baguettes de bois, l'auteur a rassemblé de courtes descriptions de scènes dont il a été le témoin selon les titres: Manger dans la rue - Au restaurant en cuisine - Les serveuses - Manger en tête à tête avec son bol - Manger à deux c'est mieux - À plusieurs on se régale. Qu'il s'agisse de promeneurs achetant des bâtons de riz tièdes aux abords des lacs gelés de Pékin, de crustacés dégustés sous une tente à Maogang ou de la grande variété de melons faisant la renommée de Hami, dans la province du Xinjiang, cette escapade culinaire dans les coins plus ou moins connus de la Chine a de quoi mettre l'eau à la bouche! [SDM]

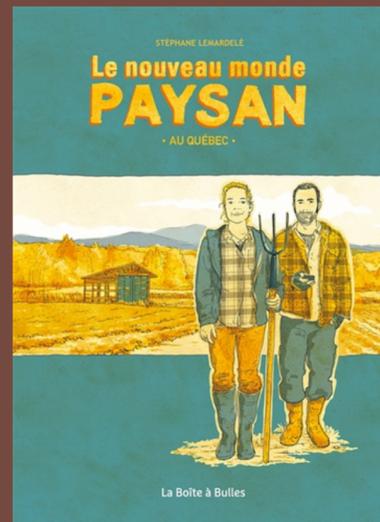


# SECONDAIRE



Lemardelé, Stéphane. (2019). *Le nouveau monde paysan au Québec*. La Boîte à Bulles. 249 p. ISBN : 9782849533284.

Maud-Hélène, Christian, Yoana et Jean-Martin sont convaincus qu'une autre agriculture, qu'un autre mode de vie sont possibles. Ils construisent les fermes de demain, innovent, entreprennent et bâtissent de nouveaux projets, plus humanistes et solidaires. Face aux verrous syndicaux, aux quotas, aux lourdeurs administratives, et aux difficultés climatiques, ces producteurs et artisans luttent pour proposer une alternative à l'agriculture intensive et à la nourriture industrielle, encouragés par une demande croissante. À travers une série de portraits Stéphane Lemardelé croque l'histoire de ces paysans québécois, néo ruraux pour la plupart, venus chercher un nouveaux mode de vie, plus sain, et plus respectueux de l'environnement. [La Boîte à Bulles]



Sekiguchi, Ryōko. (2020). *La terre est une marmite*. Bayard. 70 p. ISBN : 9782227497955, 9782227497603 (Epub).

Avez-vous déjà mangé quelque chose qui n'a pas de nom? Pouvez-vous décrire le goût d'un gâteau au chocolat ou d'une courgette? Quand vous êtes très excité, ou que vous avez le coeur serré parce que vous êtes triste, ne vous arrive-t-il pas de ne plus avoir faim? Pourriez-vous inventer une expression pour qu'une texture que vous n'aimez pas devienne sympathique? Avez-vous déjà imaginé le goût de quelque chose que vous n'avez jamais goûté? Voilà quelques-unes des questions qui nourrissent la réflexion de l'écrivaine sur le rapport qu'entretiennent les mots et la nourriture. Au fil des pages, on démontre ainsi que, si la cuisine est un thème universel qui permet de parler de tout (l'amour, la famille, la maladie, la vie et la mort, les villes et les campagnes...), c'est également une expérience on ne peut plus personnelle, qui révèle le rapport de l'homme à son corps, à son histoire et au monde qui l'entoure. Car, tout ce qui est mangé existe ou a existé sur la planète. L'auteure établit par ailleurs que la nourriture est liée aux émotions et que, si ces dernières influencent les goûts et les mots, les mots eux-mêmes peuvent modifier nos émotions et transformer nos impressions. Dans la deuxième partie de l'ouvrage, la conférencière répond aux questions de ses auditeurs concernant son plat préféré, la gourmandise, les livres de cuisine ou de recettes, ainsi que ce qui l'a conduite en France et à devenir écrivain. [SDM]

