

JOURNAL DE BORD
du petit aventurier des régions françaises

LA FRANCE À CROQUER



Bienvenue dans LA FRANCE



À CROQUER

Toi, explorateur(trice) des papilles, voici ta mission : parcourir les régions de France pour en découvrir les saveurs, les traditions et les petits secrets bien gardés... Mais attention, chaque étape te réserve des défis à relever, des indices à dénicher et des surprises à déguster.

Comment remplir ton carnet ?

Dans chaque région :

- apprends à connaître les aliments ou plats typiques ;
- découvre une info étonnante ou rigolote ;
- résous un ou plusieurs jeux (rébus, mots mêlés, devinettes...).

À la fin, si tu as bien rempli ton carnet, tu pourras dire que tu as croqué la France de région en région !

Quel est ton plat préféré ? _____

Quelle est ta région préférée ? _____

Quelle région aimerais-tu découvrir ? _____

Prépare tes crayons... et tes papilles !
Tu t'apprêtes à croquer la France,
une région après l'autre !

En route pour l'aventure !





Avant de partir à la découverte des régions,
posons notre valise quelques instants pour
mieux connaître notre pays...

La France est divisée en régions. Chacune
a ses spécialités gourmandes, ses paysages
typiques, ses expressions rigolotes et ses
secrets à découvrir. Prêt(e)?
Allez, on sort la boussole !



Carte d'identité de la



- ◊ **Capitale:** Paris
- ◊ **Population:** plus de 68 millions d'habitants*
- ◊ **Superficie:** environ 638 000 km² (soit plus de 88 millions de terrains de foot!)
- ◊ **Environnements:** mer, montagne, campagne, villes.
- ◊ **Spécialités:** il y en a tellement qu'il est impossible de toutes les citer! La France est notamment réputée pour ses fromages, ses pains, ses viennoiseries et ses plats traditionnels.

* Source: INSEE au 1^{er} janvier 2025

Voici la carte de France avec toutes ses régions.

Tu vas la traverser de long en large
pendant toute ton aventure!



À toi de jouer!
À l'aide de la carte
ci-dessous, combien
comptes-tu de
régions au total?



Réponse: 18 (13 en métropole + 5 en Outre-mer)

Bienvenue dans

Les Hauts-de-France

Ici, on aime les bons petits plats, les frites croustillantes et les carnivals!



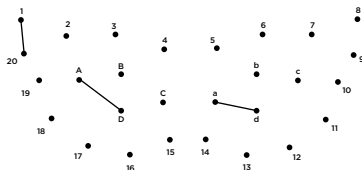
Le sais-tu ?

Le chicon (autre nom pour désigner une endive) pousse dans le noir. C'est ce qui lui donne sa belle couleur blanche.

La fête est une vraie tradition!

Dans les Hauts-de-France, a lieu le très célèbre carnaval de Dunkerque. Moment joyeux, coloré et plein de musique.

En reliant les points découvre ce que l'on peut porter pour faire la fête!



Le carnaval se célèbre aussi... dans l'assiette!

Des aliments de cette liste sont souvent dégustés pendant les carnivals, en particulier dans le Nord de la France.

À toi de les retrouver en les entourant!

- | | |
|--------------|-------------|
| 1 Gâteau | 2 Saucisson |
| 3 Chouquette | 4 Crêpe |
| 5 Brocoli | 6 Beignet |
| 7 Glace | 8 Hareng |

Bien plus que Paris!

L'Île-de-France

Cette région est pleine de surprises : des forêts, des champs, des fromages... et même des champignons cultivés sous terre. Si si, tu vas voir!



Le sais-tu ?

Tout rond et tout blanc, **le champignon de Paris** n'a pas besoin de lumière pour pousser. C'est pour cela qu'il est souvent cultivé dans des caves ou dans d'anciennes carrières autour de Paris.

Le bon goût de l'Île-de-France!

Dans la grille, retrouve 5 spécialités de cette région:

CHOUQUETTE, BRIE, CROISSANT, MACARON, BAGUETTE



V	D	L	I	O	H	T	Z	A	D	Y
B	A	G	U	E	T	T	E	M	S	R
E	H	W	Y	D	Q	X	S	G	T	Y
G	K	M	A	C	A	R	O	N	A	J
C	H	O	U	Q	U	E	T	T	E	E
S	U	J	F	X	U	V	H	Y	M	D
G	A	B	C	F	E	P	P	H	Y	A
Q	H	H	J	G	B	T	T	S	L	
S	V	L	W	E	E	Q	M	R	E	X
L	U	A	M	M	S	V	B	R	I	E
C	R	O	I	S	S	A	N	T	D	N

Un monument très célèbre se cache derrière ce mot codé...

Pour le découvrir, remplace chaque lettre par celle qui vient **juste avant dans l'alphabet**. À toi de jouer!

UPVS FJGGFM

Réponse : Tour Eiffel

En route pour

La Normandie!

Direction les vertes prairies normandes où les vaches sont reines et les fromages de vrais trésors à savourer!



Le sais-tu?

Le camembert a été inventé en 1791 par Marie Harel, une fermière de Normandie. Aujourd'hui, il est connu dans le monde entier. Il est si célèbre qu'on l'a envoyé dans l'espace à bord d'une fusée en 2010!

Le bon choix

Dans la phrase suivante, **entoure le mot qui convient.**



Le neufchâtel est un fromage normand en forme de cœur / losange / triangle.

Les spécialités à compléter:

Complète les mots liés à la Normandie avec les bonnes lettres!

Fruit typique que l'on retrouve en boisson ou sur une tarte: P _ _ _ E

Lieu célèbre pour son Mont et son abbaye: M _ _ T _ S _ _ N _ _ I C _ _ _



Réponses le bon choix : cœur / 2. Mont Saint-Michel

Cap sur

La Bretagne

Ici, les embruns salés se mélangent aux saveurs sucrées. Entre crêpes, galettes, gâteaux et beurre salé... les papilles dansent à l'ouest!



Le sais-tu?

Les pommes sont un des produits phares de la Bretagne. Certaines pommeraies bretonnes en récolteraient plus de 20 tonnes par an... soit le poids d'environ 5 éléphants!

Vrai ou Faux? (entoure la bonne réponse)

- 1 Le beurre salé est une spécialité bretonne.
- 2 La mer est loin de la Bretagne.
- 3 Le Kouign-amann est un gâteau breton plein de beurre.

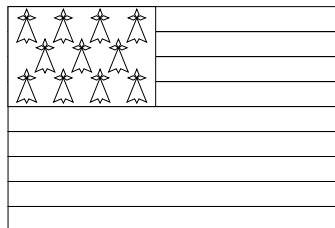
✓ VRAI ✗ FAUX

✓ VRAI ✗ FAUX

✓ VRAI ✗ FAUX

À tes crayons!!

Colorie le drapeau breton: il s'appelle le **Gwenn ha Du**, ce qui veut dire "noir et blanc" en breton. Il est composé de **9 bandes** (5 noires et 4 blanches) et de petits motifs appelés **hermines**. Les bandes du drapeau représentent les **anciennes provinces de Bretagne**.



Réponses: 1. Vrai / 2. Faux / 3. Vrai

Nouvelle-Aquitaine

Tout au sud de cette région, tu découvriras le Pays basque avec ses jolies maisons blanches et rouges, sa langue typique, ses surfeurs et sa cuisine pleine de saveurs.



Le bon mot

Place les mots **BAYONNE / JAMBON / VIGNE / PIPERADE** dans la grille et **reporte ensuite les lettres colorées dans les cases « Réponse »**. Tu découvriras un légume plein de couleurs que l'on retrouve dans beaucoup de plats du Pays basque.



Réponse :

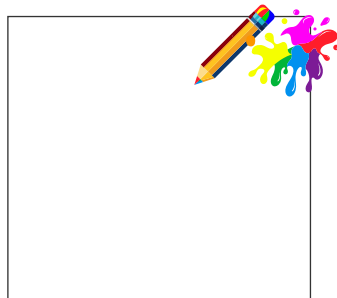


Indice

Il est rouge, vert ou jaune.
Il donne de la couleur aux plats basques!

Un dicton à illustrer !

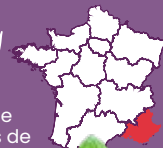
En basque, on dit :
"Egin festa!"
qui signifie "Faisons la fête!"
Dans la case ci-contre, **dessine un moment de fête** comme tu l'imagines au Pays basque. Tambourin, danse, plat partagé, drapeau, musique... **à toi de choisir !**



Réponse le bon mot : Poivron

Provence-Alpes-Côte-d'Azur!

Dans cette région ensoleillée, on parle avec l'accent chantant du sud. On est bercé par le bruit des cigales... et on met du **basilic** dans de nombreux plats de la région!



Le sais-tu ?

Autrefois, on croyait que **le basilic** portait bonheur et protégeait la maison. Aujourd'hui, on s'en sert surtout en cuisine... Une seule feuille peut transformer le goût d'un plat entier!

Le défi recette

Une seule de ces marmites contient de la ratatouille provençale. **Entoure celle avec les bons ingrédients.**



Qui de Lou, Jules ou Lili arrivera au champ de lavande?

En Provence, les champs de lavande colorent les paysages et parfument l'air en été. Mais attention, un seul chemin mène à ce lieu magique.
À toi de le retrouver.



Réponse défi : 2. Réponse chemin : Jules

Direction

L'Auvergne-Rhône-Alpes

Région où l'on découvre des volcans endormis, de grandes montagnes enneigées et de vastes pâturages. On y respire l'air pur et on y mange des fromages de caractère, des plats réconfortants l'hiver, mais pas que!

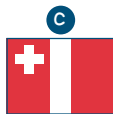
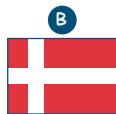
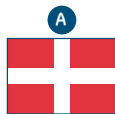


Le sais-tu ?

Dans les montagnes de Savoie, **les myrtilles** poussent parfois à plus de 1500 mètres d'altitude et résisteraient au froid jusqu'à **-25 °C**! Petites mais goûteuses, elles colorent les doigts... et les tartes savoyardes.

Cap ou pas cap?!

La Savoie a un drapeau bien à elle: un **fond rouge** avec une **croix blanche**. Sauras-tu **trouver le bon** ?



Relie les syllabes pour retrouver les spécialités savoyardes et relie ensuite à l'indice.

- | | | | | | | | | | |
|---|-------|-----------------------|-----------------------|---|------|-----------------------|-----------------------|---|---|
| 1 | CRO | ☐ | ☐ | 4 | OTS | ☐ | ☐ | A | Un fromage parfait pour la tartiflette. |
| 2 | REBLO | ☐ | ☐ | 5 | ZETS | ☐ | ☐ | B | Petites pâtes carrées. |
| 3 | DI | ☐ | ☐ | 6 | CHON | ☐ | ☐ | C | Saucisses savoyardes. |

Le sais-tu ?

L'Auvergne est connue pour ses fromages comme le Cantal ou le Bleu... mais en hiver, c'est aussi **le chou** qui fait le show dans les assiettes, qu'il soit farci, en potée ou mijoté! Certains choux peuvent peser plus de 5 kg!



Qui suis-je



Je suis un fromage recouvert de taches bleues.

Mon goût est puissant.

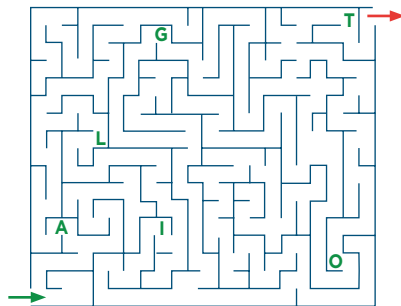
Mon nom se compose d'une couleur et d'une région.

Quel est le plat mystère ?

Suis le bon chemin dans le labyrinthe pour rejoindre la marmite!

À chaque étape note la lettre trouvée sur le chemin.

À la fin, tu obtiendras le nom d'un plat typique d'Auvergne.



Indice

c'est chaud, fondant et on le mélange avec une grande cuillère.

Écris ici les lettres.

--	--	--	--	--

Le Grand Est !

Tout à l'est de cette région, tu découvriras des maisons colorées à colombages, de jolis villages, des marchés de Noël féériques et une cuisine gourmande !



Le sais-tu ?

En Alsace, **le pain d'épices** est partout. Surtout à Noël ! En forme de maison, de cœur ou même de petit bonhomme, il parfume les rues et les vitrines. Certains disent qu'il porterait bonheur quand on l'offre.

Le bon choix

Pour chaque phrase, entoure le mot qui convient et découvre quelques secrets de la région.

1 L'Alsace est surtout célèbre pour :

Noël



Halloween



2 Dans la choucroute on retrouve souvent des :

saucisses



frites



Message codé



Remplace chaque symbole par la lettre correspondante et découvre un animal typique de l'Alsace.

I	E	N	G	C	O



Réponse : 1/ Noël - 2/ Saucisses. Réponse : clogne

Les îles

La France, c'est aussi des îles ensoleillées, aux paysages incroyables, et toujours avec des spécialités gourmandes à découvrir.

EN BONUS
Découvre
la spécialité
locale à
déguster.

Devine l'île !

Voici quelques îles françaises. Les lettres de leurs noms sont mélangées. **À toi de les reconstituer !**

1  

AGUDOELUEP

U A P



Acras de morue :
petits beignets salés et épicés.

2  

GRAMITEUN

M R T U



Colombo de poulet :
plat mijoté aux épices douces.

3  

AL URENNIO

A R U



Rougail saucisse :
plat épicé à base de tomate et de saucisses.

4  

YETTAMO

A Y T



Mataba :
plat mijoté à base de feuilles de manioc et de lait de coco.

Réponses : 1- Guadeloupe / 2- Martinique / 3- La Réunion / 4- Mayotte

+ **Bravo!!** +

**Tu as terminé ton voyage gourmand
à travers les régions françaises !**

Félicitations

Tu as joué, découvert, observé, réfléchi, colorié...
Tu sais maintenant reconnaître
des produits typiques, situer des régions
et même nommer quelques spécialités !

Tu fais désormais partie des...



10-31-3162

