



La Grande
croquée

2023



**Trousse
d'activités**

Table des matières

Qu'est-ce que la Grande croquée?	3
Notre objectif cette année	3
L'histoire de la Grande croquée	4
Comment utiliser cette trousse d'activité	4
Pourquoi participer à la Grande croquée?	5
Quand aura lieu la Grande croquée?	5
Qui et où?	5
Comment participer!	6
Activity 1: Énigmes croquantes	7
Activity 2: Jeux et noms de pommes	8
Activity 3: Poèmes croquants	11
Activity 4: Le parcours d'une pomme	13
Activity 5: Connexion par les cercles	15
Recette 1: Vinaigrette aux bleuets et au foin d'odeur	19
Recette 2: Vinaigrette acidulée tout usage	20
Recette 3: Cornichons croquants	20
Ressources supplémentaires	21



La Coalition pour une saine alimentation scolaire est un réseau croissant de plus de 230 organisations membres à but non lucratif de tout le Canada. Nous plaidons en faveur des investissements publics et de normes fédérales pour un programme universel d'alimentation scolaire à frais partagés qui permettrait à tous les enfants d'avoir un accès quotidien à une alimentation saine à l'école. En s'appuyant sur les programmes existants dans tout le pays, toutes les écoles serviront un repas ou une collation saine à peu de frais ou gratuitement aux élèves. Ces programmes comprendront une éducation alimentaire et serviront des aliments culturellement appropriés, locaux et durables dans toute la mesure du possible. Consultez nos principes directeurs pour savoir à quoi ressemble notre programme d'alimentation scolaire idéal !

Qu'est-ce que la Grande croquée?



La Grande croquée est un moment dédié à la célébration d'une alimentation saine à l'école et souligne la nécessité d'un programme universel de saine alimentation scolaire pour le Canada.

Notre objective cette année

Cette année présente une énorme opportunité. Nous sommes sur le point de réaliser un étape importante au Canada! Le gouvernement fédéral a promis d'investir 1 milliard de dollars dans l'alimentation scolaire pour 5 ans. A l'approche du Budget 2023, nous demandons au gouvernement de tenir sa promesse en engageant des fonds dans un programme national d'alimentation scolaire.

C'est un moment important pour nous de nous rassembler en solidarité pour maximiser cette opportunité. Nous vous invitons à sensibiliser collectivement le public à la promesse du gouvernement en organisant une «croquée» pour souligner ce moment important. Il peut s'agir d'une journée spéciale, d'un cours, d'une réunion en ligne, d'une pause déjeuner, ou même d'un 5 minutes intentionnel, se terminant avec une «croquée» simultanée dans une pomme ou un autre fruit/légume croquant.

Ensemble, nous pouvons nous assurer que les gouvernements fédéral et provinciaux/territoriaux nous entendent.



Histoire de la croquée

La Grande croquée est une initiative originale de FoodShare Toronto qui a débuté en 2008. Aujourd'hui, 15 ans plus tard, elle s'est transformée en un événement pancanadien qui démontre le mouvement en faveur d'un programme alimentaire scolaire universel. À ce jour, **plus d'un million de participants ont participé à la croquée!**

FoodShare est une organisation de justice alimentaire qui envisage un Toronto où tous les gens peuvent se nourrir, nourrir leurs familles et leurs communautés avec dignité et joie. La Coalition pour une saine alimentation scolaire a participé aux croquées passés et a organisé des événements de Grande croquée pancanadiens depuis 2016. Nous sommes fiers d'apporter la Grande Croquée 2023 aux communautés de tout le Canada grâce au soutien incroyable de nos membres, de notre personnel, de nos stagiaires et de nos participants. La Coalition espère inspirer les élèves, les enseignants et leurs communautés à célébrer la croquée et à promouvoir un programme de saine alimentation scolaire à l'échelle du Canada.

Cette trousse d'activités de 2023 s'inspire des activités de la Grande croquée développées par FoodShare. Il est conçu pour soutenir la campagne annuelle de La Grande croquée, qui se concentre sur des croquées simultanées dans pommes ou tout autre fruit/légume croquant, et propose des activités amusantes avec des moments d'apprentissage pour les élèves.

Nous remercions Flora Zhang, étudiante en maîtrise de santé publique à l'Université de Toronto, pour son travail sur le développement du programme et des activités, et Gustave Le pour son soutien en matière de communication pour cette trousse d'activités.

Comment utiliser cette trousse d'activités

Cette trousse d'activités offre un guide étape par étape sur la façon d'organiser une Grande croquée dans votre communauté. Elle est flexible et facile à utiliser. N'hésitez pas à l'adapter à vos propres besoins !

Pour obtenir des versions haute résolution des logos de la Grande croquée et d'autres supports de communication, cliquez [ici](#). Consultez notre [trousse de communication](#) pour trouver d'autres moyens de participer en ligne et de faire passer le message!

Cette trousse d'activités est sous licence CC- BY, une licence Creative Commons qui permet la réutilisation, la redistribution, les travaux dérivés et l'utilisation commerciale, à condition de mentionner la Coalition. FoodShare vous demande de la reconnaître comme le créateur original du concept de la Grande croquée, des diverses ressources et des boîtes à outils précédentes. Cela inclut toute couverture médiatique que vous pourriez recevoir dans le cadre d'événements la Grande Croquée locaux.

Pourquoi participer à la Grande croquée?



C'est amusant et vous vous joindriez à des centaines de milliers d'autres personnes à travers le pays (et au-delà) qui célèbrent l'alimentation nourrissante à l'école!



C'est une excellente façon de participer au mois de la nutrition, organisé par Les diététistes du Canada.



C'est une façon simple de montrer votre soutien à [#NourrirNosJeunes](#), une campagne de la Coalition pour une saine alimentation scolaire, qui demande au gouvernement fédéral d'investir dans un programme de saine alimentation scolaire et universelle pour le Canada. Pour connaître d'autres moyens de participer activement et de soutenir notre initiative, consultez notre site web.

Quand?

Vous pouvez vous joindre à nous le **jeudi 9 mars à 13h (HNE)** pour une Grande croquée virtuelle à l'échelle du Canada, ou organisez une croquée à tout moment au cours du mois de mars!

N'oubliez pas de vous inscrire et de nous communiquer les détails de votre événement. Nous voulons compter toutes les croquées, peu importe quand et où vous croquez.

Qui et où?

Tout le monde peut participer ! Des étudiants aux enseignants et aux particuliers dans les salles de classe, les gymnases, les maisons, les lieux de travail, les réunions par vidéoconférence et les communautés d'un océan à l'autre! Alors, embarquez, et faites en sorte que d'autres personnes célèbrent avec vous la saine alimentation à l'école.



Comment participer à la Grande croquée?

 Choisissez une date pour votre croquée, et invitez vos collègues, vos amis ou votre famille à vous rejoindre! S'il n'est pas possible d'organiser une croquée en personne, planifiez un appel vidéo en ligne.

 Rejoignez-nous le 9 mars de 13-13h30 (HNE) pour la Grande croquée virtuelle à l'échelle du Canada [en vous inscrivant ici](#), ou participez à tout moment pendant le mois de mars !

 Inscrivez votre croquée en remplissant notre [formulaire en ligne](#). Nous voulons compter toutes les croquées, peu importe quand et ce que vous croquez.

 Préparez votre croquée et choisissez si possible des fruits ou des légumes cultivés localement.

 Avec votre classe, consultez nos activités amusantes pour les enfants de tous âges, à la maison ou en toute sécurité dans la classe! Consultez les trousse d'activités précédentes et la section "Ressources supplémentaires" pour plus d'idées.

 À la maison, au travail ou en ligne, organisez un moment et un lieu pour croquer ensemble.

 Préparez-vous pour notre Grande croquée virtuelle le 9 mars 2023 à 13 heures

 Amplifiez le son de votre croquée en faisant savoir à votre élu fédéral, provincial, territorial ou municipal que vous soutenez un Programme d'alimentation scolaire pour le Canada! Cherchez leurs coordonnées et invitez-les à participer à votre croquée. Consultez nos modèles de courriel dans [la trousse de communication](#)!

 Partagez sur les médias sociaux ! Prenez une photo de votre croquée et partagez-la pour nous aider à faire encore plus de bruit pour une saine alimentation à l'école. Voici un message que vous pouvez copier et coller :

 Il ne s'agit pas seulement de nourriture. Nous demandons au gouvernement du Canada de tenir sa promesse électorale d'assurer l'accès universel à la saine alimentation scolaire grâce à un programme national d'alimentation scolaire.

 #NourrirNosJeunes #cdnpoli

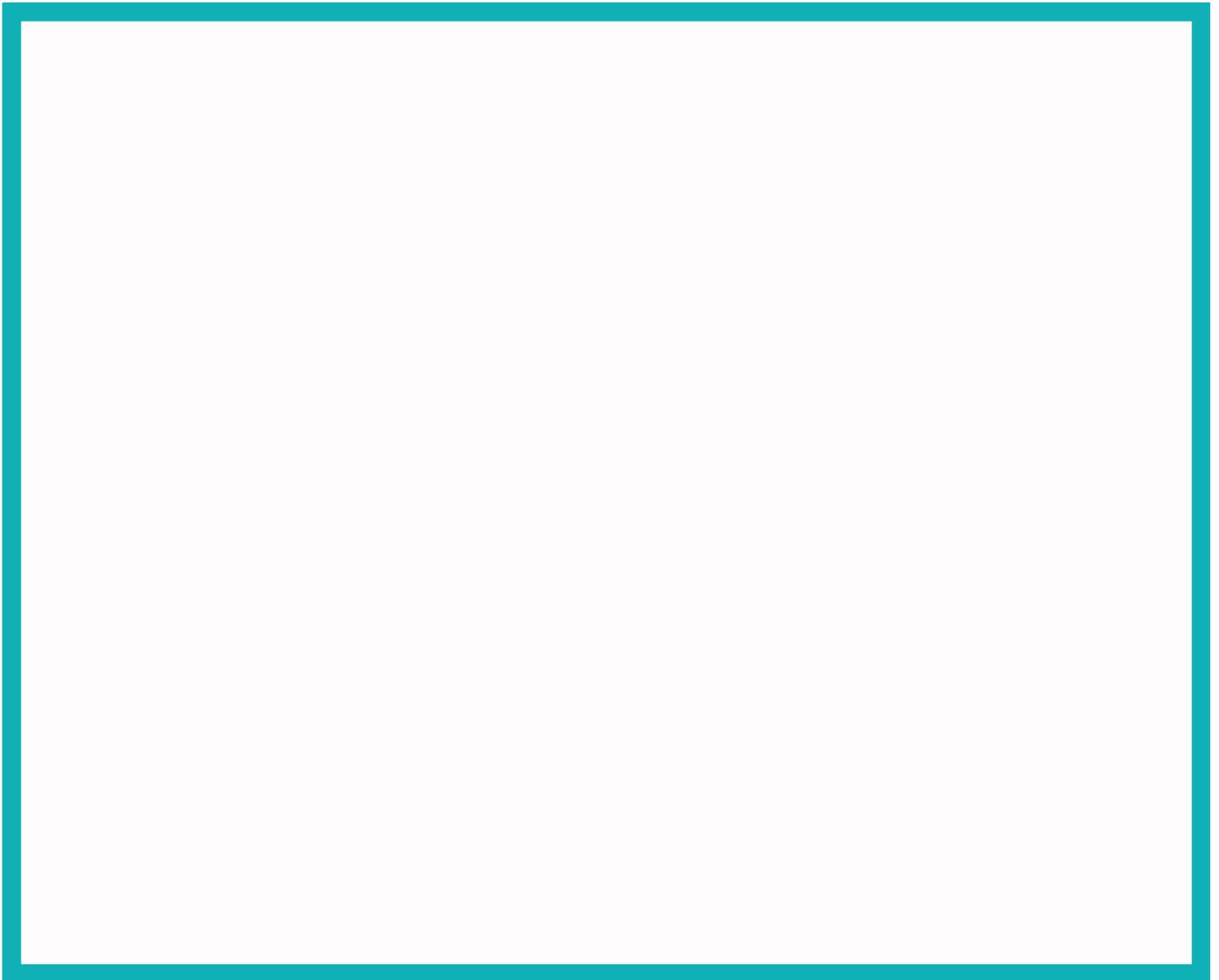
 Taguez-nous sur Facebook: [@CHSF.CSAS](#) Twitter: [@C4HSchoolFood](#) ou Insta: [@thegreatbigcrunch](#) ou Tiktok: [@greatbigcrunch](#).

 Partagez avec nous les moments forts de votre Grande croquée! Vous pouvez nous envoyer des photos/vidéos de votre propre croquée ainsi que votre histoire en envoyant un courriel à lagrandecroquee@foodsecurecanada.org. Nous partagerons votre histoire/photo/vidéo sur notre site Web et nos médias sociaux pour amplifier le son de votre croquée.

MA COLLATION SAINÉ PRÉFÉRÉE

Dessinez ci-dessous votre collation saine préférée! N'oubliez pas de partager votre création en envoyant un courriel à lagrandecroquee@foodsecurecanada.org ou en nous taguant sur les médias sociaux avec #NourrirNosJeunes #LaGrandeCroquée2023.

Je m'appelle _____. J'ai _____ ans et ma collation saine préférée est _____.



#NourrirNosJeunes

Activité 1 : Énigmes croquantes



Niveau scolaire : 1-6

Cette activité amusante est une façon pratique de sensibiliser les étudiant à divers aliments et à leur signification.



Instructions

-  Demandez à chaque élève de dessiner et de colorier son fruit ou son légume croquant préféré sur une feuille de papier.
-  Demandez-leur de couper le papier en un nombre X de morceaux. Mettez les morceaux dans de sacs en papier. Ils ont maintenant créé leur "énigme"..
-  Par deux, demandez-leur de partager leur "énigme croquante" avec un autre élève et demandez à ce dernier de reconstituer l'énigme pour identifier le fruit/légume croquant préféré de son partenaire.
-  Une fois que les paires ont deviné l'aliment de l'autre, demandez à chaque élève de dire pourquoi il a choisi ce fruit ou ce légume croquant.

- Questions :**
-  Pourquoi cet aliment est-il spécial pour vous?
 -  Avez-vous une histoire ou souvenir de cet aliment que vous voulez partager?
 -  Pouvez-vous imaginer une façon de partager/manger cet aliment avec votre ami(s)?
 -  Existe-t-il un nom pour cet aliment dans une autre langue que vous connaissez?

Matériels

-  Articles de papeterie: papier vierge, outils d'écriture et de coloriage, ciseaux
-  Petits sacs en papier

Créée par Nina Trask, étudiante en MSP à l'Université de Toronto, mise à jour par Flora Zhang, étudiante en MSP, 2023

Activité 2 : Jeux et noms de pommes

Niveau scolaire : 1-12

Cette activité sensorielle et créative donnera aux élèves l'occasion de se mettre à l'écoute de leurs sens et de faire jaillir leur créativité! Tout le monde saura explorer, décrire et promouvoir les pommes d'une nouvelle manière. (Adapté de FoodShare)

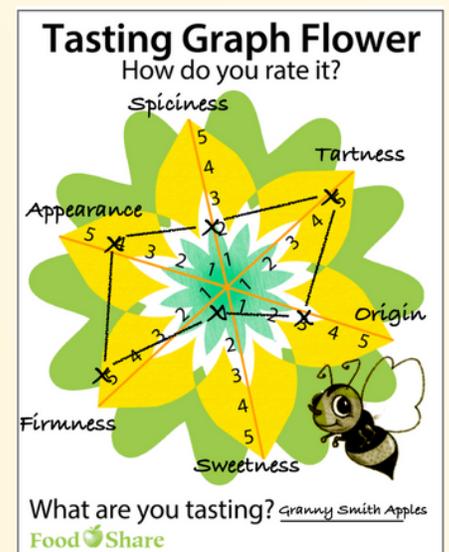


Instructions

- 🍏 Prévoyez 2 ou 3 variétés de pommes et suffisamment de chaque type pour que tous les élèves puissent les goûter. Étiquette les pommes "1, 2,..." pour garder le nom de la pomme secret.
- 🍏 Remettez aux élèves le graphique sensoriel en fleur de la p. 10 (un graphique par pomme) pour guider leur séance de jugement des pommes.
- 🍏 Demandez à chaque élève de créer sa propre série de 6 critères et de les inscrire sur chaque pétale de fleur.
 - 🍏 Facultatif : Envisagez de fournir un exemple de 6 critères que tous les élèves pourront utiliser pour faciliter la comparaison.
- 🍏 Donnez aux élèves l'occasion d'observer, de sentir et de goûter chaque variété de pomme fournie et demandez-leur de comparer/contraster les saveurs, les textures et les apparences uniques de chaque variété de pomme à l'aide du graphique sensoriel en fleur à la p. 10.
- 🍏 Par deux, demandez aux élèves de partager leurs graphiques de fleurs.

Questions :

- 🍏 Quelle variété de pomme avez-vous préférée et pourquoi?
- 🍏 Quels facteurs peuvent influencer la saveur des produits ?
- 🍏 Quelles sont les similitudes et les différences entre chaque variété ?



(en anglais seulement)

 Maintenant, avec la classe ou en petits groupes, créez une liste variée d'adjectifs et de noms qui se rapportent ou non aux pommes.

 Exemples d'adjectifs : sucré, aigre, amer, salé, bête, sournois, hérissé, bosselé, brillant, rond, etc.

 Exemples de noms : beauté, sphère, été, fleur, balle, nom de quelqu'un, dessert, etc.

 *[Une liste de mots pour décrire les aliments \(FR\)](#) créée par l'ODPH est disponible comme source d'inspiration pour vous et vos élèves.

 En groupes ou en deux, demandez aux élèves de créer des noms uniques pour les pommes "mystérieuses" en associant les adjectifs et les noms.

 En utilisant les pommes nouvellement nommées, invitez les élèves à réaliser des publicités, des pitches ou des chansons amusantes et créatives sur les pommes "mystérieuses".

 Donnez aux élèves la possibilité de partager leurs créations avec la classe.



Matériaux

 2-3 variétés de pommes (fournies par l'école/les enseignants)

 Graphique sensoriel en fleur

 [Liste de mots pour décrire la nourriture \(FR\)](#)



Activité complémentaire (facultative)

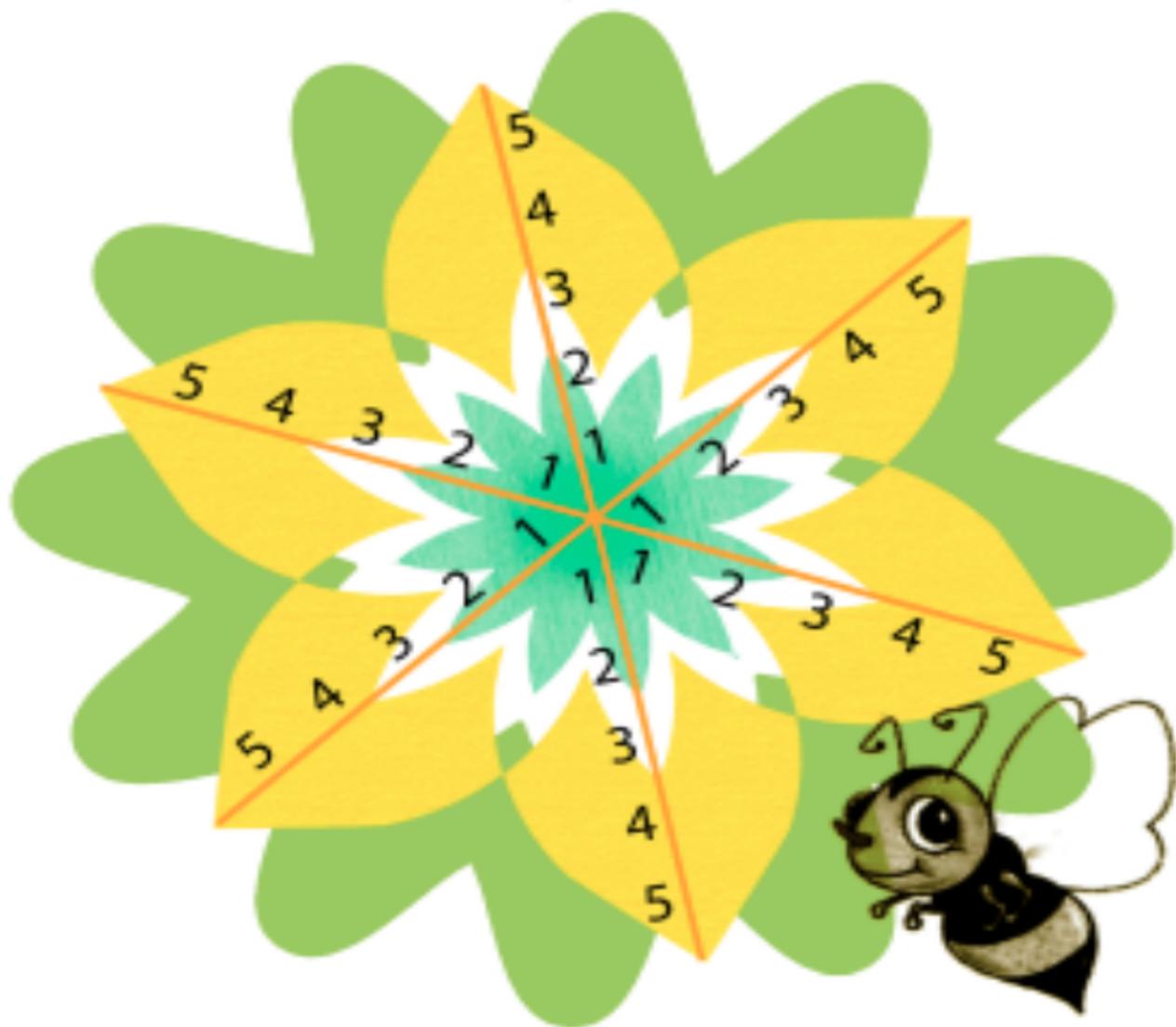
 Explorez comment les goûts peuvent différer au sein de la classe, dans le pays et dans le monde pour aider les élèves à établir des liens avec la communauté.

 Demandez aux élèves s'ils connaissent des plats/recettes à base de pommes ou des plats/recettes à base de fruits ou de légumes croquants. Comment les décririez-vous à quelqu'un qui n'a jamais essayé ce plat ou cette recette auparavant (encouragez l'utilisation du vocabulaire nouvellement appris) ?

Print this!

Tasting Graph Flower

How do you rate it?



What are you tasting? _____

Food  Share

(en anglais seulement)

Activité 3 : Acrostiches croquants



Niveau scolaire : 1-8

Cette activité simple et créative permettra aux élèves de réfléchir de manière critique et d'en apprendre davantage sur les différents fruits et légumes croquants, tout en nourrissant le poète qui sommeille en eux!

Instructions

 Demandez aux élèves de créer un acrostiche sur du papier blanc à propos des caractéristiques d'un fruit et/ou légume de leur choix. Les élèves peuvent créer plus d'un poème s'ils le souhaitent et peuvent dessiner à côté de leur poème.

 Il n'est pas nécessaire de faire des rimes. Il suffit de commencer chaque ligne par les lettres du mot. Voici un exemple pour stimuler la créativité des enfants :

C roquant en crudité

É coute le bruit quand tu le manges!

L ocal c'est encore mieux

E t toi, tu le trempes dans quoi?

R empli d'eau

I l se mange en branche ou en morceaux

 Demandez à la moitié de la classe de créer un poème pour **ALGUE**. Expliquez que les algues sont des aliments de la mer et qu'elles constituent un aliment côtier important pour les peuples autochtones depuis des milliers d'années. Elles peuvent être croustillantes, surtout lorsqu'elles sont séchées!

 Demandez à l'autre moitié de la classe de créer un poème sur le **BLEUET**. Expliquez que les bleuets sauvages sont dans les fruits les plus appréciés par les Premières nations, les Métis et les Inuits. Une longue séance de séchage au soleil, dans un déshydrateur ou par lyophilisation permet d'obtenir des bleuets croustillants.

(Adapté de la trousse 2021)

Activité 4 : Le parcours d'une pomme

Niveau scolaire : 3-12

Pour cette activité, utilisez les termes et images relatifs à la pomme fournis pour tester les connaissances de vos élèves et les sensibiliser au parcours de la pomme, du pépin à la cuisine et jusqu'au compost.

Directions

-  Imprimez les termes et les images de la page suivante pour tous vos élèves. Ils ont déjà été mélangés.
-  Demandez aux élèves de découper les termes et les images.
-  En petites équipes, demandez aux élèves de les ranger dans l'ordre, puis de le dessiner dans leur cahier.
-  Une fois l'exercice terminé, discutez avec la classe du processus par lequel la pomme passe de la graine à la cuisine puis au compost.

Développez la compréhension des élèves du cycle alimentaire de la pomme en réalisant en classe les scénarios suivants.

Que se passe-t-il si...

-  Vous transformez la pomme en tarte aux pommes?
-  Vous avez cultivé la pomme vous-même?
-  Vous vivez dans un pays qui ne cultive pas de pommes?
-  Vous ne compostez pas le trognon de pomme?

Matériaux

-  Articles de papeterie : Cahier, ciseaux, colle, outils d'écriture et de coloriage.

Vendre la
pomme à un
client



Transport de
la pomme



Manger la
pomme



La culture
du
pommier
dans le
verger



Emballage
de la
pomme



Composter le
coeur



Plantation de
la graine de
pomme



Récolter la
pomme de
l'arbre



Préparer la
pomme dans
la cuisine
pour la
manger

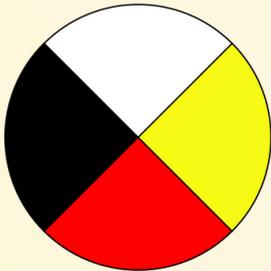


Découpez-les et
classez-les dans
l'ordre!



Activité 5 : Connexion par les cercles

Cette activité s'appuie sur les ressources des organisations des Premières nations, des Métis et des Inuits et a été créée en partenariat avec Sue-Anne Banks, responsable autochtone de la Coalition (Colombie-Britannique).



«La roue de la médecine représente l'unité et l'équilibre entre toutes les choses, y compris le fait de vivre une vie saine sur le plan mental, spirituel, émotionnel et physique. En comprenant les enseignements de la roue de la médecine, nous pouvons acquérir une compréhension plus profonde de notre santé holistique».

Partie 1 - Aliments traditionnels

Niveau scolaire: Tous

-  Remettez à chaque élève une roue de la médecine vierge de la p. 17 et un guide de référence des aliments traditionnels.
-  À l'aide de ce guide de référence, demandez aux élèves de se mettre par deux et de dresser une liste d'aliments traditionnels correspondant aux quatre couleurs de la roue de la médecine.
-  Demandez aux élèves de dessiner et de colorier les aliments sur du papier blanc, puis de les découper et de les coller dans le quadrant de couleur correspondant de leur roue.
-  Demandez aux élèves de partager en deux les aliments qu'ils ont inclus avec un autre binôme, puis discutez-en avec la classe.

- Questions:**
-  Avez-vous déjà entendu parler de ces aliments ou les avez-vous déjà essayés?
 -  Quels sont les avantages de ces types d'aliments (contenu nutritionnel, source de protéines, énergie et médicaments, plaisir, célébration et culture)?
 -  Pourquoi les aliments traditionnels sont-ils importants pour les Premières nations, les Métis et les Inuits?

Vous pourriez inviter un détenteur/gardien du savoir, un aîné ou un membre de la communauté des Premières nations, des Métis ou des Inuits dans la classe pour aider à guider cette activité dans votre contexte local.



Partie 2 - Enseignements de la roue de la médecine

Niveau scolaire : 1-6

-  Expliquez que les différentes nations ont des enseignements différents sur la roue médicinale en fonction de leurs histoires, croyances, traditions et valeurs.
-  Expliquez que l'on peut attribuer différents "attributs" aux 4 zones de la roue. Par exemple, 4 directions, 4 saisons, 4 éléments, 4 états d'être, etc.
-  Demandez aux élèves d'identifier les 4 saisons, les éléments et les directions, puis demandez-leur de deviner à quelle couleur de la roue ils correspondent. Avec la classe, demandez aux élèves de partager leurs suppositions et d'expliquer pourquoi ils pensent que certaines couleurs correspondent à l'attribut. Utilisez l'affiche de la roue de la médecine fournie à la p. 18 pour guider les réponses après que les élèves devinent.

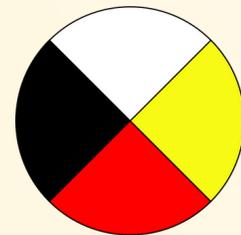
Niveau scolaire : 7-12 * pour les cours d'anglais!

-  Montrez aux élèves cette vidéo de 4 minutes ([Enseignements 101 de la roue de la médecine - en anglais seulement](#)) et donnez-leur l'affiche de la roue de la médecine qui se trouve à la page suivante .
-  Après la vidéo, demandez aux élèves de discuter par deux de deux ou trois nouveaux apprentissages. Ensuite, les élèves partagent leurs réponses avec la classe.

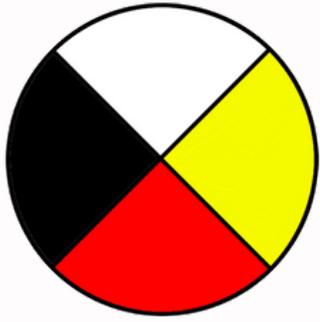
Partie 3 - Les états d'être

Niveau scolaire : Tous

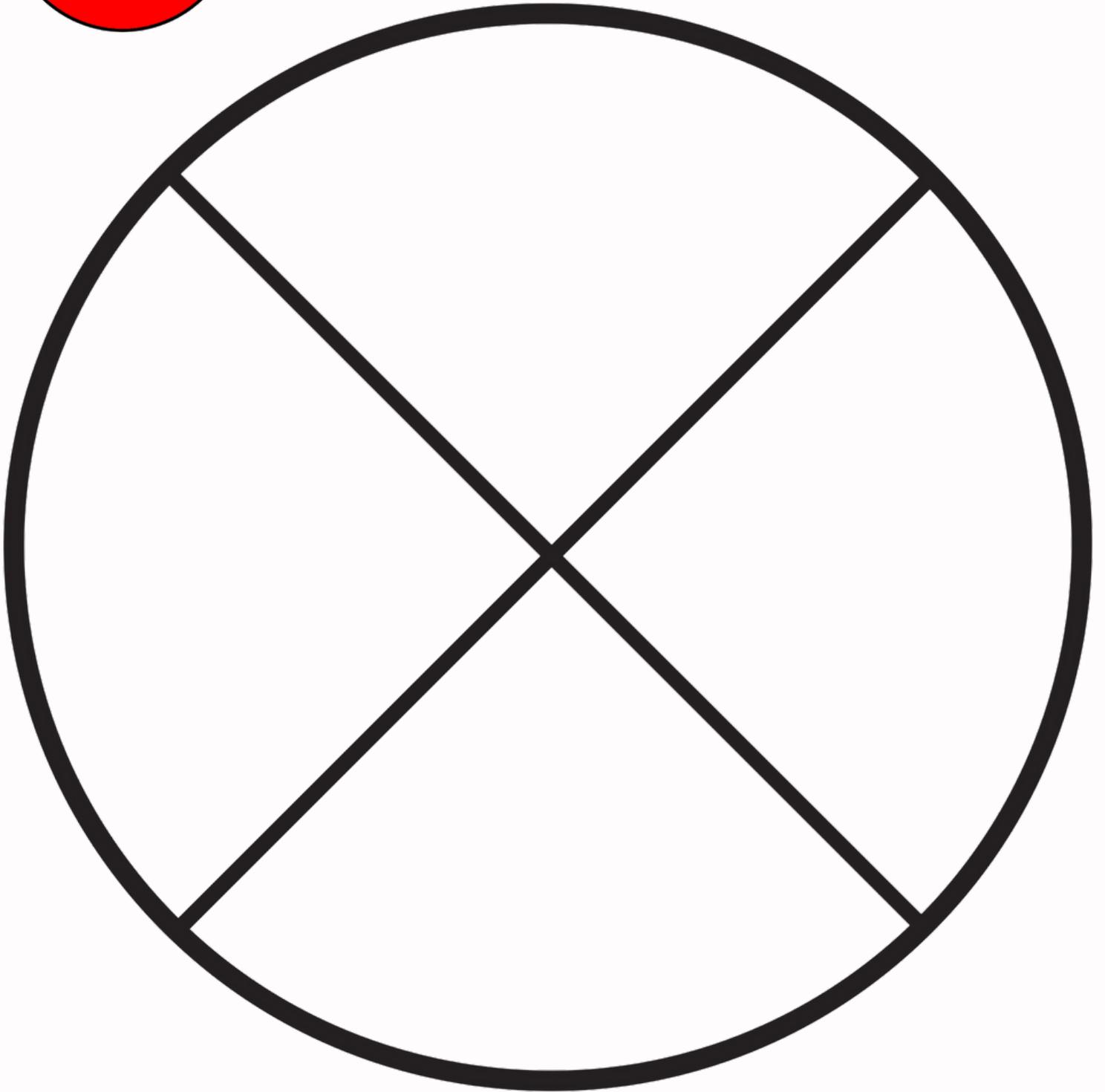
-  Pour en savoir plus sur les 4 états de l'être : L'esprit, le cœur, l'âme et le corps, demandez aux élèves, en binômes, de trouver des idées sur ce qu'ils font en classe et/ou à la maison pour nourrir l'esprit, le cœur, l'âme et le corps.
-  Demandez aux élèves de l'écrire sur une feuille de papier, et les élèves peuvent aussi dessiner/colorer. Lorsque vous avez terminé, partagez avec la classe et invitez-les à une discussion ouverte.

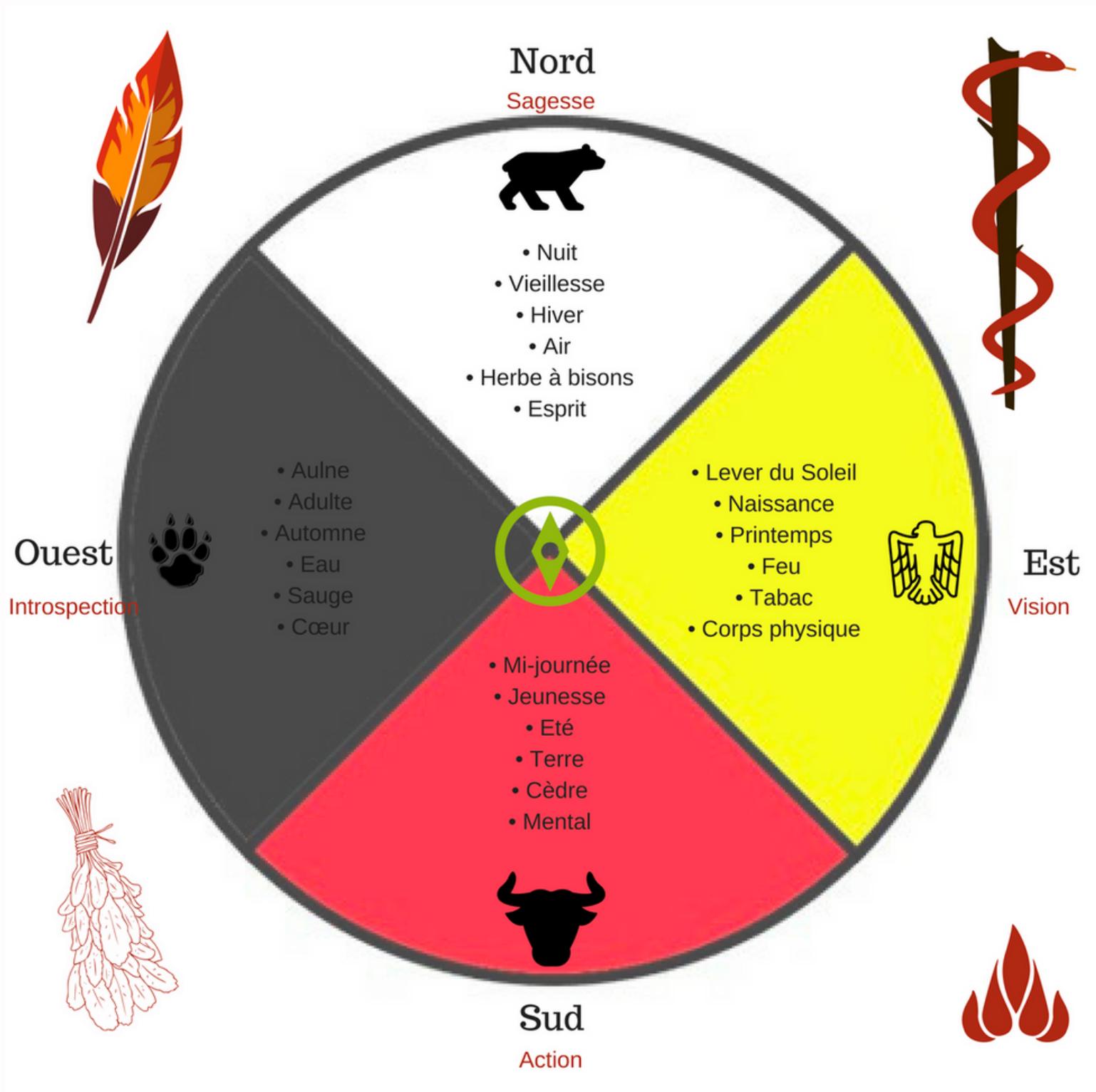


Question:  Était-il difficile de choisir à quelle catégorie attribuer les choses ? Pourquoi ? (L'idée ici est que les quatre attributs fonctionnent de manière cohérente, de sorte que certaines choses peuvent sembler pouvoir être classées dans n'importe quelle catégorie).



Aliments traditionnels





Vinaigre de cidre de pomme, le super-héros de la nature



Niveau scolaire: Tous

Le vinaigre de cidre de pomme est très polyvalent. Il peut être utilisé pour préparer des vinaigrettes relevées, des marinades savoureuses et de délicieux cornichons. Il peut même être utilisé pour nettoyer!

Le vinaigre de cidre de pomme est un excellent moyen d'utiliser les pommes qui ne peuvent être consommées. On le fabrique en écrasant des pommes, en pressant tout leur jus et en ajoutant des bactéries ou des levures au liquide de la pomme pour le faire fermenter. Les sucres contenus dans le jus finissent par se transformer en acide acétique, qui donne au vinaigre son goût aigre et acide!

Vous trouverez ci-dessous 3 recettes polyvalentes qui incorporent du vinaigre de cidre de pomme :

1. Vinaigrette aux bleuets et au foin d'odeur

Les vinaigrettes peuvent être utilisées pour assaisonner tant de salades différentes! Essayez cette recette sucrée créée par la chef Mohawk, Tawnya Brant:

- 2 tasses de bleuets (fraîches ou congelées)
- ½ tasse de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de foin d'odeur
- ½ tasse d'huile de tournesol (ou une autre huile)
- ½ tasse de vinaigre de cidre de pomme

Instructions

 Mettre les bleuets et le foin d'odeur dans une casserole et porter à ébullition. Laissez mijoter pendant 5 minutes. Éteindre et mettre de côté pour qu'ils atteignent la température ambiante.

 Maintenant, les baies peuvent être filtrées, ou le foin d'odeur retiré et les baies entières peuvent être utilisées dans la vinaigrette.

 Mettez les bleuets dans le mélangeur électrique et mixez pendant 10 secondes.

 Ajoutez le reste des ingrédients dans le mélangeur pendant 30 secondes. C'est terminé!



(Crédit photo : Tawnya Brant)

2. Vinaigrette tout usage

- 3/4 tasse d'huile olive
- 2 cuillères à thé de moutarde
- 1 cuillère à thé de miel
- ¼ tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre moulu

Instructions



Fouettez tous les ingrédients dans un bol ou secouez-les dans un bocal. Vous êtes prêt à assaisonner votre salade croquante !

3. Cornichons croquants

Créez les cornichons de vos rêves ! Vous pouvez mariner presque n'importe quel légume ou fruit – chou-fleur, carottes, varech, poires, et la liste est longue ! Nous allons vous montrer une recette d'oignons marinés adaptée de www.kitchn.com.

Tout au long de l'histoire, les méthodes traditionnelles de conservation des aliments, comme le marinage, le séchage et le fumage, ont été importantes pour de nombreuses nations autochtones afin d'augmenter la durée de conservation de leurs aliments tout en maintenant leur valeur nutritive. En ce qui concerne le marinage, certaines nations mettent en saumure le varech ou la graisse de phoque, les baies et diverses graines.

- 1 petit onion rouge (ou autre chose!)
- ½ tasse de vinaigre de cidre de pomme (ou vinaigre blanc)
- ½ cuillère à thé de sucre
- ½ tasse d'eau
- ½ cuillère à thé de sel



(Image credit: Dana Velden)

Instructions



Pelez et coupez l'oignon en deux dans le sens de la longueur. Coupez les moitiés en fines tranches et mettez-les de côté.



Portez le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel à ébullition dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, en remuant pour dissoudre le sel et le sucre.



Retirer du feu, ajouter l'oignon tranché et remuer pour combiner le tout, en s'assurant que tous les oignons sont immergés dans le liquide. Laissez reposer pendant 15 minutes avant de l'utiliser.



Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 1 mois.

Ressources supplémentaires

Trousse d'activités précédentes

- [2022 Trousse d'activités](#)
- [2021 Trousse d'activités](#)