



1<sup>re</sup>  
Édition

# C'est Moi Le Chef!

*Cuisine le monde*

du 17 au 26 septembre 2021

*100% en ligne*

## Passport



[www.cestmoilechef.ca](http://www.cestmoilechef.ca)

Ce passeport appartient à :

---

Les langues que je parle :

---



Mon pays de naissance :

---

Le pays de naissance de mes parents :

---

Mes légumes préférés sont :

---

---

Mes fruits préférés sont :

---

---

Les légumes que j'aimerais goûter sont :

---

---

Les fruits que j'aimerais goûter sont :

---

---

Mes plats préférés sont :

---

---

Mes desserts préférés sont :

---

---

Les plats que je veux apprendre à cuisiner sont :

---

---

Les desserts que je veux apprendre à cuisiner sont :

---

---

Les pays que j'ai déjà visités :

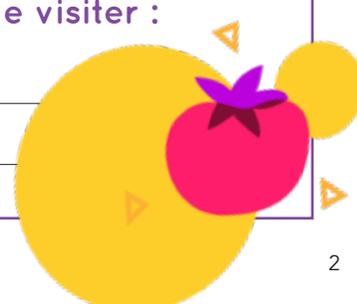
---

---

Les pays que je rêve de visiter :

---

---



Bienvenue au 1er festival  
**C'est moi le chef! cuisine le monde.**

Du 17 au 26 septembre, tu auras la chance de cuisiner plein de recettes qui vont faire voyager tes papilles!

Au menu: des ateliers cuisine en direct sur Facebook, des ateliers cuisine en petits comités sur Zoom, des jeux, des concours... bref, plein de bonnes choses pour découvrir et cuisiner des recettes de nos 4 destinations vedettes: **Mexique, France, Sénégal et Québec.**

J'ai hâte de cuisiner avec toi ;-)

**Karine**  
XXX



## Programmation du festival: 100% en ligne

### Vendredi 17 septembre:

17h30-18h 

Événement d'ouverture  
Les astuces de Karine pour débuter en cuisine.

### Samedi 18 septembre:

10h-11h

Atelier C'est moi le chef! **Mexique**  
(inscription obligatoire - places limitées - \$)

17h-18h

Atelier C'est moi le chef! **France**  
(inscription obligatoire - places limitées - \$)

### Dimanche 19 septembre:

10h-11h 

Cuisine avec un chef! **Mexique**  
Elymy Ascencio du restaurant Calaveras

16h30-17h30 

Cuisine avec un chef! **France**  
Joris Larigaldie de l'Académie culinaire de France au Canada

### Samedi 25 septembre:

10h-11h 

Cuisine avec un chef! **Sénégal**  
Edmond Sadio du restaurant Diolo

17h-18h

Atelier C'est moi le chef! **Québec**  
(inscription obligatoire - places limitées - \$)

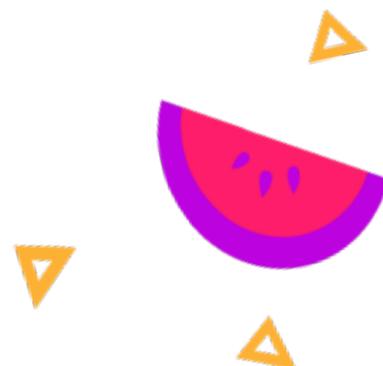
### Dimanche 26 septembre:

10h-11h

Atelier C'est moi le chef! **Sénégal**  
(inscription obligatoire - places limitées - \$)

16h30-17h30 

Cuisine avec un chef! **Québec**  
Frédéric Cyr du Château Frontenac



# Mexique



**Découvre le Mexique**  
(en anglais et en espagnol seulement)



**Population** : 130 000 000 habitants (15 fois la population du Québec)

**Superficie** : 1 950 000 Km<sup>2</sup> (un peu plus grand que le Québec)

**Capitale** : la ville de Mexico

**Langue** : espagnol

**Monnaie** : le peso mexicain

## Que mange-t-on au Mexique ?

L'avocat (aguacate en espagnol) est très présent dans l'alimentation mexicaine. C'est un fruit et non un légume. Celui que nous dégustons au Canada est principalement cultivé au Mexique. On peut le déguster de plein de façons différentes: dans des recettes salées ou sucrées, chaudes ou froides.

Au Mexique, on aime également manger des insectes comme des sauterelles (chapulines en espagnol) et des feuilles de cactus en salade (nopales en espagnol).

## Le savais-tu ?

Au Mexique, le pain est remplacé par des tortillas. Ces galettes rondes sont préparées avec de la farine de maïs ou de blé. Un « taco » est en fait une tortilla qui contient une garniture (viande ou légumes).



## Prépare-toi pour partir au Mexique

**Bonjour** : Hola!

**Merci** : Gracias

**J'ai faim** : Tengo hambre

**Bon appétit** : Buen provecho

**Ce plat est très bon** : Este platillo es muy bueno

**Merci pour ce bon repas** : Muchas gracias por esta deliciosa comida

# Cuisine avec un chef !

FACEBOOK LIVE 

Dimanche 19 septembre  
10h à 11h



CHEFFE ELEMERY ASCENCIO  
du restaurant Calaveras

## Quiz

### 1. Comment se mange le taco mexicain ?

- A. avec les doigts
- B. avec une fourchette et un couteau
- C. en soupe dans un bol

### 2. Quel ingrédient donne la couleur verte du guacamole ?

- A. l'avocat
- B. un colorant alimentaire
- C. du concombre

### 3. De quoi est composée la salade de nopales ?

- A. d'orties
- B. de cactus
- C. de sauterelles

### 4. Quel est l'ingrédient de base de la cuisine mexicaine ?

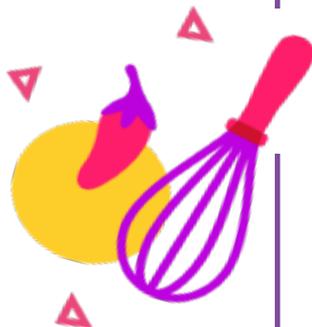
- A. le maïs
- B. l'oignon
- C. le piment

### 5. Qu'appelle-t-on "chile" ?

- A. les piments
- B. les tomates
- C. les haricots rouges

### 6. L'avocat se déguste

- A. seulement en guacamole
- B. seulement dans des salades
- C. à la fois dans des recettes sucrées, comme des recettes chaudes ou froides



**Elemetry** est née dans le nord du Mexique. Elle a appris à cuisiner très jeune avec sa maman et sa grand-mère.

Découvre Elemetry sur notre site 

## Quesadillas avocat et haricots noirs au pico de gallo



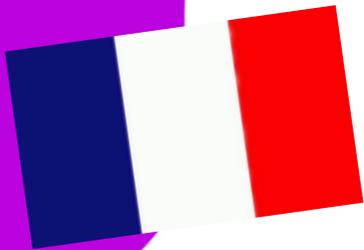
## EXPÉRIENCE PLUS

Samedi 18 septembre 10h-11h

Pâtes au pesto  
crémeux d'avocat  
et champignons grillés

(inscription obligatoire \$)

# France



Découvre la France 

**Population :** 65 000 000 habitants (7,5 fois la population du Québec)

**Superficie :** 550 000 Km<sup>2</sup> (3 fois plus petite que le Québec)

**Capitale :** Paris

**Langue :** français

**Monnaie :** l'Euro comme dans tous les pays de l'Union européenne

## Le savais-tu ?

Le **repas gastronomique des Français** a été ajouté à la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO en 2010. Cette reconnaissance met à l'honneur le repas de fête que l'on cuisine lors des célébrations tels que les naissances, les mariages, les anniversaires, les succès et les retrouvailles.

Ce repas comporte généralement un minimum de quatre services pour célébrer l'art du « bien manger » : l'entrée (crudités ou salade), le plat principal (mets de poisson et/ou de viande accompagnés de légumes), le fromage, le dessert, le tout présentés sur une table décorée.

## Apprendre à parler comme un chef

En cuisine, les chefs utilisent différents ustensiles qui ont parfois de drôles de noms!

**Une girafe :** un pied mélangeur

**Une araignée :** une écumoire

**Une cocotte :** marmite utilisée pour faire mijoter les aliments

**Un cul de poule :** un grand saladier

# Cuisine avec un chef !

FACEBOOK LIVE 

Dimanche 19 septembre  
16h30 à 17h30

## Quiz

1. En France, la ville de Dijon est connue pour...

- A. la moutarde
- B. le vinaigre
- C. le fromage de chèvre

2. Qu'est-ce que la ratatouille ?

- A. un plat du sud de la France à base d'aubergines, de tomates et de courgettes
- B. un dessin animé
- C. un ustensile de cuisine

3. La quiche lorraine est une spécialité de la cuisine française. C'est...

- A. une tarte salée
- B. une sorte de croissant
- C. une salade

4. Quel légume est présent dans une très grande variété de spécialités françaises ?

- A. l'oignon
- B. l'endive
- C. le poireau

5. On dit de la France que c'est "le pays du fromage". Pourquoi?

- A. les français.es sont connu.e.s pour beaucoup aimer le fromage
- B. il existe plus de 1000 variétés de fromage
- C. le fromage a été inventé en France

6. La chocolatine, ou pain au chocolat, est...

- A. un pain contenant des pépites de chocolat
- B. un morceau de pain recouvert de chocolat en poudre
- C. une viennoiserie garnie d'une ou plusieurs barres de chocolat



CHEF JORIS LARIGALDIE  
de l'Académie culinaire de France au Canada

**Joris** de l'Académie culinaire de France au Canada est né en France et vit au Québec depuis une dizaine d'années. Il a appris la cuisine en famille: son papa cuisinait pour toute la famille pendant que sa maman tenait un restaurant à Paris.

Découvre Joris sur notre site 

Quiche aux légumes d'été



EXPÉRIENCE PLUS 

Samedi 18 septembre 17h-18h

Vol-au-vent  
à la provençale

(inscription obligatoire \$)

# Sénégal



Découvre le Sénégal 

**Population :** 17 000 000 habitants (2 fois la population du Québec)

**Superficie :** 196 000 Km<sup>2</sup> (8 fois plus petite que le Québec)

**Capitale :** Dakar

**Langue :** français (langue officielle), wolof (langue nationale)

**Monnaie :** le franc CFA

## Que mange-t-on au Sénégal ?

La mangue est le fruit préféré des sénégalais.es. Le manioc (aussi appelé Yucca), est présent dans une grande variété de plats sénégalais. C'est un tubercule, comme la carotte, la patate douce ou la pomme de terre.

## Le savais-tu?

Les mangues mûres sont juteuses et sucrées. Elles sont dégustées en dessert. Mais on peut aussi se régaler avec les mangues qui ne sont pas encore mûres (les mangues vertes) qui sont utilisées dans des salades.

Au Sénégal on trouve la mangue sous différentes formes: fruits frais, jus de fruits, confiture, vinaigre, fruits séchés.

## Prépare-toi pour partir au Sénégal :

**Bonjour :** Nagandef

**Merci :** Dieureudieuf

**J'ai faim :** Deu ma khiff

**J'ai soif :** Deu ma marr

**Ce plat est très bon :** Lek bi nekhna torop

**Merci pour ce bon repas:** Dieureudieuf pour lek bou nekh bi



# Cuisine avec un chef !

FACEBOOK LIVE 

Samedi 25 septembre  
10h à 11h

## Quiz

1. Comment s'appelle le fruit du baobab ?

- A. le baobafruit
- B. le pain de singe
- C. le baobabier

2. Quel est l'autre nom du gombo ?

- A. okra
- B. haricot vert
- C. manioc

3. L'arbre sur lequel pousse la mangue est le...

- A. manguetier
- B. manguier
- C. mangayer

4. Le Tapioca que l'on cuisine sous forme de pouding est en fait:

- A. du sucre
- B. de la fécule de manioc
- C. de la mangue séchée

5. Qu'est-ce que le Bissap ?

- A. un légume qui ressemble à la citrouille
- B. un fruit qui ressemble à la fraise
- C. Un jus préparé avec des fleurs d'hibiscus

6. Au Sénégal, de quelle manière les plats sont-ils habituellement servis ?

- A. dans un grand plat dans lequel tout le monde se sert à l'aide d'une cuillère ou d'un morceau de pain
- B. dans de petits bols individuels
- C. dans une marmite



CHEF EDMOND SADIO  
du restaurant Diolo

**Edmond** a appris à cuisiner, dès son plus jeune âge, avec sa maman. Né à Dakar, au Sénégal, il est au Québec depuis une dizaine d'années. Le nom de son restaurant, Diolo, vient de Dioloff, qui signifie "le pays" en wolof.

Découvre Edmond sur notre site 

**Yassa poulet aux légumes**



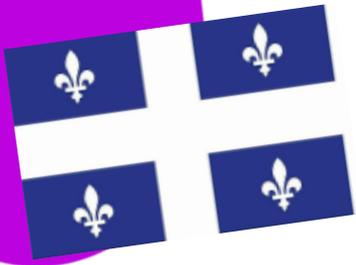
EXPÉRIENCE PLUS 

Dimanche 26 septembre 10h-11h

**Velouté de patate douce  
à la tomate, yogourt  
et banane plantain**

(inscription obligatoire \$)

# Québec



Découvre le Québec 

**Population :** 8 500 000 habitants

**Superficie :** 1 542 056 km<sup>2</sup>

**Capitale :** ville de Québec

**Langue :** français

**Monnaie :** le dollar canadien

## Le savais-tu?

Le Pâté chinois fait partie des plats traditionnels du Québec. Plusieurs théories circulent sur son origine. Ce pourrait être une variation du hachis parmentier consommé en France (qui ne contient pas de maïs) ou du Shepherd's Pie écossais.

On dit aussi qu'il aurait vu le jour à la fin du 19<sup>e</sup> siècle lors de la construction du chemin de fer qui relie le Canada d'est en ouest. On aurait alors servi aux ouvriers, principalement d'origine asiatique, un mélange de pommes de terre, bœuf haché et maïs, des aliments peu dispendieux à l'époque. Mais le mystère reste entier...

## Amuse-toi avec ces expressions qui utilisent des aliments :

**Beurrer épais :** Exagérer, en faire trop

**La cerise sur le sundae :** Un détail qui met la touche finale à une chose

**Lâche pas la patate :** Encouragement à persévérer

**Se pigner le beigne :** Perdre son temps, ne rien faire, se tourner les pouces

**Se sucrer le bec :** Manger des sucreries, des bonbons ou n'importe quel mets sucré

**L'affaire est ketchup :** Les choses vont bien, l'activité est terminée ou la tâche s'est bien déroulée



# Cuisine avec un chef !

FACEBOOK LIVE 

Dimanche 26 septembre  
16h30 à 17h30



CHEF FRÉDÉRIC CYR  
du Château Frontenac

## Quiz

### 1. Le Pâté chinois est :

- A. un plat traditionnel chinois apporté au Québec par des ouvriers d'origine asiatique
- B. un plat traditionnel québécois composé habituellement de boeuf haché, maïs en grains et purée de pommes de terre
- C. une sorte de croustade à la viande

### 2. La sauce brune utilisée dans la Poutine est habituellement préparée avec:

- A. du bouillon de boeuf
- B. des légumes brûlés
- C. du café

### 3. Comment appelle-t-on le maïs au Québec?

- A. cochon d'Inde
- B. blé-dinde
- C. blé d'Inde

### 4. Le maïs était cultivé par les Amérindiens selon la technique nommée "les trois soeurs". Avec quels autres légumes le maïs était-il cultivé?

- A. la courgette et les petits pois
- B. la courge et les haricots
- C. le melon et les pois chiches

### 5. Combien de variétés de fromage peut-on déguster au Québec?

- A. moins de 100
- B. plus de 800
- C. plus de 2000

### 6. Qu'est-ce que le fromage en grains?

- A. une variété de maïs
- B. des petits morceaux de cheddar doux
- C. du fromage râpé

**Frédéric** est le chef exécutif du Château Frontenac à Québec. Tout petit déjà, il voulait cuisiner avec son papa, Renaud Cyr, un chef renommé. Il a parcouru le monde comme chef à bord de navires de croisière avant de revenir au Québec.

Découvre Frédéric sur notre site 

## Pâté chinois revisité



## EXPÉRIENCE PLUS

Samedi 25 septembre 17h-18h

## Poutine d'automne

(inscription obligatoire \$)



1<sup>re</sup>  
Édition

# C'est Moi Le Chef!

*Cuisine le monde*

du 17 au 26 septembre 2021

100% en ligne

Nous remercions nos partenaires pour leur soutien



[www.cestmoilechef.ca](http://www.cestmoilechef.ca)