



# AFRIQUE



L'Afrique est le deuxième continent le plus peuplé avec 1 460 481 772 habitants et le plus grand après l'Asie.

Il est composé de 54 pays :

Pays le plus grand : Algérie – superficie de 2 381 741 km<sup>2</sup>

Pays le plus petit : Gambie – superficie de 11300 km<sup>2</sup>

Pays le plus peuplé : Nigeria – 236 millions d'habitants

Pays le moins peuplé : Seychelles – 108000 d'habitants



## Afrique du Nord

Le désert Sahara (connu sous le nom d'Afrique jaune) est un endroit désertique qui se trouve dans le Maghreb.

## Afrique du Sud

On peut y rencontrer des tribus qui ont conservé un mode de vie plus traditionnel. Ils chassent, cultivent la terre et cueillent des fruits. Certains vivent dans des maisons en paille, en terre ou en bois, parfois sans électricité ni eau courante. Toutefois, la majorité de la population est aujourd'hui concentrée dans de grandes villes modernes (Johannesburg, Le Cap...)



A vous de jouer ! Sauras-tu nommer les animaux africains en photo ci-dessous ?



Pour s'échauffer !

Pour les experts !



Solutions : Lion, Antilope, Girafe, Eléphant, Zèbre, Phacochère, Hippopotame, Rhinocéros

Solutions : Babouin, Gnou, Buffle, Guépard, Léopard, Hyène, Mangouste, Chacal



# AFRIQUE



## SALATA BALADI

Originnaire d'Égypte, c'est une salade principalement composée de tomate, concombre, oignon et poivron.

L'expression "al-baladi" est une expression courte et très populaire signifiant "du pays".

## KACHUMBARI

Salade originaire de Tanzanie, elle a la particularité d'être épicée. Elle se compose de tomate, d'oignons et de jus de citron.

Il dérive du mot indien « cachumber », montrant le lien historique entre l'est de l'Afrique et le sous-continent indien.



## TAJINE AU PRUNEAUX

Le mot Tajine veut dire en arabe « pot bas en argile » et donne son nom à un plat traditionnel nord-africain.

On peut préparer plusieurs plats mijotés que ce soit de la viande, du poisson ou des légumes.

## LEGUMES BERBER

Le nom Berbère est le nom d'un groupe ethnique autochtone ayant inventé le couscous d'où cette appellation.

## GATEAU A LA BANANE CONGOLAISE

Les congolais apprécient les saveurs sucrées. On retrouve de nombreux desserts frits, des beignets, des pâtisseries à base de pâte à chou. Ils affectionnent la banane dans leurs recettes. On peut trouver jusqu'à 14 types de bananes différentes.

## YASSA

"Yassa" se traduit du wolof "oignons en sauce". Originnaire de Casamance au Sénégal, c'est une sauce cuisinée avec du poulet que l'on fait mijoter.

## JOLLOF DE POISSON

C'est une manière de cuisiner le riz, dit aussi "riz gras". Originnaire du Sénégal, il est préparé à l'aide de 2 marmites et se fait un peu à la manière du risotto. Il est souvent accompagné de poisson.

## DEGUE

Le dègué peut aussi s'appeler thiakry. Ce dessert est d'origine Sénégalaise. Il est à base de farine de mil et de fromage blanc. Il est très populaire en Afrique.



# Océanie

## PRESENTATION

L'Australie comprend l'essentiel de sa surface et de sa population, alors que le reste de l'Océanie est un ensemble de 25 000 îles !

L'Océanie est peuplée depuis des millénaires par différents groupes ethniques, dont les Aborigènes d'Australie et les Papous.

Les plus beaux paysages d'Océanie :

- La vallée de Baliem en Papouasie occidentale
- Kings Canyon dans le centre rouge en Australie
- Les îles Raja Ampat en Papouasie occidentale
- La plage du Paradis Blanc en Australie
- Le Lac Rose Hillier de Middle Island en Australie
- Les statues Moaï de l'île de Pâques, en Polynésie
- La grotte aux vers lumineux de Waitomo en Nouvelle-Zélande
- ...

Surface :  
8 525 989  
km<sup>2</sup>

Population :  
46,089  
millions  
d'habitants

Nombre de  
pays :  
16

A toi de jouer  
Relie le nom des composants  
de ton menu à sa description...

POISSON .  
SURUWA

MELBA CETO .

PO'E .

KUMARA .

- POISSON TENANT SES ORIGINES DES ILES FIDJI, CURRY DE POISSON, À CHAIRE BLANCHE, AGRÉMENTÉ DE PIMENTS, D'OIGNON, DE TOMATES, DE LAIT DE COCO ET D'ÉPICES
- PUDDING SUCRÉ À BASE DE FRUITS
- SALADE NÉO-ZÉLANDAISE A BASE DE POULET, D'OEUF ET DE CÉLÉRI
- MOT MAORI POUR DÉSIGNER LES PATATES DOUCES



# Océanie



## MELBA CETO

La salade melba céto originaire de Nouvelle-Zélande est composée principalement de céleri, poulet et d'oeuf dur.

## POISSON SURUWA

Venant tout droit des îles Fidji, ce plat est un curry de poisson. Il est généralement agrémenté de piments, tomate, oignon, lait de coco et quelques épices.



## KUMARA

“Kumara” signifie “patate douce” en maori. Elle peut être servie en purée ou rotie en morceaux.

## PO'E

Nom tahitien, il se compose de compote, de lait de coco et d'amidon. Il peut contenir ou non des fruits.





## KABULI PULAO

Originaire du nord de l'Afghanistan. Ce plat est considéré comme un plat de fête de par sa renommée dans la cuisine Afghane.

## HOUMOUS LIBANAIS

Le mot "houmous" veut dire "pois chiche". C'est une préparation originaire du Proche Orient qui se compose de pois chiche et de purée de sésame appelé plus couramment tahini.

## BUBUR SUMSUM

Ce plat est un riz au lait cuit dans du lait de coco et servi avec de la noix de coco. Il vient de Sulawesi, île Indonésienne.

## POULET YAKITORI

Plat très populaire et présent dans la cuisine Japonaise, le mot "Yaki" "tori" signifie "grillé" et "volaille". Certaines villes ont fait leurs variantes locales devenues maintenant leur spécialité.

## SAHLAB

Mélange de lait, de sucre, d'épice notamment la cannelle et farine d'orchidée c'est une boisson dite qui se mange. Depuis que l'importation de l'orchidée est illégale, elle a été remplacée par de la maïzena et de l'eau de rose.

# ASIE



## RIZ THAÏ

Appelé aussi riz parfumé, il est cultivé au nord-est de la frontière entre la Thaïlande et le Cambodge.



## SAMOUSSA

Beignet en forme de triangle il peut être à base de légumes ou de viande et souvent épicé avec du curcuma et de la coriandre. Venant d'Asie Centrale il est très populaire.

## BOUILLON THAÏ

Plat à base de bouillon et de nouilles, leurs noms changent en fonction du pays. Par exemple, au Japon il y a le Dashi et le Ramen. Au Vietnam, le Pho. Quant au bouillon thaï, il est parfumé à la citronnelle.

## DAHL DE LENTILLES

Peut s'appeler aussi "dal" ou "daal", il est originaire de l'Inde. Le mot dahl fait référence du plat préparé ainsi qu'aux lentilles. Cuisiné avec des épices et des aromates, il est souvent végétarien.

## WOK DE POISSON

Il fait parti de la cuisine Thaïlandaise et est généralement épicé. Il est en un seul plat avec tous les ingrédients mélangés.



# Amérique



A TOI DE JOUER !

Relie la photo des plats de ton menu à son pays d'origine (croix noires) ...

## PRESENTATION

L'Amérique est le deuxième plus grand continent de la planète après l'Asie.

Elle a une superficie d'environ 42 437 680 km<sup>2</sup> pour 1 milliard d'habitants.

Le continent américain se compose de trois sous-continents : Amérique centrale, Amérique du Nord et Amérique du Sud, ainsi que d'un arc insulaire : les Antilles.

Pays le plus grand : Canada - superficie de 9 984 670 km<sup>2</sup>

Pays le plus petit : Les Bermudes - superficie de 54 km<sup>2</sup>

Pays le plus peuplé : les Etats-Unis - 317 627 401 habitants

Pays le moins peuplé : Saint-Christophe-et-Niévès - 46 758 habitants

## Les Incontournables :

- Amérique du nord :
  - Le vieux Québec, Canada.
  - Parc National Yosemite, Etats-Unis
- Amérique centrale
  - Le Parc National de Tikal au Guatemala
  - Les Ruines de Copán au Honduras
- Amérique du sud
  - Le Machu Picchu, Pérou
  - Rio de Janeiro, Brésil



1. SALADE DE RADIS



2. PICADILLO



3. BURGER DE PORC KALUA



4. HOT DOG CHORIPAN



5. APPEL PIE



Solutions : 1. Salade de radis du Guatemala, 2. Picadillo à la cubaine de Cuba, 3. Burger de Porc Kalua de Hawaii, 4. Hot Dog Choripan d'Argentine, 5. Apple Pie d'Amérique



# Amérique



## HOTDOG CHORIPAN

Originaire d'Argentine, il est préparé comme un sandwich dans une baguette et se compose d'une saucisse, une sauce Chimichurri, de légumes, une vinaigrette et des épices.

## POTATOES

La pomme de terre vient d'Amérique du Sud. La potatoes s'est popularisé au XX ème siècle aux Etats-Unis pour son côté plus rustique avec une découpe en quartier, la peau et ses épices l'enrobant.

## PICADILLO A LA CUBAINE

Le picadillo vient du verbe espagnol "picar" signifie "couper". Ce plat de boeuf en sauce est un plat latino-américain, populaire à Cuba.

## APPEL PIE

L'apple pie est une tarte aux pommes très populaire dans l'état du Vermont aux USA et remonte à l'époque du Moyen-Âge.

## OIGNONS RINGS

Le principe est simple : des tranches d'oignons enrobées d'une pâte composée de farine, crème et fromage. Ils sont frits et servis pour accompagner des sandwichs ou avec une sauce en entrée.



## COLESLAW

Salade préparée à base de chou cru râpé. Très populaire en Amérique du Nord elle est assaisonnée avec de la vinaigrette et de la mayonnaise.

## EMPANADAS

C'est un chausson fait de pâte feuilletée qui peut être garnie de viande, de poisson ou même de légumes. Le mot "empanada" vient du verbe espagnol empanar, qui signifie « recouvrir ».

## SALADE DE RADIS GUATEMALTEQUE

Composée de radis, elle est assaisonnée par un jus d'orange amère. Originaire du Guatemala, elle accompagne généralement les viandes grillées.



## MARACUJA

Le maracuja n'est autre que le nom du fruit de la passion originaire du Brésil. La saveur acidulée du fruit de la passion se marie très bien avec les produits sucrés.

## BURGER DE PORC KALUA

Le porc kalua est du cochon cuit lentement pour lui donner un goût fumé et tendre. C'est l'un des plats hawaïens les plus traditionnels.

## PANCAKE

Les pancakes sont souvent confondus avec les crêpes, ce qui les différencie est uniquement la levure. Les crêpes sont plates alors que les pancakes sont gonflés par la levure pour donner un côté épais. Les canadiens et américains raffolent de ce mets.



# Europe



## Présentation

L'Europe est un continent en constante évolution, combinant traditions et modernité. Son influence culturelle, son dynamisme économique et son engagement envers un monde plus durable en font un acteur incontournable de la scène internationale. Un territoire fascinant à explorer, comprendre et apprécier.

Aujourd'hui, l'Union européenne compte 27 pays membres.

L'Allemagne est le pays avec la plus grande superficie : 357 683 km<sup>2</sup> et le plus peuplé : 83,45 millions d'habitants

Malte est le plus petit pays de l'UE, tant en termes d'habitants (574 000) que de superficie avec 316 km<sup>2</sup>.



### A NE PAS MANQUER EN EUROPE ! Elle regorge de nombreux sites inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco

- Le Mont Saint-Michel et sa baie – France
- Venise et Vérone – Italie
- Vieille ville de Cracovie – Pologne
- Moulins de Kinderdijk – Pays-Bas
- Acropole d'Athènes – Grèce
- Château de Schönbrunn \_ Autriche
- ...



Retrouve les plats européens qui vont être servis et deviens un super-héros européen !

Tu es prêt pour des charades ? C'est parti !



Mon premier est l'adjectif possessif féminin singulier,  
Mon second est autrement appelé jabot du pigeon,  
Mon troisième est l'action que tu fais le soir,  
Mon tout est une pâte d'origine italienne.



Mon premier sépare deux pièces,  
Mon second est le département français numéro 27,  
Mon troisième est un gâteau,  
Mon tout est une spécialité irlandaise.



Mon premier est la dent du chien,  
Mon second est le lieu où accostent les bateaux,  
Mon troisième est un petit récipient à anse ou à oreilles,  
servant à boire,  
Mon tout est un plat phare de la gastronomie espagnole.

# Europe



## CROQUETAS

Plat originaire de France pané et frit à base de béchamel et de viande ou poisson, etc. Il est devenu populaires en Espagne au point d'être devenu un plat classique de la cuisine espagnole.



## SALTIBARSCIAI

Appelée aussi soupe rose elle se compose de betterave et de concombre parfumée à l'aneth. Elle se mange froide et est originaire de Lituanie.

## BRANDA DE BACALAU

Plat à base de cabillaud séché au sel appelé "morue", elle est devenue un plat incontournable de la cuisine portugaise.

## TOSCANE

La Toscane est une ville située au centre ouest de l'Italie. Elle possède quelques ingrédients typiques comme la crème, l'ail, les épinards, les tomates séchées et le parmesan.



## APFELSTUDEL

Inspiré des baklavas des anciens Empire ottoman et perse, il est devenu traditionnel en Autriche. Confectionné d'une pâte feuilletée, de gros morceaux de pommes, de fruits secs et de cannelle, il est souvent servi tiède.

## PORTER CAKE

Spécialité gastronomique irlandaise à base de raisins secs, d'épices et de bière brune irlandaise. Il est très apprécié et consommé avec du thé.



## CHURROS

Pâtisserie venant d'Espagne et du Portugal. En forme de d'un beignet allongé il est souvent consommé sucré mais peut aussi se manger salé.

## MAFALDINE

Fait partie des pâtes sèches longues et frisées des deux côtés. Appelées également "Reginette" ou "Reginelle", elles sont d'origine napolitaine et étaient surnommées autrefois "Fettucelle Ricce".

## SALADE ALSACIENNE

Originaire d'Alsace elle contient du cervelas, du fromage râpé de la tomate et des oeufs durs. Cette salade est aussi connue sous le nom de salade vigneronne alsacienne ou salade strasbourgeoise.

## BOLOGNAISE NAPOLITAINE

Recette née à Bologne au nord de l'Italie. Cette sauce était réservée aux repas festifs.

