

Vous venez de trouver une règle mise en ligne par des collectionneurs qui partagent leur passion et leur collection de jeux de société sur Internet depuis 1998.

Imaginez que vous puissiez accéder, jour et nuit, à cette collection, que vous puissiez ouvrir et utiliser tous ces jeux.

Ce rêve est devenu réalité !

Chantal et François ont créé l'Escale à jeux en 2013. Depuis l'été 2022, Isabelle et Raphaël leur ont succédé. Ils vous accueillent à Sologny (Bourgogne du sud), au cœur du Val Lamartinien, entre Mâcon et Cluny, à une heure de Châlon-sur-Saône ou de Lyon, une heure et demi de Roanne ou Dijon, deux heures de Genève, Grenoble ou Annecy et quatre heures de Paris (deux heures en TGV).

L'Escale à jeux est un ludogîte, réunissant un meublé de tourisme ★★★ modulable de 2 à 15 personnes et une ludothèque de plus de 9000 jeux de société.

Au total, 320 m² pour jouer, ripailler et dormir.

**ESCALE À
JEUX**

escaleajeux.fr

09 72 30 41 42

06 24 69 12 99

escaleajeux@gmail.com



7+
De 2 à 6 joueurs



RÈGLE DU JEU

CONTENU DE LA BOITE

270 cartes :	1 dé
122 aliments	6 tapis de jeu
18 ustensiles	1 toque
22 activités physiques	1 règle du jeu
12 pièges	
70 conseils	
25 recettes de cuisine	
1 mémo	

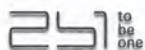
BUT DU JEU

Tu dois être le chef de cuisine qui, le premier, aura composé un menu équilibré.

Ton menu doit comporter :

- un ou plusieurs légume(s)
- une protéine
- un féculent
- une matière grasse
- un produit laitier
- un fruit
- une boisson
- une carte activité physique (+ celles dont tu pourrais avoir besoin pour compenser des aliments plaisir)
- les ustensiles nécessaires

Après la partie, tu peux cuisiner ton menu ou l'une des 25 recettes de la boîte.



EXPLICATION DES CARTES



CARTES ALIMENTS



Les cartes aliments te servent à constituer ton menu. Pour qu'il soit équilibré, il te faut une carte de chaque groupe d'aliments. Tu poses les cartes au fur et à mesure sur ton tapis de jeu. Pour poser une carte, tu dois tomber sur la couleur correspondante du dé ou sur la face joker (toque).

Chaque couleur (de carte et sur le dé) représente une catégorie d'aliments :

- vert pour les légumes
- rouge pour les protéines
- marron pour les féculents
- jaune pour les matières grasses
- bleu pour les produits laitiers
- orange pour les fruits
- gris pour les boissons



Les cartes roses sont les aliments plaisir. Tu peux te faire plaisir, mais limites-en la consommation (pas plus de 2 par joueur) et compense par de l'activité physique !

Tu peux déposer une carte devant toi, en plus des autres cartes aliments, si tu as envie d'en consommer (ce n'est pas obligatoire), mais tu dois absolument y associer une carte activité physique à l'un des tours suivants.

Tu peux aussi poser cette carte dans le menu de ton adversaire pour le retarder en l'obligeant à ajouter une carte activité physique, mais il ne doit pas avoir plus de 2 aliments plaisir dans son jeu.



CARTES ACTIVITES PHYSIQUES



L'activité physique est importante pour ta santé, tu dois en associer une carte à ton menu. Tu peux poser cette carte sur ton tapis à chaque fois que c'est à ton tour de jouer.

Si un adversaire te pose une carte aliment plaisir ou si tu choisis d'en consommer un, tu dois y ajouter une nouvelle carte activité physique à l'un des tours suivants.



CARTES PIEGES

CARTE
PIEGE



Les pièges te permettent de retarder ton adversaire. Tu peux lui en mettre autant que tu veux, mais un seul par tour.

Si tu poses une poubelle, par exemple, sur l'un des aliments de ton adversaire, il ne peut plus l'utiliser dans son menu et doit jeter les 2 cartes dans la défosse.

D'autres cartes pièges ne peuvent être utilisées qu'avec certains aliments. Par exemple, "Un chat t'a volé ton poisson" sur le poisson d'un adversaire. Même chose pour les légumes, les fruits, etc.



CARTES USTENSILES

NB : Afin de simplifier le jeu pour des enfants plus jeunes, il est possible de supprimer les cartes ustensiles de la pioche et de jouer sans cuisiner les aliments.



Les ustensiles te servent à cuisiner les aliments de ton menu. Tu peux en poser un devant toi, dès le début du jeu, à chaque fois que c'est ton tour, sans limite de nombre, même si tu ne les utilises pas tous. Mais, à la fin de la partie, tu dois avoir au moins ceux dont tu as besoin pour cuisiner tes aliments.



Sur les cartes aliments figurent de petites icônes indiquant avec quel ustensile préparer l'aliment. Certains aliments n'ont pas besoin d'ustensile ou peuvent se manger crus. Plusieurs aliments peuvent être cuisinés avec le même ustensile et donc avec la même carte.



CARTES CONSEIL conseil

Les cartes conseil ne te permettent pas de constituer ton menu, elles te donnent des informations et t'indiquent une action à réaliser.



passes ton tour



rejoue



prends une carte, sans la voir, dans la main d'un adversaire et donne-lui-en une autre de ton choix en retour

PRÉPARATION DU JEU

Laisse les cartes recettes à part, elles ne te servent pas à jouer, mais à cuisiner après le jeu. Répartis les autres cartes en deux groupes.



Un paquet de cartes "p'tit toqué" (aliments, aliments plaisir, ustensiles, activités physiques et pièges).

Mélange soigneusement ces cartes entre elles dans le tas afin de les tirer au hasard. Pose ce tas de cartes, face cachée, sur la table.



Un paquet de cartes conseils.

Mélange ces cartes entre elles et pose le tas, face cachée, sur la table.

Distribue 7 cartes "p'tit toqué" à chaque joueur, sans les montrer, et donne-lui un tapis de jeu. Le plus jeune joueur commence et les autres joueurs suivront en respectant le sens des aiguilles d'une montre.

DÉROULEMENT DU JEU

Tu as 7 cartes dans la main et, à la fin de chaque tour, tu dois toujours en avoir 7.

1- lance le dé

- faces couleurs       = aliments
- face toque  = joker
- face  = conseil

Ensuite, il y a 2 possibilités : A ou B

A - face de couleur ou joker

S'il y a 2 couleurs sur la face du dé, choisis la catégorie que tu préfères.

2- pioche une carte "p'tit toqué"

3- pose une carte, soit

- un aliment sur ton tapis pour constituer ton menu (aliment de la catégorie de la couleur de la face du dé, aliment de ton choix si tu es sur la face joker ou aliment plaisir).
- une activité physique ou un ustensile sur ton tapis pour compléter ton menu.
- un piège ou un aliment plaisir dans le jeu d'un adversaire pour semer des embuches.
- dans la défausse générale si tu ne peux rien faire d'autre.

4- si la face du dé est grise, même si tu ne déposes de carte boisson, **rejoue**, car il faut boire plusieurs fois dans la journée. (Joue puis reprends à la phase 1).

Remarques :

- tu peux poser autant de légumes que tu le souhaites (un au minimum), mais tu ne peux avoir qu'un seul aliment des autres catégories sur ton tapis.
- tu peux changer une carte aliment dans ton menu. Si, par exemple, tu as déjà déposé une protéine et que tu tombes à nouveau sur la face rouge, tu peux la changer pour une autre, afin d'obtenir un menu plus appétissant, mais toujours équilibré, ou pour cuisiner le nouvel aliment avec un ustensile que tu as déjà. Dans ce cas, pose la nouvelle carte devant toi et jette l'ancienne dans la défausse. Ceci est valable pour tous les aliments.

OU

B - face conseil

2- pioche une carte conseil

3- lis le conseil, jette la carte dans la défausse, puis suis le conseil

- passe ton tour
- prends une carte, sans la voir, dans la main d'un adversaire et donne-lui-en une autre de ton choix en retour
- rejoue (reprends à la phase 1)

Le premier qui a constitué son menu avec un aliment de chaque catégorie, les ustensiles nécessaires et les cartes activités physiques dont il a besoin a gagné.

Il reçoit la toque du chef, peut cuisiner son menu avec ses amis ou sa famille, ou piocher l'une des cartes de recettes incluses dans la boîte. Bon appétit !