

Fiches caractéristiques des légumes

Chaque légume a ses particularités: forme, couleur, goût, saisonnalité, composition et consommation. Ci-dessous sont présentées 10 fiches descriptives avec une initiale ainsi que l'image du légume correspondant. Relie l'initiale des fiches descriptives à l'image correspondante et indique le nom du légume présenté!

A

Forme: rond
Couleur: blanc
Récolte en Suisse: de mai à novembre
Partie comestible: fleurs
Composition: vitamine C, acide folique, potassium
Consommation: cuit, occasionnellement cru



Nom: Carotte Lettre: C



Nom: Salade pommée Lettre: E

J

Forme: rond
Couleur: jaune, brun, blanc, rouge
Récolte en Suisse: d'avril à octobre
Partie comestible: bulbe
Composition: l'enzyme allinase qui réagit avec le composé soufré de ce légume en produisant un gaz irritant pour les yeux.
Consommation: cuit ou cru

B

Forme: long et fin
Couleur: vert, parfois jaune ou rougeâtre
Récolte en Suisse: de juin à octobre
Parties comestibles: fruit et cosse
Composition: protéines
Consommation: cuit



Nom: Poivron Lettre: F



Nom: Courgette Lettre: I

I

Forme: rond et allongé
Couleur: vert
Récolte en Suisse: d'avril à octobre
Partie comestible: fruit, occasionnellement fleur
Composition: eau, vitamines A et C
Consommation: cuit, occasionnellement cru



Nom: Tomate Lettre: G



Nom: Chou-fleur Lettre: A

C

Forme: allongé
Couleur: orange, parfois jaune, rouge, blanc, violet
Récolte en Suisse: toute l'année
Partie comestible: racine
Composition: carotène
Consommation: cru ou cuit



Nom: Asperge Lettre: H



Nom: Concombre Lettre: E

H

Forme: long et fin
Couleur: blanc, vert
Récolte en Suisse: d'avril à juillet
Partie comestible: tige (turion)
Composition: potassium, phosphore, calcium, eau, vitamines C et A
Consommation: cuit

D

Forme: rond
Couleur: vert, parfois rouge
Récolte en Suisse: de mars à décembre
Partie comestible: feuilles
Composition: vitamines A, B, C et E, magnésium, calcium, potassium
Consommation: cru, en salade



Nom: Oignon Lettre: J



Nom: Haricot Lettre: B

G

Forme: rond
Couleur: rouge
Récolte en Suisse: d'avril à novembre
Partie comestible: fruit
Composition: provitamine A, vitamines B et C
Consommation: cru ou cuit

E

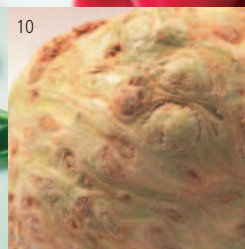
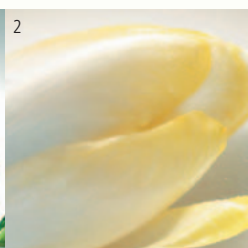
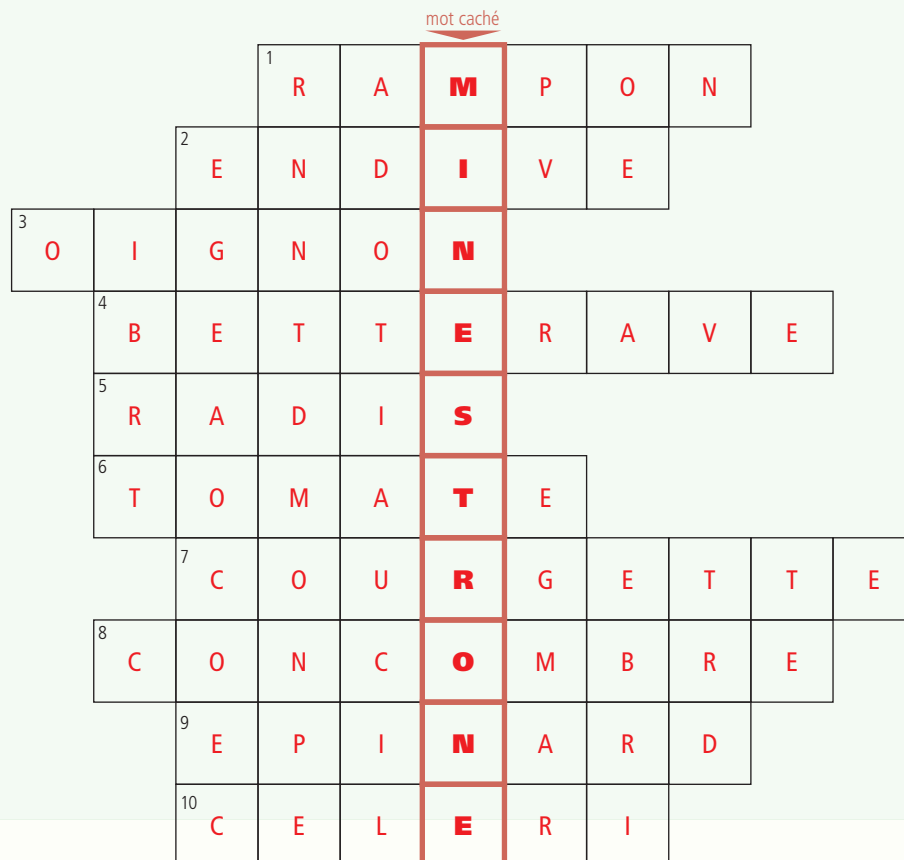
Forme: allongé
Couleur: vert
Récolte en Suisse: d'avril à octobre
Partie comestible: fruit
Composition: 96% d'eau
Consommation: cru, occasionnellement cuit

F

Forme: rond à allongé
Couleur: rouge, vert, jaune, orangé
Récolte en Suisse: de juillet à novembre
Partie comestible: cosse
Composition: vitamines C et P (c'est le seul légume à en contenir)
Consommation: cru ou cuit

Mots croisés

Depuis la nuit des temps, les légumes constituent une part importante de notre alimentation. Les Egyptiens, les Grecs, les Romains cultivaient déjà des légumes. Complète les mots croisés ci-dessous et tu découvriras une spécialité culinaire à réaliser avec des légumes frais. Tu peux t'aider des informations figurant dans la brochure «Les légumes» éditée par l'Agence d'information agricole romande ou sur les pages internet www.swissveg.com/fr et www.agirinfo.com.



Traduis comme un pro

En Suisse, comme partout dans le monde, les légumes cultivés par les paysans sont des aliments de première importance. Dans chaque langue, les légumes portent un nom différent. Traduis en allemand, en italien et en anglais les noms écrits en français. Tu trouves les traductions en bas de la page. Pour te faciliter la tâche, ils sont écrits dans une couleur spécifique à chaque langue.

Peut-être que l'un de tes camarades de classe parle une autre langue étrangère? En ce cas, il peut ajouter ses propres traductions à la liste ci-dessous.

FRANÇAIS	ALLEMAND	ITALIEN	ANGLAIS
CHOU-FLEUR	BLUMENKOHL	CAVOLFIORE	CAULIFLOWER
HARICOTS	BOHNE	FAGIOLI	BEANS
FENOUIL	FENCHEL	FINOCCHIO	FENNEL
CONCOMBRE	GURKE	CETRIOLO	CUCUMBER
CAROTTE	KAROTTE	CAROTA	CARROT
LAITUE	KOPFSALAT	LATTUGA	LETTUCE
POIREAU	LAUCH	PORRO	LEEK
TOMATE	TOMATE	POMODORO	TOMATO
OIGNON	ZWIEBEL	CIPOLLA	ONION
COURGETTES	ZUCCHETTI	ZUCCHINI	ZUCCHINI

Ordinateur à légumes



Le maraîcher Jean-Paul Dujardin est un passionné de mathématiques et calcule de préférence avec ses légumes. Il additionne, multiplie, divise et soustrait. Aide-le à calculer!

1. Sur cette fiche sont dispersés différents légumes. Rassemble-les par variétés et calcule leur poids. Dans le tableau ci-dessous, tu trouves le poids unitaire de chaque légume.

Légumes (poids unitaire)	Quantité	Poids total
Chou-fleur (1 chou pèse 1,5 kg)	6 PIÈCES	9 KG
Asperge (1 botte pèse $\frac{3}{4}$ kg)	5 BOTTES	3 $\frac{3}{4}$ KG
Fenouil (1 fenouil pèse 250 g)	6 PIÈCES	1,5 KG
Concombre (1 concombre pèse $\frac{1}{4}$ kg)	5 PIÈCES	1 $\frac{1}{4}$ KG
Carotte (1 botte pèse 0,5 kg)	6 BOTTES	3 KG
Tomate (1 tomate pèse 200 g)	10 PIÈCES	2 KG
Oignon (1 oignon pèse $\frac{1}{8}$ kg)	6 PIÈCES	0,75 KG
Courgette (1 courgette pèse 300 g)	5 PIÈCES	1,5 KG



2. Notre maraîcher emballe ses tomates dans des caisses. Une caisse peut contenir 5 kg de tomates. Combien de tomates contient une caisse pleine?

Réponse : 25 pièces

Explications : $5'000 : 200 = 25$



3. Jean-Paul Dujardin a récolté 200 courgettes qu'il va vendre au marché. A la fin de la journée, il lui en reste 9 kg. Combien a-t-il vendu de pièces et de kilos?

Réponse : 170 pièces

Explications : $9'000 : 300 = 30$ courgettes pour 9kg donc $200 - 30 = 170$ pièces

Réponse : 51 kg

Explications : 200 courgettes pèsent 60 kg donc $60 - 9 = 51$ kg



4. François Michaux achète à Jean-Paul Dujardin un légume de chaque espèce (1 chou-fleur, 1 botte d'asperges, 1 fenouil, etc). Quel est le poids total (en grammes) des légumes achetés?

..... 3875 grammes

