

# 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: ..... Lettre: .....



Nom: ..... Lettre: .....

**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: ..... Lettre: .....



Nom: ..... Lettre: .....

**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: ..... Lettre: .....



Nom: ..... Lettre: .....

**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: ..... Lettre: .....



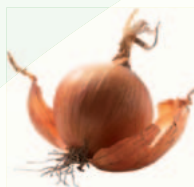
Nom: ..... Lettre: .....

**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: ..... Lettre: .....



Nom: ..... Lettre: .....

**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**

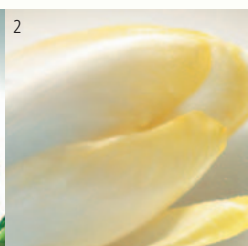
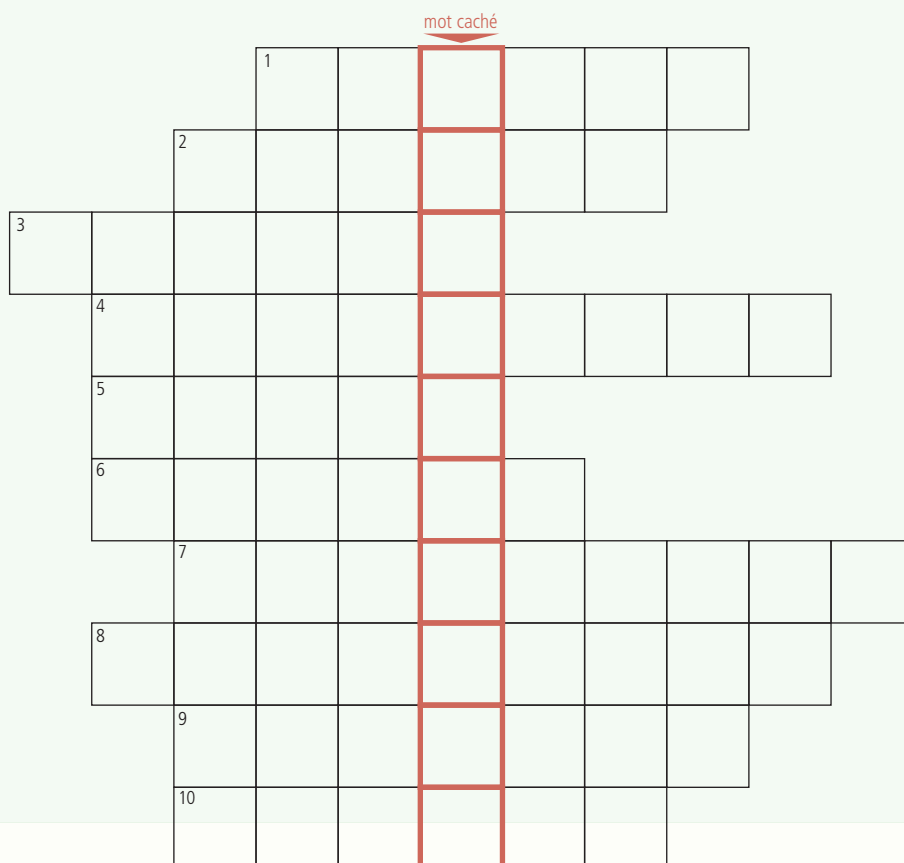
Forme: allongé  
Couleur: vert  
Récolte en Suisse: d'avril à octobre  
Partie comestible: fruit  
Composition: 96% d'eau  
Consommation: cru, occasionnellement cuit

**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](http://www.swissveg.com/fr) et [www.agirinfo.com](http://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			
HARICOTS			
FENOUIL			
CONCOMBRE			
CAROTTE			
LAITUE			
POIREAU			
TOMATE			
OIGNON			
COURGETTES			

BLUMENKOHL

LETTUCE

FENNEL

BOHNE

CETRIOLO

CARROT

LATTUGA

FAGIOLI

FINOCCHIO

CIPOLLA

ZWIEBEL

TOMATE

KOPFSALAT

FENCHEL

KAROTTE

CAVOLFIORE

GURKE

CUCUMBER

LEEK

ONION

CAULIFLOWER

ZUCCHINI

TOMATO

LAUCH

ZUCCHETTI

POMODORO

BEANS

PORRO

ZUCCHINI

CAROTA

Les solutions figurent en ligne sur [www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)

# 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)		
Asperge (1 botte pèse $\frac{3}{4}$ kg)		
Fenouil (1 fenouil pèse 250 g)		
Concombre (1 concombre pèse $\frac{1}{4}$ kg)		
Carotte (1 botte pèse 0,5 kg)		
Tomate (1 tomate pèse 200 g)		
Oignon (1 oignon pèse $\frac{1}{8}$ kg)		
Courgette (1 courgette pèse 300 g)		



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

..... pièces



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?

..... pièces ..... 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?

..... grammes

