

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

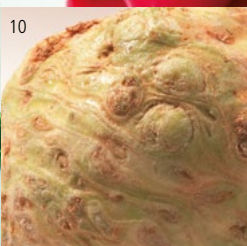
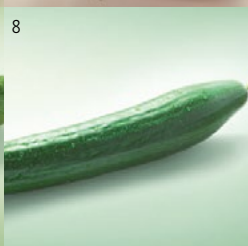
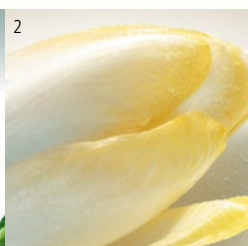
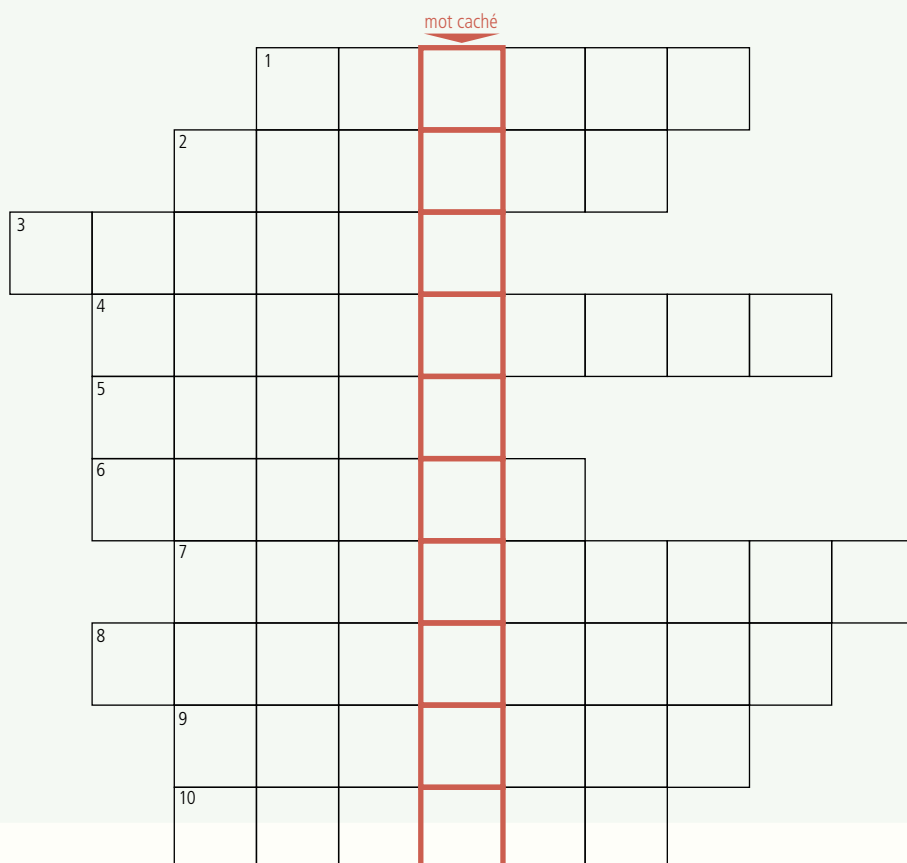
Forme: allongé
Couleur: vert
Récolte en Suisse: d'avril à octobre
Partie comestible: fruit
Composition: 96% d'eau
Consommation: cru, occasionnellement cuit

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 AGIR ou sur les pages internet www.agriculture.ch 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			
HARICOT			
FENOUIL			
CONCOMBRE			
CAROTTE			
LAITUE			
POIREAU			
TOMATE			
OIGNON			
COURGETTE			

BLUMENKOHL

LETTUCE

FENNEL

BOHNE

CETRIOLO

CARROT

LATTUGA

FAGIOLI

FINOCCHIO

CIPOLLA

ZWIEBEL

TOMATE

KOPFSALAT

FENCHEL

KAROTTE

CAVOLFIORE

LEEK

GURKE

ONION

CAULIFLOWER

ZUCCHINA

TOMATO

LAUCH

ZUCCHETTI

POMODORO

BEANS

PORRO

ZUCCHINI

CAROTA

Les solutions figurent en ligne sur www.agirinfo.com

Des légumes et des saisons

Aide-toi du calendrier des légumes de saison pour répondre aux questions ci-dessous

1. C'est le début de l'automne, Justine est sortie faire une promenade pour observer les arbres changer de couleurs. Sur le chemin du retour, elle décide d'acheter quelques légumes au marché pour préparer une bonne soupe.
Quels légumes de saison Justine peut-elle acheter pour sa soupe ? (Cites-en 3)

.....

2. Julien raffole des asperges. Chaque année, il attend avec impatience que les asperges suisses reviennent sur les étales des supermarchés.
A partir de quel mois, Julien peut-il acheter des asperges suisses ?

.....

3. Pour Laura c'est un vrai casse-tête de se rappeler mois après mois quels légumes sont de saison. Alors, lorsqu'elle a un doute, elle achète ses trois légumes frais préférés car elle sait qu'ils sont produits toute l'année en Suisse.
Quels sont les trois légumes frais préférés de Laura ?

.....

4. Pour son anniversaire, Antoine a prévu de servir une salade grecque. C'est le début de la saison des tomates et des concombres suisses et il adore cette salade qui lui rappelle les vacances.
Quel mois Antoine fête-t-il son anniversaire ?

.....

