

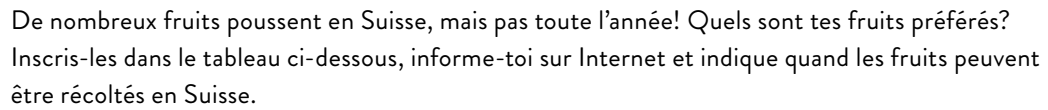


«Je suis un
Food Champion.»

Frais et de saison: c'est tout bon!

Cahier d'exercices pour élèves



[illegible]



Calendrier des légumes de saison



De nombreux légumes poussent en Suisse, mais pas toute l'année! Quels sont tes légumes préférés?

→ Inscris-les dans le tableau ci-dessous, informe-toi sur Internet et indique quand les légumes peuvent être récoltés en Suisse.

[illegible]

Aide-toi
d'Internet si tu
n'es pas sûr.e!



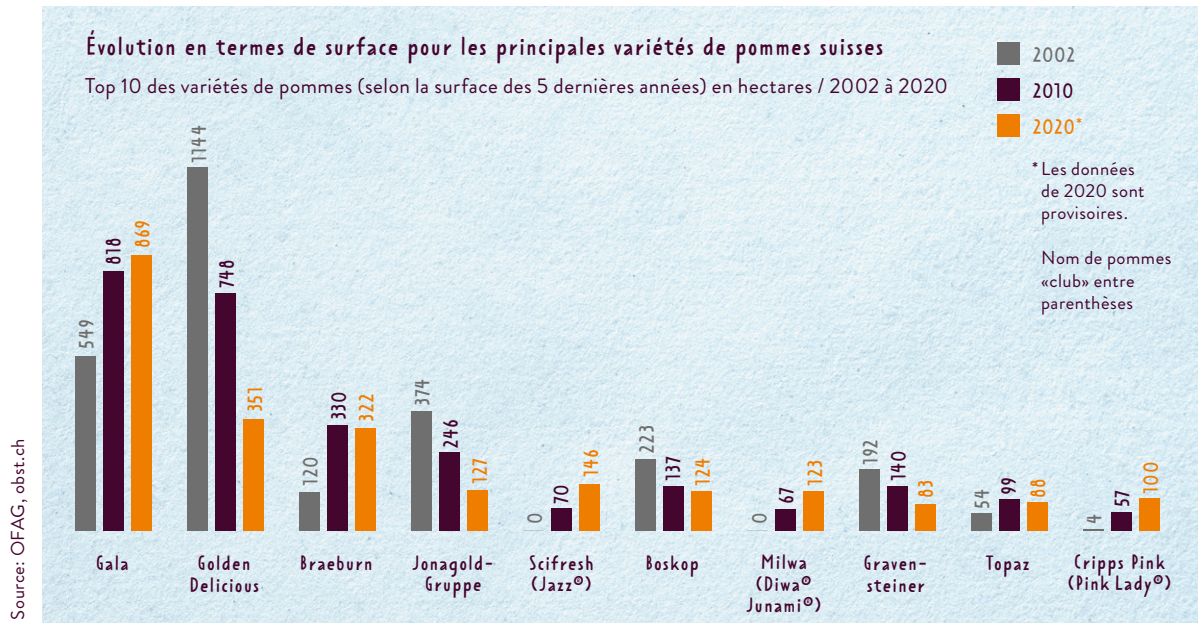


Hit-parade des pommes



Le graphique contient les variétés de pommes les plus populaires en Suisse de 2002 à 2020.

→ Étudie-le attentivement.

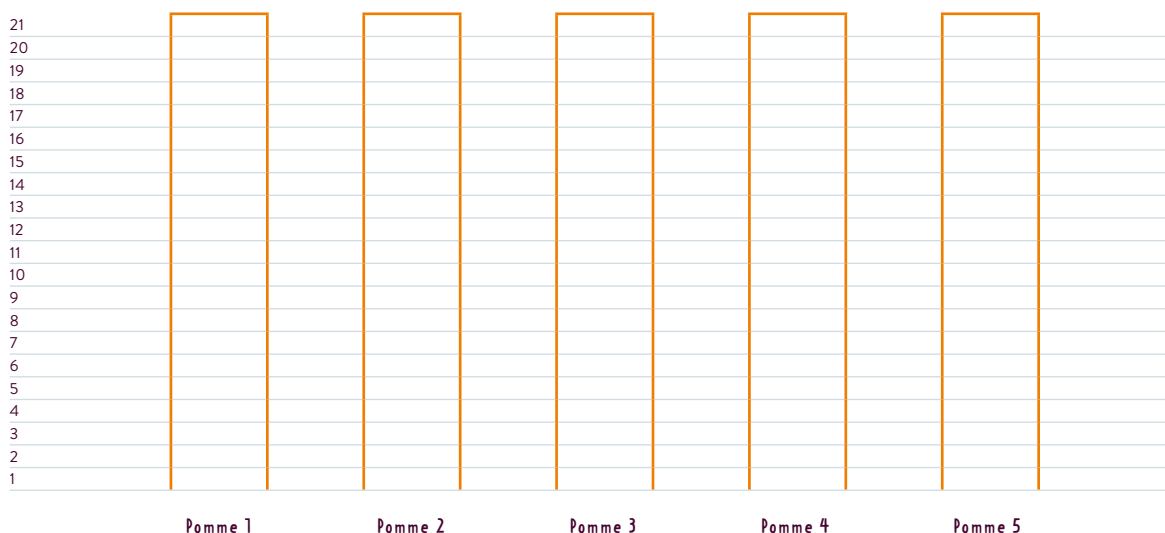


Ton enseignant.e a apporté cinq variétés de pommes, dont les variétés préférées des Suisses. Mais tu ne sais pas encore de quelle variété il s'agit.

Consigne:

- Goûte toutes les variétés.
- Colorie la case de la pomme que tu préfères.
- Quelle est la pomme préférée de tes camarades de classe? Colorie les cases correspondantes.
- Tu sais maintenant quelles sont les variétés de pommes les plus appréciées de ta classe. Est-ce qu'elles correspondent aux préférences des Suisses?

Hit-parade des pommes de notre classe





Normes de qualité



Comme tu peux le lire dans l'article ci-dessous, les normes de qualité pour les légumes suisses ont été adaptées en juin 2023.

Nouvelles normes de qualité pour les légumes suisses

Nouvelles normes de qualité pour les légumes suisses à partir du 1er juin 2023. À l'avenir, on trouvera dans le commerce certains produits isolés présentant de petits défauts optiques. La branche contribue de la sorte à la réduction du gaspillage alimentaire et réagit en même temps au durcissement des conditions pour la culture suite à la suppression de divers produits phytosanitaires et à la fréquence accrue d'événements climatiques extrêmes.

Source: legume.ch

Voici ce que cela implique par exemple pour le chou-fleur:



Voici trois images de chou-fleur. L'un d'entre eux ne serait pas accepté dans le commerce.

→ Lequel? Coche la case correspondante.



Discutes-en avec une ou un camarade:

- Que penses-tu des normes de qualité pour les légumes?
- Comment choisis-tu les légumes?
- Les légumes «plus beaux» ont-ils meilleur goût?
- Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire? Fais des recherches sur Internet (p. ex. www.foodwaste.ch).
- Comment peut-on réduire le gaspillage alimentaire?
- Présentez vos solutions à la classe.

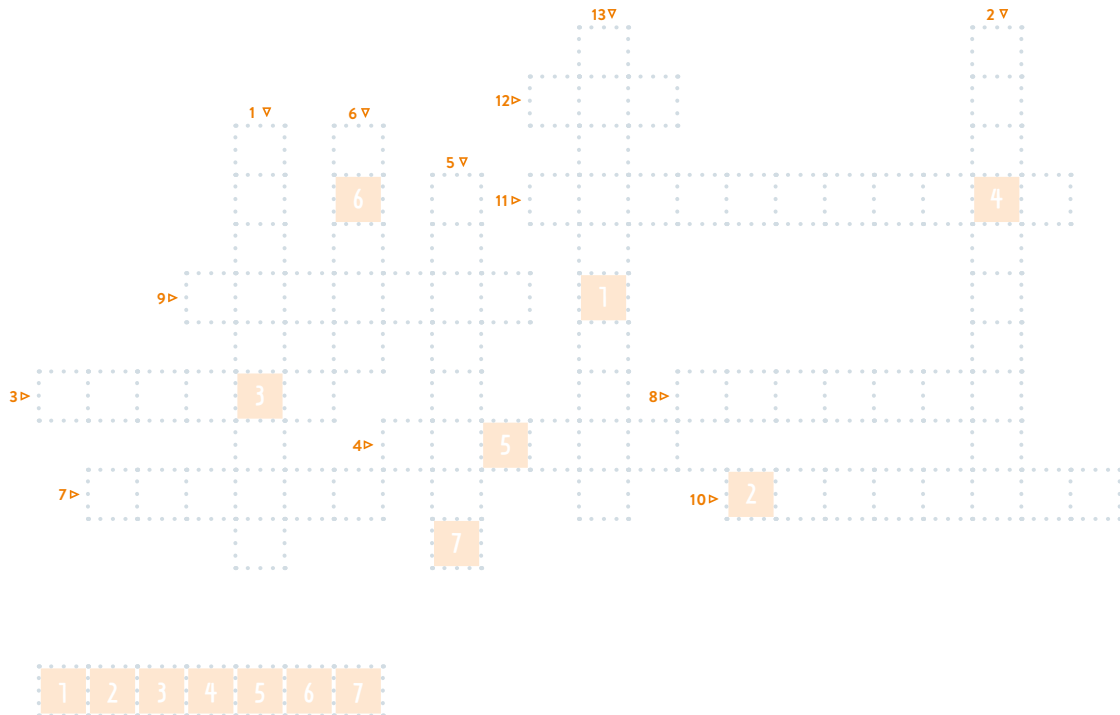


Panais et topinambour



Il existe de nombreuses variétés de légumes en Suisse. À quel point t'y connais-tu?

→ Résous les mots croisés à l'aide du site www.legume.ch/fr.



1. Quel légume était autrefois appelé plante à œufs?
2. Il est possible de manger la fleur de ce légume.
3. Ce légume est souvent sculpté pour Halloween.
4. Quel légume appartient à la famille des solanacées et est particulièrement apprécié en Suisse? (2^e place en 2023)
5. Ce légume est aussi utilisé pour fabriquer une épice appelée paprika.
6. Ce légume est souvent classé par erreur parmi les fruits.
7. Quels sont les légumes qui font pleurer les yeux lorsqu'on les coupe?
8. Quel est le légume le plus apprécié des Suisses? (classement 2023)
9. Quel légume a un arôme anisé et un goût légèrement sucré?
10. Popeye adore ce légume.
11. Le nom de ce légume proviendrait d'une tribu indigène indienne.
12. Ce légume donne souvent mauvaise haleine et est censé chasser les vampires.
13. Cette herbe doit être coupée fraîche avec des ciseaux de cuisine et non avec un couteau.



Salade de fruits



But du jeu: trouve en premier toutes les variétés de fruits de ton/ta partenaire de jeu.

Instructions:

→ Dessine les fruits suivants dans ta case («Mes fruits»): une pomme 🍏, une banane 🍌, trois raisins 🍇.

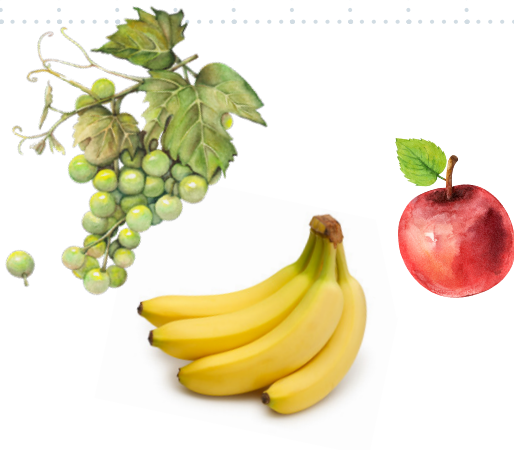
→ En posant des questions, découvre où se trouvent les fruits de ta ou de ton partenaire de jeu. Exemple: «As-tu un fruit sur A3?» S'il y a un fruit sur cette case, tu peux poser une autre question. Sinon, c'est au tour de ta ou de ton partenaire de jeu.

→ **Conseil:** marque dans le deuxième champ («Tes fruits») les cases que tu as déjà demandées.

→ La première personne qui trouve tous les fruits a gagné.

Mes fruits

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										



Tes fruits

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										





Wrap de légumes ou de fruits

Wrap sucré

- 4 tortillas
- 4 c. à s. de beurre de cacahuètes
- 2 bananes
- 2 pommes

Wrap estival

- 4 tortillas
- 8 c. à s. de houmous (env. 100 g)
- ¼ de laitue iceberg
- ½ concombre

Wrap

- 4 tortillas
- 8 c. à s. de fromage frais (env. 100 g)
- 200 g de courge muscade
- 8 feuilles de laitue

Wrap d'hiver/printanier

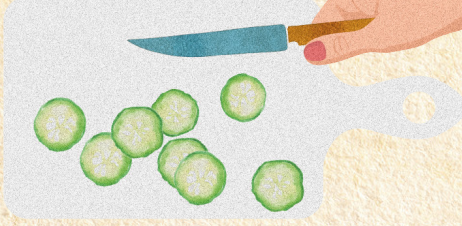
- 4 tortillas
- 8 c. à s. de fromage frais (env. 100 g)
- 2 poignées de rampon ou d'épinards
- 1 carotte
- ¼ de chou rouge



1. Lave les légumes ou les fruits.



2. Coupe les légumes ou les fruits en fines tranches (environ ½ doigt de large). Mets les parties de légumes et de fruits que tu ne peux pas utiliser dans le compost (par exemple le trognon, la peau, etc.).



3. Sors une tortilla de l'emballage. Tartine la tortilla de pâte à tartiner. Laisse un bord d'environ 2 cm à l'extérieur.



4. Répartis les légumes ou les fruits uniformément au centre de la tortilla. Plie la tortilla conformément au croquis. Coupe le wrap en deux et en biais.

