

«Je suis un
Food Champion.»

Expédition haute en couleurs au pays des légumes

Cahier d'exercices pour élèves





Visite à la ferme maraîchère



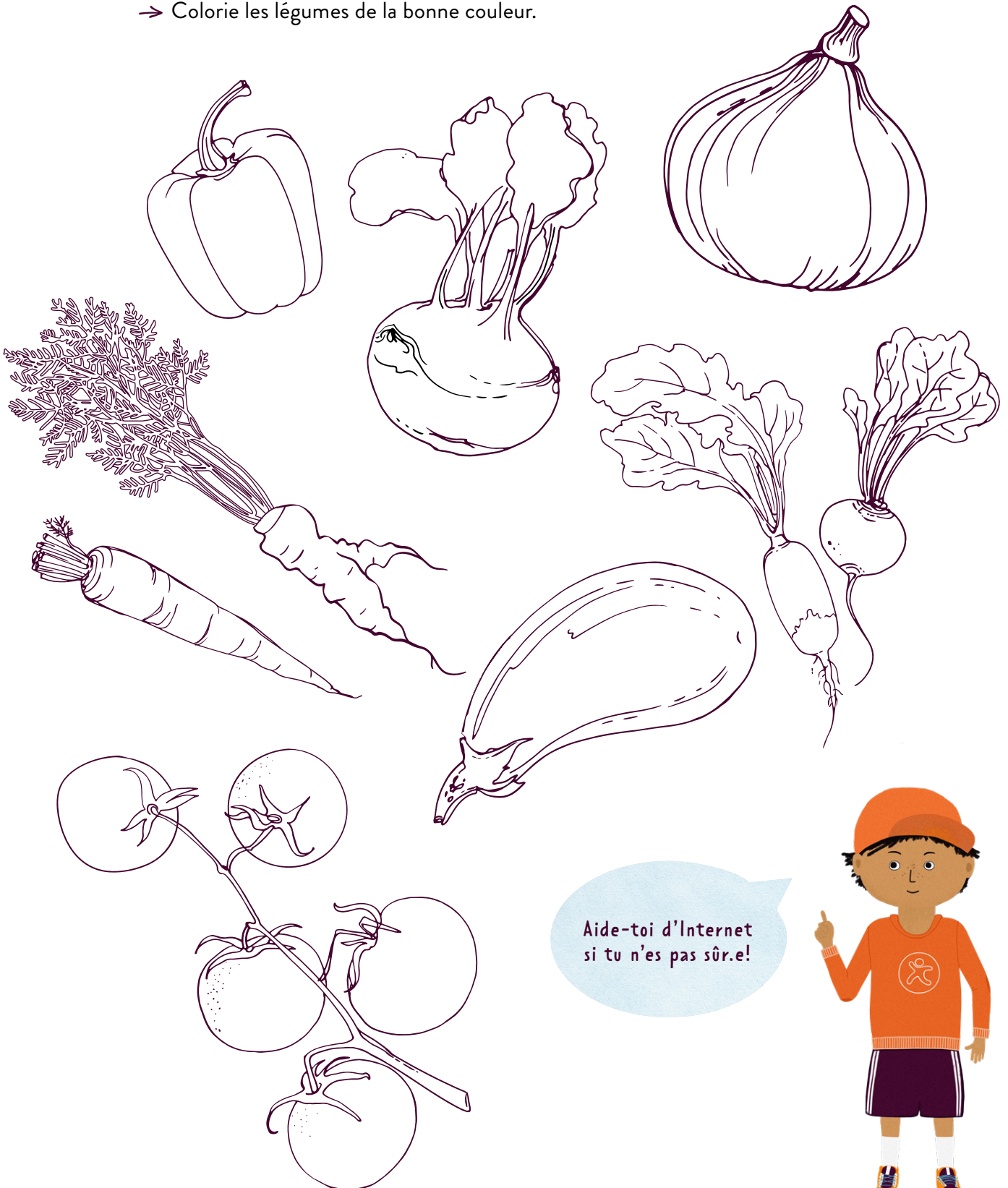


Des légumes colorés du potager



Les légumes poussent dans différentes couleurs.

→ Colorie les légumes de la bonne couleur.



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





Sur ou sous terre?



Les légumes poussent sur une grande variété de plantes.

Quels légumes poussent sous terre , et lesquels à l'air libre  ?

→ Coche le symbole correspondant pour chaque légume.





Mots mêlés



20 variétés de légumes se sont cachées dans les mots mêlés. Combien en trouveras-tu?



→ Marque-les avec un surligneur.





Légumes à grignoter

Ingrédients pour 4 personnes

→ Env. 600 g de légumes de saison



1. Lave les légumes soigneusement.
Place-les dans un saladier.



2. Prépare les légumes: Retire la peau si nécessaire et jette-la au compost. Coupe les légumes en bâtonnets ou en tranches.

3. Présente les légumes sur une assiette.



Séré à la ciboulette

Ingrédients pour 4 personnes

- 5 cs de séré maigre
- 5 cs de yogourt nature
- ½ bouquet de ciboulette
- ½ cc de sel
- Poivre





Sauce cocktail «Petit chaperon rouge»

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 cs de séré maigre
- 4 cs de yogourt nature
- 2 cs de ketchup
- ½ cc de sel
- Poivre

1. Avec la cuillère à soupe, mesure le séré et le yogourt et verse les deux dans le saladier.



2. Ajoute le ketchup. Assaisonne avec du sel et du poivre. Mélange bien.

