

Jeux Vitaminés

Légumes à croquer



Activités de découverte des légumes pour les enfants de 6 à 11 ans

Un fruit pour la récré" est un programme destiné à favoriser la découverte, à initier les enfants au plaisir de consommer des fruits et des légumes, et à leur donner de bonnes habitudes alimentaires. Il permet également de faire connaître les produits, leur saisonnalité, la diversité des métiers de la production et de la distribution. Les distributions sont réalisées dans le cadre scolaire du primaire et du secondaire, durant les cours ou pendant la période péri-scolaire.

Pour plus d'informations : <http://agriculture.gouv.fr/un-fruit-pour-la-recre>



Avec la participation de la Direction générale de l'Alimentation et de



et la participation financière du Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt, de l'Union européenne et de FranceAgriMer



Les Solutions

L'Artichaut

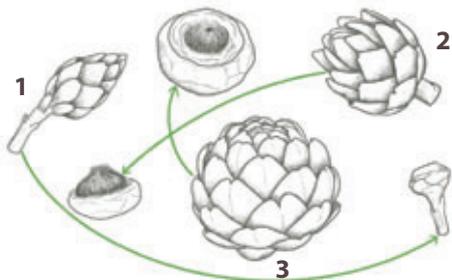


● De 1 à 5

Une occasion de découvrir les différentes parties de l'artichaut.



● L'ordre croissant



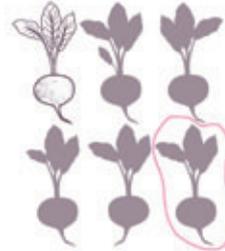
● L'image en tête

- 5 plats d'artichauts sont présentés sur cette image. 4 plats dont deux plats de cœurs d'artichauts et un plat de feuilles sont posés sur la table, un plateau d'artichauts est également servi aux invités. On peut imaginer que les tourtes et les pâtés contiennent aussi de l'artichaut.
- Un musicien joue de la mandoline.
- La reine porte une robe dont les manches rappellent la forme d'artichauts.

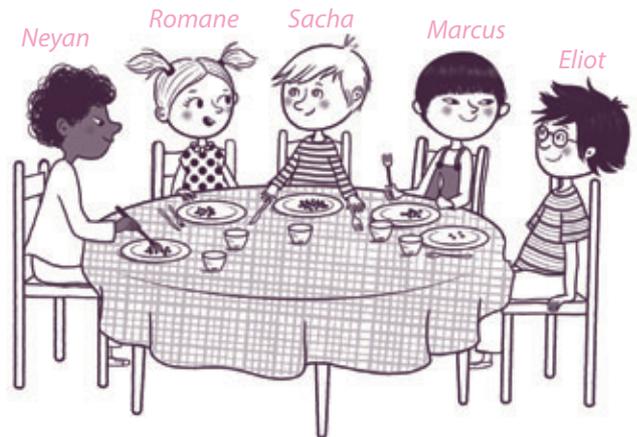
La betterave



● La bonne ombre



● Qui a le plus de betteraves dans son assiette ?

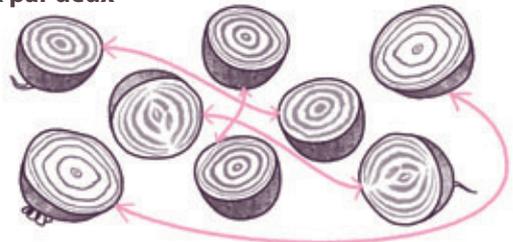


C'est Sacha qui en a le plus !

● Retrouve le mot Betterave



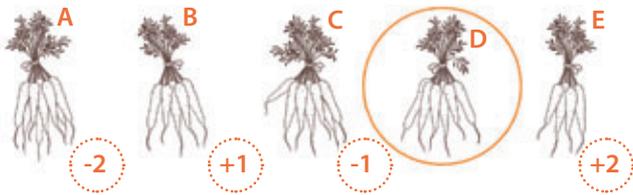
● Deux par deux



● L'image en tête

- Le grand père joue de la Balalaïka, un instrument de musique traditionnel russe.
- Deux assiettes de Bortsch sont posées sur la table.
- La petite fille joue avec une boule à neige et des petites poupées gigognes (Matriochkas).

La Carotte



● Combien de carottes pour la soupe ?

Après sa rencontre avec l'âne et le lapin il reste 3 carottes à madame Campagne pour préparer une soupe.



● Points à relier

Dans certaines familles, il est de tradition de déposer le soir de Noël des biscuits, un verre de lait, de whisky ou de vin pour le père Noël ainsi que des carottes pour les rennes.



● L'image en tête

- Cette scène se déroule en hiver.
- Sur le plan de travail on peut voir un navet, un poireau et des carottes.
- 3 enfants jouent dans le jardin.

Le Champignon



● Cherche l'intrus

L'amanite tue mouche est un champignon vénéneux très dangereux. On pourra profiter de cette activité pour découvrir la diversité des champignons dans un guide.



● Un défilé de chapeaux

La Morille



Le Cèpe



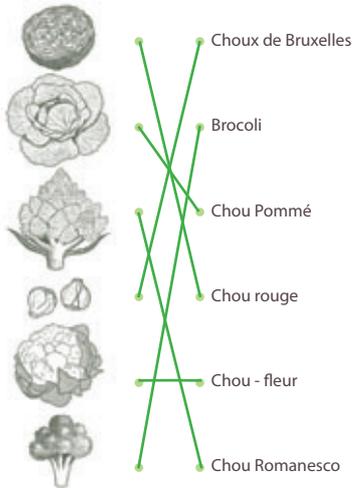
● L'image en tête

- Un lutin est assis sur le bord du livre de cuisine, il tient un champignon dans la main.
- On peut observer des toits, des immeubles et la Tour Eiffel. La scène se déroule à Paris !
- Un bocal de bonbons est posé sur le réfrigérateur.

Le Chou



Des variétés de choux



Chanter le chou

On pourra imaginer différentes façons des plus classiques aux plus originales de planter les choux avec des parties du corps ou des objets.

On pourra chercher et fredonner avec les enfants les paroles d'autres comptines et chansons :

- *Biquette veut pas sortir du chou*
- *Il était une chèvre de fort tempérament*
- *Viens mon chou, mon bijou*
- *Tous les légumes au clair de lune*

...

Le son OU



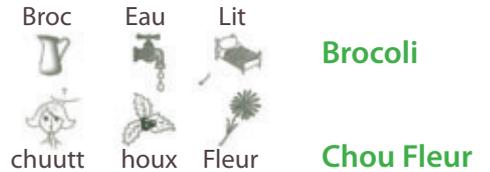
« Viens mon chou, mon bijou, faire joujou sur mes genoux et lance des cailloux au vilain hibou plein de poux »

Cette phrase à but mnémotechnique regroupe les mots se terminant par « ou » dont le pluriel se termine par un « x » tandis que les autres mots en « ou » prennent généralement un s au pluriel.

Point à relier



Rébus

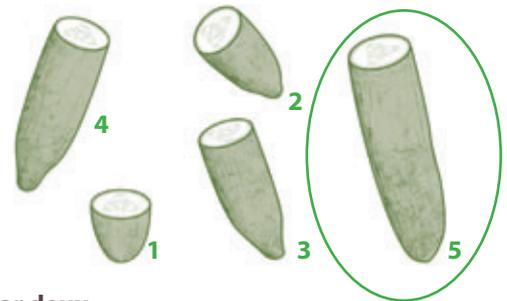


L'image en tête

- Le petit garçon offre un chou fleur à la petite fille.
- Un chat et un rouge gorge sont perchés dans l'arbre, on peut aussi voir un escargot.
- La petite fille est habillée d'une robe à pois.

Le Concombre

L'ordre croissant



Deux par deux



Jeu de lettres

D I C U A O G V N C A F G O Z I M X B U F L A R E

Le Concombre (suite)

● Plat de concombres

Il reste 7 concombres à déposer sur le plat.

● Les Makis

Il faut un concombre et demi pour fabriquer 18 Maki.
(3 plateaux de 6 maki)

● L'image en tête

- Le cuisinier Apicius porte un plateau de concombres.
- Deux colombes sont posées sur une vasque d'eau, l'une boit, l'autre regarde en direction du cuisinier.
- L'empereur romain est allongé sur une banquette.

La Courgette

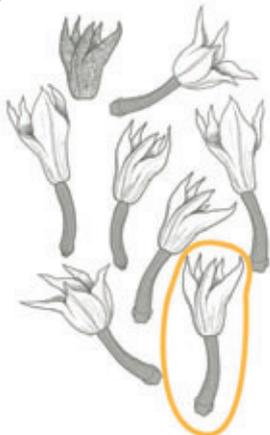
En Provence, la courgette est utilisée dans la ratatouille.
La courgette se mange farcie elle est aussi utilisée dans les tians, les quiches et les tartes...



● Le son « ETTE »



● Fleur de courgette

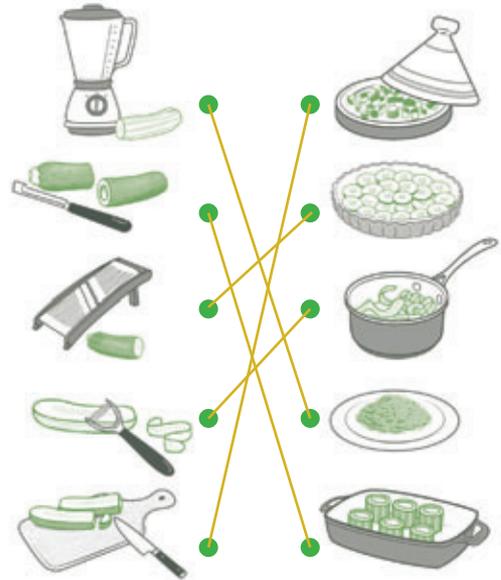


● L'image en tête

- 4 personnages sont assis à table.
- La dame avec une robe à pois porte un chapeau.
- C'est vrai, il y a cinq courgettes farcies dans un plat.

● Plats de courgettes

Une occasion de découvrir quelques outils de cuisine et des idées de préparations à base de courgettes!



L'endive



● L'image en tête

- Un pot de tulipes, est posé sur le bord de la fenêtre.
- C'est faux, le tablier du papa est à carreaux.
- C'est faux, la petite aiguille est dirigée vers le chiffre 7, on peut imaginer qu'il est presque 19h00, l'heure du dîner.

● Gratin aux Chicons



L'endive (suite)

● Mots mêlés



● Les vanneries

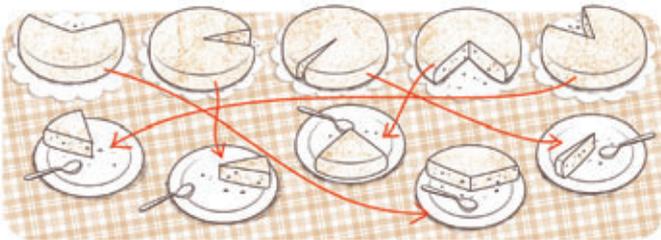


● L'image en tête

- On peut observer différents stands pour expliquer les origines et l'utilisation du manioc dont : des affiches, des vanneries, un spectacle de marionnettes, une démonstration de la fabrication de la cassave.
- Un toucan s'est posé sur le stand de l'exposition.
- 5 enfants écoutent le spectacle.

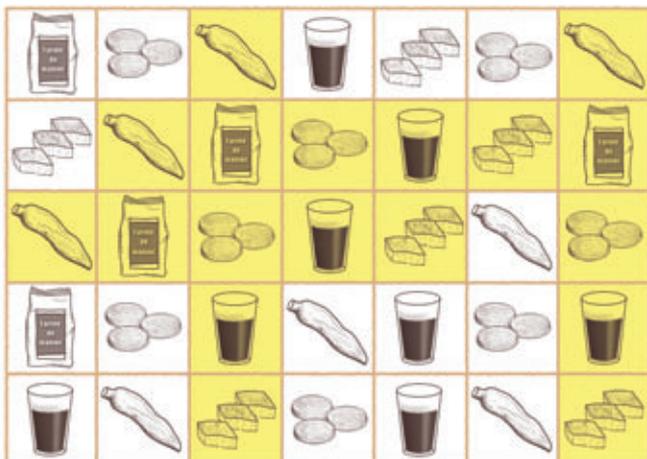
Le Manioc

● Les parts de gâteaux



● La suite

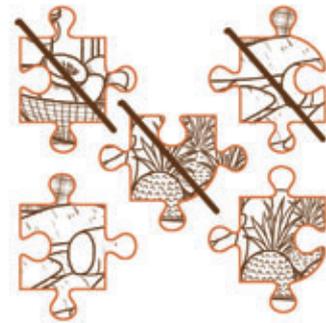
Cette suite présente différentes transformations possibles du manioc.



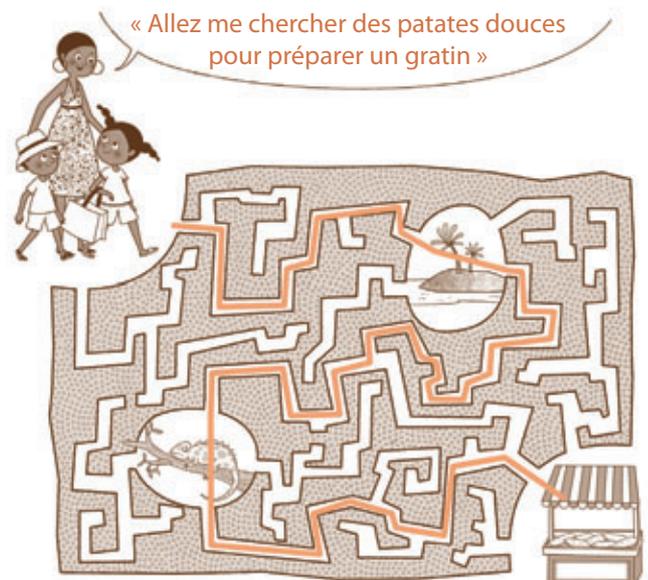
● Les racines de manioc

Il y a 10 racines de manioc

La Patate douce



● Le chemin du marché



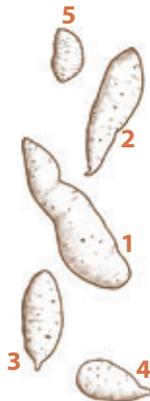
La Patate douce (suite)

● Positions



On s'amusera à décrire les autres patates douces en utilisant différents objets ou la marchande comme repères.
Une occasion de travailler sur les notions : à droite, à gauche, dedans, dessus, dessous, devant, derrière, en haut, en bas ...

● L'ordre décroissant



● L'image en tête

- 6 personnages sont présents sur l'image.
- C'est vrai, on peut voir 3 parasols.
- Différents fruits et légumes sont présentés sur les étals : des patates douces, des giraumons (une variété de potirons), des massicis, des mangues, des ananas, des bananes, des melons, des piments...etc

Les Petits-Pois



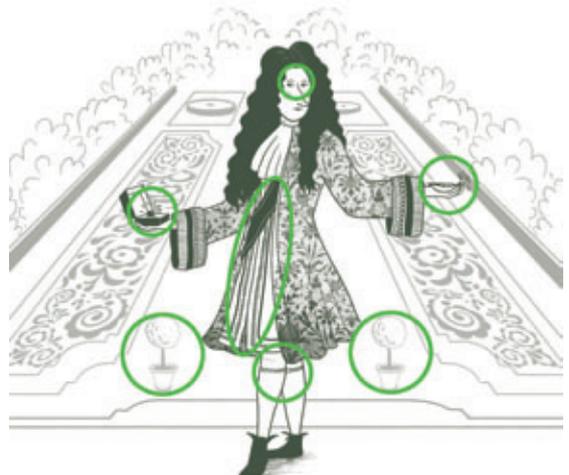
● La princesse au petit pois



● Les petits pois à dessiner et compter



● Le jeu des différences



● Les cosses de petits pois



● L'image en tête

- La grand-mère écosse les petits pois.
- On peut observer 4 animaux dans le jardin. Deux poules, un lapin et un chat.
- Le petit garçon s'est fabriqué une sarbacane.

Le Poivron



● La recette de la quiche aux poivrons

Sachant qu'il faut 5 ingrédients pour réaliser une recette. Une pâte à tarte, des œufs, de la crème, du gruyère et des poivrons. Il s'agira de compter chaque élément ou de dessiner des ensembles incluant à chaque fois cette série de 5 éléments.

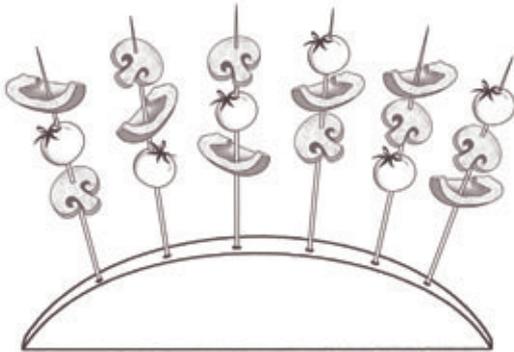
4 quiches peuvent être réalisées avec tous les ingrédients.

Il manque du fromage pour préparer une cinquième quiche.

● Les sons POI et ON



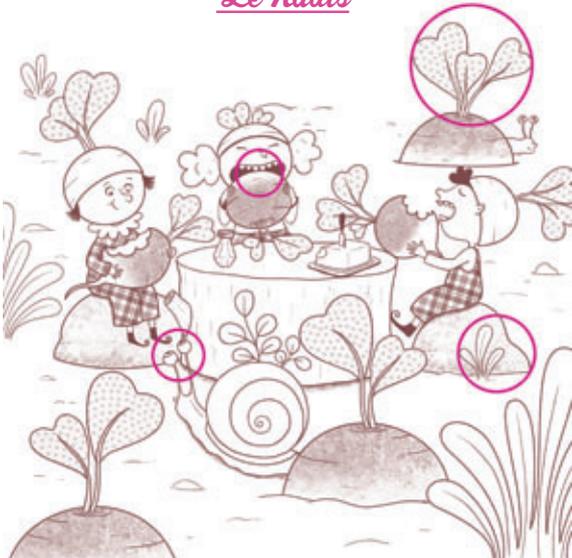
● Les brochettes



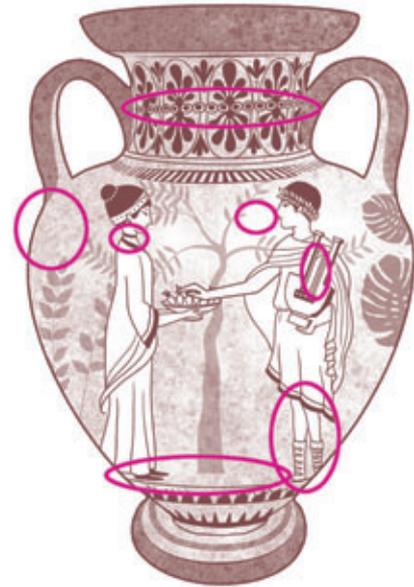
● L'image en tête

- C'est faux, les enfants jouent avec un tuyau d'arrosage.
- 6 personnages sont présents sur cette scène.
- On peut imaginer que les invités vont déguster des grillades, des brochettes, des poivrons marinés et grillés, de la salade de poivrons. Aux enfants d'inventer les desserts !

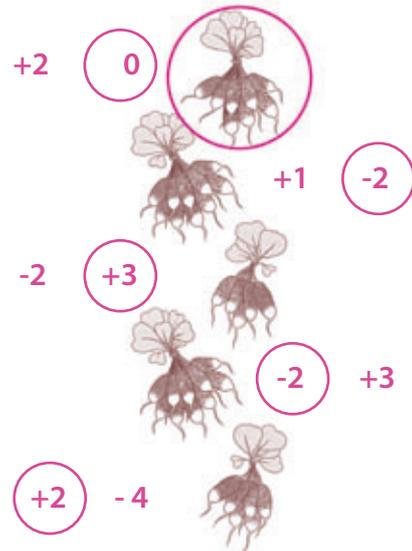
Le Radis



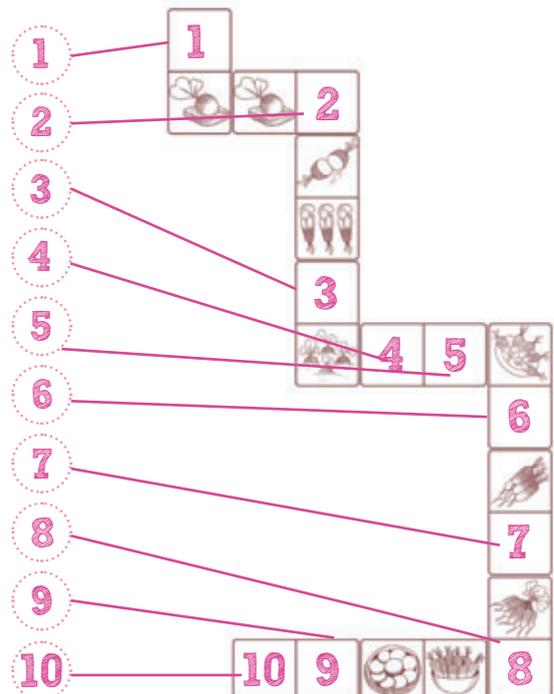
● Les 7 différences



● Les bottes de radis



● Les dominos



Le Radis (suite)

● Le jeu des paires



● L'image en tête

- Les trois lutins croquent et dégustent des radis.
- On peut voir une motte de beurre et une salière posées sur la table, mais pas de poivre !
- Deux escargots apparaissent sur l'image.

La tomate

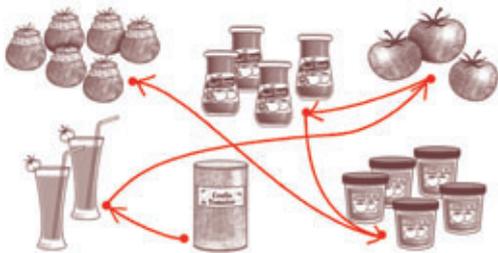


● Un jus de tomate s'il vous plaît !

En comptant tous les ingrédients, avec ceux présentés sur le plateau du serveur il y a : 9 pots de sel au Céleri, 9 jus de tomates et 10 bouteilles de Tabasco.

Le Tabasco est en trop

● Collections dans l'ordre croissant



● Les grappes de tomates cerises



● Le mot TOMATE

séchée ^{Tomate}
 jus brochette
 Fraîche **TOMATE** crue
Tomate Pulpe
 farcie GASPACHO
Tomate pizza
 concentré CONFITURE
 SOUPE TARTE CUITE
 MONDER
 sauce **TOMATE**

Ces mots correspondent à des plats à base de tomate (Gaspacho, pizza) des parties de la tomate (pulpe), à des façons de la préparer (monder) de la cuisiner (farcie, séchée, sauce, jus...) et de la manger (cru, cuite, fraîche, en tarte, en brochette...)

● L'image en tête

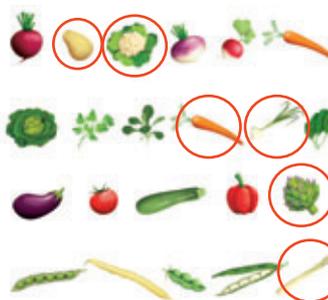
- Trois enfants déguisés jouent autour d'un goûter. Un enfant croque une tomate, les deux autres enfants utilisent les tomates cerises comme des nez de clown !
- Non, la petite fille du milieu porte un nœud dans ses cheveux.
- C'est un décor de fête. Une table avec un buffet gourmand, des guirlandes, des lampions et des ballons.

Le jardin potager

Sur l'image on peut voir **deux râteaux** pour ramasser les feuilles ou les brindilles ou tasser et égaliser la terre, **une brouette** pour transporter de la terre ou les récoltes, **des arrosoirs** pour transporter l'eau et arroser les plantes, **un composteur** pour recycler les déchets végétaux et fabriquer du terreau, **des pots de fleurs**, utilisés retournés pour protéger les plantes de certains insectes, **une cabane de jardin** pour ranger les outils et les graines.

Certains insectes et animaux appelés les « auxiliaires » sont les amis du jardinier car ils se nourrissent d'autres insectes nuisibles aux plantations et pollinisent les fleurs et les légumes.

● Le jeu des intrus



Le chou fleur est un légume fleur.
 la pomme de terre est un légume tubercule.

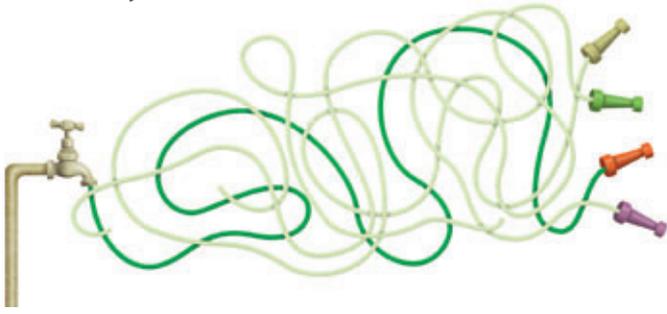
l'oignon est un légume bulbe.
 La carotte est un légume racine.

L'artichaut est un légume fleur.

L'asperge est un légume tige.

Le jardin potager (suite)

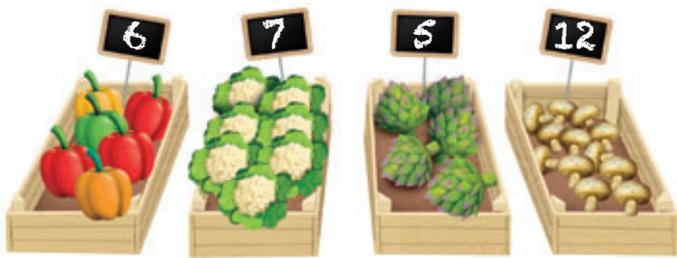
● le bon tuyau



Le Primeur

● Une carotte s'est glissée dans la cagette de concombres.

● Les cagettes



● Les plateaux les plus lourds



● Les étiquettes

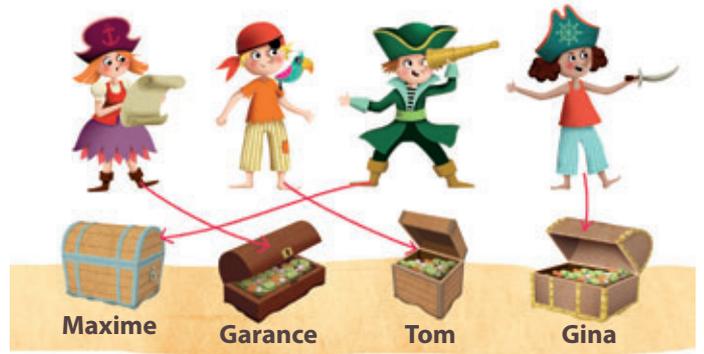


● Les paniers

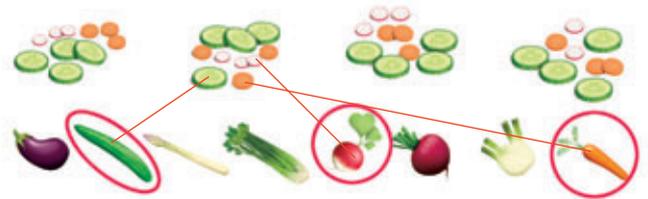
Le panier 4 est identique au panier 1.
Dans le panier 2 il manque les carottes.
Dans le panier 3 il manque le poivron.

Les pirates et la trempette de légumes

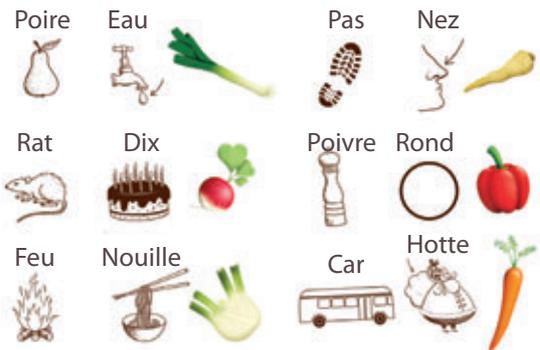
● Les coffres des pirates



● Le trésor des pirates



● Les Rébus



Activités Bonus

- Quels légumes sont présentés en bottes ? en grappes ?
- Classe les légumes présentés dans ce livret par couleurs.
- Aide toi des illustrations principales pour retrouver les saisons de chaque légume.
- Peux-tu classer les légumes présentés dans ce livret par familles : légume racine, légume fleur, légume tubercule, légume fruit, légume tige, légume graine, légume feuille...
- 5 chats apparaissent sur différentes images du livret, retrouve les ! Quels autres animaux as-tu remarqué au fil des pages.
- Mets « le, la, l', les » devant les légumes suivants : poivron, patate douce, courgette, concombre, champignon, petit pois, tomate, radis, asperge, carotte, manioc.

Les jeux proposés dans ce livret s'adressent à des enfants d'âges différents. Certaines activités peuvent être réalisées en autonomie d'autres nécessitent l'accompagnement d'un adulte. Nous invitons à compléter de façon progressive les fiches de jeux, une ou deux fiches par jour ou par semaine par exemple, choisies en fonction des goûts et des envies des enfants, d'une activité conduite en classe, à l'occasion d'un repas ou d'une recette qui auront éveillé la curiosité des enfants !
A l'école ou en famille, les adultes qui accompagneront les enfants dans l'exploration du livret veilleront à associer au plaisir du jeu, un temps privilégié d'échange et de découverte.

Bibliographie

Parmi les nombreux ouvrages disponibles sur les légumes :

Des albums à croquer pour les plus petits :

- Bobe Françoise, Lovato Yann : **Panique au potager**, Editions du Batsberg, Octobre 2001
- Crauzaz Anne : **qui a mangé?** Editions Memo, Tout-Petits Memomes 2011
- Iwamura Kazuo : **La famille Souris et le potiron**, L'école des loisirs
- Gay-Para Praline, Prigent Andrée : **Quel radis! Dis donc!** Didier jeunesse, Mars 2009
- Giraud Robert, Franquin Gérard : **Le gros navet**, Père Castor Flammarion Septembre 2000
- Gourounas Jean : **Grosse légume**, Editions du Rouergue, Octobre 2003
- Guettier Benedicte, **Les enquêtes du potager**, Gallimard jeunesse-Giboulées 2007
Une collection d'albums sur les légumes à découvrir de la même auteure : **Chouchou le chou, Champierre le Champignon, les fans de la carotte, la fin du haricot, les histoires de la salade ...**
- Rivoal Marine : **Trois petits pois**, Editions du Rouergue-October 2012
- Tone Satoe : **La très grande Carotte**, Balivernes, petites sornettes, Mars 2012

Pour les plus grands

- Guidoux Valérie, Clavelet Magali et Eydoux Anne : **Le jardin potager**, Editions Nathan, Kididoc 2003
- Lété Nathalie : **J'ai descendu dans mon jardin et j'ai cueilli**, Seuil Jeunesse, Avril 2001
- Muller Gerda : **Ça pousse comment?** L'école des Loisirs, Avril 2013
- Schulthess Danièle et Lisak Frédéric : **Au jardin potager**, Plume de carotte, 2007
- Tolstoï Alekseï Nikolaïevitch, Sharkey Niamh : **Le gros navet**, Père Castor Flammarion, Septembre 2000

Pour les enseignants et les parents :

- Bloch Dano Evelyne : **La fabuleuse histoire des légumes**, Editions Grasset, Mars 2011
- Schall Serge : **De mémoire de potagers**, Editions Plume de Carottes, 2008
- <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/>
- <http://agriculture.gouv.fr/ressources-pedagogiques-un-fruit-pour-la-recre>

Merci

A Christine Lainé pour ce projet et sa confiance.
A Héléne Kirsanoff, Anne Guillot Kipman et Julie Serero (INTERFEL) pour les astuces du chef.
A Marie pour sa complicité et la magie de ses illustrations.
A Benjamin et mes enfants Maxime et Sacha qui ont expérimenté les jeux.
A ma famille pour tous les souvenirs d'enfance qui ont accompagné ce projet;
Merci à mes grands-mères pour les courses au marché, les visites et les cueillettes dans leur jardin potager;
La fierté de chaque récolte, les fèves fraîches, les haricots à équeuter, les bocaux maison, les tomates sucrées de soleil et les bassines de courgettes et d'aubergines.
Tellement bons : les salades d'endives et les cœurs d'artichaut gratinés improvisés par mon père, les poêlées de champignons frais persillés et les petits croûtons dans les épinards!
Un Merci particulier à ma mère, cuisinière de talent, qui a su faire de chaque repas une fête et me donner le goût des légumes avec astuce et simplicité.





Légumes à découper

Cherche les légumes qui n'apparaissent pas sur cette page



Le Sais-tu ?

De nombreux légumes ont été découverts au cours des siècles passés et rapportés de différents pays par les explorateurs...



Retrouve à quels petits pirates appartiennent ces coffres.

Relie les coffres à leurs propriétaires et écris les prénoms des pirates sous chaque coffre.

- Le coffre de GINA la Courageuse n'a pas de serrure.
- Celui de TOM le Terrible a une forme carrée.
- Celui de GARANCE la voyageuse est légèrement arrondi.
- Celui du Capitaine MAXIME est fermé.



Les coffres de ces quatre pirates devraient tous contenir 10 pièces de légumes

- Retrouve la ou les pièces qui manquent et dessine les.
- Avec quels légumes ont été fabriquées les pièces de ce trésor, entoure les? Relie chaque pièce au légume qui lui correspond.



Peux-tu retrouver les noms des légumes cachés sous ces rébus ?

- Retrouve les images de ces légumes sur la fiche « Légumes à découper » et colle les à côté de leurs rébus.
- Imagine des rébus pour d'autres légumes !



LES ASTUCES DU CAPITAINE

Pour donner une touche fraîche et croquante à une brunoise de légumes (légumes coupés en dés) en salade, ajoute du fenouil émincé et quelques zestes de citron. Ça change tout !

PRIMEUR - EPICIER

Le Sais-tu ?

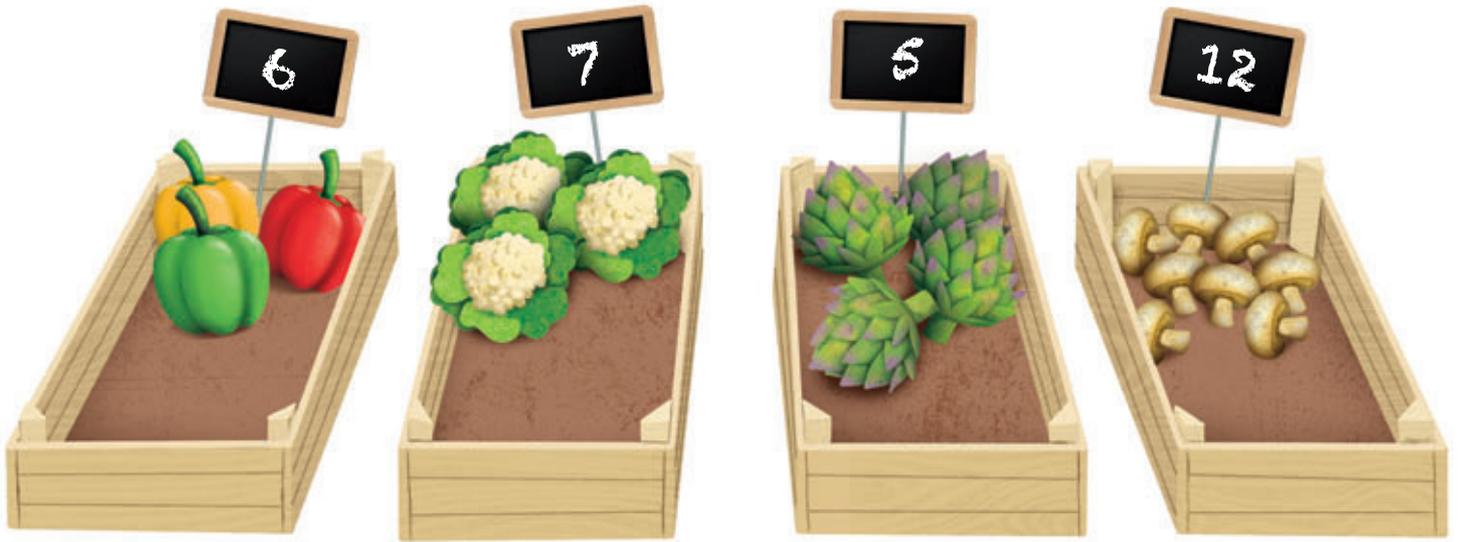
On appelle marchand de Primeurs les marchands de fruits et légumes.
Les légumes primeurs sont les tout premiers récoltés dans la saison.

Un légume s'est glissé dans une cagette qui n'est pas la sienne, le vois-tu ?



Cette maman veut préparer une grande salade composée pour toute la famille et une purée pour son bébé, quels légumes peut-elle choisir ? Et toi, lesquels choisirais-tu pour préparer ces plats ?

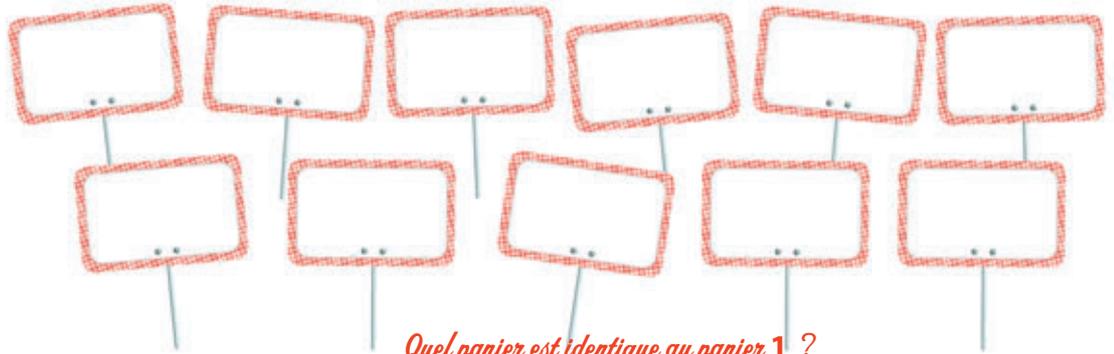
Complète chaque cagette en collant les légumes de la fiche "Légume à découper" afin d'obtenir la quantité demandée dans l'étiquette.



Entoure le légume le plus lourd sur chaque balance.



Les noms des légumes ont été mélangés, retrouve les étiquettes qui vont ensemble et écris les noms des légumes sur de nouvelles étiquettes.



Quel panier est identique au panier 1 ?
Quel légume manque-t-il dans les deux autres paniers ?



Le Sais-tu ?

Les légumes peuvent être classés par familles en fonction de la partie que l'on mange : racines, bulbes, feuilles, tiges, graines, fleurs, fruits...

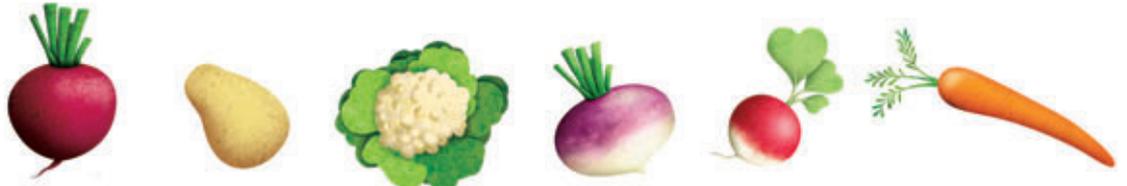
Peux-tu nommer les outils du jardinier présents sur cette image et expliquer à quoi ils servent ?



Certains insectes et animaux sont les amis du jardinier. Sais-tu pourquoi?

La partie comestible des légumes permet de les classer en différents groupes. Cherche les intrus et entoure les.

● Les légumes racines



● Les légumes feuilles



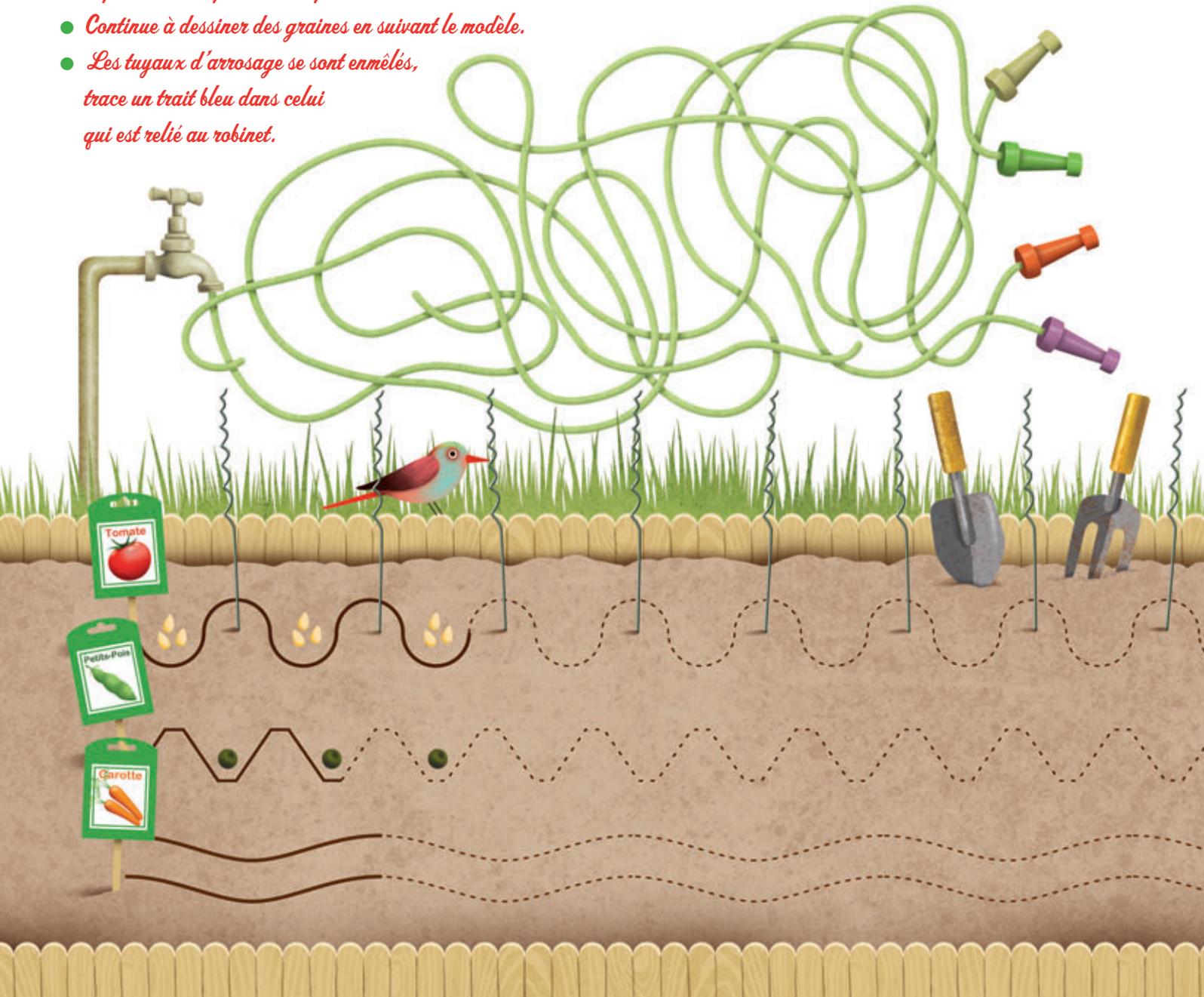
● Les légumes fruits



● Les légumes graines



- *Repasse sur les pointillés et poursuis le tracé de ces sillons dans la terre.*
- *Continue à dessiner des graines en suivant le modèle.*
- *Les tuyaux d'arrosage se sont emmêlés, trace un trait bleu dans celui qui est relié au robinet.*





La Tomate

Le Sais-tu ?

La tomate fait partie de la famille des légumes fruits. Il existe plusieurs milliers de variétés de tomates !



Retrouve les 7 différences entre ces deux images.

Mémorise bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».



Le jus de tomate est traditionnellement servi avec des ingrédients pour l'assaisonner : sel au celeri et tabasco.

Compte le nombre de jus de tomates qui vont être servis avec tous leurs ingrédients.

Quel ingrédient est en trop ?



- Entoure le mot **TOMATE** lorsqu'il est écrit en majuscule.
- Souligne le mot **tomate** lorsqu'il est écrit en minuscule.
- Selon toi, à quoi correspond cette liste de mots ?



L'astuce du chef

Pour préparer de délicieuses tomates cerises farcies, garnis les d'un peu de fromage frais parfumé d'herbes fraîches (basilic, persil plat, ciboulette, etc).



L'image en tête

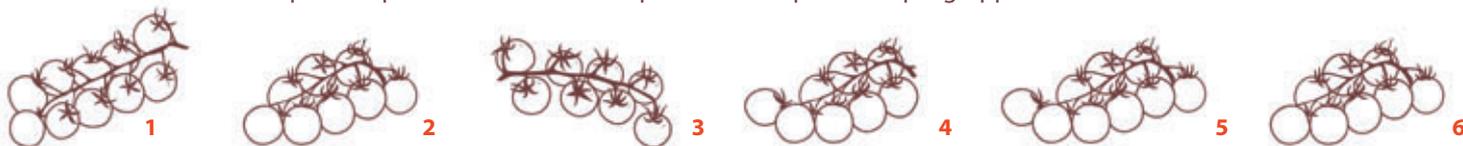
- Que font les enfants ?
- Tous les enfants portent-ils un chapeau ?
- Peux-tu décrire le décor ?

En dessinant des flèches relie ces collections dans un ordre croissant.



Retrouve les deux grappes de tomates cerises identiques.

- Combien de tomates faut-il enlever ou ajouter pour que toutes les grappes aient le même nombre de tomates que la grappe 1 ?
- Dessine les tomates qui manquent ou colorie celles qui sont en trop sur chaque grappe.





Le Radis

Retrouve ces détails dans l'image :

Le Sais-tu ?

Le radis est un légume racine. Il existe différentes sortes de radis de tailles, de couleurs et de formes différentes, des radis de Printemps, d'été, d'automne et d'hiver.

Mémorise bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».



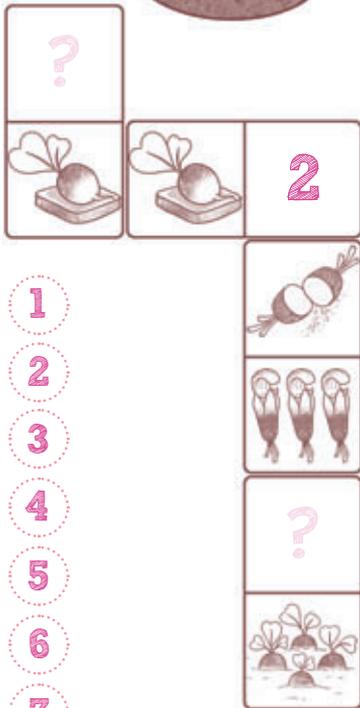
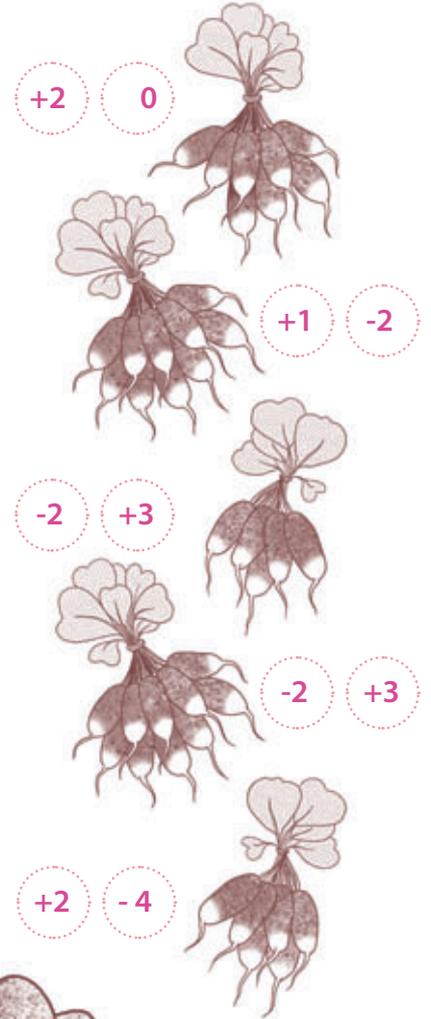
Trouve les 7 différences entre ces deux images.

Dans la Grèce antique, le radis qui était apprécié tant pour son goût que pour ses propriétés médicinales était dédié à Apollon. On offrait des radis en or comme offrandes à ce Dieu.



Entoure la botte de 8 radis

- Combien de radis faut-il enlever (-) ou ajouter (+) aux autres bottes pour qu'elles soient toutes composées de 8 radis, entoure les bonnes réponses.
- Barre les radis qui sont en trop dans les bottes de plus de 8 radis.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

L'astuce du chef
 Pour préparer des tartines au radis, tartine des crackers salés d'un peu de fromage frais (de chèvre ou de vache) et dépose dessus des petites rondelles de radis. Un délice, tout simple à préparer!

L'image en tête

- Que font les trois lutins ?
- Il y a du beurre, du sel et du poivre posés sur la table. Vrai ou Faux ?
- Combien d'escargots apparaissent sur l'image ?

Complète ce jeu de domino !
 Relie puis écris dans les cases les chiffres qui correspondent au nombre de radis dessinés.



Tous ces radis vont par paires, relie entre eux les radis identiques.

Le Poivron



Une seule de ces vignettes appartient au dessin, laquelle ?



Le Sais-tu ?

Le poivron est un légume fruit de la même famille que le piment. Il existe plusieurs sortes de poivrons de formes, de goûts et de couleurs différentes : vert, rouge, jaune, orange, brun, parme.



Mémoire bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».

Pour faire une quiche aux poivrons il faut :



- Combien de quiches peux-tu préparer en utilisant tous ces ingrédients ?
- Quel ingrédient manque-t-il pour préparer une quiche supplémentaire ?
- Ecris sur ce carnet la recette de la quiche aux poivrons ou une autre recette à base de poivrons ! Tu peux demander cette recette à quelqu'un de ta famille ou à des amis, ou la chercher dans un livre de cuisine ou sur internet.



Entoure les mots lorsque tu entends le son « ON » et souligne-les lorsque tu entends « POI ».



Potiron



Noix



Maison



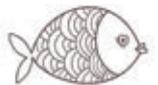
Petits-pois



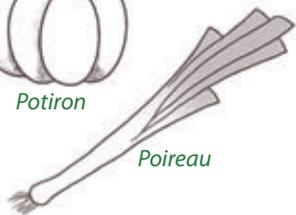
Roi



Pont



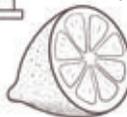
Poisson



Poireau



Poivron



Citron



Dessine deux autres façons de présenter les ingrédients de ces brochettes ?

L'astuce du chef

Taillé en fines lanières, le poivron peut être dégusté cru, trempé dans une sauce maison au fromage blanc, rehaussée d'un peu de jus de citron et de paprika.

L'image en tête

- Dans le jardin un petit garçon et une petite fille jouent avec un arrosoir. Vrai ou Faux ?
- Combien de personnages sont présents sur l'image ?
- Que vont manger les invités ?

Les Petits-Pois



Le Sais-tu ?

Les petits pois sont des graines protégées dans une gousse aussi appelée « cosse »
Ils se dégustent crus ou cuits comme des gourmandises.



Retrouve ces détails dans l'image :

Mémore bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».



Retrouve et colorie en vert le petit pois qui a empêché la princesse de dormir.

Continue de dessiner les motifs des matelas en suivant les modèles.



Dessine le nombre de petits pois demandés :

4 dans la cuillère :



2 petit pois ici !



6 en plus dans cette boîte :



7 dans cette cosse :



1 petit pois sur chaque dent de la fourchette :

8 en plus dans ce bocal :



5 mélangés dans le riz cantonnais :



L'astuce du chef

Mixe les petits pois avec un peu de crème fraîche et de la menthe fraîche ciselée pour réaliser une savoureuse crème à tartiner (sur du pain ou sur des rondelles de courgette crue).

L'image en tête

- Que fait la grand-mère ?
- Combien d'animaux sont présents dans le jardin ?
- A quoi joue le petit garçon ?

Trouve les 7 différences

Louis XIV adorait les petits pois, il demanda à Jean-Baptiste de La Quintinie, son jardinier, d'en faire la culture dans les jardins potagers de Versailles.

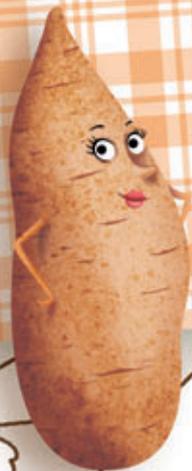


Relie entre elles les cosses qui ont le même nombre de petits pois.

À Marseille, les cosses contenant 9 petits pois étaient considérées comme porte-bonheur. Entoure la cosse de 9 petits pois !



La Patate - douce



Avec quelles pièces de puzzle peux-tu compléter ce dessin ?

Le Sais-tu ?

Délicatement sucrée, la patate douce se cuisine de l'entrée au dessert ! On dénombre aujourd'hui plus de 500 variétés de ce légume racine dont la couleur de la chair peut être blanche, jaune, orange... ou même violette !



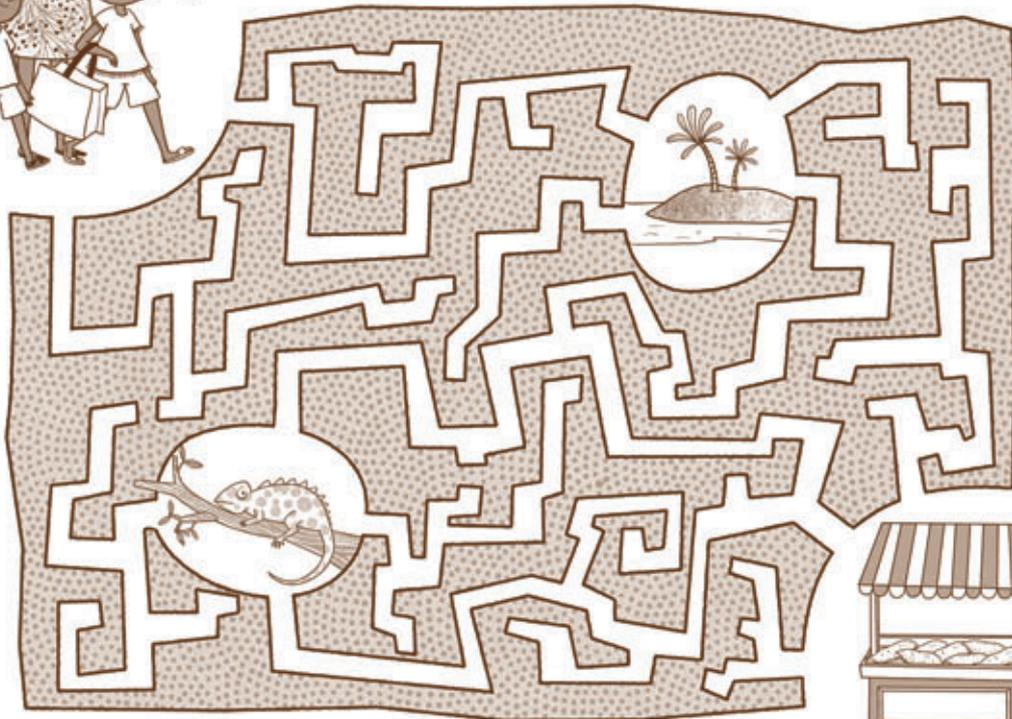
Mémorise bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».

« AIFFFFllez FFmFFFfe FFFcFFFhFeFrFcFhFeFr dFFFeFFs
 FFFpFFFaFFFtaFFteTTs dFFoFuFcFeFs pFFFoFFFuFFFrFF
 FFFpFFFrFFFéFFpFFarFFFeFFr uFFnFFF gFFraFFFtin »

Numérote ces patates douces dans l'ordre décroissant de la plus grande à la plus petite.



- Avant d'arriver au marché Lise-May et Willy sont passés par la plage, en chemin ils ont rencontré un iguane peux-tu retrouver le chemin qu'ils ont emprunté ?
- Barre tous les **F** pour découvrir ce que dit la maman de Lise-May et Willy. Quel plat va-t-elle préparer avec les patates douces ?



L'astuce du chef

En purée, sautée, en soupe ou en gratin, la patate douce est cuisinée comme la pomme de terre. Elle est simplement plus sucrée. On la relève d'un peu de gingembre frais râpé, d'une pointe de piment.

L'image en tête

- Combien de personnages apparaissent sur l'image ?
- On peut voir 3 parasols. Vrai ou Faux ?
- Te souviens-tu des fruits et légumes présentés sur les étals du marché? Peux-tu en nommer quatre ?
- Colorie la patate douce qui est posée sur la balance.
- Entoure celle qui est posée derrière la balance.
- Entoure la patate douce qui est posée à droite de la cagette.
- Barre celle qui est posée devant le chapeau.
- Décris la position des autres patates douces.

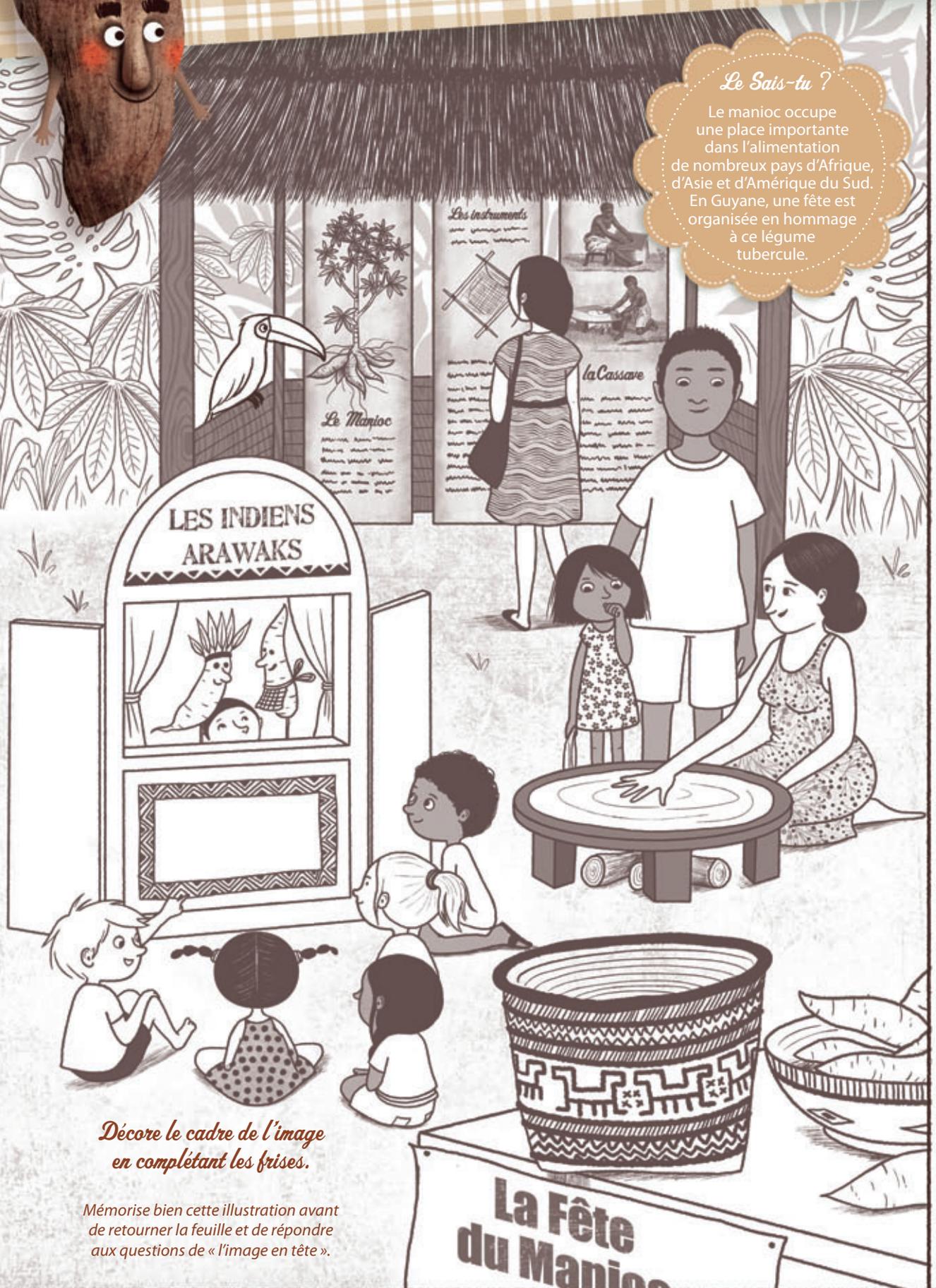


Le Manioc



Le Sais-tu ?

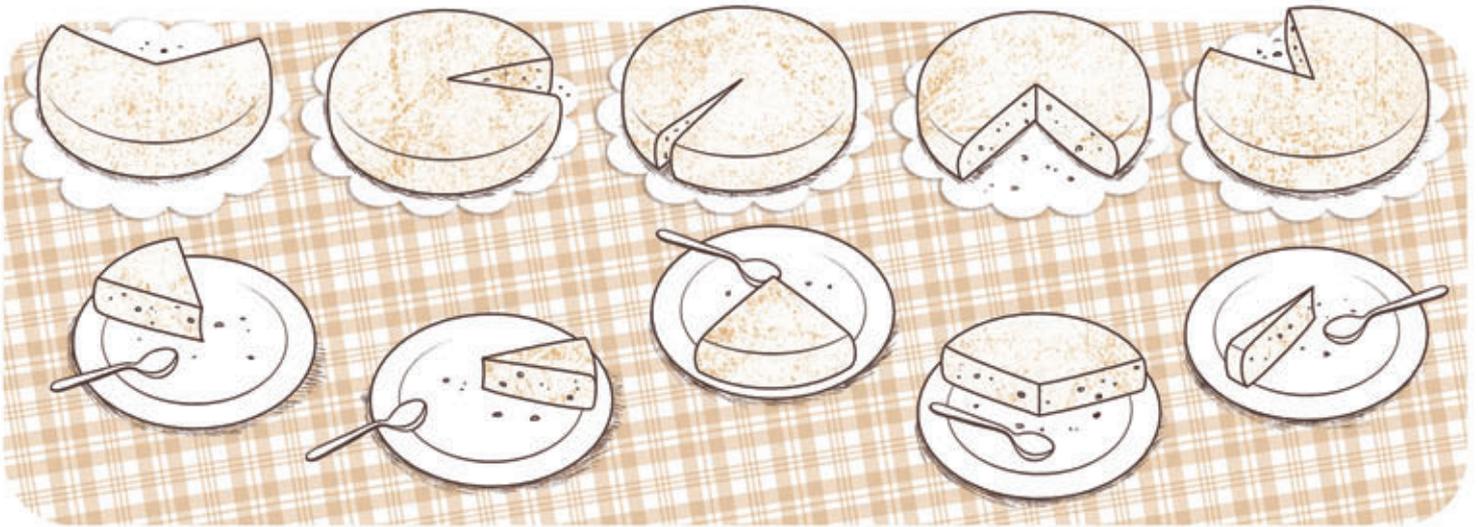
Le manioc occupe une place importante dans l'alimentation de nombreux pays d'Afrique, d'Asie et d'Amérique du Sud. En Guyane, une fête est organisée en hommage à ce légume tubercule.



Décore le cadre de l'image en complétant les frises.

Mémorise bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».

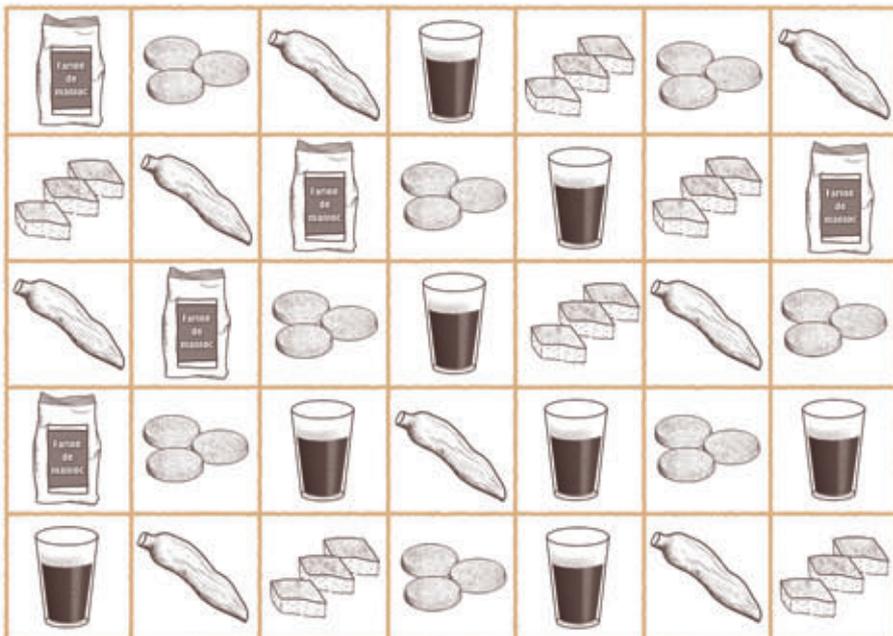
Relie chaque gâteau de manioc à la part qui lui appartient.



Combien vois-tu de racines de manioc ?



Combien de fois cette suite apparaît dans la grille ?
Colorie la en jaune chaque fois qu'elle est complète.



L'image en tête

- Peux-tu décrire le décor et les animations de cette fête ?
- Quel animal s'est posé sur le stand de l'exposition ?
- Combien d'enfants participent au spectacle de marionnettes ?

Poursuis les motifs de ces vanneries amérindiennes, appelées "les couleurs", qui servent à extraire le jus toxique du manioc.



L'astuce du chef

Le manioc est délicieux en purée, préparé comme les pommes de terre. Ajoute, après avoir mixé le manioc, un peu de crème fraîche.

L' Endive



Mémorise bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».

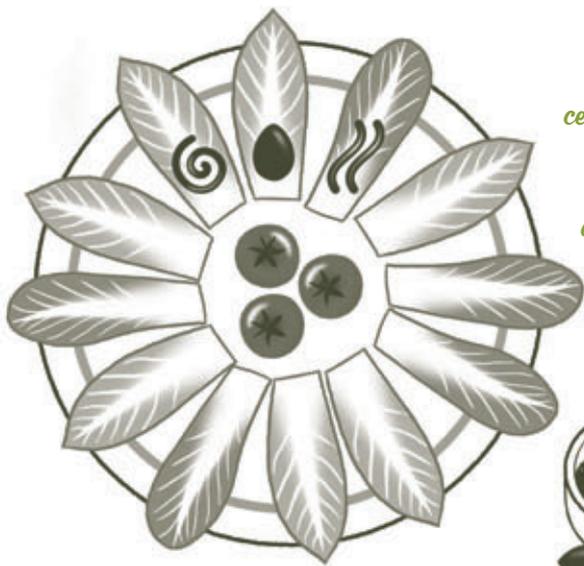
Le Sais-tu ?

L'endive est appelée chicon en Belgique et dans le Nord de la France.



3 de ces vignettes n'appartiennent pas au dessin, lesquelles ?





Décore ces feuilles d'endives en t'inspirant des trois modèles et en les alternant



Peux-tu remettre dans l'ordre les étapes de la recette du gratin de chicons ?

- 1 Faire cuire pendant 15 minutes à couvert les chicons avec du beurre, quelques gouttes d'eau et du sucre.
- 2 Egoutter les chicons.
- 3 Enrouler chaque chicon dans une tranche de jambon et les disposer dans un plat.
- 4 Ajouter une sauce bechamel, du sel, du poivre, de la noix de muscade et saupoudrer de gruyère râpé.
- 5 Laisser gratiner au four pendant 45 min.
- 6 Servir et déguster avec une purée de pomme de terre.

L'astuce du chef

Pour préparer de délicieuses bouchées, effeuille les endives et dépose dans chaque feuille des carottes râpées, des dés de pomme, du saumon fumé bien citronné... Tout ce qui te fait plaisir !

L'image en tête

- Quel objet est posé sur le bord de la fenêtre ?
- Le papa porte un tablier à pois. Vrai ou Faux ?
- L'horloge indique qu'il est midi ?

Retrouve les mots de la liste dans la grille

S	A	M	E	R	T	U	M	E	S
A	L	O	P	E	N	D	I	V	E
L	A	I	J	C	H	I	C	O	N
A	M	O	U	E	T	J	P	Q	O
D	G	R	A	T	I	N	I	U	R
E	V	A	L	T	R	A	C	E	D
V	A	R	I	E	T	E	S	C	F
O	W	I	T	L	O	O	F	R	O
F	E	U	I	L	L	E	S	O	N
E	B	R	A	I	S	E	E	Q	D
N	O	C	O	M	P	L	I	U	A
C	R	U	E	F	R	O	N	A	N
C	H	I	C	O	R	E	E	N	T
C	H	T	A	L	C	U	I	T	E
I	B	E	L	G	I	Q	U	E	T
D	O	U	C	E	U	R	H	M	U
R	A	C	I	N	E	A	E	I	B
I	T	O	B	L	A	N	C	H	E
G	A	R	N	I	E	T	O	U	R

- Amertume
- Belgique
- Blanche
- Braisée
- Chicon
- Chicorée
- Croquante
- Crue
- Cuite
- Douceur
- Endive
- Feuilles
- Fondante
- Garnie
- Gratin
- Nord
- Racine
- Recette
- Salade
- Variétés
- Witloof



La Courgette



Retrouve les **6** cigales dans l'image.

Le Sais-tu ?

La courgette appartient à la famille des légumes fruits. Il existe plusieurs variétés de courgettes de formes, de tailles et de couleurs différentes.

Cette famille va déguster des spécialités de la cuisine provençale à base de courgettes. Connais-tu les noms de ces plats ?

Mémorise bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».



Colorie les dessins si tu entends le son « **ette** ».

● Invente une petite histoire sur la courgette en utilisant chacun de ces mots !



Chat



Lunettes



Chaussette



Mouette



Fenêtre



Fillette avec des couettes



Cuillère



Chouette



Panier



Escargot



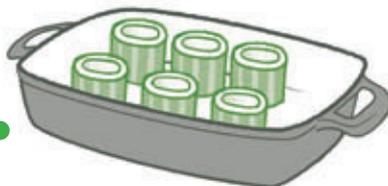
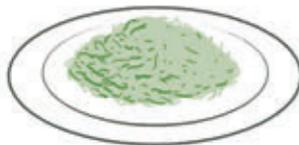
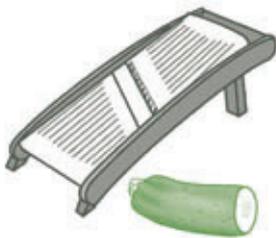
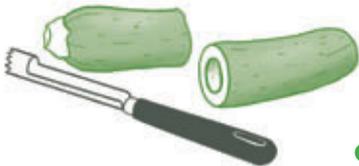
Brouette



Fourchette

Comment vont être préparés les morceaux de courgettes restants ?

● Relie chaque morceau de courgette au plat qui lui correspond.



L'astuce du chef

Les courgettes sont délicieuses crues, en salade ou préparées comme des toasts (avec du fromage frais tartiné dessus par exemple).

L'image en tête

- Combien de personnages sont assis à table ?
- Qui porte un chapeau ?
- Cinq courgettes farcies sont présentées dans un plat. Vrai ou Faux ?

Avec quelle fleur de courgette a été préparé ce beignet ?



Le Concombre



Le Sais-tu ?

Le concombre est un très vieux légume. Dans l'antiquité, le célèbre cuisinier romain Apicius le cuisinait avec du miel pour l'empereur Tibère qui en raffolait !

Des objets intrus se sont glissés sur cette scène de l'Antiquité, peux-tu les entourer et les compter ?

Mémo-rise bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».



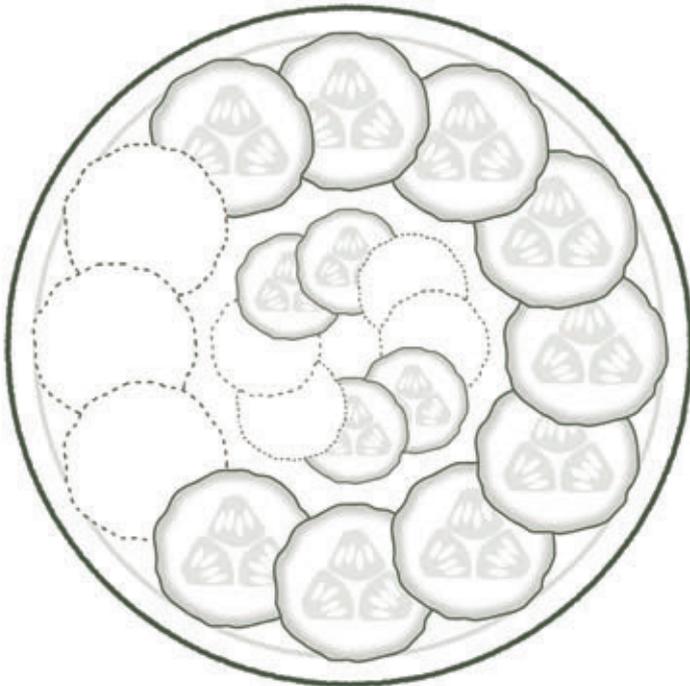
Numérote ces concombres de 1 à 5 du plus petit au plus grand.
Entoure le plus grand.



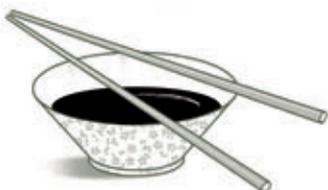
Retrouve et entoure les lettres du mot **CONCOMBRE**
dans l'ordre d'écriture. Souligne les **O**.

DICUAOGVNC AFGOZIMXBUFLARE

Combien de concombres reste-t'il à déposer sur ce plat ?
Repasse sur les pointillés avec un feutre
et finis la présentation de ce plat de concombres.



Il faut une moitié de concombre pour cuisiner 6 Maki.
Combien de concombres ont été utilisés pour préparer ces 3 plateaux ?



Relie les tranches de concombres identiques.



L'image en tête

- Que porte le cuisinier Apicius à l'empereur Tibère?
- Combien voit-on de colombes sur l'image? Que font-elles?
- Comment est installé l'Empereur Tibère?

L'astuce du chef

Bien lavé puis détaillé en rondelles, le concombre peut servir de "tartines" sur lesquelles on tartine du tarama, du fromage frais aux herbes, de la tapenade.

Le Chou



Le Sais-tu ?

Le chou appartient à la famille des légumes fleurs. Il est formé de « bouquets » de fleurettes, croquantes lorsqu'elles sont mangées crues et fondantes lorsqu'elles sont cuites.

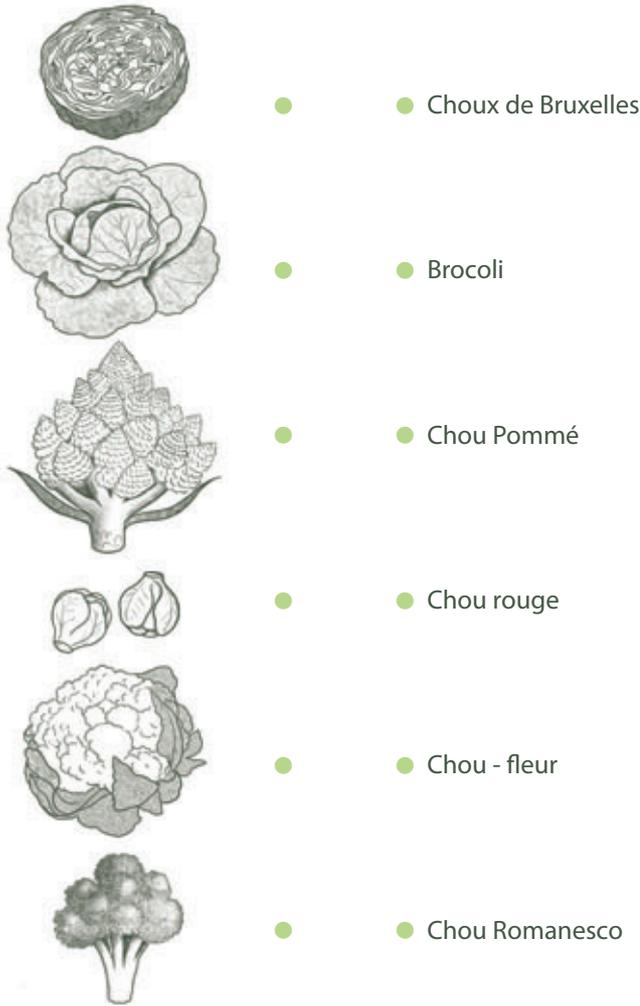
Retrouve les 4 petits escargots dans l'image.



Mémo-rise bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».

Il existe de nombreuses variétés de choux, en voici quelques unes :

- Peux-tu relier ces choux à leurs noms.
- Souligne le chou fleur et entoure le brocoli.

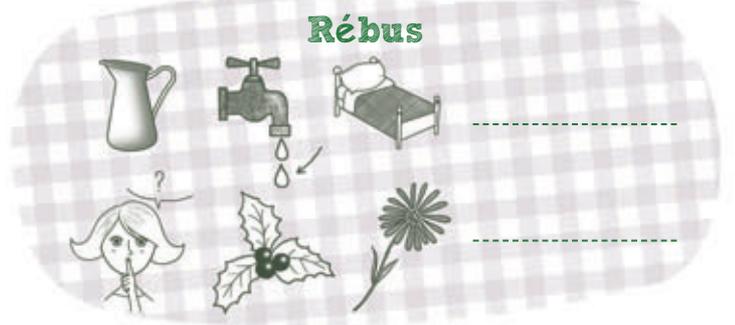


Entoure tous les mots dans lesquels tu entends le son **OU**

- Ces mots sont associés à une phrase qui correspond à une règle de grammaire la connais-tu ?



Rébus



Imagine différentes façons de planter les choux sur l'air de la chanson.

Connais-tu d'autres chansons qui racontent des histoires de choux?



L'image en tête

- Qu'offre le petit garçon à la petite fille ?
- Quels animaux sont perchés dans l'arbre ?
- Quels motifs sont dessinés sur la robe de la petite fille ?

L'astuce du chef

Tu peux réaliser une délicieuse semoule de chou-fleur ou de brocoli en râpant les bouquets à la râpe manuelle. Assaisonne-la ensuite avec une bonne vinaigrette à l'huile de noix.

Relie ces points dans l'ordre croissant de 1 à 28 pour découvrir qui se cache dans le chou.



Le Champignon



Le Sais-tu ?

Il existe de nombreuses espèces de champignons, des cultivés et des sauvages, des champignons comestibles et des champignons vénéneux. La science qui étudie les champignons s'appelle la Mycologie.

Mémore bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».



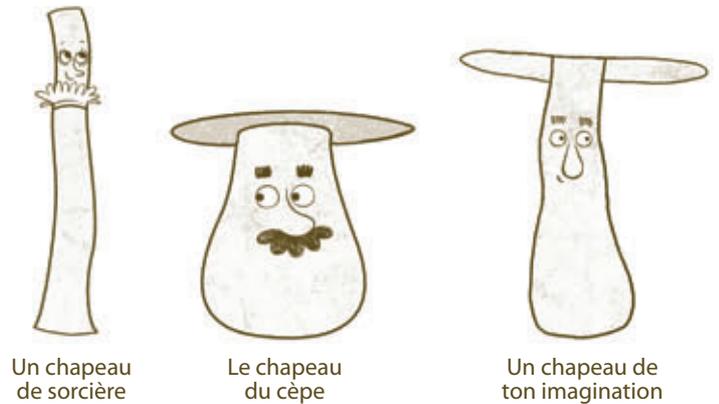
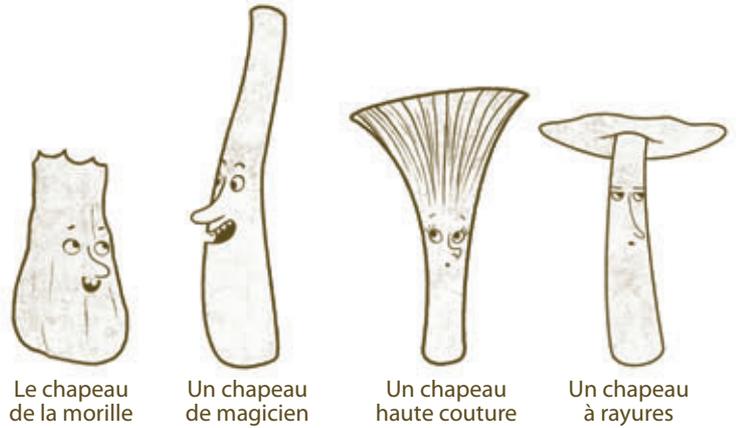
Retrouve les mots de la liste dans la grille

Anneau	Cultivé	Salade
Bois	Deshydraté	Sauce
Champs	Espèces	Sauvage
Champignon	Foret	Séché
Champignonnière	Lamelles	Spores
Chapeau	Mousse	Tourte
Comestible	Mycologie	Vénéneux
Pied	Mycélium	
Poêlée	Omelette	

C	O	S	A	U	C	E	F	O	R	E	T	O	M	C
U	H	U	I	H	S	P	O	R	E	S	U	C	Y	H
P	R	A	N	N	E	A	U	A	N	P	P	O	C	E
I	C	I	M	O	L	B	C	N	O	E	O	M	O	M
E	C	H	A	P	E	A	U	N	I	C	E	E	L	C
D	I	P	L	O	I	V	I	E	S	E	L	S	O	U
C	H	A	M	P	S	G	R	A	E	S	E	T	G	L
S	A	L	A	D	E	L	N	U	T	I	E	I	I	T
O	D	E	L	I	C	E	B	O	I	S	O	B	E	I
I	M	Y	C	E	L	I	U	M	N	A	I	L	O	V
C	H	A	M	P	I	G	N	O	N	N	I	E	R	E
V	E	N	E	N	E	U	X	S	A	U	V	A	G	E
I	M	O	U	S	S	E	L	A	M	E	L	L	E	S
M	O	M	E	L	E	T	T	E	R	I	C	O	T	T
D	I	L	D	E	S	H	Y	D	R	A	T	E	M	I
U	S	E	C	H	E	S	O	U	P	I	E	R	N	A
V	T	O	U	R	T	E	V	A	L	I	R	E	C	E

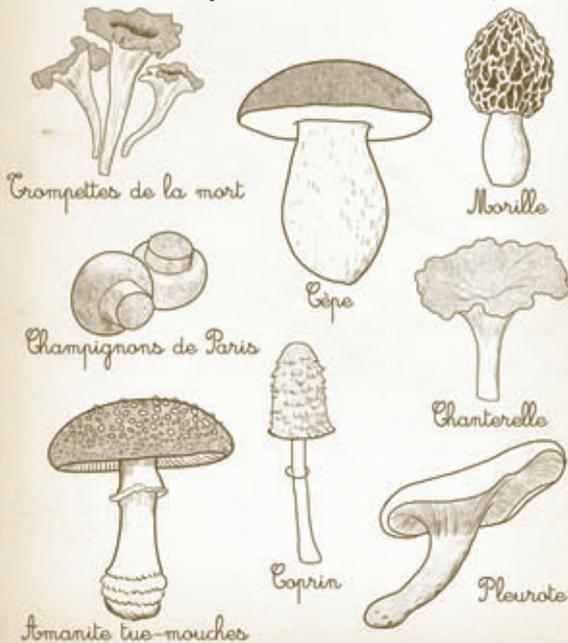
Un défilé de Chapeaux

Dessine les chapeaux de ces champignons en suivant les consignes :



LES CHAMPIGNONS

Un champignon vénéneux (qui contient du poison) se cache parmi ces champignons comestibles, sais-tu lequel ?



Les astuces du chef

Champignons de paris

Bien lavés, séchés et émincés, les champignons de Paris sont délicieux en salade avec une vinaigrette relevée d'une pointe de citron et de moutarde.

Pleurotes

Pour parfumer un bon plat de pâtes, ajoute des pleurotes ciselées, sautées à la poêle avec un peu de beurre ou d'huile d'olive et relevées d'une pointe d'ail haché.

Morilles

Il suffit d'une petite morille pour parfumer un risotto, une omelette ou un plat de pâte, tant elle est parfumée. Profite, au printemps, de ce drôle de champignon semblable à une éponge !

L'image en tête

- Qui est assis sur le bord du livre de cuisine ?
- Que tient-il dans la main ?
- Que peut-on voir de la fenêtre de la cuisine ?
- Quel objet est posé sur le réfrigérateur ?

La Carotte

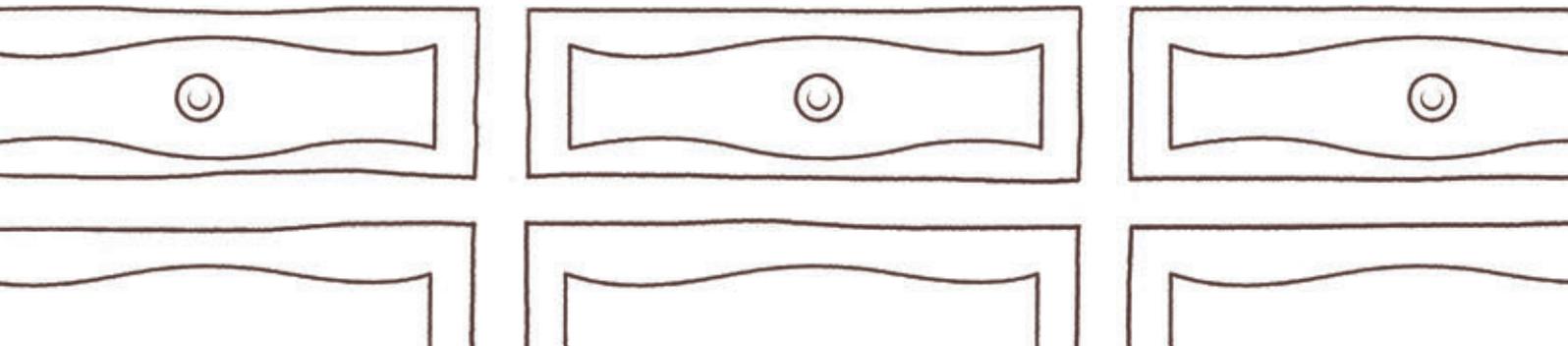
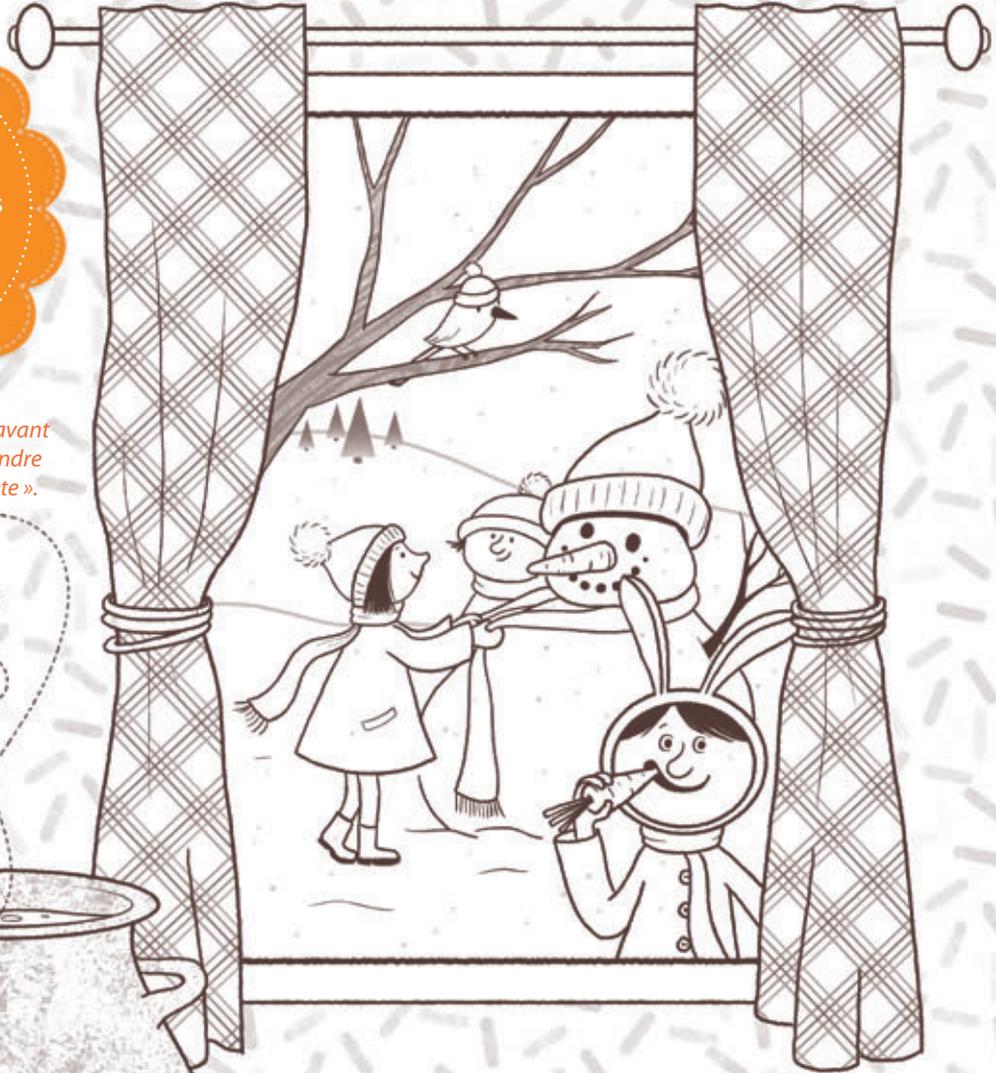


Imagine ce qui pourrait se passer juste après cette scène ?

Le Sais-tu ?

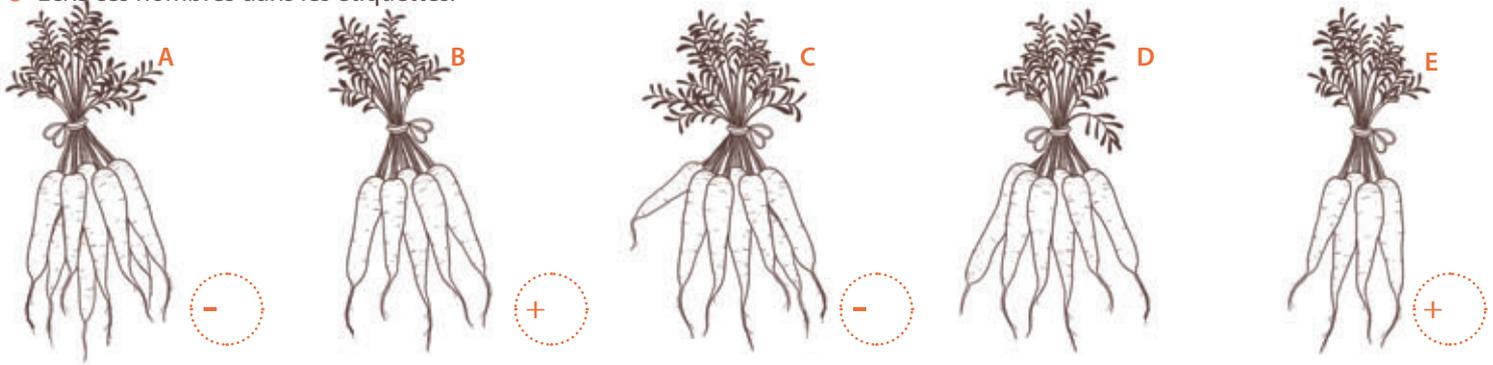
La carotte fait partie de la famille des légumes racines. Il existe de nombreuses variétés de carottes, elles sont dites « primeur », « de saison » ou « de garde ».

Mémorise bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».



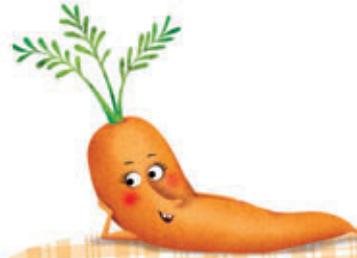
Entoure la botte de 6 carottes

- Combien de carottes faut-il enlever ou ajouter pour que toutes les bottes aient le même nombre de carottes que la botte D ?
- Ecris ces nombres dans les étiquettes.



*Madame Campagne a ramassé 5 carottes dans son jardin potager.
Sur le chemin du retour elle croise l'âne,
puis le lapin, elle donne une carotte à chacun.*

- Combien de carottes lui reste-t'il pour préparer une soupe ?
- Peux-tu tracer le chemin qu'elle a utilisé ?



L'astuce du chef

*Trop facile ! Pour changer des carottes râpées,
les carottes peuvent être détaillées en tagliatelles à
l'aide d'un couteau économe. On les parfume ensuite
d'une sauce au jus d'orange et à l'huile d'olive.
Un régal !*

L'image en tête

- En quelle saison se déroule cette scène ?
- Quels légumes sont posés sur le plan de travail ?
- Combien d'enfants jouent dans le jardin ?



*Relie les points de 1 à 54
pour découvrir qui a mangé
le nez carotte
du bonhomme de neige.*

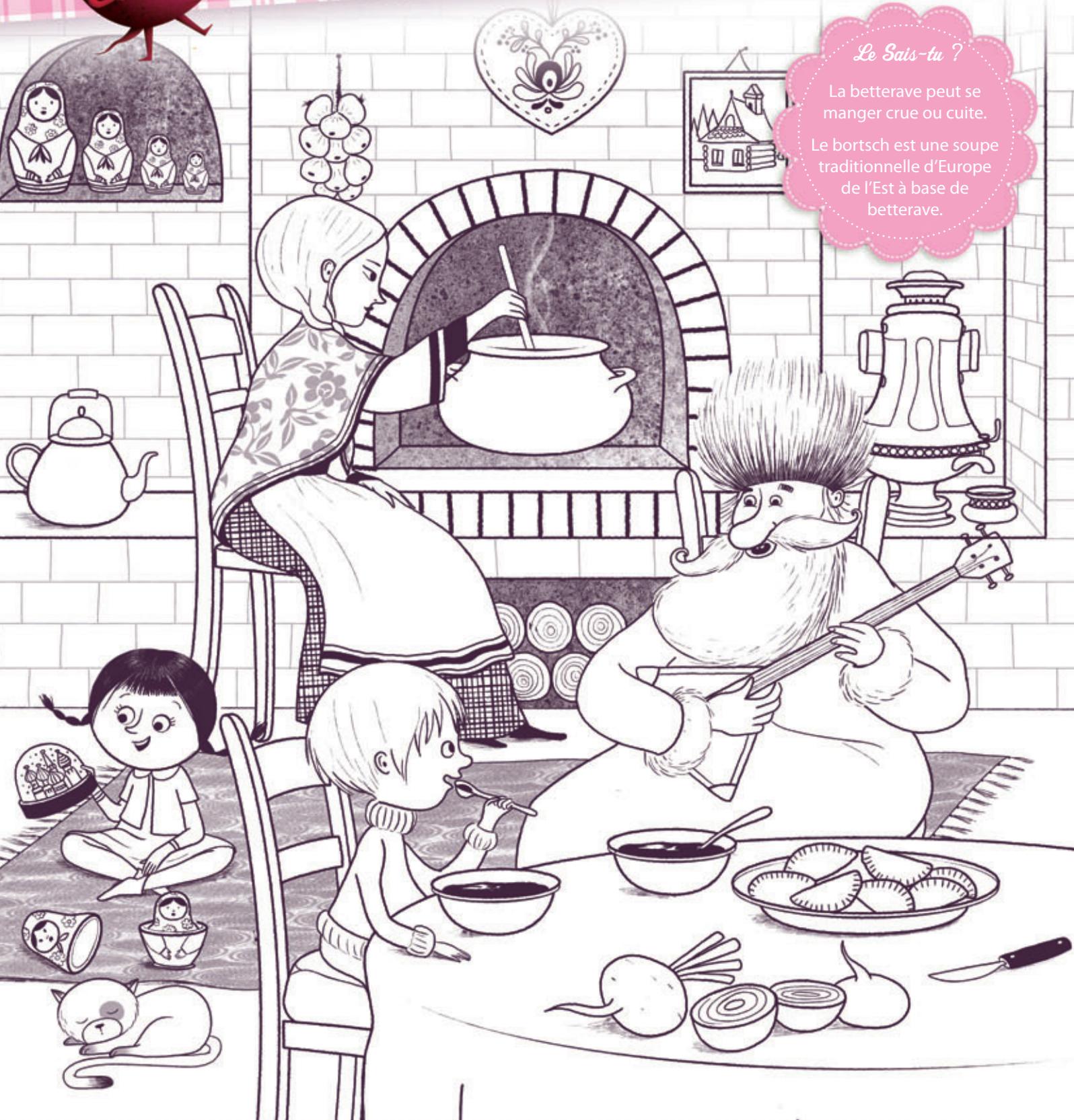


La Betterave

Le Sais-tu ?

La betterave peut se manger crue ou cuite.

Le bortsch est une soupe traditionnelle d'Europe de l'Est à base de betterave.

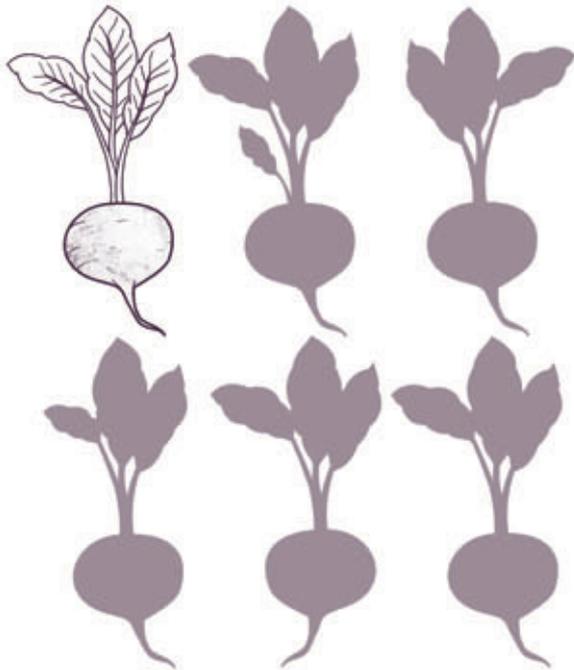


2 de ces vignettes appartiennent au dessin, lesquelles ?

Mémore bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».



Une seule ombre correspond à cette betterave, laquelle ?



L'image en tête

- Que fait le grand père ?
- Combien d'assiettes de soupe sont posées sur la table ?
- Avec quoi joue la petite fille ?

Retrouve et entoure le mot **betterave**

écrit de trois façons différentes.

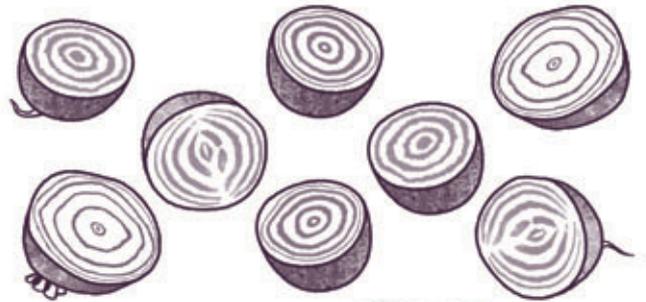
Repasse avec un feutre sur les lettres du mot **BETTERAVE**.



L'astuce du chef

- *Original* : pour changer de la salade de betterave classique, ajoute avec les dés de betterave cuite des zestes d'oranges et des noisettes concassées. Un délice!
- Fais cuire un petit morceau de betterave dans les pâtes pour les colorer en rose !

Retrouve et relie les moitiés de betteraves qui vont ensemble :



Retrouve le prénom de l'enfant qui a le plus de betteraves dans son assiette sachant que :

- Marcus n'est pas assis à côté de Romane.
- Neyan est assis à côté de Romane.
- Sacha et Eliot ont des tee-shirt rayés.
- Eliot a des petites lunettes.

Le Sais-tu ?

La betterave fait partie de la famille des légumes racines, il en existe différentes sortes : des betteraves sucrières et des betteraves potagères; les premières étant exclusivement utilisée pour la fabrication du sucre.





L'artichaut

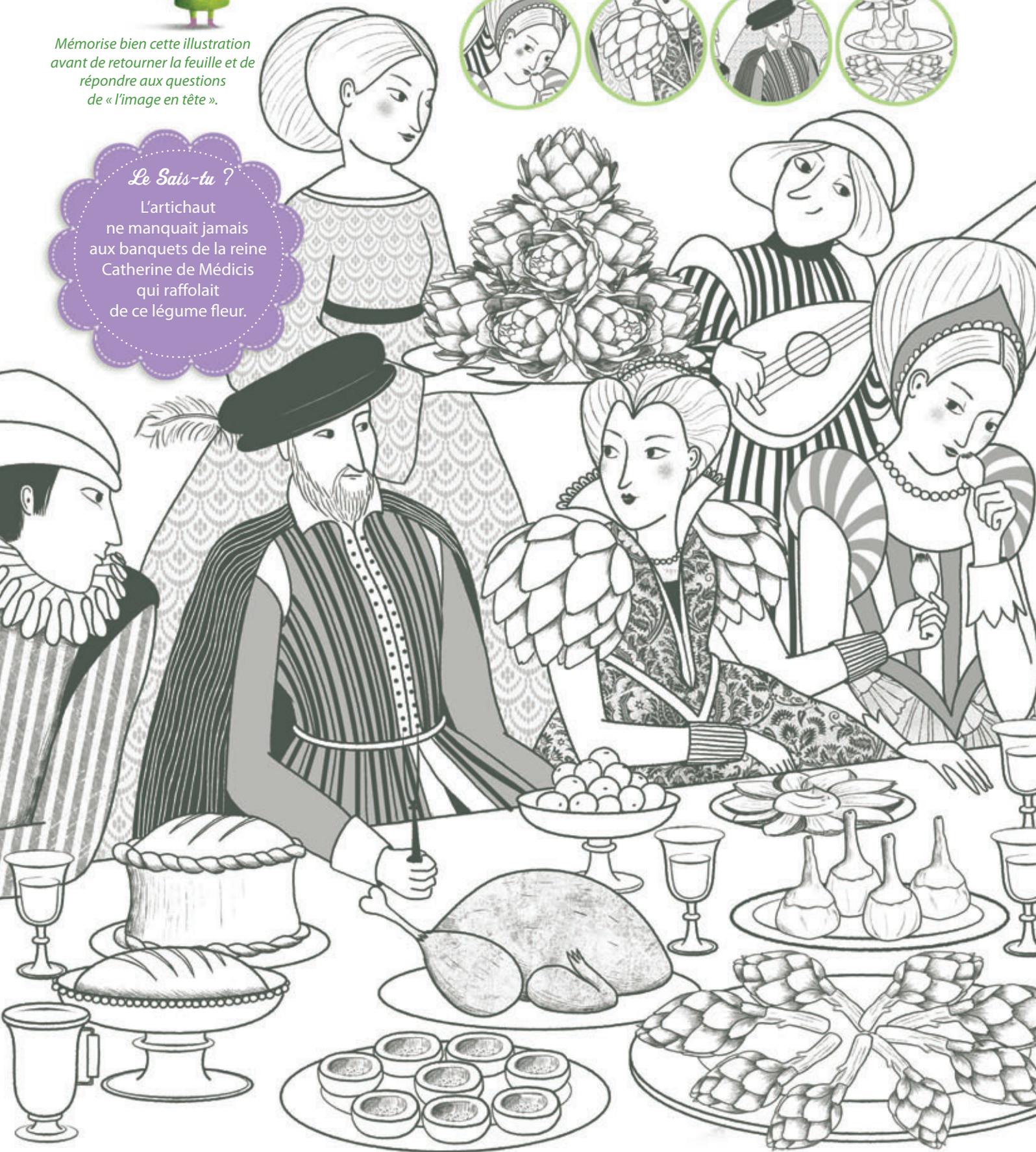
3 de ces vignettes n'appartiennent pas au dessin, lesquelles ?



Mémoise bien cette illustration avant de retourner la feuille et de répondre aux questions de « l'image en tête ».

Le Sais-tu ?

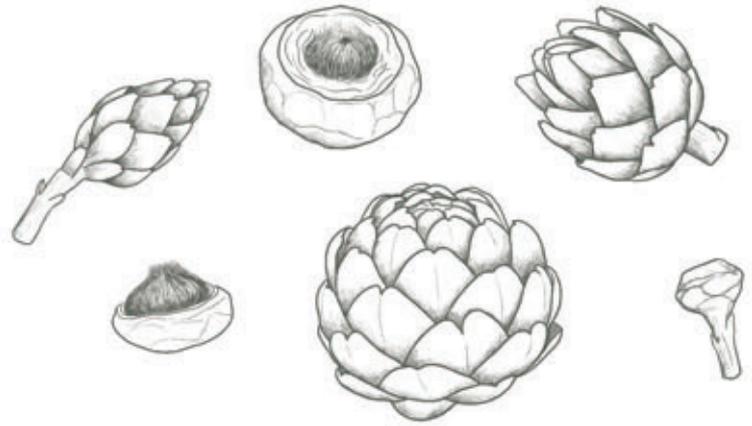
L'artichaut ne manquait jamais aux banquets de la reine Catherine de Médicis qui raffolait de ce légume fleur.



Remets ces images dans l'ordre
en les numérotant de 1 à 5.



Relie chaque artichaut à son cœur
et classe les de 1 à 3 du plus petit au plus grand.



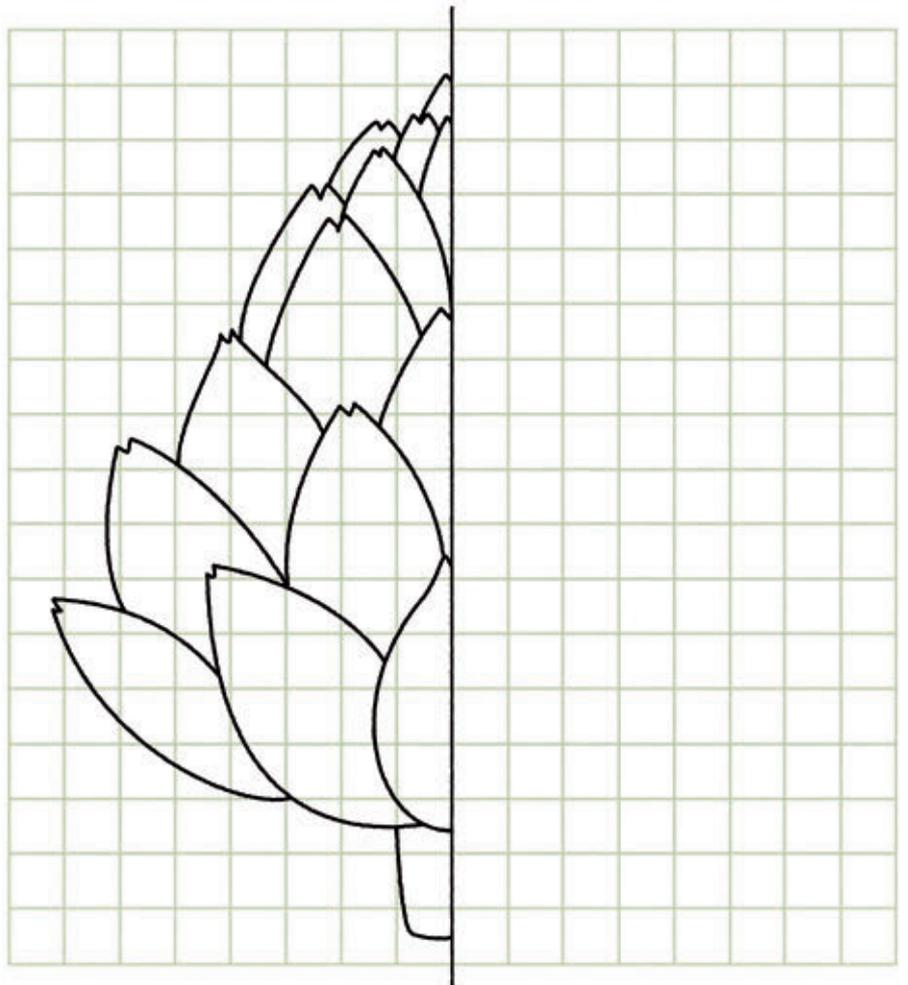
L'image en tête

- Combien de plats d'artichauts peut-on voir sur l'image?
- Deux musiciens participent au banquet. Vrai ou faux?
- Comment est habillée la reine?

L'astuce du chef

L'artichaut poivrade : Ce petit artichaut à l'accent du midi peut être consommé cru, finement émincé et assaisonné d'une bonne sauce au jus de citron et à l'huile d'olive parfumée à la coriandre fraîche.

Aide toi du quadrillage pour dessiner de façon symétrique
l'autre moitié de cet artichaut.



Ce livret de jeux appartient à :

.....

.....

Mes légumes préférés sont:

Tu peux utiliser la fiche « Légumes à découper »