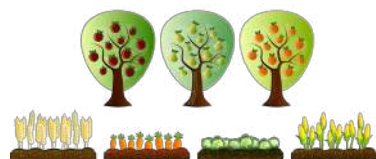


COIN
BOTANIQUE

QUELLE EST LA DIFFERENCE ENTRE UN FRUIT ET UN LEGUME ?

Après fécondation de la fleur, le futur **fruit** se développe : la chair se forme autour des graines, noyaux ou pépins pour les protéger.

Ce phénomène n'apparait que chez certaines plantes : seul le fruit est comestible.



Les légumes, quant à eux proviennent d'une **plante potagère** dont on peut consommer différentes parties, ce qui explique leur variété :

- **Feuilles** (salade, épinards, chou)
- **Tubercules ou racines** (carotte, radis)
- **Bulbes** (oignons, échalotes)
- **Tiges ou pousses** (asperges, poireaux)
- **Graines** (lentilles, pois chiches)

LE JEU DU QUI EST QUI !

- | | | | | |
|-------------|---|---|---|---------|
| Petit-Pois | • | — | • | Fruit |
| Aubergine | • | | | |
| Carotte | • | | | |
| Concombre | • | | | |
| Blette | • | | • | Légumes |
| Champignons | • | | | |
| Radis | • | | | |
| Melon | • | | | |

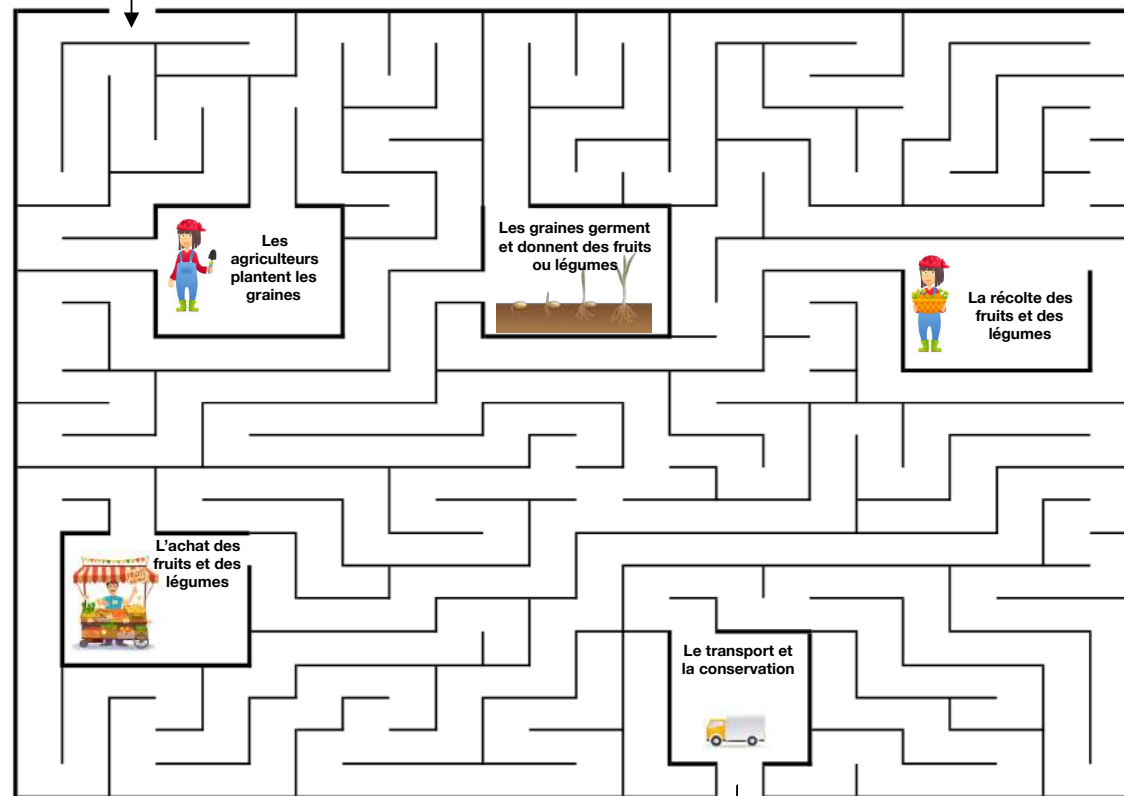
A vous de jouer !
Trouvez qui sont les fruits
et qui sont les légumes.



Réponses :
Petit-pois, Aubergine, Concombre, Melon, Carotte, Blette, Champignon, Radis



Pour obtenir les légumes et les fruits que vous retrouvez dans vos assiettes, il faut d'abord les cultiver ! Grâce à ce labyrinthe, retracez le trajet des légumes ou fruits du champ à votre assiette.



LE SAVIEZ-VOUS ?
Il existe plus de 100 espèces courantes : 40 fruits et 60 légumes.

AU NIVEAU ALIMENTAIRE, on considère que les fruits sont ceux ayant une saveur plus sucrée.

ARRIVEE
Bon appétit !





LES MOTS CACHES



Les fruits et les légumes se sont perdus dans la grille de lettres, aidez-nous à les retrouver !



Voici ceux que vous pouvez déguster au mois de Juin.

ABRICOT	CAROTTE	EPINARD	MYRTILLE	RADIS
ASPERGE	CERISE	FENOUIL	NECTARINE	RHUBARBE
AUBERGINE	CHAMPIGNON	FRAISE	PASTEQUE	TOMATE
BANANE	CITRON	GROSEILLE	PECHE	
BLETTE	CONCOMBRE	LAITUE	PERSIL	
CARAMBOLE	COURGETTE	MELON	POIVRON	

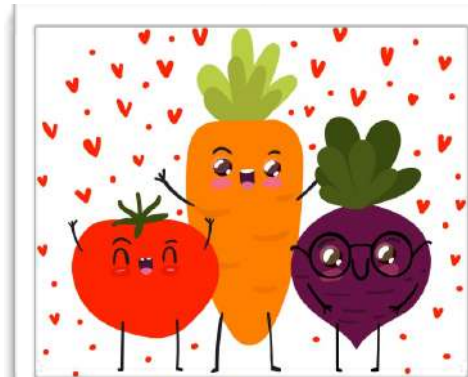


Les légumes et les fruits sont notés dans tous les sens (à l'envers, en diagonale, de bas en haut et de haut en bas). Réussirez-vous à les démasquer ?

LES FRUITS ET LES LEGUMES C'EST BON POUR LA SANTE !

Les fruits et les légumes sont riches en **minéraux** et en **vitamines**

Ils possèdent des **antioxydants** permettant de vous **protéger de certaines maladies**



Ils contiennent des **fibres** et favorisent la digestion

Ils sont riches en **eau**

Tenez compte des saisons pour varier les plaisirs et les bienfaits = favorisez la qualité et la fraîcheur !

Ne mangez pas tout le temps les mêmes ! Pensez à alterner les variétés et les formes (frais, surgelés, compotes, jus).

Une portion c'est environ 80 g de fruits ou légumes soit à peu près la taille d'un poing ! Il est recommandé d'en consommer 5 portions soit 400 g !

FICHE D'IDENTITE DE L'AUBERGINE



Vous pouvez me consommer de **Juin jusqu'en Septembre**.

Concernant le nombre de variété, mystère et boule de gomme ! J'existe sous deux formes : « **allongée** », « **oblong** » et « **ronde** » avec une parure **blanche**, **graffiti** ou **violette**.



Je suis **riche en eau et en fibres** : j'apporte 3 g de fibres pour 100 g.



J'ai une forte teneur en **vitamines** (essentiellement du **groupe B**) et en **minéraux** (principalement en **potassium**, **sodium** et **calcium**).



LES ASTUCES DU CHEF

L'aubergine est idéale pour colorer et vitaminer vos plats tout l'été ! Elle se prépare **grillée**, **mijotée**, **sautée** ...

Saviez-vous que vous pouviez la frire ?

N'hésitez pas à la saupoudrer de sel et laissez les tranches se dégorger durant 1h. Elles s'imbibent moins d'huile.

Côté cuisson : 8 min à la poêle ou wok, 5 min en tranches sous le grill et 30 à 40 min au four.

FICHE D'IDENTITE DU MELON



On me récolte à partir de **Juin jusqu'à Septembre** dans **cinq départements français** : l'**Hérault**, les **Deux-Sèvres**, le **Vaucluse**, le **Tarn-et-Garonne** et la **Vienne**.



Je suis riche en **eau** et **peu calorique**.

Le **bêta-carotène** que je contiens à des effets bénéfiques sur la vision, la peau et le système immunitaire.

Besoin d'un coup de pep's ? Je suis un « **bon fournisseur** » de **vitamine C**. J'en apporte plus que la poire, la pomme et l'abricot.

Ce n'est pas tout, je suis également une bonne source de **potassium** et **magnésium**.



LES ASTUCES DU CHEF

Le melon peut être dégusté sous différentes formes :

Cru, en soupe glacée, en sorbet, en salade de fruit, et même cuit en le poêlant ou le grillant !

Le melon se marie très bien avec des herbes aromatiques (*menthe*, *basilic*) et des aliments salés comme le jambon sec.