

# 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



## Informations sur l'agriculture et les légumes suisses :

[www.agriculture.ch](http://www.agriculture.ch)

[www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)

[www.legume.ch](http://www.legume.ch)

## Autres liens :

[www.ecolealaferme.ch/Le chemin des légumes – dossier pédagogique](http://www.ecolealaferme.ch/Le%20chemin%20des%20l%C3%A9gumes%20-%20dossier%20p%C3%A9dagogique)

[www.agriscuola.ch](http://www.agriscuola.ch) – plateforme didactique de l'agriculture

[www.agro-image.ch](http://www.agro-image.ch) – leçons à l'école avec un agriculteur

[www.visitesdetables.ch](http://www.visitesdetables.ch) – visites à la ferme pour tous

[www.agriviva.ch](http://www.agriviva.ch) – stages à la ferme pour les jeunes

[www.agriculture-elearning.ch](http://www.agriculture-elearning.ch) – contenus ludiques et interactifs

## Impressum :

Traduction, adaptation, édition: Agence d'information agricole romande AGIR, Lausanne

Conception : Landwirtschaftlicher Informationsdienst LID, Berne

Mise en page : Jürg Kühni, Berthoud

Graphisme : Alex Kühni, Berne

Impression : PCL Presses Centrales SA, Renens

Imprimé sur du papier certifié FSC® Mix crédit, issu de forêts bien gérées

Juin 2020 – 5000 ex.

## Fiches de travail et solutions en PDF sur : [www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)

Ce poster ainsi que les autres posters de la même série peuvent être téléchargés ou commandés gratuitement auprès de :

Agence d'information agricole romande AGIR

Case postale 1080, 1001 Lausanne

tél : 021 613 11 31 – Fax 021 613 11 30

[info@agirinfo.com](mailto:info@agirinfo.com), [www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)

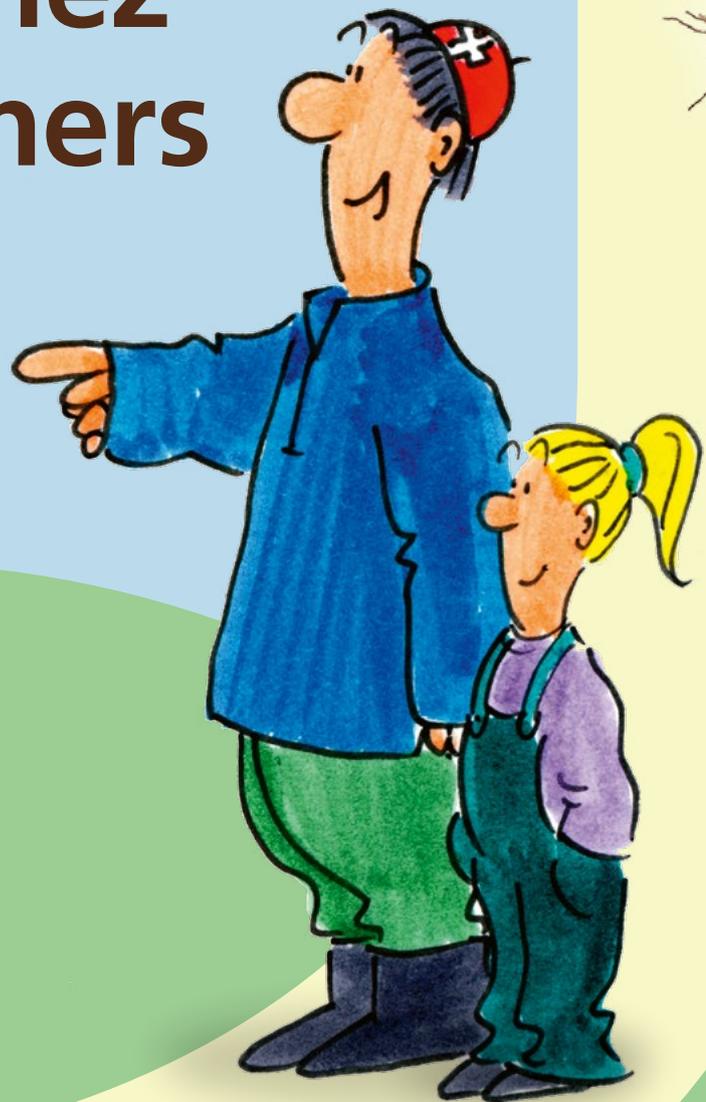
## Posters de la même série :





Les légumes suisses

# En visite chez les maraîchers



# 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](http://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 ?

.....



# D'où viennent les légumes ?

Du champ à l'assiette, la fraîcheur garantie.

A l'époque, chacun produisait ses légumes dans son potager. Les légumes de garde étaient conservés à la cave en prévision de la mauvaise saison. Les temps ont changé et rares sont ceux qui cultivent encore leurs propres légumes. Aujourd'hui ce sont les maraîchers et les agriculteurs qui travaillent la terre pour produire les légumes que nous consommons.



## Culture en plein air

La majeure partie des légumes suisses pousse en plein champ sans aucune installation spéciale.

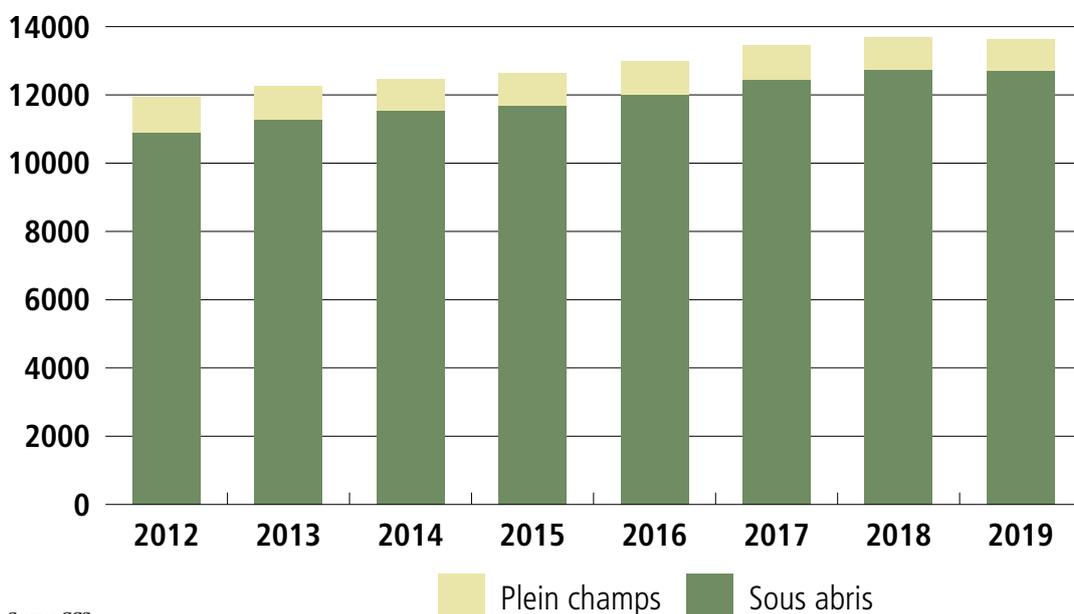


## Culture sous abri

Les serres ou les tunnels en plastique offrent une protection contre les intempéries et les ravageurs, facilitent la récolte et permettent de prolonger la saison.

Les produits régionaux ont la cote. Les surfaces agricoles dédiées aux cultures maraîchères sont donc en constante augmentation. Ce n'est pas étonnant car la fraîcheur est particulièrement importante dans ce domaine.

## Surfaces dédiées au maraîchage en hectares



Source CCS

# Il y a toujours un légume de saison

La Suisse produit des légumes en toute saison. L'année maraîchère débute au printemps avec les salades et se termine en automne avec la récolte des légumes de garde.

Variétés de légumes	jan.	fév.	mars	avril	mai	juin	juillet	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Asperge (blanche)												
Asperge (verte)												
Aubergine						▲	▲	▲	▲	▲		
Betterave												
Brocoli												
Carotte												
Céleri-pomme												
Chicorée frisée												
Chicorée pain de sucre												
Chicorée rouge												
Chou (blanc)												
Chou de Bruxelles												
Chou de Chine				▲							▲	
Chou frisé												
Chou-fleur												
Chou-pomme			▲	▲							▲	
Concombre				▲	▲					▲		
Côte de bette												
Courge												
Courgette				▲	▲	▲			▲	▲		
Endive												
Epinard												
Fenouil												
Haricot												
Laitue Iceberg			▲								▲	▲
Laitue pommée			▲	▲							▲	▲
Oignon												
Petit pois												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron						▲	▲	▲	▲	▲	▲	
Radis	▲	▲	▲								▲	▲
Rampon	▲	▲									▲	▲
Rhubarbe												
Scorsonère												
Tomate (ronde, grappe, cerise, San Marzano)				▲	▲	▲	▲			▲	▲	

■ frais ■ frais et garde ■ Légumes de garde ▲ = souvent sous abri

Dans les magasins, toutes sortes de légumes n'attendent que d'être achetés. Nous sommes habitués à disposer en toute saison d'un choix varié de légumes. Toutefois, les tomates et les concombres que nous achetons en hiver ne proviennent pas de Suisse mais de pays lointains. Grâce à la production régionale, les distances de transport sont de plus en plus courtes. Les achats de légumes de saison favorisent une culture respectueuse de l'environnement et efficace en termes d'énergie, ce qui a un impact positif sur la durabilité.

## Les légumes frais

Ils doivent être mangés rapidement après avoir été récoltés. Il est donc préférable de les acheter lorsqu'ils sont produits en Suisse et si possible par un maraîcher de la région.

Exemple : les concombres, les tomates ou les courgettes

## Les légumes de garde

Ils peuvent être conservés longtemps avant d'être mangés. On les trouve sur les étals même en plein hiver. Il est donc possible de manger des légumes suisses toute l'année.

Exemple : les carottes, les choux ou les oignons



Scanne le QRcode et découvre le métier de maraîcher en vidéo !