

# 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: Carotte Lettre: C



Nom: Salade pommée Lettre: D

**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: Poivron Lettre: F



Nom: Courgette Lettre: I

**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: Tomate Lettre: G



Nom: Chou-fleur Lettre: A

**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: Asperge Lettre: H



Nom: Concombre Lettre: E

**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: Oignon Lettre: J



Nom: Haricot Lettre: B

**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**

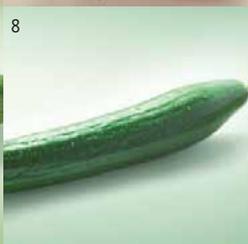
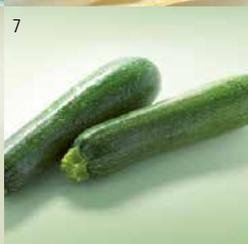
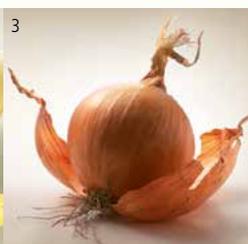
Forme: rond à allongé  
Couleur: rouge, vert, jaune, orangé  
Récolte en Suisse: de juillet à novembre  
Partie comestible: cosse  
Composition: vitamines C et P (c'est le seul légume à en contenir)  
Consommation: cru ou cuit

# Mots croisés

Depuis la nuit des temps, les légumes constituent une part importante de notre alimentation. Les Egyptiens, les Grecs, les Romains cultivaient déjà des légumes. Complète les mots croisés ci-dessous et tu découvriras une spécialité culinaire à réaliser avec des légumes frais. Tu peux t'aider des informations figurant dans la brochure «Les légumes» éditée par l'Agence d'information agricole romande AGIR ou sur les pages internet [www.agriculture.ch](http://www.agriculture.ch) et [www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com).

mot caché

			1	R	A	M	P	O	N	
		2	E	N	D	I	V	E		
3	O	I	G	N	O	N				
	4	B	E	T	T	E	R	A	V	E
	5	R	A	D	I	S				
	6	T	O	M	A	T	E			
	7	C	O	U	R	G	E	T	T	E
8	C	O	N	C	O	M	B	R	E	
	9	E	P	I	N	A	R	D		
	10	C	E	L	E	R	I			





## 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	BLUMENKOHL	CAVOLFIORE	CAULIFLOWER
HARICOT	BOHNE	FAGIOLI	BEANS
FENOUIL	FENCHEL	FINOCCHIO	FENNEL
CONCOMBRE	GURKE	CETRIOLO	CUCUMBER
CAROTTE	KAROTTE	CAROTA	CARROT
LAITUE	KOPFSALAT	LATTUGA	LETTUCE
POIREAU	LAUCH	PORRO	LEEK
TOMATE	TOMATE	POMODORO	TOMATO
OIGNON	ZWIEBEL	CIPOLLA	ONION
COURGETTE	ZUCCHETTI	ZUCCHINA	ZUCCHINI

BLUMENKOHL

LETTUCE

FENNEL

BOHNE

CETRIOLO

CARROT

LATTUGA

FAGIOLI

FINOCCHIO

CIPOLLA

ZWIEBEL

TOMATE

KOPFSALAT

FENCHEL

KAROTTE

CAVOLFIORE

CUCUMBER

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)

**Courge, brocoli et carotte**

---

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 ?

**Avril**

---

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 ?

**Poireau, radis et rampon**

---

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 ?

**Avril**

---

