

# LÉGUMES



PAR  
ZABIEBELLE

# FRUITS

# Leurs bienfaits et consommation

- Les légumes et fruits sont une partie comestible d'une plante et naissent grâce à une semence qui provient d'eux-même. Ils sont donc générateur de leur espèce. Jardiner est une bien belle activité pour découvrir leur semence et croissance
- Les fruits et légumes sont essentiels à une bonne santé. Ils fournissent des glucides(énergie), des fibres(santé intestinale), vitamines et minéraux(protection de la santé, des os, peau, dents, sang) et des antioxydants(défense des cellules contre certaines maladies)
- Plus le fruit ou le légume est coloré, plus il contient de vitamines(A-B-C-D-E-K) et minéraux(calcium-potassium-fer-zinc-magnésium-sodium)
- Pour obtenir tous les avantages qu'ils procurent, il est suggéré de les manger avec la pelure bien lavée lorsque c'est possible et de ne pas trop les cuire. Il est aussi recommandé de les manger en saison et lorsqu'on les mange hors saison, préférer les frais et congelés à la conserve.
- Pour chaque assiette de repas, les légumes et fruits devraient occuper la moitié de notre assiette et ce sont de très bons aliments à consommer en collation. Boire un jus de fruits et légumes frais et fait maison est une autre option mais il est préférable d'étancher sa soif avec de l'eau
- Les consommer de façon éco-responsable en favorisant les achats de produits locaux
- [Voir le calendrier des produits de saison](#)

# • IDÉES D'ACTIVITÉS POUR DÉCOUVRIR •

## LES FRUITS ET LÉGUMES



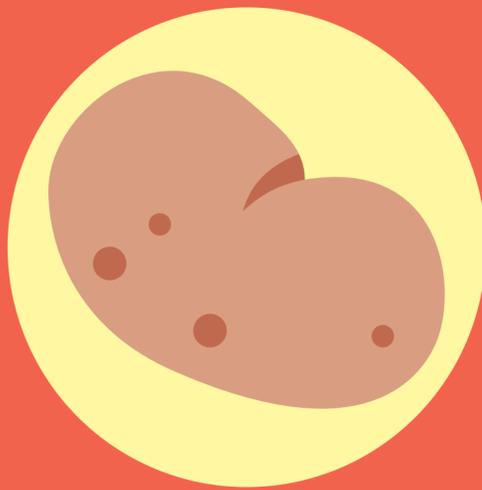
### NOMS ET CONSOMMATION

Faites un jeu de devinette avec des images pour découvrir les noms des fruits et légumes et demander aux jeunes comment on peut les consommer, dans quelles recettes on peut les cuisiner....



### UNE SALADE

Préparer et déguster avec les jeunes une salade de fruits en y ajoutant un peu de sirop d'érable et de menthe et même un fruit exotique pour le découvrir



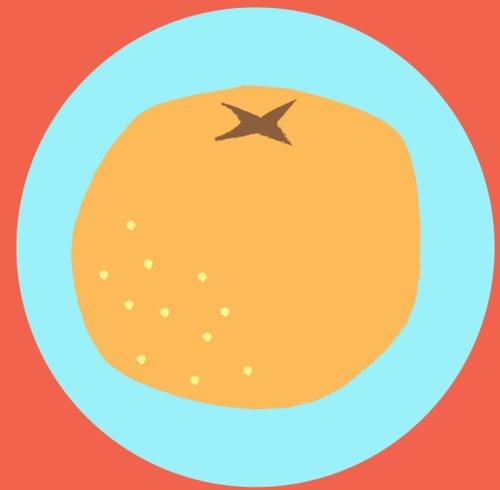
### SEMENCES

Faites un jeu de découverte et association avec des semences et des images de plants de légumes ou fruits



### EN SAISON

Cuisiner avec les jeunes des recettes simples de muffins ou galettes à base de pommes ; faites leur découvrir, deviner et déguster les variétés. Faites la même chose avec la famille des cucurbitacées ( courges)ou betteraves



### JUS

Faites déguster des jus de fruits et légumes sans sucre et demander aux jeunes de deviner ceux qui se trouvent dedans



### UNE SOUPE

Aller cueillir avec les jeunes les légumes d'un jardin collectif en automne et concocter avec eux une bonne soupe d'automne.



POUR 4 PERSONNES

## *Soupe d'automne*

- 1 oignon en dés
- 1 carotte en demi-lune
- 1/2 courge Butternut en dés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 
- 8 tasses de bouillon de poulet
- 2 feuilles de sauge fraîche hachée
- 1/2 courgette en quart de lune
- 1 tasse d'orge perlé

### PRÉPARATION

- Couper tous les légumes
- Dans une grande casserole, suer dans l'huile, les oignons, carottes et butternut 5 minutes
- Ajouter le bouillon et la sauge. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 5 minutes
- Ajouter les morceaux de courgettes et les pâtes, laisser mijoter pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que l'orge et les carottes soient cuites
- Assaisonner au goût