

gratin de courgette

P R I X
MATTY
CHIVA

pour l'éveil au goût



Un projet pédagogique autour de l'éveil au goût, de l'expression écrite, orale et visuelle pour les classes de cycle 3.

Hummm c'est délicieux ?

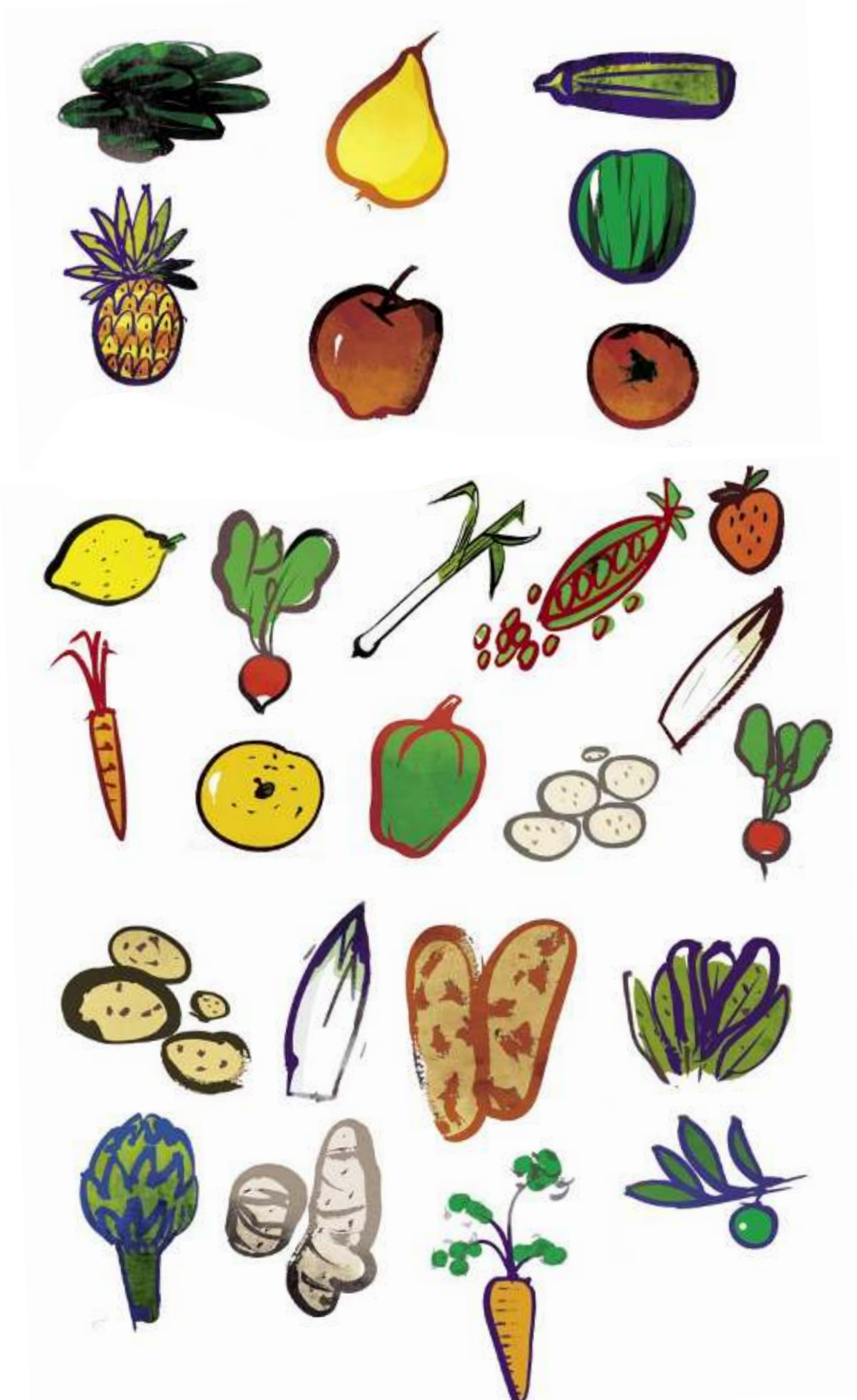
Livre-nous ta recette, nous en ferons un livre !

DOSSIER PEDAGOGIQUE

UN FRUIT ? UN LEGUME ?

Objectif : Apprendre à connaître ou reconnaître les fruits et légumes car il est parfois difficile de s'y retrouver. Par exemple, la tomate est-elle un fruit ou un légume ? Voici quelques textes pour inspirer une leçon ou à distribuer aux élèves.

Fruit ou légume,
that is the question.



L'HOMME EST UN OMNIVORE

Le Professeur Kimangedetou t'explique

Le loup est carnivore, la vache herbivore et toi, tu es un omnivore. L'homme mange et doit manger de tout car il n'existe pas d'aliment qui lui apporterait tout ce dont il a besoin (à l'exception du lait pendant les premiers mois de la vie). C'est comme ça... la vache trouve tout ce qui lui faut dans l'herbe, mais toi, tu dois manger de tout, mais pas dans les mêmes quantités.



Bon pour ta santé, les fruits et légumes ont aussi inspiré des expressions courantes. Tu en connais certaines ? À toi de compléter.

Qu'il est mignon ce bébé, un vrai bout de

J'ai eu une mauvaise note, c'est la fin des

Je suis allée au cinéma, mais le film n'était pas terrible, un vrai

Dans la cour, Quentin m'a dit que j'étais trop près de mes sous et que je ne voulais jamais dépenser un

« Des, je lui ai dit, Occupe-toi de tes »

J'en avais gros sur la

Il est resté planté comme un poireau.

Et puis, il est venu s'excuser

et j'étais rouge comme une



QU'EST-CE QU'UN LÉGUME, QU'EST-CE QU'UN FRUIT ?

Fruit ou légume,
that is the question.

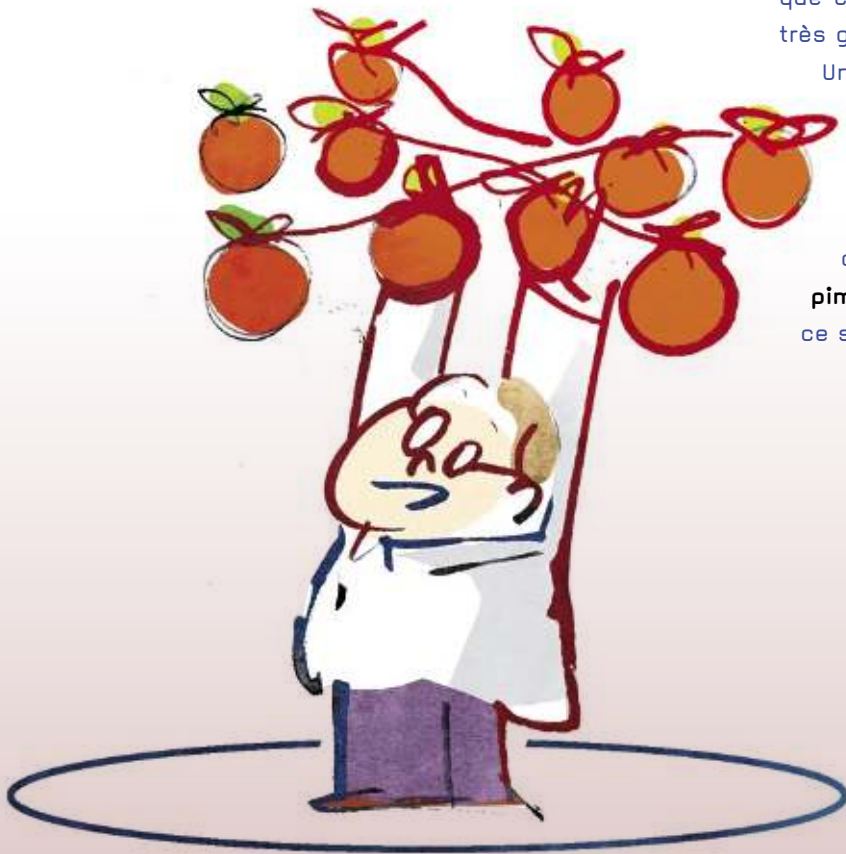


Le Professeur Kimangedetou t'explique

En **botanique**, le fruit est l'**organe végétal** protégeant la **graine**. Celle-ci va permettre à l'arbre ou la plante de se reproduire. Par exemple, le gland tombé du chêne va donner naissance à un petit arbre.

Il y a donc des fruits qui se mangent et d'autres qu'on ne mange pas, soit parce qu'ils sont dangereux pour l'homme (comme certaines baies) soit parce que ce n'est pas très bon (un gland, ce n'est pas très goûteux).

Un fruit comporte donc des graines ou des noyaux. De nombreux fruits botaniques sont considérés en cuisine comme des **légumes** (**aubergine, concombre, haricot, tomate, olive, avocat...**), d'autres encore comme des **épices** (**noix de muscade, poivre, vanille, piment...**). Mais... puisqu'ils portent les graines, ce sont des fruits !!!



Noisette (noisetier)

Pomme (pommier)

Faîne (hêtre)



Samare (érable)

Mûre (mûrier)

Pêche (pêcher)

Lequel de ces fruits n'est pas comestible ?

Lequel est transporté par le vent ?

Lequel peut s'accrocher à la fourrure des mammifères ?

QU'EST-CE QU'UN LÉGUME, QU'EST-CE QU'UN FRUIT ?

Le légume est un végétal qui se mange. C'est important comme distinction ! Après ça se complique un peu car selon la partie de la plante que l'on mange, il y a plusieurs familles.

- les **légumes-feuilles** : comme le **chou**, les **épinards**...
- les **légumes-tiges** : **poireau**, **asperge**...
- les **légumes-fleurs** dont on consomme la fleur : **artichaut**, **chou-fleur**, **brocoli**...
- Les **légumes-racines** : **betterave**, **carotte**, **navet**, **radis**...
- Les **bulbes** (souvent utilisés comme condiments) : **ail**, **échalote**, **oignon**...
- Les **tubercules** : **pomme de terre**...
- Les **légumes secs**, dont on consomme les graines : **fève**, **haricot**, **lentille**, **petit pois**, **pois chiche**, **soja**...
- Les **légumes-fruits**, consommés en tant que légumes, mais constituant le fruit, au sens botanique, de la plante : **aubergine**, **avocat**, **concombre**, **cornichon**, **courge**, **olive**, **poivron**, **piment**, **tomate**...
- Les « **fines herbes** », utilisées comme condiments : **cerfeuil**, **persil**, **estragon**, **ciboulette**, **laurier**...



En t'aidant du petit texte au dessus, replace les différents légumes dans les boîtes.
 asperge, échalote, aubergine, tomate, persil, poireau, olive, lentille, chou-fleur, avocat, laurier, épinards

Légumes feuilles	Légumes racines	Légumes fleurs
Fines herbes	Tubercules	Légumes tiges
Légumes secs	Légumes fruits	Légumes bulbes

QU'EST-CE QU'UN LÉGUME, QU'EST-CE QU'UN FRUIT ?

Maintenant que tu sais tout des fruits et des légumes, entoure en rouge les fruits et en vert les légumes...
(Pour t'aider, pense au noyau ou aux graines, s'il y en a, c'est que c'est un fruit).

Tomate

Avocat

Poireau

Petit Pois

Pastèque

Melon

Pêche

Carotte

Radis

Épinards

Olive



FRUITS ET LÉGUMES : INDISPENSABLES À TON CORPS ET À TA SANTÉ

Le Professeur Kimangedetou t'explique

Sais-tu que vitamine veut dire « amine (qui est un mot qui vient de la chimie) nécessaire à la vie » ? Et certaines d'entre elles se trouvent dans les fruits et légumes !

La vitamine C : sans elle, adieu tes... dents !

L'homme, le cochon d'inde et le singe sont incapables de stocker de la vitamine C et ils doivent en consommer chaque jour. Comment le sait-on ? Pendant des siècles, une maladie qui s'appelle le scorbut a fait de nombreuses victimes en particulier chez les marins : les gencives ont des plaies, les dents tombent et ensuite... c'est la mort. En 1600, un rapport de la marine britannique indique qu'environ 10 000 marins ont été victimes du scorbut durant les 20 années précédentes. Mais il faut attendre 1747 pour que James Lind réalise une expérience montrant que les oranges et les citrons guérissent le scorbut, grâce à la vitamine C. La Royal Navy (les marins anglais) fournit une ration journalière de jus de citron vert (lime) ou jaune (lemon) à ses marins. C'est depuis ce jour que les marins anglais sont surnommés les limeys !

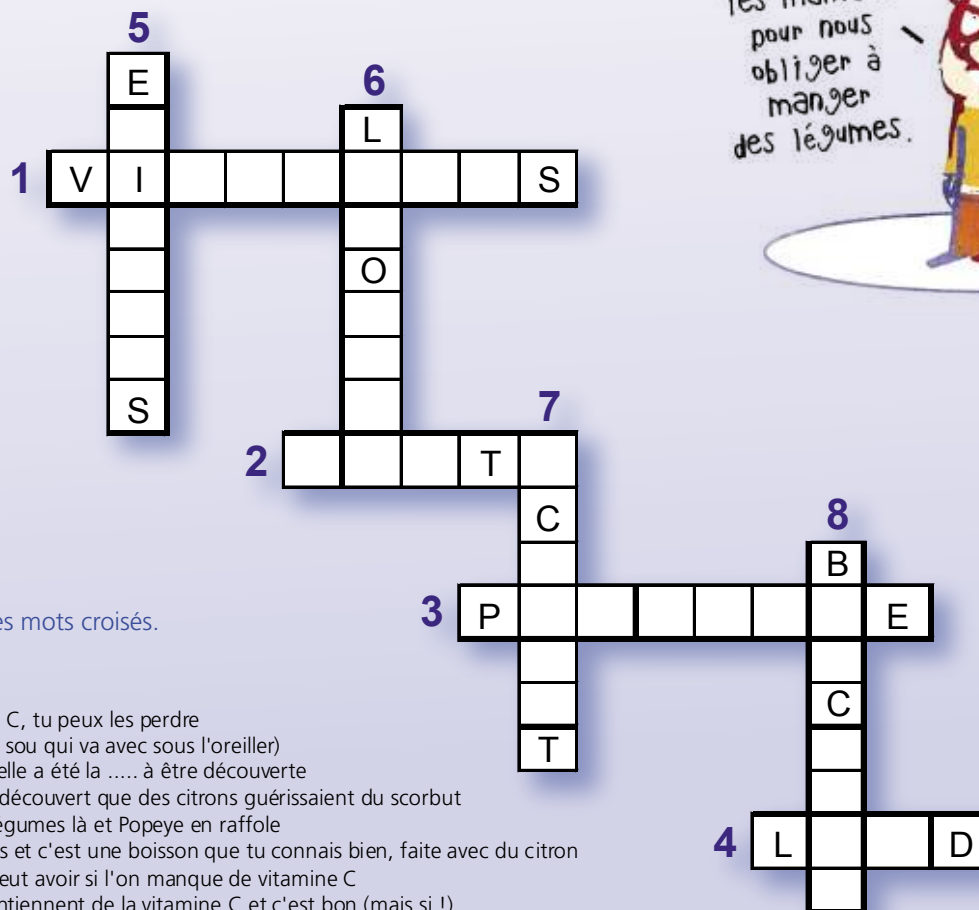
Disparu le scorbut ? et non !!!

En 2003, une petite étude faite auprès d'adolescents américains a démontré que certains d'entre eux, dont l'alimentation ne comportait ni fruits ni légumes, avaient contracté le scorbut. La vitamine C est la star des vitamines, c'est celle dont nous avons besoin en plus grande quantité. Alors, mange des oranges, mais aussi des brocolis, du chou-fleur, des fraises ou des kiwis pour faire le plein de vitamine C !

La Vitamine A ? Pourquoi ?

La vitamine A joue un rôle important dans la vision, elle intervient également dans la croissance, et elle aide à se protéger des infections. Le bêta-carotène présent dans un grand nombre de fruits et de légumes, est transformé en vitamine A dans l'organisme. Tu vas en trouver dans les fruits et légumes jaunes orangés, ou les légumes à feuilles vertes comme les carottes, épinards, melon, abricot, citrouille... Et pourquoi s'appelle-t-elle comme cela ? En fait c'est la Vitamine A qui fut la première à être découverte et c'est la raison pour laquelle elle porte pour nom la première lettre de l'alphabet. Bête comme chou, non ?

Tout ça, c'est des bêtises inventées par les mamans pour nous obliger à manger des légumes.



Lis bien le texte et complète les mots croisés.

- 1 Elles sont indispensables à ta vie
- 2 Si tu ne manges pas de vitamine C, tu peux les perdre (sans qu'elles repoussent avec le sou qui va avec sous l'oreiller)
- 3 La vitamine A porte ce nom car elle a été la à être découverte
- 4 C'est le nom du Monsieur qui a découvert que des citrons guérissaient du scorbut
- 5 Il y a de la vitamine A dans ces légumes là et Popeye en raffole
- 6 Lemon veut dire citron en anglais et c'est une boisson que tu connais bien, faite avec du citron
- 7 Le nom de la maladie que l'on peut avoir si l'on manque de vitamine C
- 8 On dirait des petits arbres, ils contiennent de la vitamine C et c'est bon (mais si !)

De la cueillette à la culture

Les premiers hommes vivaient de chasse et de cueillette. Pendant la période Paléolithique, entre 30 000 et 10 000 ans avant Jésus-Christ, les seuls fruits et légumes consommés étaient des espèces sauvages, des baies, des salades ou épinards primitifs.

Au début de la période suivante, le Néolithique, nos ancêtres commencèrent à observer que certaines plantes comestibles pouvaient être préservées d'une saison à l'autre grâce à leurs graines. Les plantes, sélectionnées pour leur pouvoir germinatif, la dimension plus importante de leur partie comestible (feuille, fruit, racine) et la qualité gustative de celle-ci, étaient replantées et donnaient ainsi d'autres plantes.

On apprit ensuite, grâce à des techniques de culture comme le greffage, à créer des variétés plus résistantes ou plus nourrissantes. L'agriculture proprement dite, c'est-à-dire l'art de cultiver une plante d'une année sur l'autre en quantité suffisante pour alimenter les communautés humaines, a commencé vers le VII^e millénaire av. J-C., probablement au cœur du "croissant fertile", une vaste région allant de la Mésopotamie à l'Égypte. C'est d'ailleurs dans cette même région que sont apparues les premières civilisations, les premières écritures, les premières cités... Sumer d'abord, puis Babylone, dont les célèbres Jardins suspendus, une des 7 Merveilles du monde, étaient en fait des vergers et potagers irrigués par un système très sophistiqué. En Égypte, 7000 ans av. J-C., les potagers du pharaon Kheops, bâtisseur de la Grande Pyramide, étaient riches de fruits et légumes variés : melons, radis, laitues, concombres, asperges, lentilles, poireaux, prunes, dattes...



Fruits et légumes de l'Empire Romain

Plus tard, vers le IV^e millénaire av. J.-C., l'arboriculture et le maraîchage commençaient à apparaître : ils allaient devenir une activité majeure des peuples de la Méditerranée. La Grèce se couvrait de cultures d'oliviers, de vignes et de figuiers. Grecs, Etrusques, puis Romains, profitant de leurs conquêtes lointaines, rapportaient de l'Orient et des côtes africaines, des plants de légumes et d'arbres fruitiers : le cédrat, par exemple, qui fut le premier agrume importé en Europe par Alexandre le Grand, mais aussi le fenouil et la rhubarbe, venus d'Orient, l'artichaut d'Afrique du nord, etc. Les tables des riches Romains débordaient de délices provenant des quatre coins de l'Empire...

Mais ces échanges se faisaient aussi dans l'autre sens ! La conquête de la Gaule par Jules César amena, dans les bagages des Légions, de nombreux fruits et légumes qui allaient eux-mêmes "coloniser" le pays : la vigne et l'olivier dans le sud, les salades et les choux dans le nord. Car la seule culture de légumes connue des peuples celtes de Gaule étaient celle de... la carotte. A noter tout de même que les Gaulois étaient d'excellents céréaliers et que leurs outils de moissons étaient largement supérieurs à ceux de leurs conquérants...

La naissance du maraîchage en France

Après la chute de l'Empire Romain, le Moyen-âge fut pour les fruits et légumes une longue période de régression et d'appauvrissement. Nombre d'entre eux étaient déclarés "impurs" par l'Eglise et seuls quelques monastères et enclos seigneuriaux conservaient des potagers dignes de ce nom.

La disette sévissait dans les campagnes où les paysans étaient contraints de manger des "racines", en fait des légumes-racines comme la carotte, le navet, le topinambour ou la betterave. On cultivait des choux, des courges et des poireaux, que l'on faisait bouillir dans de grandes marmites appelées "pots", d'où les noms de "potage" et de "poule au pot"...

C'est à l'époque de la Renaissance que l'influence italienne fait revenir sur les tables de France une plus grande variété de fruits et de légumes verts. Dès lors prolifèrent autour des grandes villes des "ceintures maraîchères", vastes espaces dédiés à la culture des fruits et légumes, dont les produits sont apportés au centre des villes dans les "halles". Celles de Paris, créées par le roi Philippe-Auguste au XIII^e siècle, connaissent l'abondance à partir du XV^e siècle : on y rencontre des producteurs venus de toute la région parisienne et même de Picardie ou de Belgique...

Le potager du Roi Soleil

Les fruits et légumes frais allaient s'imposer sous le règne de Louis XIV, qui en était particulièrement friand. Ce roi gourmet fit construire à Versailles, sur d'anciens marais situés en contrebas du château, un très grand potager dans lequel le maître des lieux, M. de La Quintinie, sut faire prospérer toutes sortes de délices royaux.

Le monarque exigeant des fruits et légumes toute l'année, il mit au point des cultures sous cloches qui permettaient de faire pousser hors saison des fraises, des melons, du cresson et toutes sortes de salades, de l'oseille, des aubergines (originaires de l'Inde), des concombres, des asperges et surtout des petits pois, dont le roi raffolait. M. de La Quintinie a dressé la liste de tous les fruits et légumes cultivés à Versailles dans le potager du Roi ; une vingtaine d'espèces n'est aujourd'hui plus à la mode (mais elles demeurent cultivées) comme les plantains ou les oxalis... Elles seront sans doute redécouvertes un jour, à l'instar du pâtisson ou du topinambour... A propos, le potager du Roi existe toujours à Versailles : il est encore en activité et on peut le visiter !

L'arrivée des "américaines" : pomme de terre et tomate

La pomme de terre est née dans la Cordillère des Andes, chez les tribus Incas, comme d'ailleurs la tomate, le maïs et... le cacao. Quelques plants furent expédiés à la Cour d'Espagne, puis au Pape en 1588 par un adjoint du conquistador espagnol Pizarro. Elle fut dès lors produite à titre de curiosité, notamment en Allemagne. Un certain Parmentier, pharmacien militaire prisonnier en Westphalie en 1763, eut l'occasion de goûter cet étrange tubercule destiné aux porcs et... aux prisonniers. En France, la pomme de terre était bannie pour cause de "maladrerie": on disait qu'elle propageait la peste. Parmentier rédigea un Traité sur la culture et l'usage de la pomme de terre, dans lequel il proposait d'en faire... du pain. Il en fit planter un champ près de Paris dans la plaine des Sablons. Pour attirer l'attention, le champ était gardé par des soldats pendant la journée. La nuit tombée, on laissait les curieux venir chiper quelques plants et c'est ainsi que la consommation de la pomme de terre commença à se propager en France. Le tubercule fut jugé intéressant par le roi Louis XVI qui daigna en porter la fleur à son chapeau. La consommation commença à se développer. Plus tard, le gouvernement révolutionnaire adopta la pomme de terre pour sauver le peuple de la disette.

des frites de tomate,
cà, c'est une idée !

Formidable,
Parmentier !

La tomate : un légume-fruit révolutionnaire.

La tomate, une autre américaine, prisée dans les pays méridionaux et dans le sud de la France fut aussi la grande découverte de la fin du XVIIIe siècle : ce sont les Marseillais, montés à Paris pendant la Révolution, qui la firent apprécier des consommateurs parisiens.



FRUITS ET LÉGUMES : DES HISTOIRES ET DES ORIGINES

Proche-Orient

ail, betterave, carotte, chou, laitue, lentille, navet, oignon, persil, poireau, pois, pois-chiche, radis

Afrique

igname, gombo, gourde, niébé

Chine

chou chinois, concombre, gingembre, navet, soja

Asie du Sud-Est

aubergine

Amérique du Nord

courge (citrouille)

Amérique centrale (Mexique)

patate douce

Amérique du Sud (Andes)

piment, poivron, pomme de terre, tomate, topinambour

La tomate et la pomme de terre viennent des Amériques. Replace sur la carte du monde les fruits et légumes suivants :



Gombo



Niébé



Igname



Topinambour



DES FRUITS ET DES LÉGUMES : DE SAISON S'IL VOUS PLAÎT !

Le Professeur Kimangedetou t'explique

Les fraises à Noël... le raisin en janvier...

Aujourd'hui on peut trouver tous les fruits et légumes et à n'importe quel moment. Mais à quel prix ! Oui, je te le dis manger des fruits et légumes de saison, c'est mieux. On respecte les rythmes naturels des fruits et légumes et c'est mieux pour l'environnement...

Le tableau suivant indique les fruits et les légumes selon leur saison... pour l'hémisphère Nord, le tien évidemment.

Car manger des fruits de saison et venant de ta région ou de ton pays, c'est encore mieux : en achetant des fruits importés de l'autre bout de la planète, on consomme surtout le pétrole nécessaire pour leur transport !

Imagine tout le carburant nécessaire pour faire venir ton raisin d'Afrique du Sud !!!



JANVIER

banane
cardon
carotte
clémentine
céleri
chou
chou de Bruxelles
cresson
crosne
datte
endive
fenouil
navet
mandarine
marron
noix
orange
pamplemousse
pomme
poire
poireau
potiron
radis noir
salsifis
topinambour

FEVRIER

ananas
barbe de capucin
céleri
chou
citron
crosne
datte
mâche
orange
poire
pomme
pissenlit
salsifis
topinambour

MARS

ananas
asperge
banane
carotte
céleri
chou de Bruxelles
chou-fleur
épinard
mâche
navet
orange
poire
pomme
romaine
salsifis

AVRIL

ananas
asperge
banane
chou-fleur
fraise
laitue
orange
oseille
petits pois
pomme de terre nouvelle
radis
salade romaine

MAI

amande
artichaut
asperge
banane
carotte
cerise
concombre
cresson
épinard
fève
fraise
haricot vert
laitue
navet
oseille
pois
radis
salade romaine

DES FRUITS ET DES LÉGUMES : DE SAISON S'IL VOUS PLAÎT !

JUIN

abricot
asperge
aubergine
carotte
cerise
concombre
fève
fraise
framboise
girolle
groseille
laitue
navet
pêche
pois
pomme de terre
salade romaine
tomate

AOÛT

abricot
aubergine
carotte
cerise
figue
haricot
melon
mirabelle
navet
noisette
pêche
pois
pomme
raisin
reine-claude
tomate

OCTOBRE

aubergine
carotte
céleri
coing
figue
flageolet
navet
noix
poire
pomme
quetsche
raisin
tomate

JUILLET

abricot
amande
artichaut
banane
batavia
brugnon
carotte
cerise
chou-fleur
concombre
fraise
framboise
groseille
haricot
laitue
melon
navet
pêche
pois
romaine
tomate

SEPTEMBRE

ananas
aubergine
banane
chou-fleur
figue
framboise
haricot beurre
haricot écossé
laitue
melon
mûre
pêche de vigne
pomme
quetsche
reine-claude
romaine
tomate
truffes

NOVEMBRE

chicorée
chou de Bruxelles
datte
endive
haricot
lentille
poire
pomme canada
marron
nèfle
orange
raisin
salade romaine
salsifis
topinambour

DÉCEMBRE

banane
barbe de capucin
chou de Bruxelles
datte
endive
kaki
mandarine
marron
noisette
noix
poire
pomme
salsifis

DES FRUITS ET DES LÉGUMES : DE SAISON S'IL VOUS PLAÎT !

Rédige un petit poème sur les 4 saisons en utilisant quelques fruits et légumes de cette liste pour chacune des saisons.

Voici deux recettes.

- a) donne un nom plus rigolo ou poétique au plat qui leur correspond
- b) trouve des mots pour décrire ce que cela t'évoque : en saveurs, texture (moelleux, croustillant, ...), et sensations.
- c) fais un dessin pour l'illustrer : ça peut être le plat, ce qu'il t'évoque, ce que tu imagines des personnes qui l'ont cuisiné ou celles qui vont le déguster.

TAJINE DE POULET AUX POIRES ET AU MIEL

Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet
- 4 poires
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 25cl de bouillon de volaille
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de safran
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 2 cuillères à soupe de miel
- sel, poivre
- sésame

Préparation :

Epluchez et émincez les oignons. Dans un plat à tajine, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez les cuisses de poulet, les oignons, l'ail haché et les épices.

Faites revenir 5 minutes en mélangeant et versez le bouillon de volaille.

Laissez cuire 30 minutes à feu doux en remuant régulièrement. Retirez la viande et mettez à la place les poires pelées et coupées en quartiers.

Ajoutez le miel et laissez-les cuire une dizaine de minutes. Remettez la viande et laissez réduire la sauce un petit quart d'heure.

Dressez dans un plat et saupoudrez de sésame.

Le nom

Les mots de mes sensations

Mon dessin du Tajine

DES MOTS ET DES COULEURS

CRUMBLE DE TOMATES

Ingrédients :

Pour le crumble :

- 100 g de farine
- 50 g de chapelure
- 100 g de parmesan
- 100 g de beurre demi-sel

- tomates
- basilic
- huile d'olive
- sel, poivre
- sucre

Préparation :

Effeuillez un bouquet de basilic, le mixer avec une pincée de sel et une c. à soupe d'huile d'olive. Eplucher, épépiner 6 grosses tomates.

Les couper en gros cubes et les faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive, une pincée de sucre et une de sel. Les étaler dans un plat à gratin, verser la sauce au basilic par dessus.

Mélanger la farine, la chapelure, le parmesan et le beurre en petits morceaux.

Travailler le crumble du bout des doigts et recouvrir les tomates.

Cuire à 190° C jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Le nom

Les mots de mes sensations

Mon dessin du Crumble de tomates