le nid

EXPLORER
CO-CONSTRUIRE
MONTRER

NAMUR CAPITALE

Fiche Pédagogique



Portrait des fruits et légumes

Il en existe de toutes les formes, de toutes les couleurs et avec des gouts incroyablement variés ! Les fruits et légumes sont à la fois beaux, délicieux et excellents pour ta santé !



La cerise

Je suis : un fruit.
J'ai besoin de : soleil et d'eau pour que mon arbre le cerisier puisse s'épanouir. Le cerisier apprécie aussi le froid hivernal mais craint les hivers trop rigoureux.
Ma pleine saison est : de mai à juillet.
J'ai différentes variétés : je suis plus ou moins sucrée ou acidulée ! Ma variété la plus connue est la cerise Bigarreau, en forme de cœur, mais je peux être une merise ou une guigne, plutôt utilisées pour la confiture.
Comment je pousse ? Je pousse sur un cerisier et je grandis grâce à la pollinisation des abeilles !
On me mange nature, mais tu peux aussi me cuire pour faire de la confiture ou préparer un délicieux clafoutis.

Le savais-tu ?

L'empereur Napoléon m'aimait tellement qu'il a donné son nom à une de mes variétés.

Le coing



Je suis : un fruit.
J'ai besoin de : longues périodes de chaleur pour mûrir. En France on me cultive dans le Nord-Est, et des Alpes jusqu'à la Provence.
Ma pleine saison est : en octobre.
J'ai différentes variétés : les plus courantes en France sont le Champion, le Géant de Vranja et le coing du Portugal.
Comment je pousse ? Je pousse sur un cognassier, un arbre qui mesure de 3 à 8 mètres de hauteur.
On me mange cuit en compote ou en pâte de fruits ! Mais aussi dans divers plats salés que j'accompagne à merveille !

Le savais-tu ?

On me cultive depuis plus de 4000 ans, ce qui fait de moi l'un des plus vieux fruits consommés par l'Homme !



Le pomelo

Je suis : un fruit.
J'ai besoin d'un climat : chaud et ensoleillé, pour faire le plein de vitamine C.
Ma pleine saison est : de janvier à mai.
J'ai différentes variétés : je peux être un pomelo à chair blonde, rose ou rouge. Je suis plus sucré et moins amer quand je suis rouge-rosé.
Comment je pousse ? Contrairement à mon cousin le pamplemousse, je pousse en grappes dans des endroits chauds comme la Corse. L'arbre sur lequel je pousse porte le même nom que moi : le pomelo.
On me mange nature en me coupant en quartiers, ou en jus !

Le savais-tu ?

Je suis source d'énergie car je contiens beaucoup de vitamine C !

La pastèque



Je suis : un fruit.
J'ai besoin d'un climat : très chaud avec beaucoup de soleil et assez d'eau.
Ma pleine saison est : de juin à août.
J'ai différentes variétés : ma chair est toujours rouge, mais ma peau peut changer de couleur : elle peut être verte ou jaune.
Comment je pousse ? Je pousse sur une plante à tiges rampantes qui peut atteindre plusieurs mètres de long ! Les feuilles qui poussent autour de moi sont à couper régulièrement afin que je puisse recevoir assez de soleil.
On me mange crue, seule ou en salade de fruits.

Le savais-tu ?

Je suis idéale pour t'hydrater car je suis composée à 92% d'eau !



La châtaigne

Je suis : un fruit.
J'ai besoin d'un climat : froid et je suis parfois le seul fruit à pousser dans les montagnes.
Ma pleine saison est : en octobre.
J'ai différentes variétés : il en existe près d'une dizaine qui se ressemblent beaucoup ! Les plus appréciées sont la Comballe et la Bouche Rouge.
Comment je pousse ? Je pousse sur un châtaigner, plutôt en altitude dans les montagnes. J'aime être placée mi-ombre et mi-soleil.
On me mange dans un plat salé ou sucré. Par exemple : en soupe, en compote ou en gâteau.

Le savais-tu ?

Je suis excellente pour te donner de la force ! Par exemple je suis deux fois plus énergétique que la banane !

Le haricot vert



Je suis : un légume.
J'ai besoin d'un climat : ensoleillé et chaud pour pousser correctement. J'aime les climats tempérés et tropicaux.
Ma pleine saison est : de juillet à septembre.
J'ai différentes variétés : je peux être un haricot filet, un haricot mange-tout ou un filet mange-tout ! Je suis plus ou moins long, croquant et ferme selon ma variété.
Comment je pousse ? Je suis une gousse qui pousse sur une plante appelée le « haricot commun ». Je grandis à même le sol ou en grimpant sur une structure en bois appelée « rame »
On me mange cuit à l'eau ou à la vapeur, chaud ou froid, en salade ou seul avec du citron.

Le savais-tu ?

Je viens d'Amérique du Sud, j'ai été amené en Europe par Christophe Colomb, l'explorateur qui a découvert l'Amérique au XVe siècle !



Le radis

Je suis : un légume.
J'ai besoin d'un climat : tempéré et d'une exposition ensoleillée.
Ma pleine saison est : de mars à juin.
J'ai différentes variétés : je peux être un radis noir, un radis rose, bicolore ou écarlate. Je peux mesurer jusqu'à 30 cm ! Je suis parfois rond, parfois ovale.
Comment je pousse ? Le mieux pour moi est de grandir dans une terre sableuse. J'ai besoin de beaucoup d'eau !
On me mange cru, avec un peu de sel et de beurre si on veut, ou bien en salade. On me mange aussi cuit, en soupe, en purée ou en me faisant poêler avec des herbes.

Le savais-tu ?

Je suis un des premiers légumes cultivés par l'Homme ! Cependant je suis aujourd'hui bien différent des radis consommés par les égyptiens ou les romains.

Le chicon



Je suis : un légume.
J'ai besoin d'un climat : humide et ensoleillé pour que mes racines grandissent, mais je préfère me développer ensuite dans l'obscurité totale !
Ma pleine saison est : d'octobre à avril.
J'ai différentes variétés : selon celles-ci, je suis plus ou moins amère et ma couleur peut virer au rouge. Dans le sud de la France on m'appelle « endive ».
Comment je pousse ? Je pousse dans une terre compacte et riche, au soleil, mais une fois que je suis assez grande on me recouvre d'une couverture ou bien on me déplace dans un endroit sans lumière pour que mes feuilles puissent blanchir.
On me mange crue ou cuite selon les gouts de chacun, en gratin, en salade, et même à l'apéritif !

Le savais-tu ?

Je suis un très jeune légume, malgré tout je pense être plus vieux que toi car je suis né en 1850 !



Le potiron

Je suis : un légume.
J'ai besoin d'un climat : océanique, continental ou méditerranéen. Je pousse donc un peu partout en France. Je dois être exposé au soleil et j'ai besoin de beaucoup d'eau !
Ma pleine saison est : d'octobre à janvier.
J'ai différentes variétés : je peux avoir la peau rouge, jaune, bleue, blanche ou noire. Selon ma variété, je change de couleur, de forme et de taille.
Comment je pousse ? Je pousse dans une terre légère et humide.
On me mange cuit, en soupe, en gratin, en purée ou encore sauté à la poêle. On peut même me manger en dessert dans les tartes, flans ou cakes !

Le savais-tu ?

Quand je suis de la variété Atlantic Giant, je peux peser jusqu'à 500 kilogrammes !

L'artichaut



Je suis : un légume.
J'ai besoin d'un climat : océanique, continental ou méditerranéen. Je pousse donc un peu partout en France. J'ai besoin de me faire dorer au soleil !
Ma pleine saison est : de mars à septembre.
J'ai différentes variétés : mes feuilles peuvent être vertes ou violettes.
Comment je pousse ? Je suis une plante qui peut mesurer jusqu'à 1 mètre 50 de haut.
On me mange cuit dans l'eau la plupart du temps et parfois cru. On peut me manger en détachant mes feuilles une à une puis en dégustant mon fameux cœur d'artichaut.

Le savais-tu ?

Je suis aussi très apprécié en tant que plante grâce à mes belles fleurs bleues violacées qui fleurissent de juin à septembre.

Source : Sloli