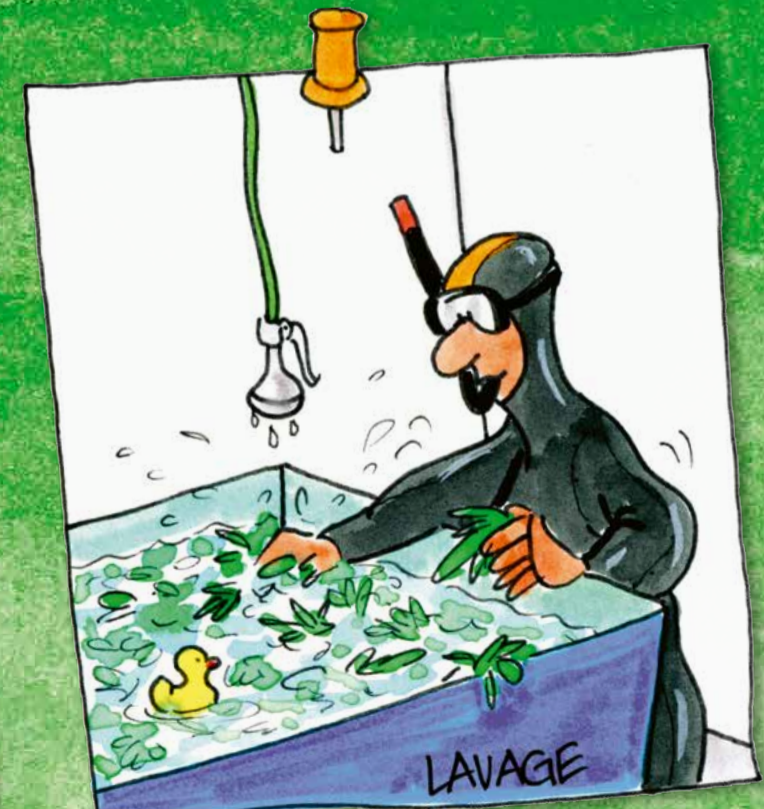
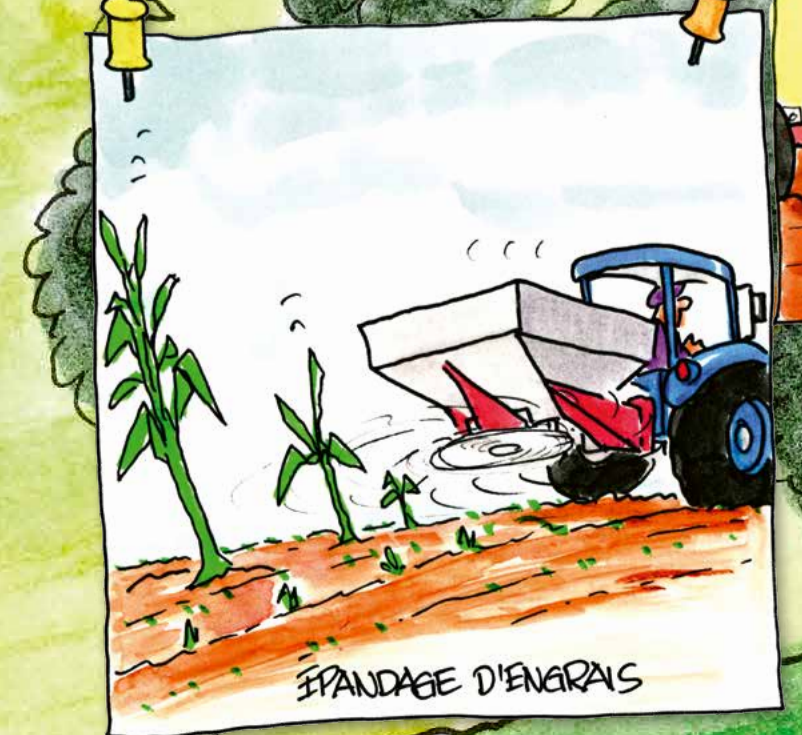
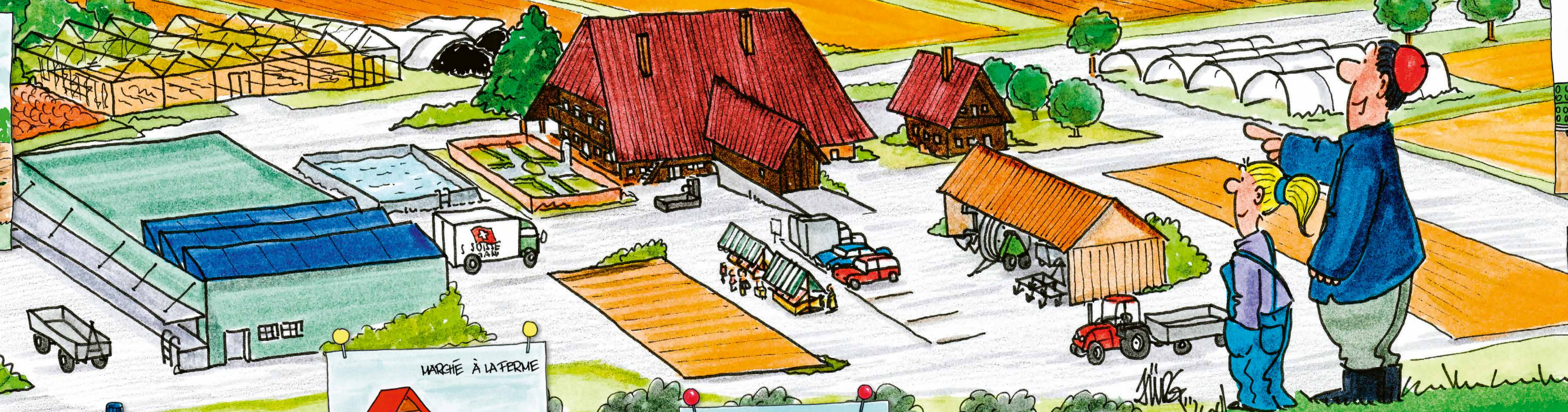
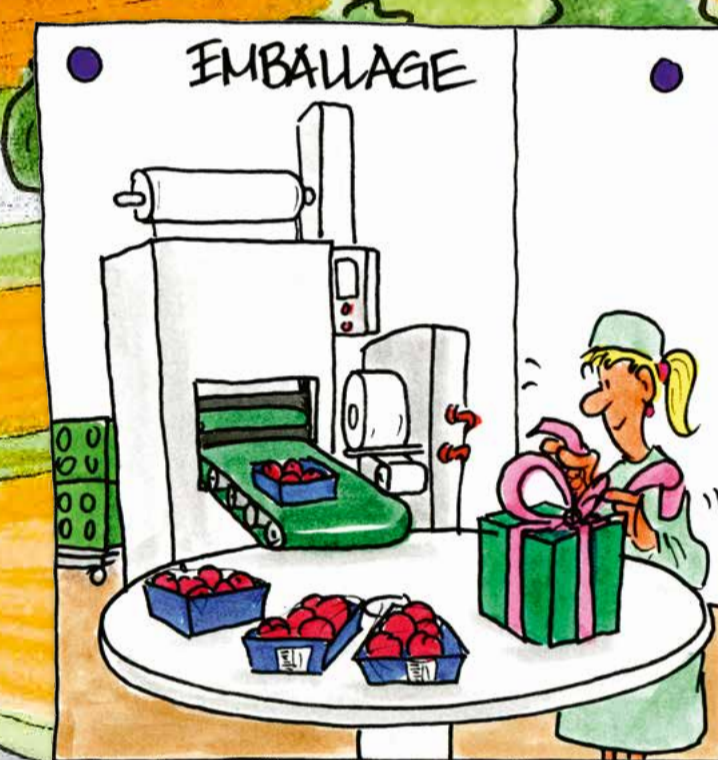
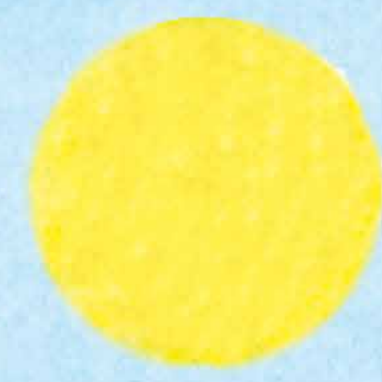


LES LÉGUMES SUISSES



Fiches caractéristiques des légumes

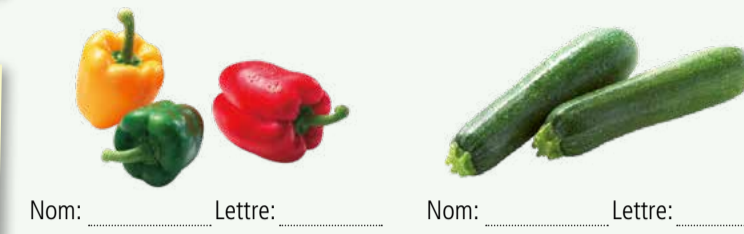
Chaque légume a ses particularités: forme, couleur, goût, saisonnalité, composition et consommation. Ci-dessous sont présentées 10 fiches descriptives avec une initiale ainsi que l'image du légume correspondant. Relie l'initiale des fiches descriptives à l'image correspondante et indique le nom du légume présenté!

A
Forme: rond
Couleur: blanc
Récit: en Suisse de mai à novembre
Partie comestible: fleurs
Composition: vitamines C, acide folique, potassium
Consommation: cruit, occasionnellement cuit



J
Forme: rond
Couleur: jaune, brun, blanc, rouge
Récit: en Suisse d'avril à octobre
Partie comestible: bulbe
Composition: l'enzyme alliacale qui réagit avec le composé sulfuré de ce légume en produisant un gas irritant pour les yeux.
Consommation: cuit ou cru

B
Forme: long et fin
Couleur: vert, parfois jaune ou orangé
Récit: en Suisse de juin à octobre
Parties comestibles: fruit et tige
Composition: protéines
Consommation: cuit



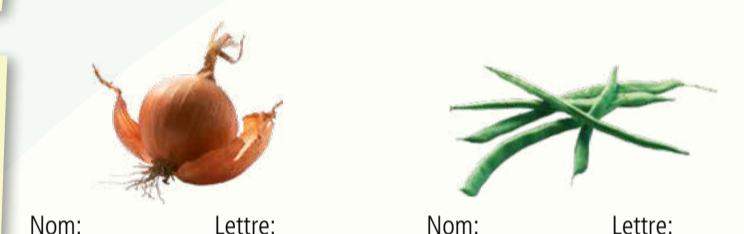
I
Forme: rond et allongé
Couleur: vert
Récit: en Suisse d'avril à octobre
Partie comestible: fruit, occasionnellement fleur
Composition: eau, vitamines A et C
Consommation: cuit, occasionnellement cru

C
Forme: allongé
Couleur: orange, parfois jaune, rouge, blanc, violet
Récit: en Suisse toute l'année
Partie comestible: racine
Composition: caroténoïdes
Consommation: cru ou cuit



H
Forme: long et fin
Couleur: blanc, vert
Récit: en Suisse d'avril à juillet
Partie comestible: tige (turgeon)
Composition: potassium, phosphore, calcium, eau, vitamines C et A
Consommation: cuit

D
Forme: rond
Couleur: vert, parfois rouge
Récit: en Suisse de mars à décembre
Partie comestible: feuilles
Composition: vitamines A, B, C et E, magnésium, calcium, potassium
Consommation: cru, en salade



G
Forme: rond
Couleur: rouge
Récit: en Suisse d'avril à novembre
Partie comestible: fruit
Composition: provitamine A, vitamines B et C
Consommation: cru ou cuit

Les solutions figurent en ligne sur www.agrinfo.com



E
Forme: allongé
Couleur: vert
Récit: en Suisse d'avril à octobre
Partie comestible: fruit
Composition: 98% d'eau
Consommation: cru, occasionnellement cuit

F
Forme: rond à allongé
Couleur: rouge, vert, jaune, orange
Récit: 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

Traduis comme un pro

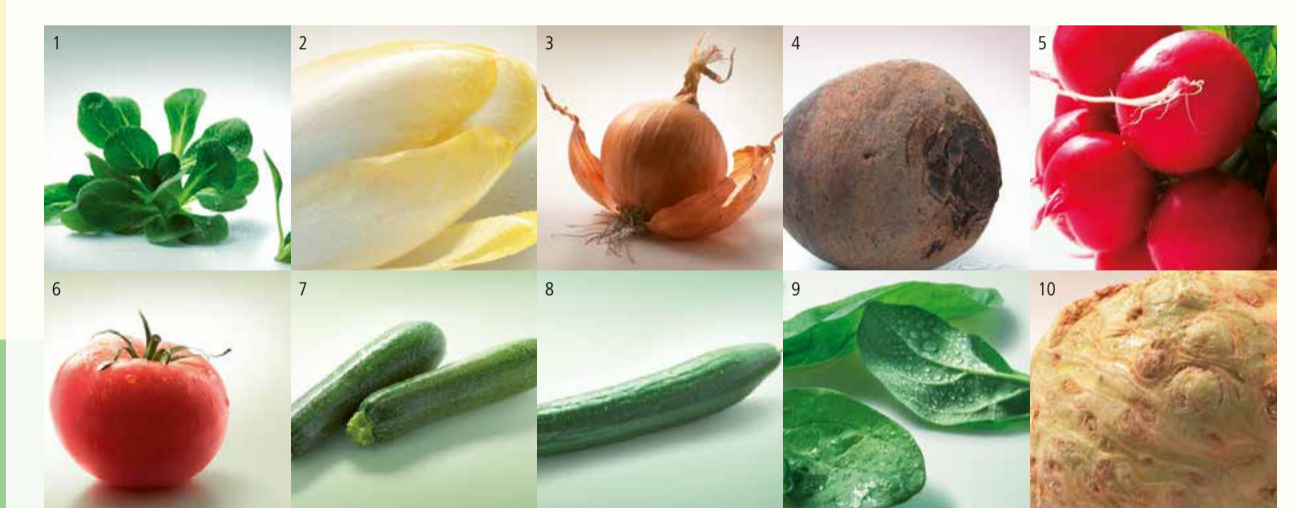
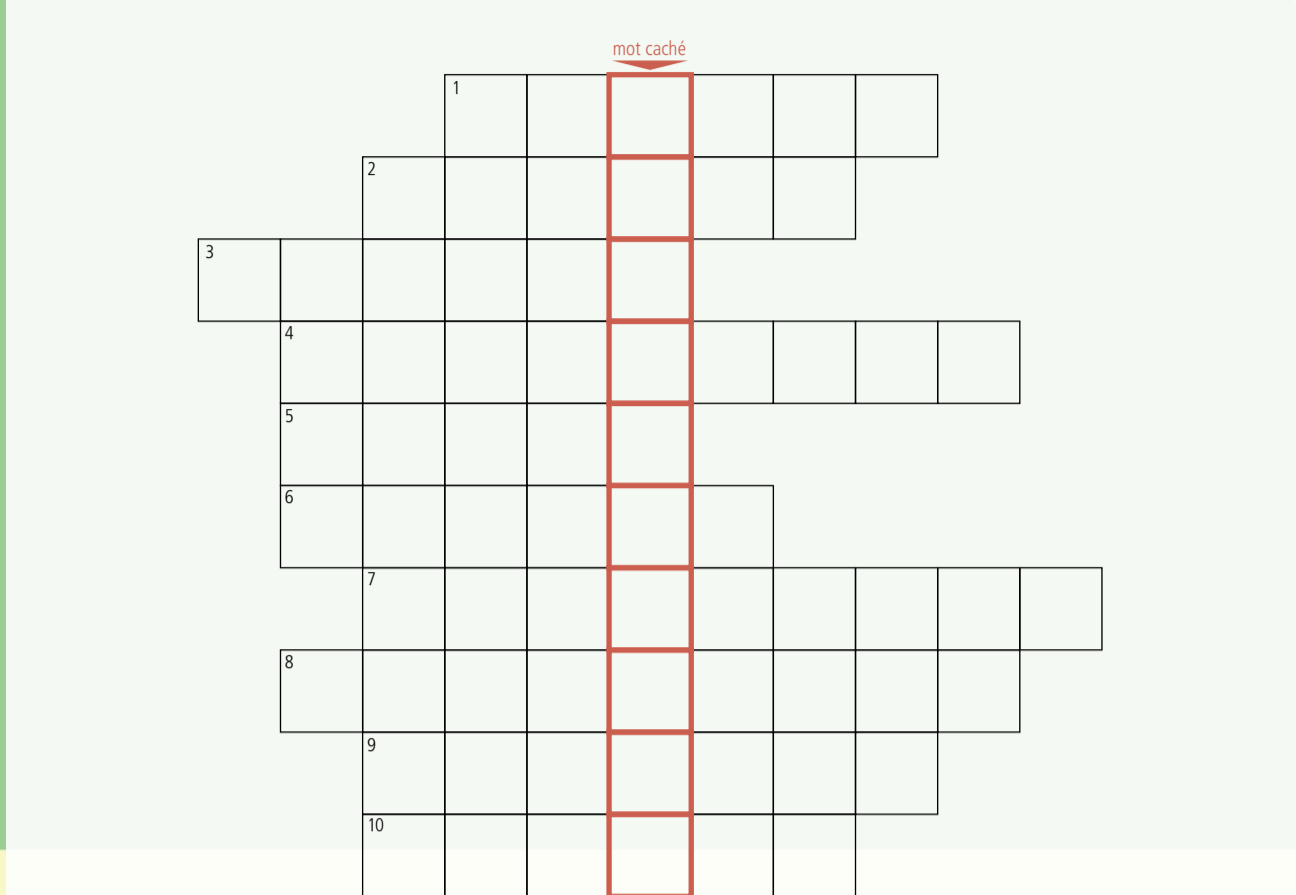
En Suisse, comme partout dans le monde, les légumes cultivés par les paysans sont des aliments de première importance. Dans chaque langue, les légumes portent un nom différent. Traduis en allemand, en italien et en anglais les noms écrits en français. Tu trouves les traductions en bas de la page. Pour 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			

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 et www.agrinfo.com.



Les solutions figurent en ligne sur www.agrinfo.com

Informations sur l'agriculture et les légumes suisses:

www.agriculture.ch
www.agrinfo.com
www.legume.ch

Autres liens:

www.ecolealaferme.ch - Le chemin des légumes – dossier pédagogique
www.agricuola.ch – plateforme didactique de l'agriculture
www.agro-image.ch – leçons à l'école avec un agriculteur
www.visitedetables.ch – visites à la ferme pour tous
www.agriviva.ch – stages à la ferme pour les jeunes
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.agrinfo.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@agrinfo.com, www.agrinfo.com

Posters de la même série:



Suisse. Naturellement.

Paysans suisses
D'ici, avec passion.



Les légumes suisses

En visite chez les maraîchers



Série de posters nationaux « Paysans suisses. D'ici, avec passion. »
Avec exercices et jeux pour les classes du deuxième cycle primaire (Harmo)

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.

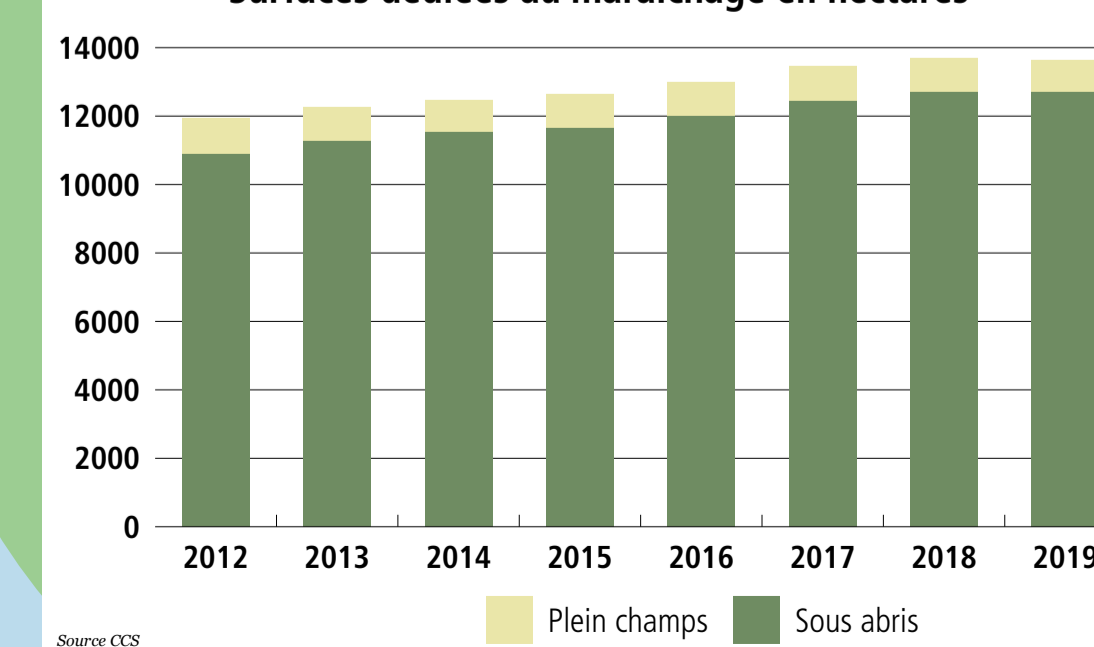


Culture sous abri

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 CES

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-fleur												
Chou-pomme												
Concombre												
Côte de bette												
Courge												
Courgette												
Endive												
Epinard												
Fenouil												
Haricots												
Laitue iceberg												
Laitue pommée												
Oignon												
Petit pois												
Poireaux												
Pois mange-tout												
Polivron												
Radis												
Rampion												
Rhubarbe												
Scorsonère												
Tomate (variété 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!



Les solutions figurent en ligne sur www.agrinfo.com

Les solutions figurent en ligne sur www.agrinfo.com

