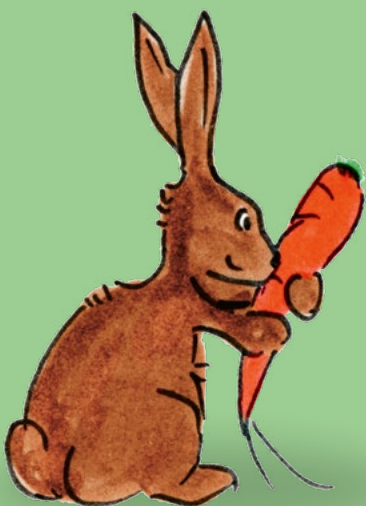




Les légumes suisses

En visite chez les maraîchers



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: Lettre:



Nom: Lettre:

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: Lettre:



Nom: Lettre:

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: Lettre:



Nom: Lettre:

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: Lettre:



Nom: Lettre:

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: Lettre:



Nom: Lettre:

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

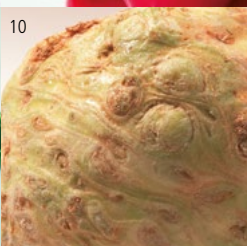
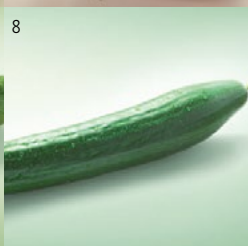
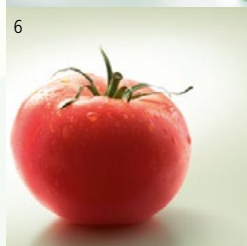
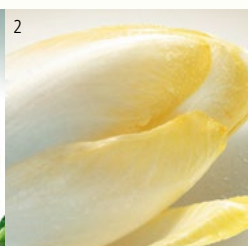
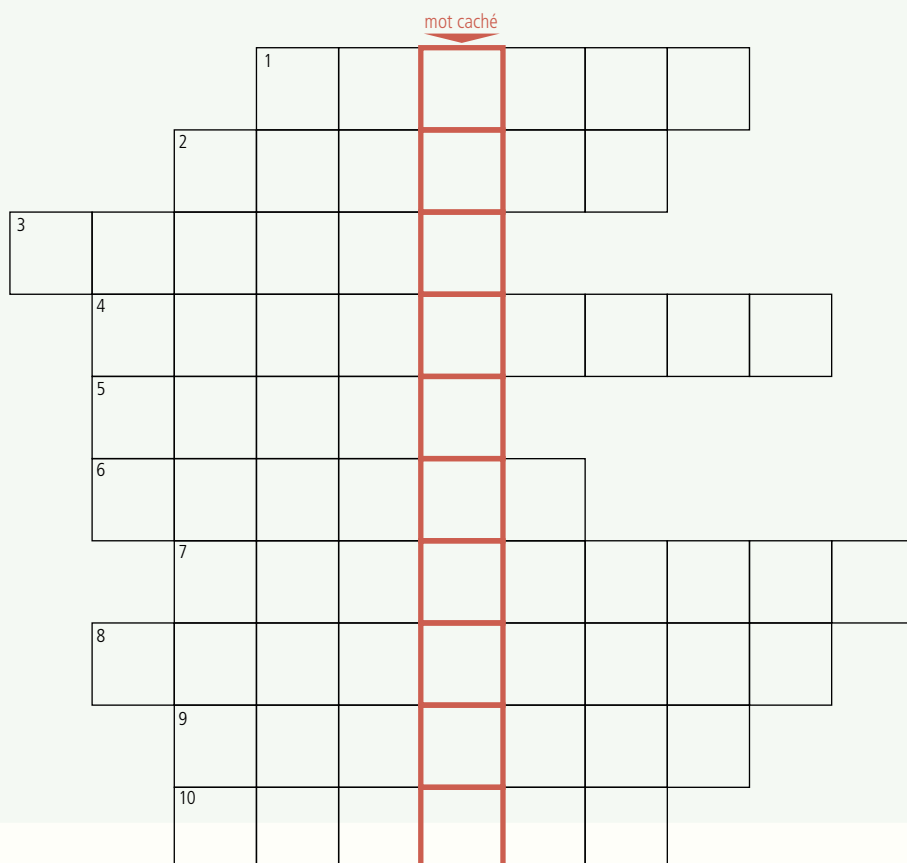
Forme: allongé
Couleur: vert
Récolte en Suisse: d'avril à octobre
Partie comestible: fruit
Composition: 96% d'eau
Consommation: cru, occasionnellement cuit

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 et www.agirinfo.com.



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			

BLUMENKOHL

LETTUCE

FENNEL

BOHNE

CETRIOLO

CARROT

LATTUGA

FAGIOLI

FINOCCHIO

CIPOLLA

ZWIEBEL

TOMATE

KOPFSALAT

FENCHEL

KAROTTE

CAVOLFIORE

LEEK

GURKE

ONION

CAULIFLOWER

ZUCCHINA

TOMATO

LAUCH

ZUCCHETTI

POMODORO

BEANS

PORRO

ZUCCHINI

CAROTA

Les solutions figurent en ligne sur 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)

.....

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 ?

.....

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 ?

.....

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 ?

.....



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.

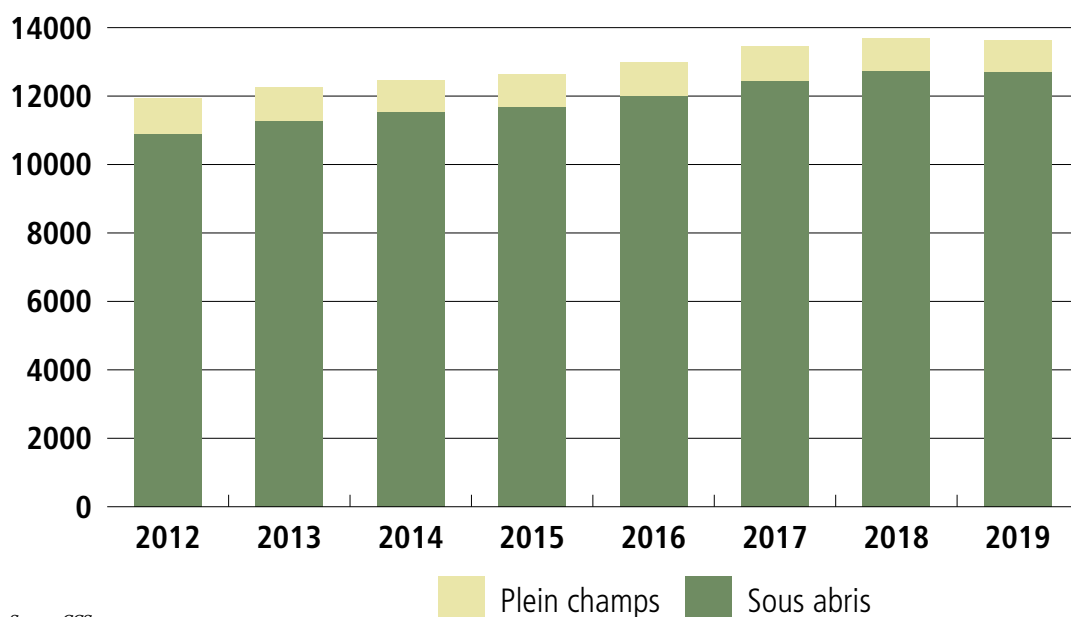


Culture sous abri

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 CCS

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 frisé												
Chou-fleur												
Chou-pomme			▲	▲							▲	
Concombre				▲	▲					▲		
Côte de bette												
Courge												
Courgette				▲	▲	▲			▲	▲		
Endive												
Epinard												
Fenouil												
Haricot												
Laitue Iceberg			▲								▲	▲
Laitue pommée			▲	▲							▲	▲
Oignon												
Petit pois												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron						▲	▲	▲	▲	▲	▲	
Radis	▲	▲	▲								▲	▲
Rampon	▲	▲									▲	▲
Rhubarbe												
Scorsonère												
Tomate (ronde, 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 !

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

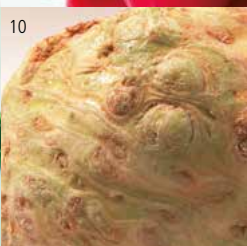
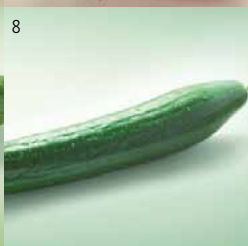
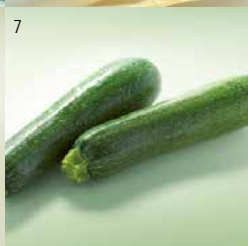
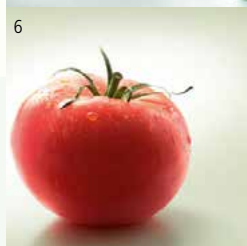
Forme: rond à allongé
Couleur: rouge, vert, jaune, orangé
Récolte en Suisse: de juillet à novembre
Partie comestible: cosse
Composition: vitamines C et P (c'est le seul légume à en contenir)
Consommation: cru ou cuit

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 et 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





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



Informations sur l'agriculture et les légumes suisses :

www.agriculture.ch

www.agirinfo.com

www.legume.ch

Autres liens :

[www.ecolealaferme.ch/Le chemin des légumes – dossier pédagogique](http://www.ecolealaferme.ch/Le%20chemin%20des%20l%C3%A9gumes%20-%20dossier%20p%C3%A9dagogique)

www.agriscuola.ch – plateforme didactique de l'agriculture

www.agro-image.ch – leçons à l'école avec un agriculteur

www.visitesdetables.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.agirinfo.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@agirinfo.com, www.agirinfo.com

Posters de la même série :

