



## CERISES

Ces fruits sucrés plaisent autant aux humains qu'aux oiseaux. En France, pratiquement tous les oiseaux en sont friands.

## PAPILLONS

Ces insectes aspirent le nectar des fleurs grâce à leur trompe, ou leur langue qu'ils enroulent et déroulent pour créer une sorte de paille.

## POMMES

C'est certainement le fruit le plus connu et le plus apprécié dans le monde. Il existe beaucoup de variétés et de sortes de pommes. Certaines portent des noms amusants, comme la Chouquette ou la Pirouette. Certaines variétés, comme la Granny Smith ou la Golden, se prêtent mieux aux tartes, quand d'autres entrent plus souvent dans la préparation de jus. Il faut environ 1,3 kg de pommes pour fabriquer un litre de jus de pommes.

## VIGNES

Les tiges de ces plantes ont besoin d'un support pour ne pas traîner au sol. Elles poussent généralement contre un mur ou une autre structure. Certaines variétés se contentent de fleurir, d'autres produisent aussi du raisin.

## TOURNESOL

On presse les graines comestibles de cette plante pour faire de l'huile de cuisson. Les graines de tournesol constituent également un très bon encas et ajoutent du croquant au pain ou aux salades. Il suffit d'observer un champ de tournesols pour comprendre l'origine de son nom : les fleurs se tournent pour suivre le soleil tout au long de la journée.

## PRUNES

Les prunes sont de très bons fruits pour faire des confitures. Enlève leur noyau, puis fais-les mijoter quelques heures avec du sucre.

## ANECDOTE :

- Pour obtenir de LA CONFITURE, on porte à ébullition une même quantité de fruits et de sucre qu'on laisse ensuite mijoter jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- LA MARMELADE est une confiture d'agrumes qui contient des écorces à hauteur de 20 g du produit fini. Son goût est légèrement amer.
- Pour faire de LA GELÉE, on remplace les fruits entiers par du jus ou un extrait liquide de fruit. Elle ne contient donc pas de pépins ni de morceaux.

## ABEILLES

Les abeilles, des insectes merveilleusement utiles... et pas seulement parce qu'elles produisent du miel ! Dans leur quête de nectar, les abeilles transportent le pollen de fleur en fleur, et les pollinisent en chemin. Leur rôle est donc essentiel dans la culture de fruits et légumes et dans l'alimentation humaine. Voilà pourquoi il est aussi important que l'humanité tout entière protège les abeilles. Comment les protéger ?

- Ne tonds pas un carré de pelouse
- Plante des fleurs mellifères sur ton balcon ou dans ton jardin
- Crée une prairie fleurie
- Construis des hôtels à insectes

## IMAGINE LES CONSÉQUENCES D'UNE PÉNURIE D'ABEILLES.

## POIRES

Ces fruits ne mûrissent pas bien sur l'arbre. Pour les manger, il faut attendre qu'ils deviennent plus goûteux et juteux une fois cueillis. Quand elles tombent de l'arbre, les poires pourrissent rapidement au sol. Vérifie donc bien l'état du fruit avant de croquer dedans.

## La recette

### DES PANCAKES À LA CITROUILLE

Râpe un potimarron, ajoute un œuf et une cuillère à soupe de féculé de pomme de terre. Assaisonne au goût : sel, poivre et tes herbes aromatiques préférées. Fais cuire des louches de pâte ainsi obtenue à la poêle.

## CITROUILLE

Avec la chair orange de ce légume, on peut faire de délicieuses soupes et tartes ! Tu peux aussi grignoter ses graines grillées. As-tu déjà creusé une citrouille d'Halloween ?

## COCCINELLES

Ces insectes ont sept points sur le dos : trois sur chaque aile et un à cheval sur les deux. Les jardiniers les affectionnent particulièrement parce qu'ils mangent les pucerons qui se nourrissent de leurs plantes.

## FRAMBOISES

Elles sont appréciées pour leur goût comme pour leurs propriétés médicinales. On peut par exemple calmer une fièvre en faisant infuser les fruits et les feuilles séchées du framboisier.

## ROSES

Ce joli arbuste parfumé ne sert pas qu'à décorer le jardin. Tu peux faire de la confiture avec les pétales de rose. Cueilles-en environ 220 grammes, recouvre-les de la même quantité de sucre et réserve pendant 24 heures. Ensuite, écrase les pétales avec le sucre, ajoute 2 à 3 cuillères à café de jus de citron et fais cuire le tout à feu vif dans une poêle. Cette confiture convient à merveille pour fourrer un beignet ou pour sucrer ton thé !

## ARROSOIR

Pour pousser, les plantes ont besoin de lumière, mais aussi d'eau. S'il ne pleut pas pendant longtemps, il faut arroser les plantes, de préférence avec de l'eau de pluie du récupérateur.

## MAÏS

Que peut-on faire à partir de grains de maïs ? Un grand nombre d'ingrédients et de plats, dont :

- DU POPCORN
- DES CORNFLAKES
- DU MAÏS GRILLÉ
- DU MAÏS EN BOÎTE DE LA FÉCULE DE MAÏS
- DE LA POLENTA
- DE L'HUILE DE MAÏS

Que préfères-tu ?

## VER DE TERRE

On le retrouve dans tous les jardins et il est très utile ! Bien qu'invisible, son travail est précieux : il creuse de petites galeries et remue la terre ; le sol est aéré et l'eau s'infiltrer plus facilement. Et les plantes adorent ça ! Le corps du ver de terre est constitué de 110 à 180 anneaux. La prochaine fois qu'il pleut fort, regarde de plus près les vers de terre qui sortent à l'air libre.

## GROISELLES

### ET GROISELLES À MAQUEREAU

Ces plantes appartiennent à la même famille. Extrêmement riches en vitamine C et d'autres nutriments intéressants, il vaut mieux les manger quand on vient de les cueillir pour en profiter au maximum !

## CONCOMBRES

Ce sont aussi des fruits, comme la tomate ! Ils sont pratiquement entièrement constitués d'eau (jusqu'à 96 %) et très proches du... melon. Ce sont tous deux des cucurbitacées.

## LÉGUMES À SOUPE

Les carottes, le persil, le céleri, le poireau et le chou entrent souvent dans la composition des bouillons, ingrédients de base de nombreuses soupes. En plus de bien nous hydrater, ces bouillons de légumes renforcent nos défenses immunitaires.

## RADIS

Délicieux en entrée avec du pain, du beurre et du sel, ces légumes se consomment également chaud en accompagnement et ajoutent un peu de piment aux salades.

## AUBERGINES

On les range dans les légumes, mais techniquement, ce sont aussi des fruits. L'aubergine est largement répandue en cuisine et se rapproche de la tomate et de la pomme de terre.

## PIMENTS

Ces légumes viennent d'Amérique centrale et latine. Ils sont très intéressants, car ils contiennent beaucoup de vitamine C. Si le poivron est très doux, fais attention quand tu ajoutes des variétés piquantes dans tes plats : piri-piri, tabasco, cayenne, jalapeno ou habanero. Pour ceux qui aiment le piquant, le Pepper X a été classé comme le piment le plus fort au monde. Il faut porter des gants de protection et des lunettes de plongée rien que pour le couper !

## POIREAUX

Les racines de ces légumes remontent à loin : ils étaient cultivés dans l'Égypte ancienne, et dans la Grèce et la Rome antiques. Plutôt forts en goût, ils entrent aussi dans la composition de délicieuses soupes et salades.

## ESCARGOTS

Ces animaux adorent la salade et les herbes. Bien qu'ils ne soient pas très rapides, ils font des ravages dans le jardin !

## PERSIL

Véritable bombe vitaminée, tant les racines que les feuilles du persil regorgent de nutriments essentiels. Comme il contient de la vitamine C et du fer, c'est un assaisonnement intéressant à chaque repas.

## CEBOLLAS

¿Este vegetal puede hacer llorar incluso a las personas más duras! ¿Por qué lloramos al cortar una cebolla? Las sustancias que libera crean un gas que irrita los ojos, lo que produce lágrimas como respuesta protectora. Entonces, ¿cuál es la mejor forma de cortar una cebolla sin llorar? Simplemente, abrir una ventana o usar gafas de protección.

## CHOUX-FLEURS

Quand tu manges du chou-fleur, tu consommes en fait les parties qui sinon se transformeraient en fleurs. On les appelle des « bouquets ». Est-ce que cela t'ouvre l'appétit ?

## BETTERAVES

Ce sont des légumes très sains et intéressants. À part la racine, on peut utiliser les jeunes pousses pour faire de la soupe (miam !) ou une sauce au pesto pour les pâtes ou les sandwichs. Savais-tu que les betteraves avaient aussi servi de colorants alimentaires et de plantes médicinales ?

## DORYPHORES

### DES POMMES DE TERRE

Il n'y a pas que les hommes qui adorent les pommes de terre ! Ces petits scarabées affectionnent particulièrement les feuilles, les fleurs et les tiges de ces légumes. Ils ne sont donc pas les bienvenus dans les champs des agriculteurs.

## QU'EST-CE QUI Pousse sous TERRE ?

## PEUX-TU ME CITER DES PLATS À BASE DE POMMES DE TERRE ?

## CAROTTES

Savais-tu que la carotte orange avait été créée par des agriculteurs néerlandais il y a seulement quelques siècles ? Avant, les gens mangeaient des carottes blanches, jaunes et même violettes ! Si tu trouves ces variétés sur le marché, goûtes-y !

## POMMES DE TERRE

Comment ta famille cuisine-t-elle les pommes de terre ? En robe des champs, en purée ou en frites maison ? Peu importe la façon de les cuisiner, les pommes de terre comptent certainement parmi les légumes les plus appréciés. Savais-tu qu'elles étaient originaires d'Amérique du Sud et qu'elles étaient arrivées en Europe grâce à des conquérants espagnols ?

Scan the QR code to access your language version of the poster.  
Escanea el código QR para acceder al póster en tu idioma.  
Scannez le code QR pour accéder à l'affiche dans votre langue.  
Scannen Sie den QR-Code, um auf das Poster in Ihrer Sprache zuzugreifen.

