

si j'avais un marteau (ou pas)

Le fruizéLégumémémo

Pour Georges, cela n'a jamais été de la tarte de se rappeler des dates... Aussi, il te propose aujourd'hui de fabriquer un « fruizéLégumémémo ». Celui-ci te permettra de connaître les saisons auxquelles il vaut mieux manger certains fruits et légumes (voir p.34).

Matériel :

> 1 paire de ciseaux, 1 stylo et 1 feutre

Mode d'emploi :

- Découpe la page ci-contre (commence par lire la page 50 de ton magazine, car une fois découpée, ce sera plus compliqué...). Si tu préfères ne pas découper Georges, tu peux reproduire le tableau sur une feuille ou alors imprimer la page (voir en bas de page).

- Les listes ci-contre indiquent les périodes auxquelles il est conseillé de consommer certains fruits et légumes. Choisis tes 20 préférés.

- Reporte ensuite le nom de ces aliments dans la colonne « MIAM MIAM MIAM ! » du tableau, puis colorie (ou coche) les cases correspondantes à leurs mois de consommation.

- Une fois ton « fruizéLégumémémo » complet, accroche-le dans la cuisine !



- Si jamais certains fruits et légumes manquent dans ces colonnes, c'est soit un oubli de Georges, soit parce qu'ils ne sont pas cultivés en France.

FRUITS

Abricot : juin > août
Cerise : mai > août
Châtaigne : octobre > décembre
Citron : janvier > avril
Clémentine : décembre > janvier
Coing : octobre > novembre
Figue : juillet > septembre
Fraise : mai > août
Framboise : mai > septembre
Groseille : juin > août
Kiwi : novembre > mars
Mandarine : novembre > février
Melon : juin > septembre
Mirabelle : août > septembre
Mûre : juillet > septembre
Myrtille : juillet > septembre
Nectarine : juin > août
Orange : novembre > février
Pamplemousse : sept. > avril
Pastèque : juillet > septembre
Pêche : juillet > septembre
Poire : août > février
Pomme : juin > avril
Prune : juillet > septembre
Raisin : août > octobre
Rhubarbe : avril > juin

LÉGUMES

Artichaut : mai > octobre
Asperge : avril > juin
Aubergine : mai > octobre
Betterave : toute l'année
Brocoli : juin > novembre
Carotte : toute l'année
Céleri : juin > mars
Chou : septembre > mars
Chou de Bruxelles : sept. > mars
Chou-fleur : mai > novembre
Concombre : mai > septembre
Courge : octobre > janvier
Courgette : mai > octobre
Endive : octobre > avril
Épinard : avril > novembre
Fenouil : juin > octobre
Haricot vert : juin > octobre
Laitue : avril > septembre
Mâche : novembre > février
Navet : octobre > mars
Petits-pois : mai > juillet
Poireau : septembre > mars
Poivron : juin > septembre
Pomme de terre : mai > février
Radis : avril > octobre
Tomate : juin > septembre

