

si j'avais un marteau (ou pas)

# Le fruizéLégumémemo

**Pour Georges, cela n'a jamais été de la tarte de se rappeler des dates...** Aussi, il te propose aujourd'hui de fabriquer un « fruizéLégumémemo ». 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 « fruizéLégumémemo » 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

