La citrouille — Collection : légumes

Dans les contes, on fait des carrosse avec des citrouilles. Mais en réalité, on fait du potage ou des tartes. Si tu demandes à tes parents de vider une citrouille, tu peux faire des trous dans la peau et mettre une bougie à l'intérieur : tu auras une jolie lampe. La citrouille est si lourde que sa tige ne peut pas la soutenir.
Elle grossit posée sur la terre, comme la courgette ou le concombre.

ReCreatisse.com

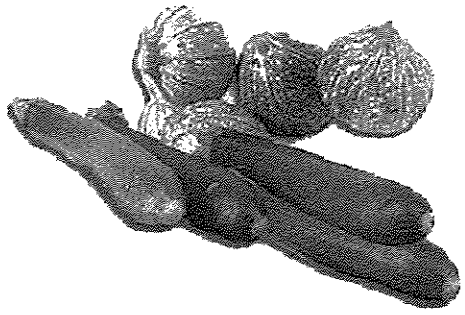
Les champignons — Collection : légumes

Les champignons aiment les endroits humides, où il y a toujours de l'eau dans la terre. Dans la forêt, les arbres font de l'ombre. Ils empêchent le soleil d'assécher la terre. Les champignons poussent sous les feuilles mortes. Quand on les cueille, il ne faut pas les arracher mais couper le pied. Les champignons repousseront l'année d'après au même endroit.
Il y a des champignons comestibles (bons à manger pour l'homme) , d'autres sont vénéneux et très dangereux pour la santé.

ReCreatisse.com

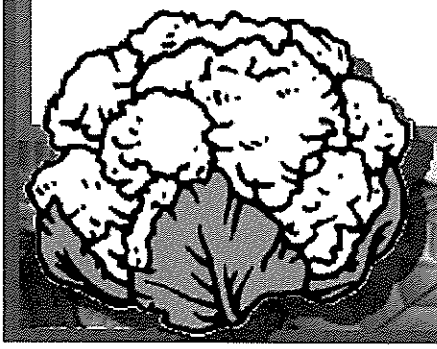
La courgette — Collection : légumes

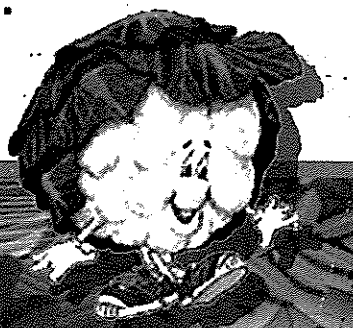
De forme allongée, la courgette est toujours verte. Elle fait partie de la famille des courges comme la citrouille et le potiron. On mange la courgette cuite à la vapeur, gratinée, farcies ou en ratatouille. Avec des aubergines , des poivrons et des tomates. C'est un légume d'été .



Le chou-fleur — Collection : légumes

C'est une plante dont on mange les grosses fleurs blanches serrées les unes contre les autres. Comme pour le brocoli, qui est vert , on coupe le trognon et on peut le manger cru ou cuit.
Dans les autres variétés de choux, on mange les feuilles .Il y a le chou blanc ou vert et le petit chou de Bruxelles. C'est un légume excellent pour la santé .



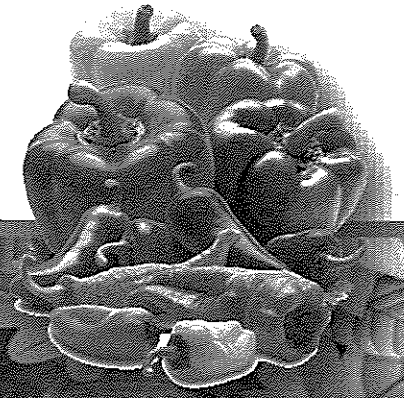


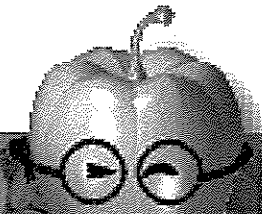
ReCreatisse.com

Le poivron

Collection : légumes

Les poivrons sont verts, rouges, ou jaunes, de forme ronde ou allongée. A l'intérieur, il y a de minuscules graines plates.
On mange les poivrons sans retirer leur peau très fine, crus ou cuits .
C'est un légume d'été .

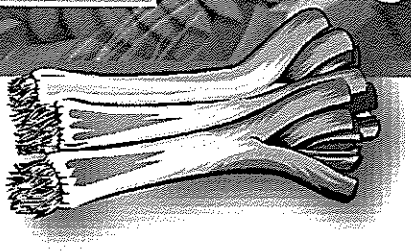




ReCreatisse.com

Le poireau

Collection : légumes

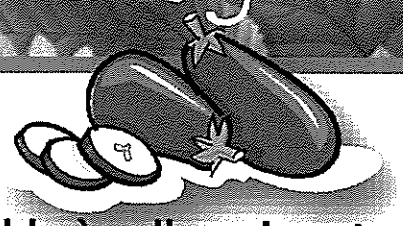


La partie verte du poireau, ce sont les feuilles. Elles sortent hors de terre, l'autre partie est blanche parce qu'elle pousse dans la terre, et ne reçoit pas la lumière, de là partent les racines. On utilise le poireau pour la soupe mais on peut aussi le manger en salade.

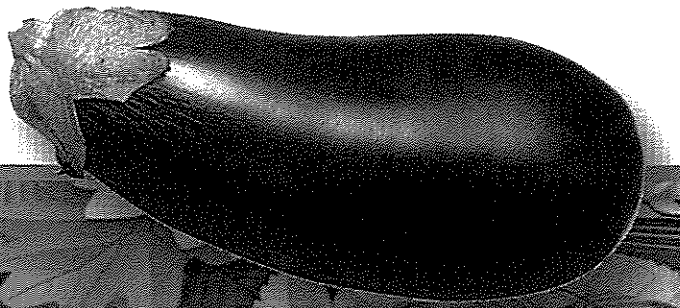
ReCreatisse.com

L'aubergine

Collection : légumes



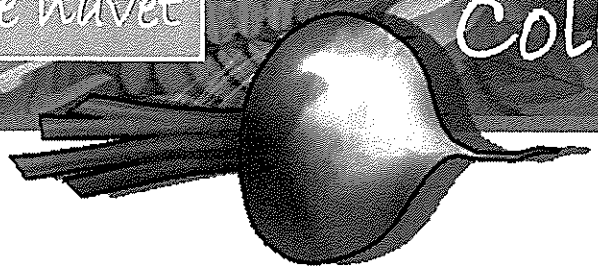
L'aubergine pousse sur une plante semblable à celle qui porte la tomate. L'aubergine a une chair blanche un peu amère que l'on ne peut consommer crue. Une fois cuite, l'aubergine est savoureuse. On la trouve dans la recette de la ratatouille.



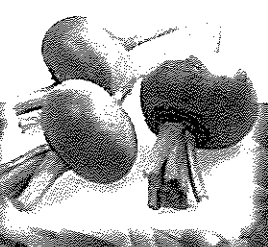
ReCreatisse.com

Le navet

Collection : légumes



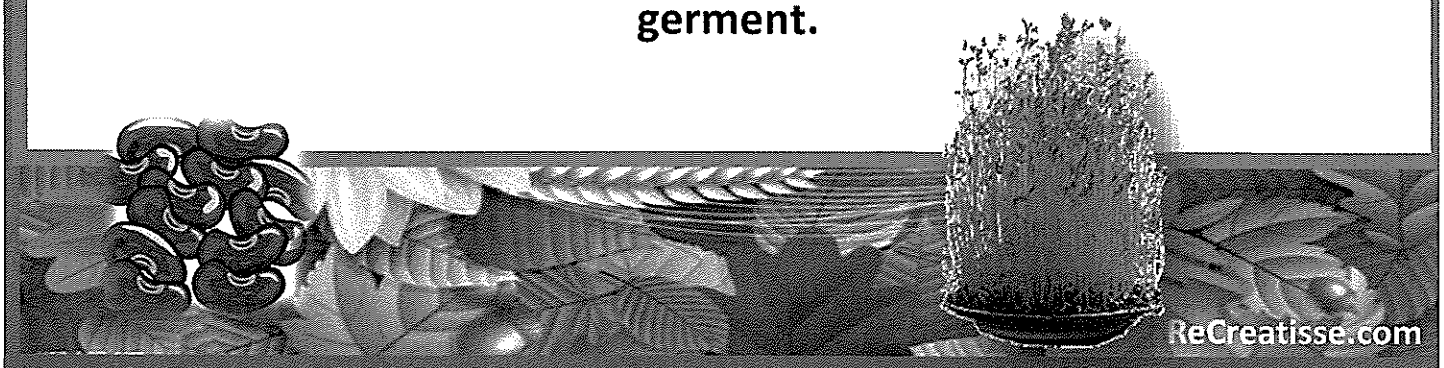
Le navet est un légume racine comme la carotte : quand il pousse, seules ses feuilles sortent de terre, c'est sa racine qui est comestible. Dans la soupe on met des légumes qui cuisent longuement afin que le bouillon prennent leur goût : des navets, des carottes, du céleri, des poireaux ...Voilà une bonne soupe !



ReCreatisse.com

Les lentilles — Collection : légumes

Les lentilles sont des graines d'une plante appelée lentille. C'est un légume sec très nutritif cultivé depuis l'Antiquité. On fait sécher les lentilles pour les conserver, ce qui leur évite de pourrir. On peut donc en manger l'hiver quand il n'y a pas beaucoup de légumes frais. Si tu laisses des lentilles sur du coton mouillé, tu t'apercevras qu'elles germent.

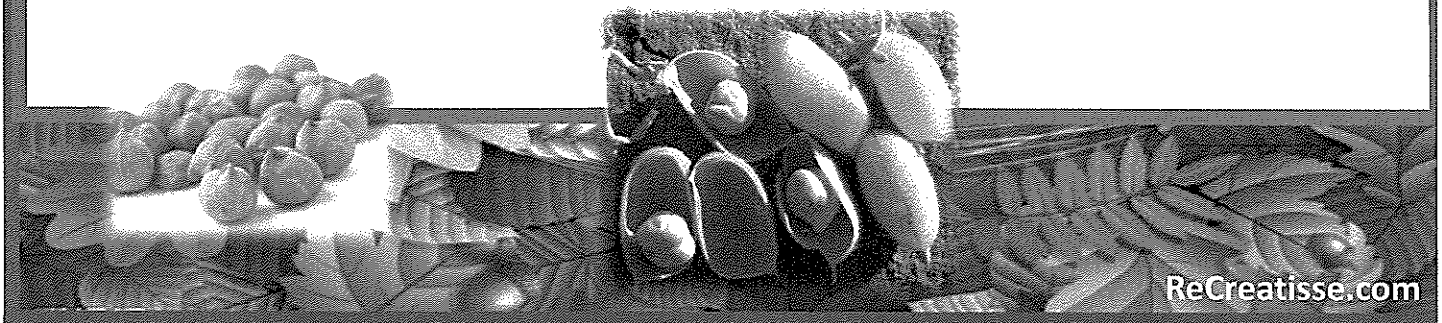


Les épinards — Collection : légumes

Les épinards contiennent beaucoup de vitamines. Ils sont donc bénéfiques pour ta santé mais ils ne te feront pas devenir aussi fort que Popeye! L'épinard est un légume vert .Il pousse en branches. On mange les feuilles crues, en salade, ou cuites, par exemple en purée avec de la crème.

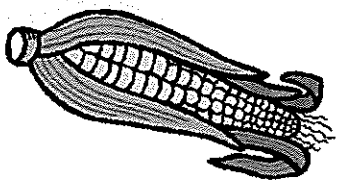
Le pois chiche Collection : légumes

Le pois chiche doit cuire longtemps parce que c'est un légume sec qu'on a fait sécher pour le conserver. On le fait cuire dans l'eau pour qu'il gonfle et se ramollisse. Il est originaire d'Afrique. Il appartient à la famille des légumineuse comme les haricots blancs ou rouges, les lentilles, les pois cassés. Ce sont de très bons aliments .

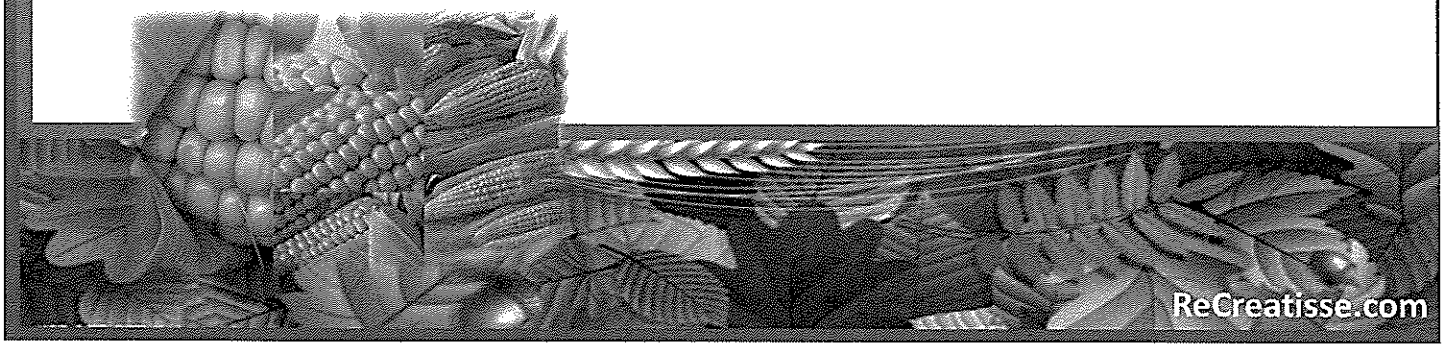


ReCreatisse.com

Le maïs Collection : légumes



Sur la plante appelée maïs, les grains sont serrés les une contre les autres et forment un épi. Quand il est mûr, on détache les grains pour faire de l'huile, les mettre en conserve ou fabriquer du pop corn. Ce sont les Indiens d'Amérique, il y a longtemps qui ont découvert le maïs. Maintenant on le cultive en Europe .



ReCreatisse.com