

LA TOMATE



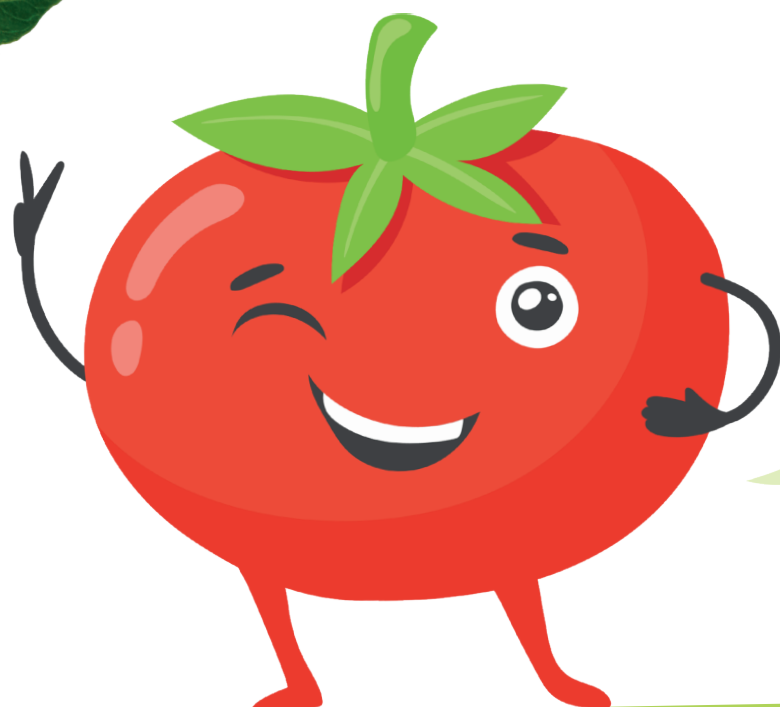
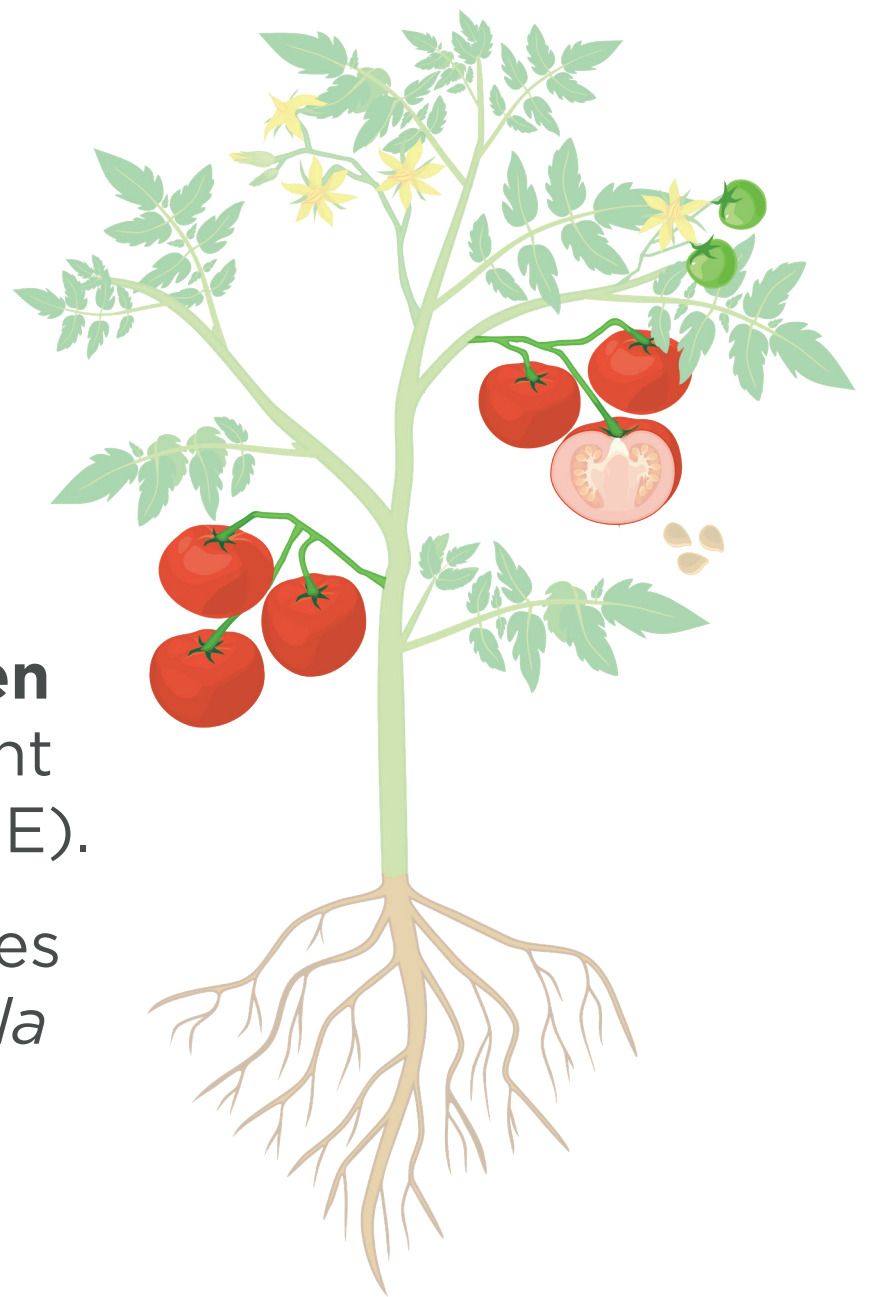
La tomate est originaire des **Andes péruviennes**, où les Incas la cultivaient.

Christophe Colomb l'introduit en Europe. À cause de sa couleur rouge, elle est longtemps suspectée de toxicité. Elle ne sera vraiment consommée qu'à la fin du 18^{ème} siècle.

À l'état sauvage, la tomate a la taille d'une petite cerise.

Depuis le siècle dernier, grâce à la sélection, on en dénombre plusieurs centaines de variétés de différentes formes et couleurs : jaunes, rouges, noires, vertes. On consomme le **fruit** de la plante, il **se récolte tout l'été**. C'est un aliment diététique car très **riche en eau** (93 à 95 %) et très **pauvre en calories**. La tomate apporte également des minéraux et des vitamines (A, C et E).

La tomate fait partie de la famille des **Solanacées**, comme *l'aubergine* et *la pomme de terre*.



« **Pomme d'amour** »
est aussi
mon surnom !



La pomme de terre est originaire de la **cordillère des Andes** en Amérique du Sud.

Au 18^{ème} siècle, **les espagnols l'importent en Europe.**

C'est **Parmentier** qui plus tard favorise sa consommation.

Son principal ennemi est un insecte coléoptère : le **doryphore.**

On consomme le **tubercule, organe de réserve** qui assure la survie de la

plante pendant l'hiver.

Les variétés cultivées aujourd'hui n'ont plus rien à voir avec les petites pommes de terre, amères et indigestes, d'autrefois.

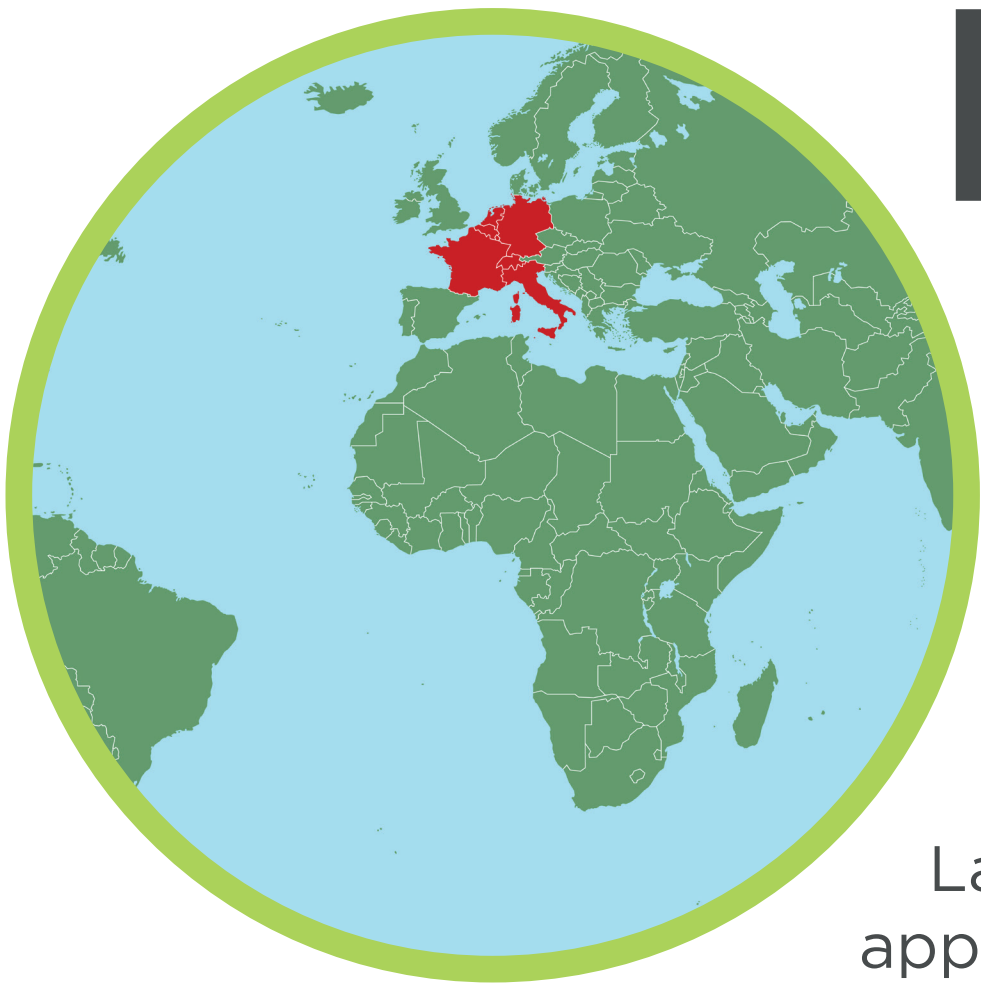
Elle se récolte au printemps et l'été. C'est un féculent **riche en sucre** et en vitamine C.

La pomme de terre fait partie de la famille des **Solanacées**, comme *l'aubergine* et *la tomate*.



Je viens de très loin et comme je me conserve bien, je suis une grande voyageuse.

LA CAROTTE



La carotte est originaire d'**Europe**. Elle s'est ensuite répandue un peu partout dans le monde.

Cette **racine** est déjà connue des grecs et des romains.

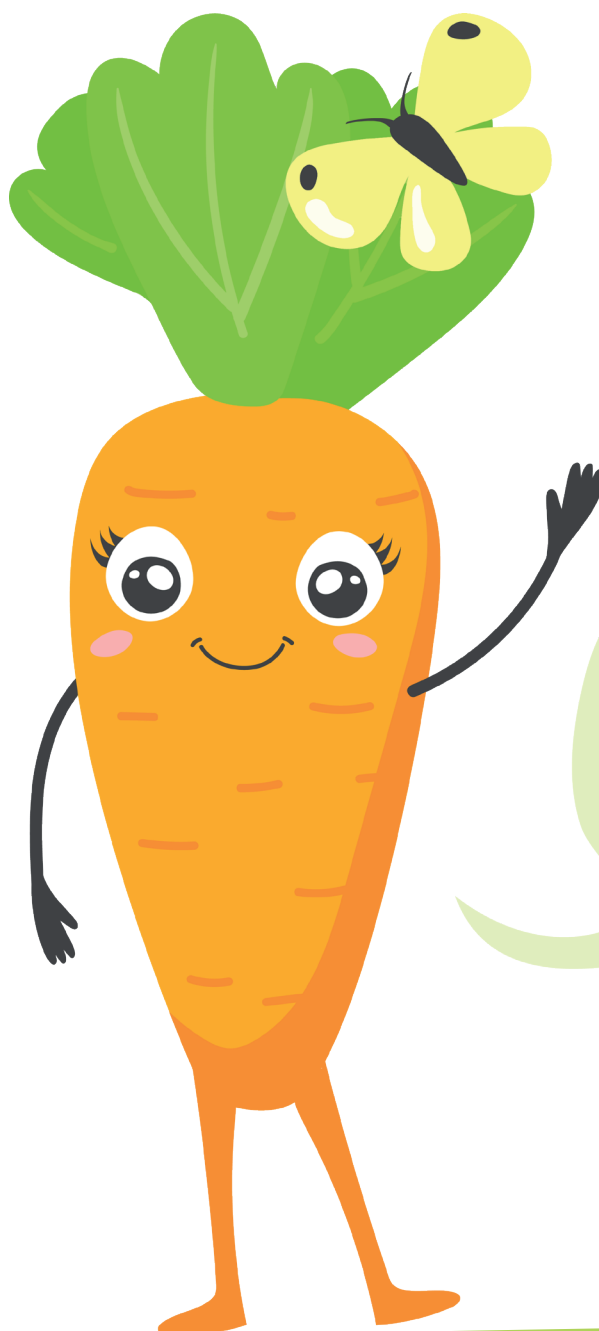
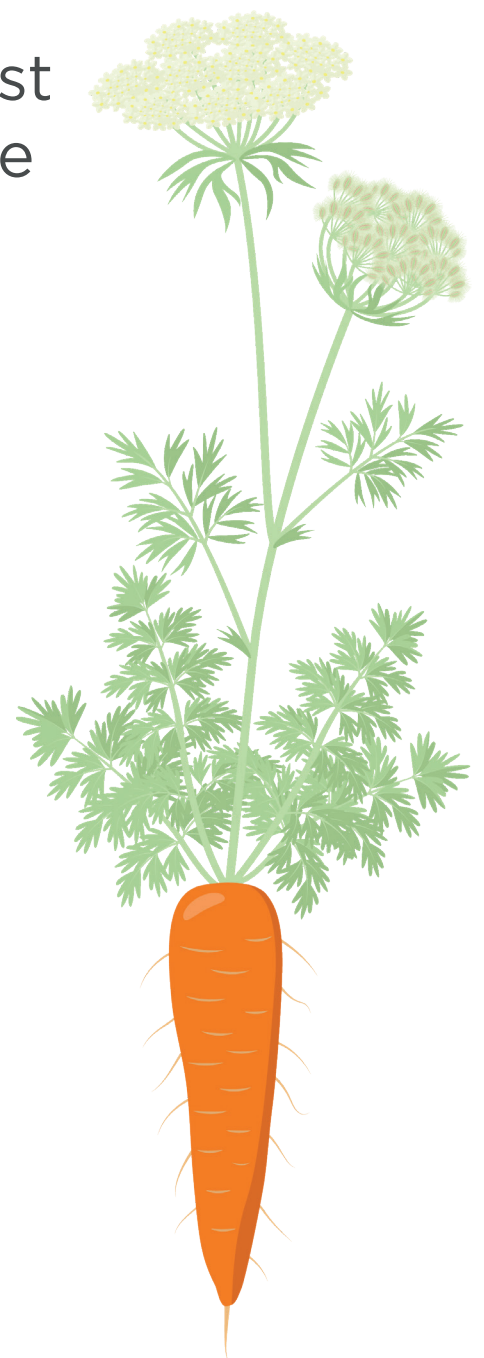
De nos jours, la carotte est très différente de son ancêtre sauvage, au goût âcre.

La carotte orange est apparue au 17^{ème} siècle en Hollande.

Elle est riche en **carotène** et en vitamine A.

La carotte sauvage se reconnaît à sa **jolie fleur rouge** au centre de son **ombelle blanche**.

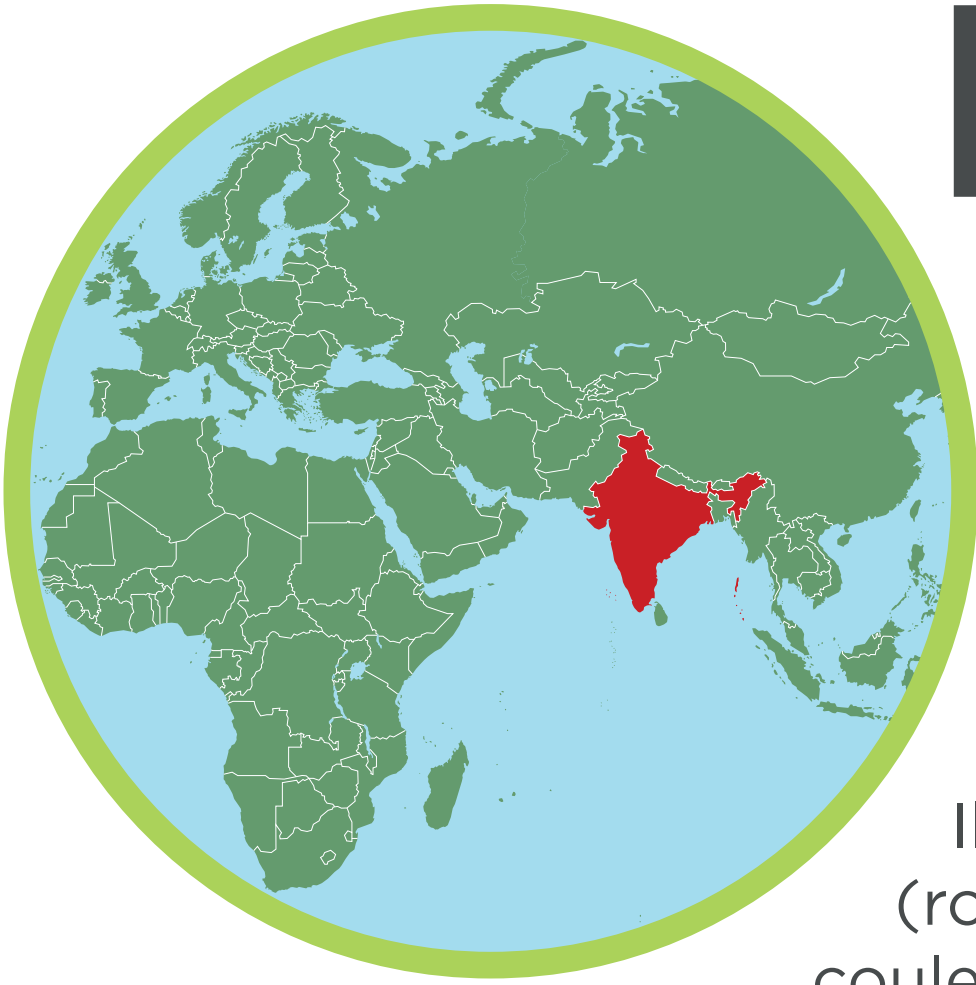
Elle fait partie de la famille des **Ombelliféracées***, comme le *persil*, le *céleri-rave* et le *cerfeuil*.



Il paraît que
me consommer
rend aimable !

* ombelliféracée = qui porte une fleur en ombelle (parasol).

L'AUBERGINE



L'aubergine est originaire de l'**Inde**. Sa culture remonte à 2 000 ans.

Du fait de sa ressemblance avec ses cousines toxiques, elle resta longtemps ignorée.

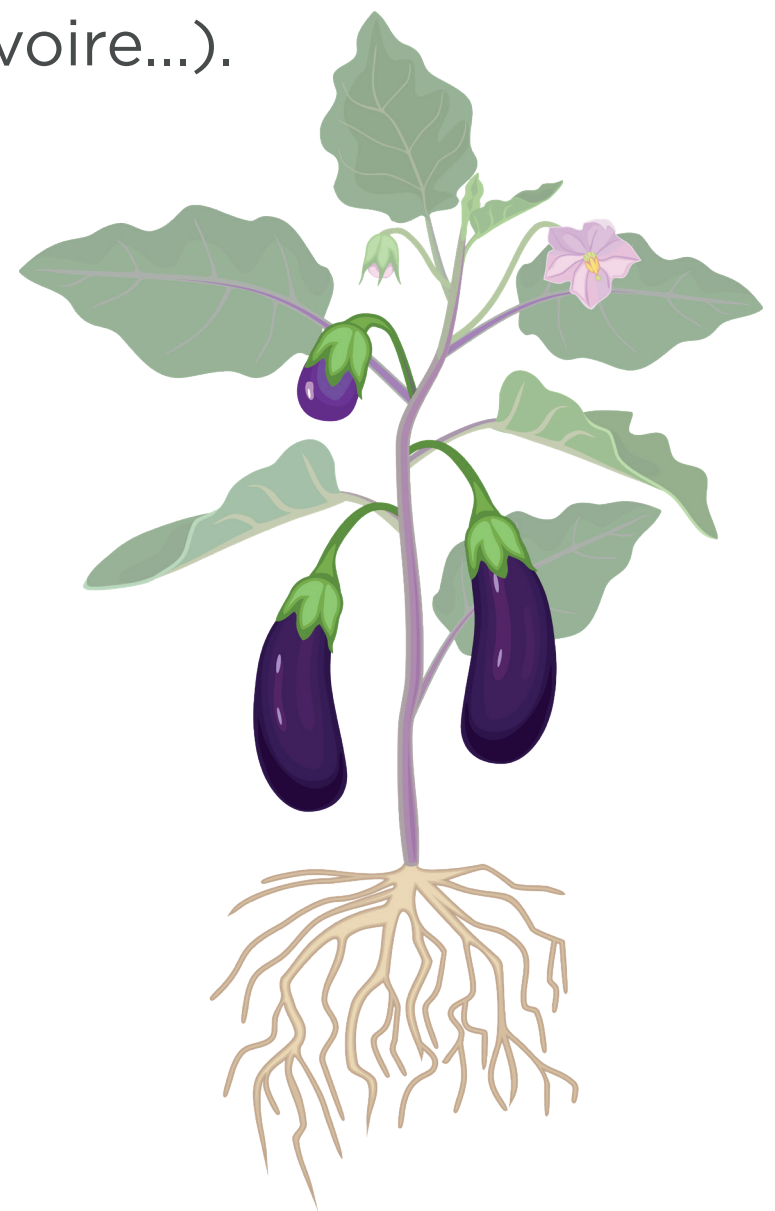
C'est au **19^{ème} siècle** seulement qu'elle devient un légume à part entière.

Il en existe de diverses formes (ronde, allongée) et de différentes couleurs (rose pâle, violet foncé, blanc ivoire...).

L'aubergine **se récolte en été** et la partie consommée correspond au **fruit** de la plante.

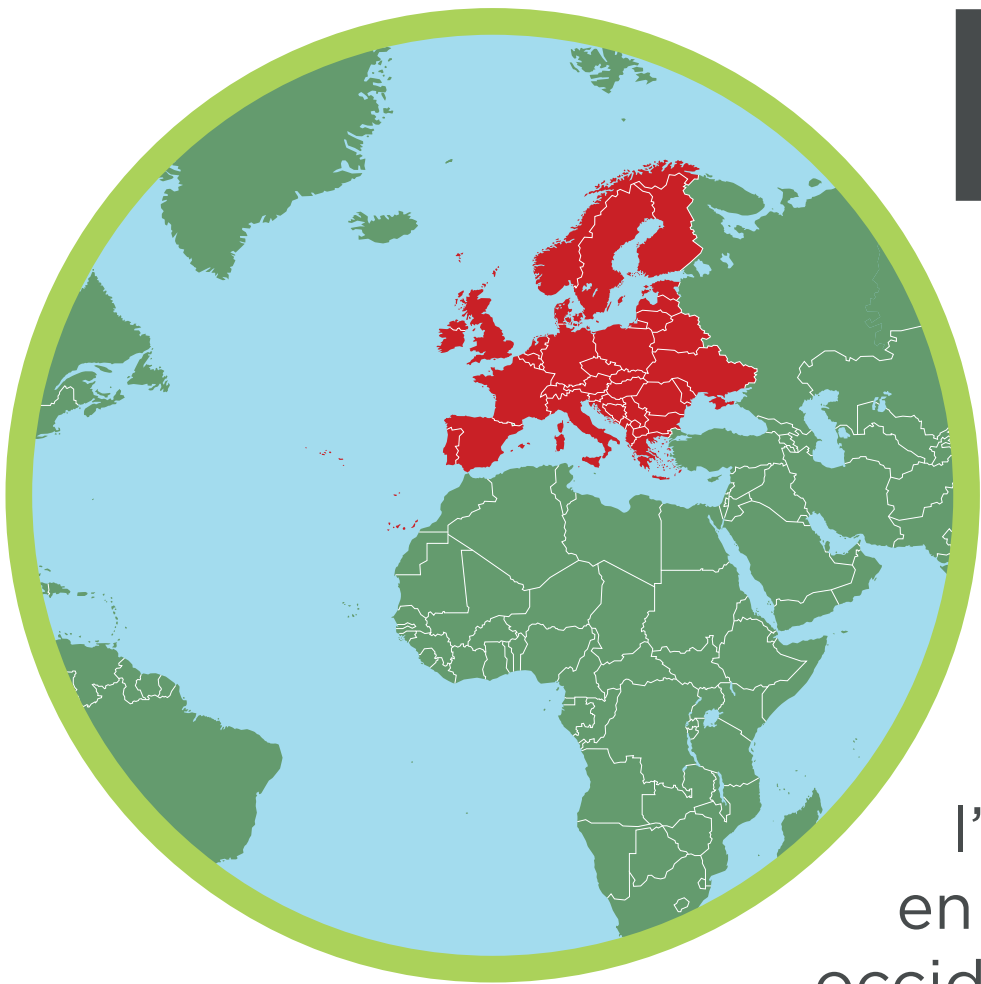
Très peu calorique, elle est riche en minéraux et en nombreuses **vitamines B**.

L'aubergine fait partie de la même famille que la *tomate* et la *pomme de terre*, les **Solanacées**.



Je suis
indispensable
à la ratatouille !

LE CHOU



Le chou est déjà consommé en **Europe** par les hommes du **néolithique**.

Il est considéré à ce titre comme **l'un des plus anciens légumes**.

Le chou, riche en **vitamine C**, a permis aux navigateurs de lutter contre le scorbut.

On le trouve encore à l'état sauvage en Europe occidentale.

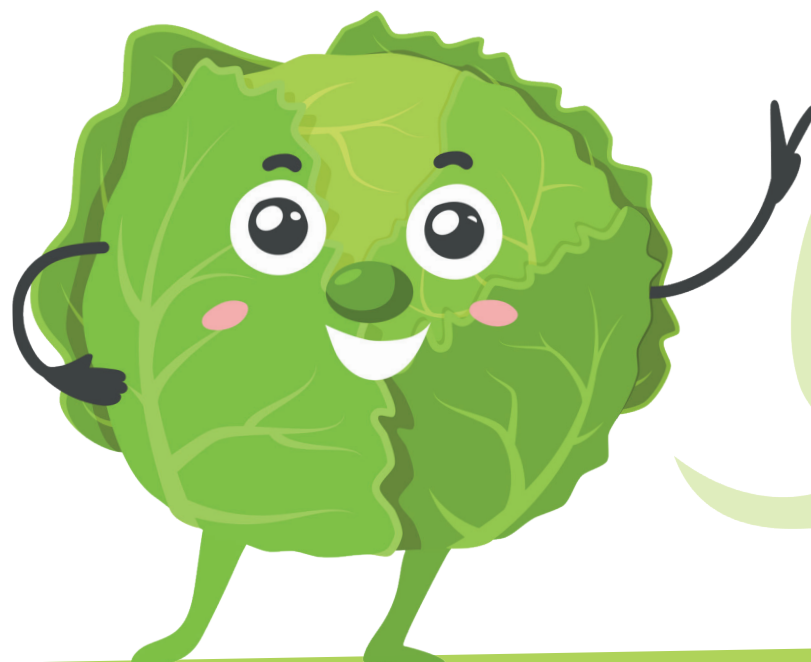
À partir de cette espèce végétale sauvage, l'homme a créé en Europe plus de 400 variétés différentes ;

chou-fleur, chou pommé, chou de Bruxelles, chou-rave en sont des exemples.



On consomme surtout la **feuille** et parfois le bourgeon de la **fleur** (chou-fleur). La surface de ses feuilles a la particularité de repousser l'eau, cette hydrophobie lui confère des capacités autonettoyantes.

Le chou appartient à la famille des **Brassicacées** (crucifères) comme le *navet* et le *radis*.



Pour les Romains, j'étais un « élixir de longue vie ».

L'OIGNON



L'oignon à l'état sauvage est originaire de l'**Asie occidentale**.

Cultivé depuis l'antiquité, il est consommé **cru**, **cuit**, **confit** ou même **séché**.

L'oignon contient des huiles volatiles sulfurées qui lui donnent son **goût piquant**.

On consomme le **bulbe** de la plante.

Cet organe se compose de bases épaissies de feuilles s'enveloppant les unes dans les autres.

Il contient des réserves et permet à la plante de se mettre en dormance car son cycle de vie est de 2 ans.

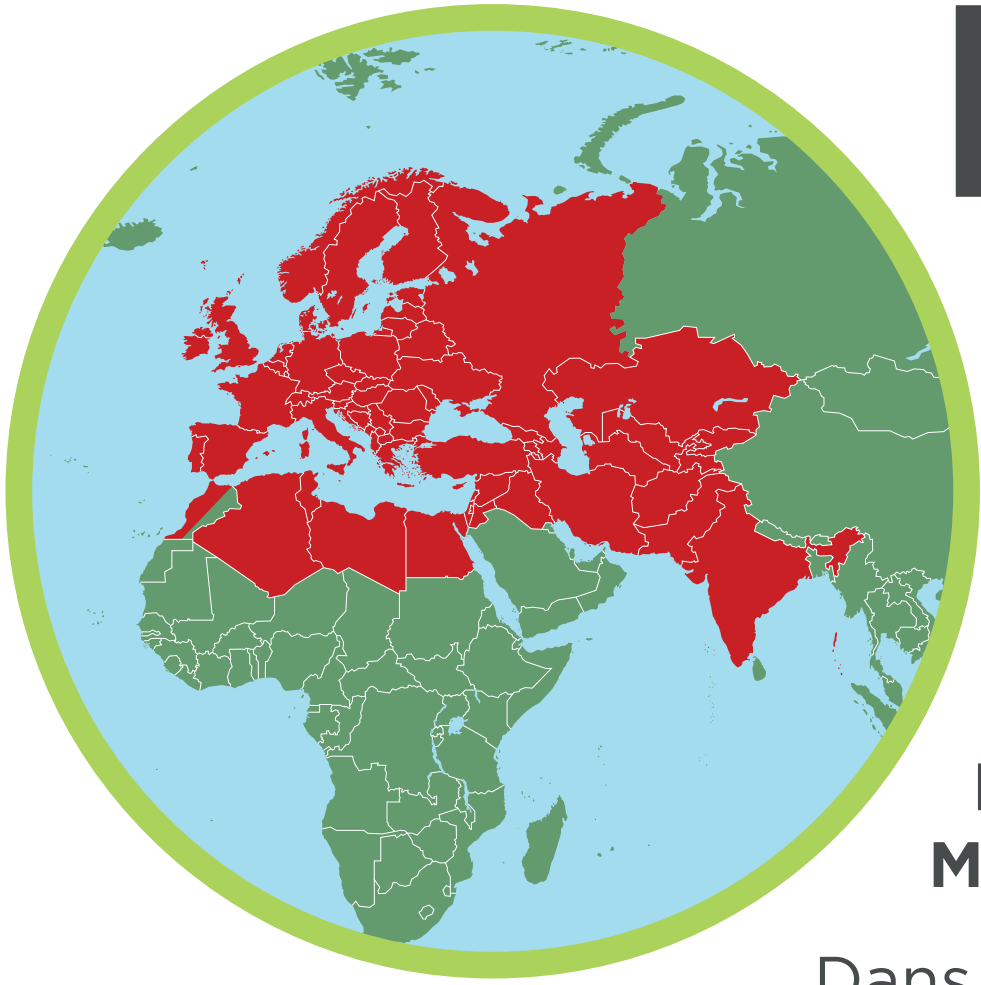
Il en existe **plus de 1 000 variétés** généralement classées selon la couleur du bulbe.

L'oignon fait partie de la famille des **Liliacées**, comme l'*ail*, la *ciboulette* et le *poireau*.



J'ai la réputation de faire pleurer.

LA LAITUE



La laitue est originaire des régions tempérées d'**Europe** et d'**Asie**.

La consommation de la salade remonte à l'Antiquité.

La plus ancienne laitue cultivée est sans doute la laitue romaine.

On trouve actuellement différentes sortes de laitues : la **batavia**, la **sucrine**, la **rougette de Montpellier**...

Dans nos campagnes, la laitue sauvage est encore récoltée.

Si elle n'est pas cueillie à temps et qu'elle « monte », la laitue produit une fleur et des graines.

Cette salade est **composée d'eau à 95%**.



La laitue fait partie de la famille des **Asteracées**, comme l'*endive*, l'*artichaut*, le *salsifis* et le *tournesol*.



Mon nom vient de l'apparence « laiteuse » de ma sève.

LE POIS



Le pois est originaire du **Proche-Orient** où sa culture a sans doute commencé il y a plus de **8 000 ans**.

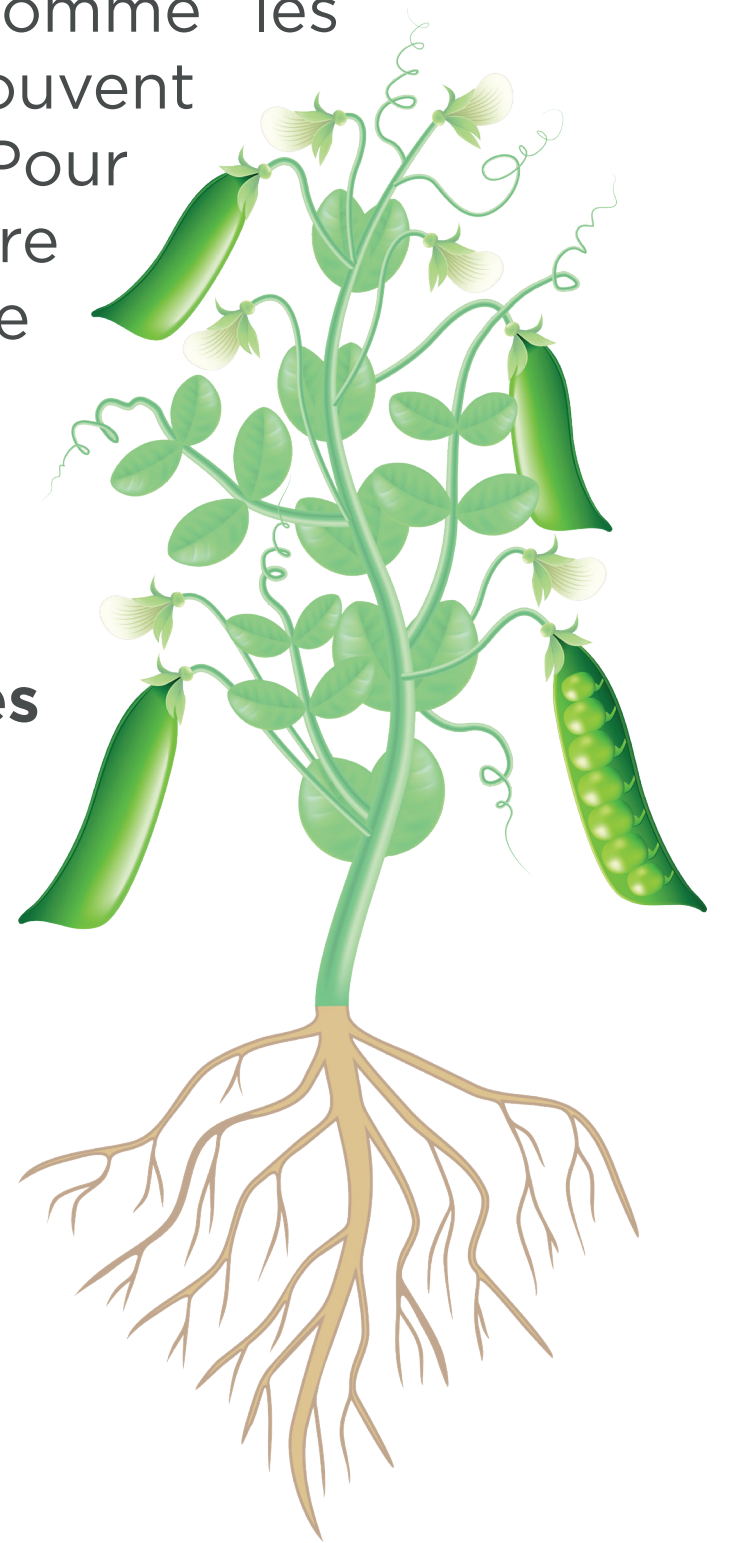
Il arrive ensuite en Europe 4 000 ans avant J.-C.

La consommation du **petit pois (grain vert frais)** se développe en France à l'époque de Louis XIV.

Le pois est une **plante grimpante** dont on consomme les **graines** qui se trouvent dans une **gousse**. Pour certaines variétés, la gousse peut être consommée (pois « mangetout »). Il peut être séché, conservé et consommé plus tard.

Les pois sont riches en sucres, en protéines et en vitamine C.

Le pois fait partie de la famille des **Fabacées** (aussi appelée « **légumineuses** ») comme le *haricot*, la *lentille* ou la *fève*.



Le roi Louis XIV
raffolait de nous !



Sur la piste des légumes du potager

Apprenons à mieux connaître quelques légumes

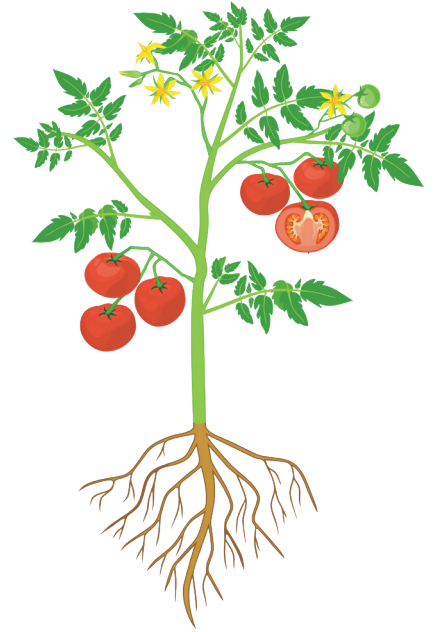
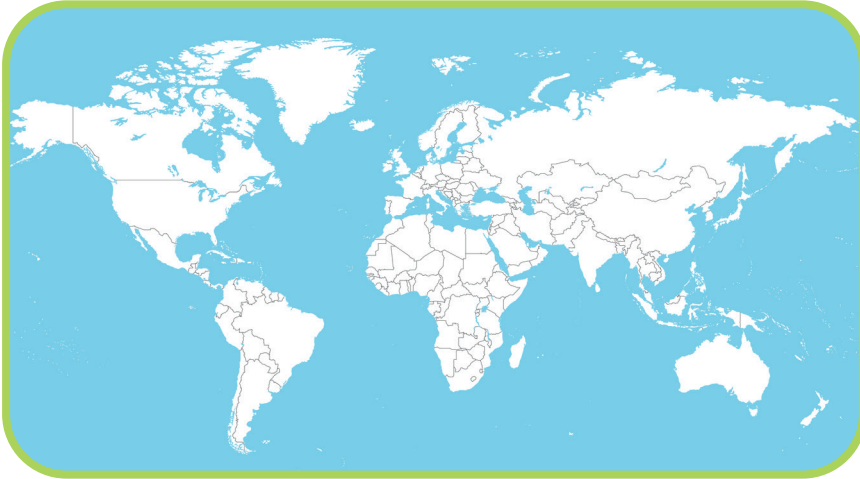


Je suis

.....

Entoure puis écris la ou les partie(s) que l'on consomme.

Colorie ma région d'origine.



.....



Retrouve puis entoure ma feuille.

Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme de ma plante.

C'est grâce à que je suis arrivée en Europe.

La et l'..... sont de ma famille.

Je suis riche en et pauvre en



Sur la piste des légumes du potager

Apprenons à mieux connaître quelques légumes

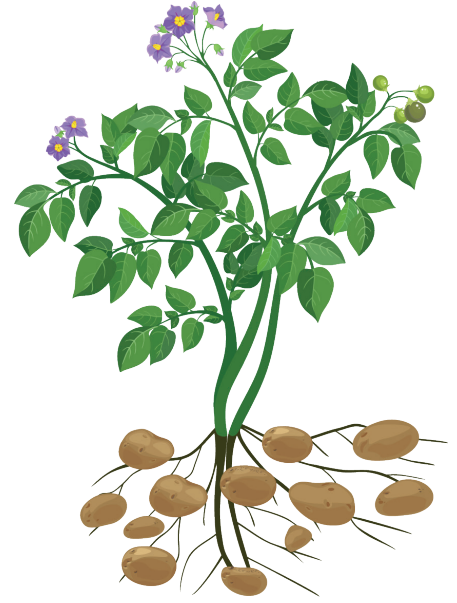
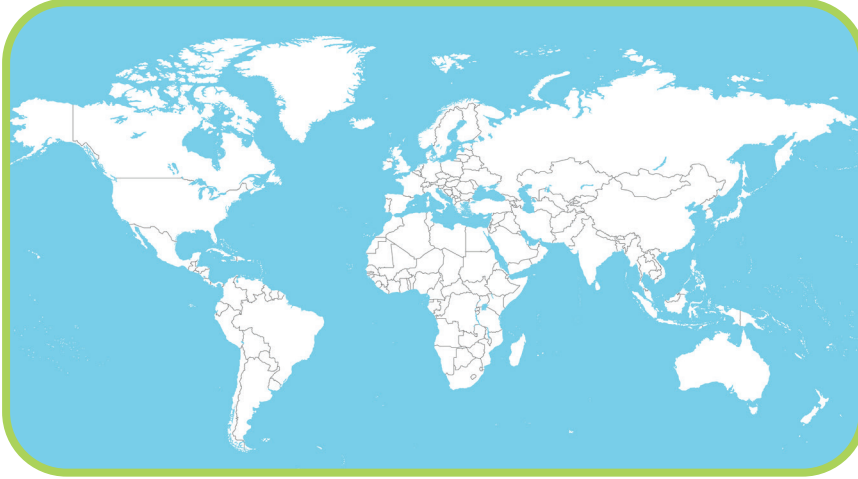


Je suis

.....

Entoure puis écris la ou les partie(s) que l'on consomme.

Colorie ma région d'origine.



.....



Retrouve puis entoure ma feuille.

Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme de ma plante.

Je suis originaire de en Amérique du Sud.

Un insecte est mon principal ennemi, il s'appelle

Je suis un riche en sucre.



Sur la piste des légumes du potager

Apprenons à mieux connaître quelques légumes

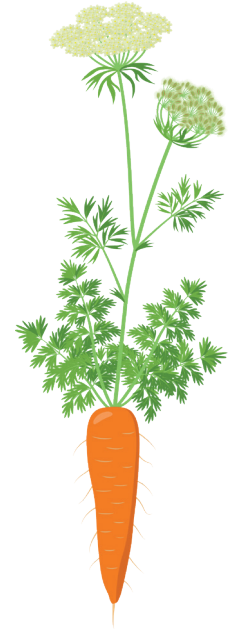
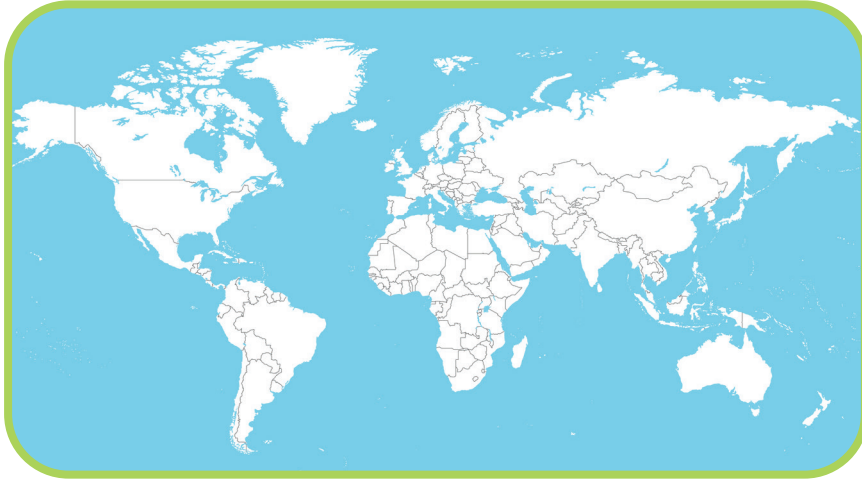


Je suis

.....

Entoure puis écris la ou les partie(s) que l'on consomme.

Colorie ma région d'origine.



.....



Retrouve puis entoure ma feuille.

Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme de ma plante.

Je suis originaire

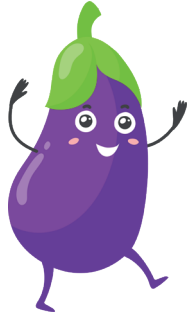
Ma forme orange apparaît au XVII^{ème} siècle en

Je suis riche en d'où je tire mon nom.



Sur la piste des légumes du potager

Apprenons à mieux connaître quelques légumes

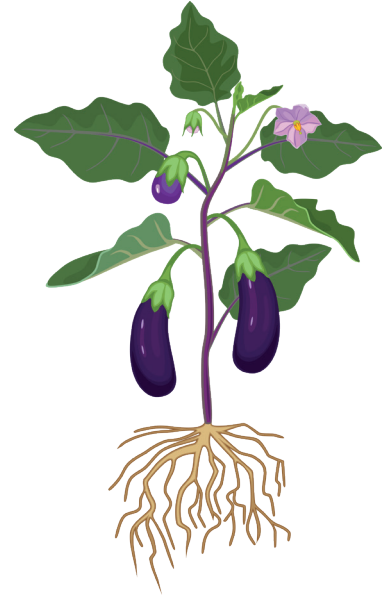
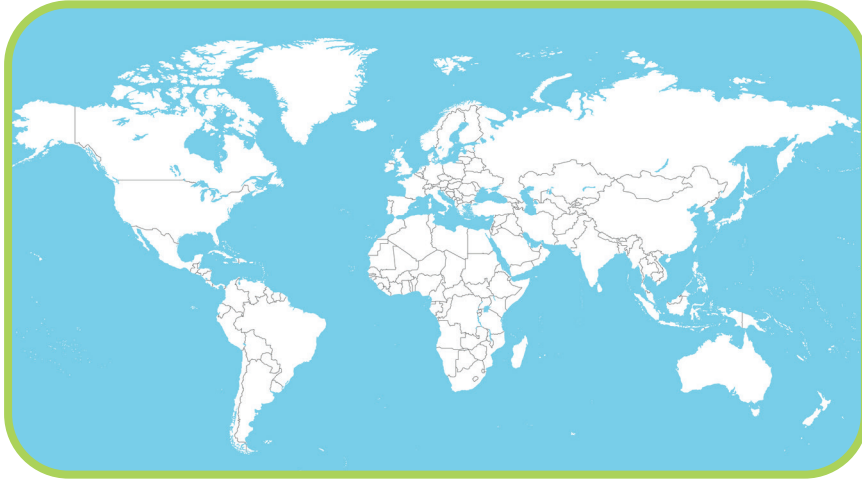


Je suis

.....

Entoure puis écris la ou les partie(s) que l'on consomme.

Colorie ma région d'origine.



.....



Retrouve puis entoure ma feuille.

Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme de ma plante.

Ma culture remonte à 2 000 ans, je suis originaire

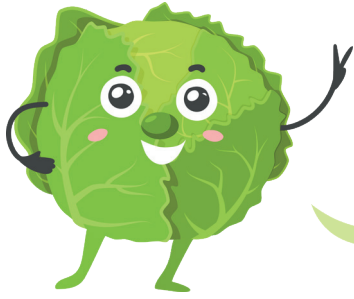
Je suis indispensable à, un plat méditerranéen.

Je suis de la même famille que la et la



Sur la piste des légumes du potager

Apprenons à mieux connaître quelques légumes

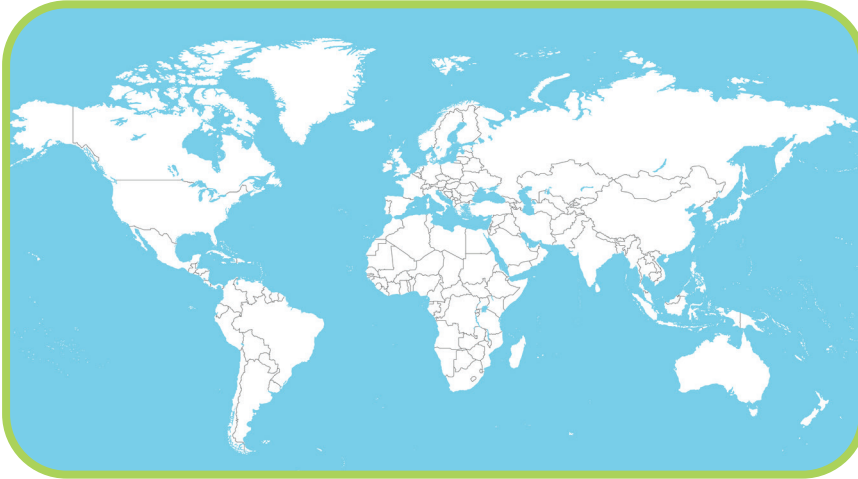


Je suis

.....

Entoure puis écris la ou les partie(s) que l'on consomme.

Colorie ma région d'origine.



.....



Retrouve puis entoure ma feuille.

Complète grâce à la lecture du panneau :

On mange de ma plante et parfois

J'ai permis aux navigateurs de lutter contre

La surface de mes feuilles a la particularité de

Le et le sont de ma famille.



Sur la piste des légumes du potager

Apprenons à mieux connaître quelques légumes

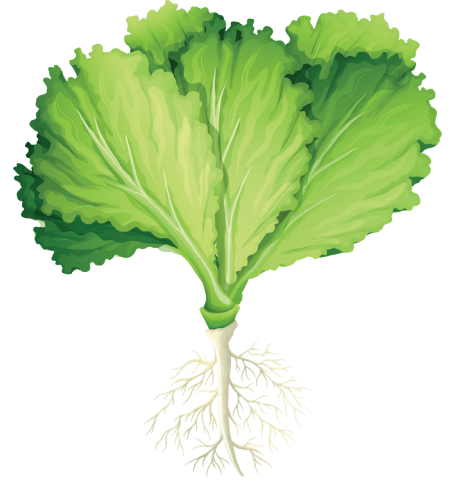
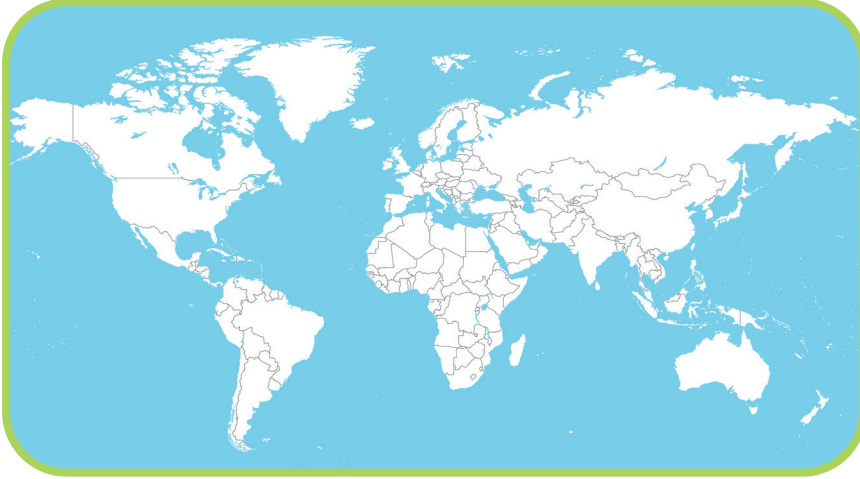


Je suis

.....

Entoure puis écris la ou les partie(s) que l'on consomme.

Colorie ma région d'origine.



.....



Retrouve puis entoure ma feuille.

Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme de ma plante.

Mon nom vient de de ma sève.

Salsifis, tournesol, et sont de ma famille.

Je suis une salade composée à



Sur la piste des légumes du potager

Apprenons à mieux connaître quelques légumes

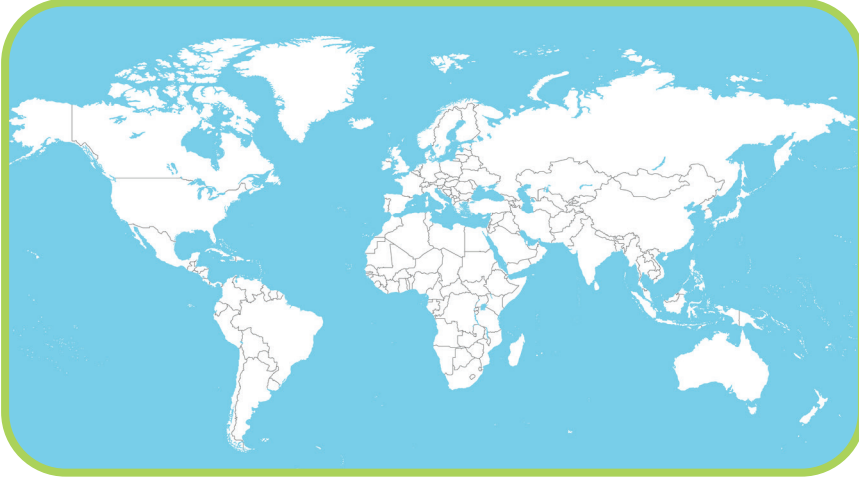


Je suis

.....

Entoure puis écris la ou les partie(s) que l'on consomme.

Colorie ma région d'origine.



.....



Retrouve puis entoure ma feuille.



Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme de ma plante.

Mon goût piquant est dû à des

Originnaire d'Asie occidentale, on me cultive depuis

Je suis de la famille des



Sur la piste des légumes du potager

Apprenons à mieux connaître quelques légumes

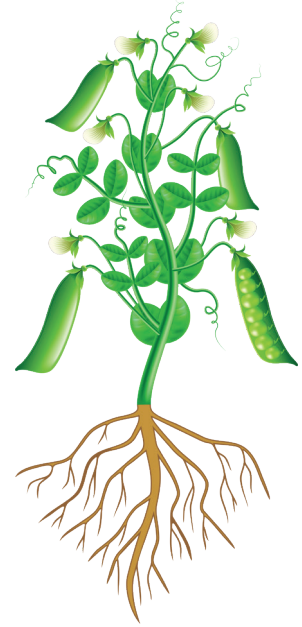
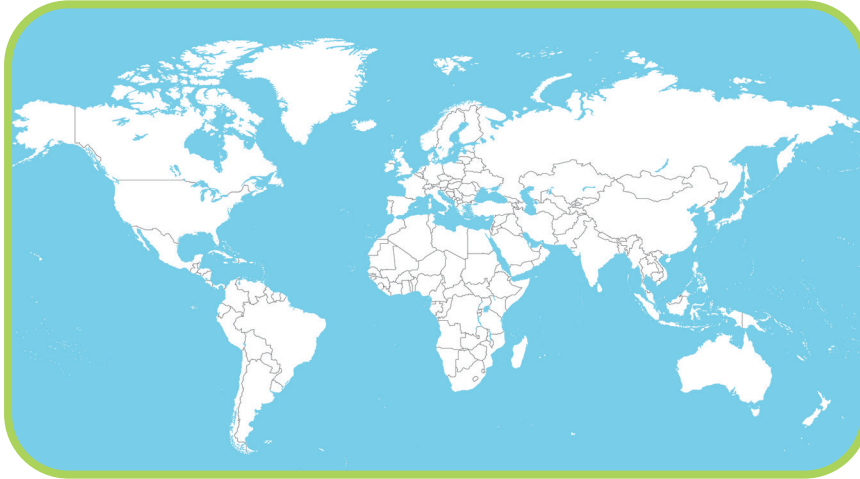


Nous sommes

.....

Entoure puis écris la ou les partie(s) que l'on consomme.

Colorie notre région d'origine.



.....



Retrouve puis entoure notre feuille.



Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme de notre plante.

Nous arrivons en Europe

Les graines se trouvent dans une

Le roi Louis XIV de nous.



Sur la piste des légumes du potager

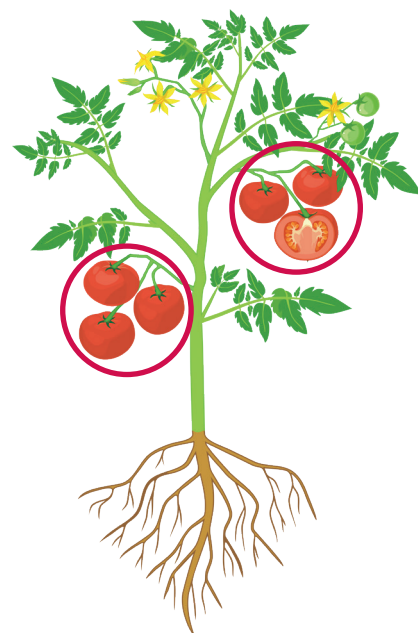
Apprenons à mieux connaître quelques légumes



Je suis
la tomate

Entoure puis écris la ou les
partie(s) que l'on consomme.

Colorie ma région d'origine.



les fruits

SOLUTION

Retrouve puis
entoure ma feuille.



Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme le fruit de ma plante.

C'est grâce à Christophe Colomb que je suis arrivée en Europe.

La pomme de terre et l'aubergine sont de ma famille.

Je suis riche en eau et pauvre en calories.



Sur la piste des légumes du potager

Apprenons à mieux connaître quelques légumes

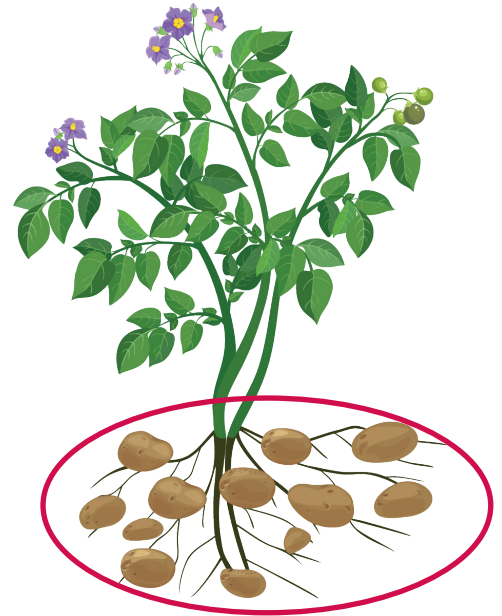


Je suis
la pomme de terre

Colorie ma région d'origine.



Entoure puis écris la ou les
partie(s) que l'on consomme.



les tubercules

SOLUTION

Retrouve puis
entoure ma feuille.



Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme **les tubercules** de ma plante.

Je suis originaire de **la cordillère des Andes** en Amérique du Sud.

Un insecte est mon principal ennemi, il s'appelle **le doryphore**.

Je suis un **féculent** riche en sucre.



Sur la piste des légumes du potager

Apprenons à mieux connaître quelques légumes

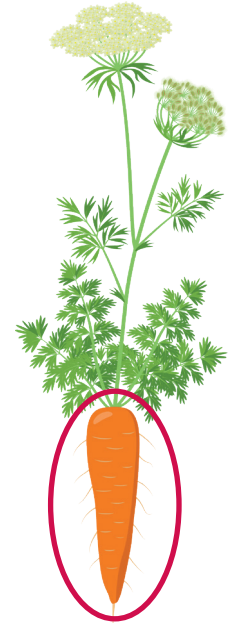


Je suis
la Carotte

Colorie ma région d'origine.



Entoure puis écris la ou les
partie(s) que l'on consomme.



la racine

SOLUTION

Retrouve puis
entoure ma feuille.



Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme la racine de ma plante.

Je suis originaire d'Europe.

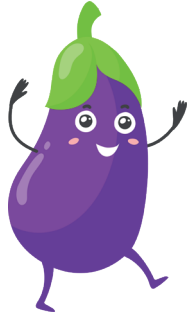
Ma forme orange apparaît au XVII^{ème} siècle en Hollande.

Je suis riche en carotène d'où je tire mon nom.



Sur la piste des légumes du potager

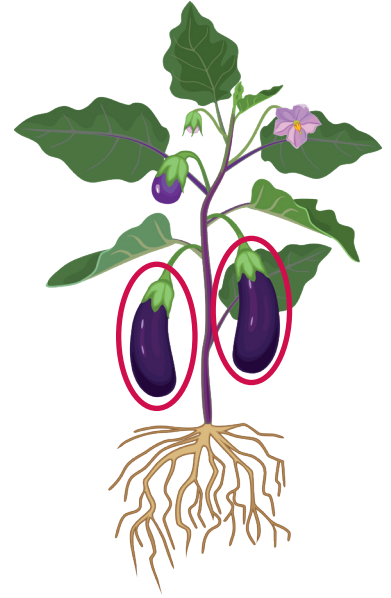
Apprenons à mieux connaître quelques légumes



Je suis
l'aubergine

Entoure puis écris la ou les
partie(s) que l'on consomme.

Colorie ma région d'origine.



le fruit

SOLUTION

Retrouve puis
entoure ma feuille.



Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme **le fruit** de ma plante.

Ma culture remonte à 2 000 ans, je suis originaire **d'Inde**.

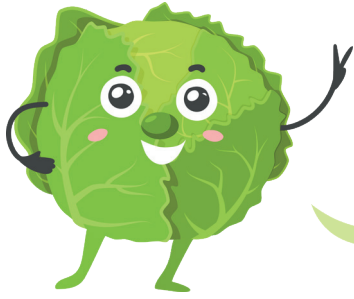
Je suis indispensable à **la ratatouille**, un plat méditerranéen.

Je suis de la même famille que la **tomate** et la **pomme de terre**.



Sur la piste des légumes du potager

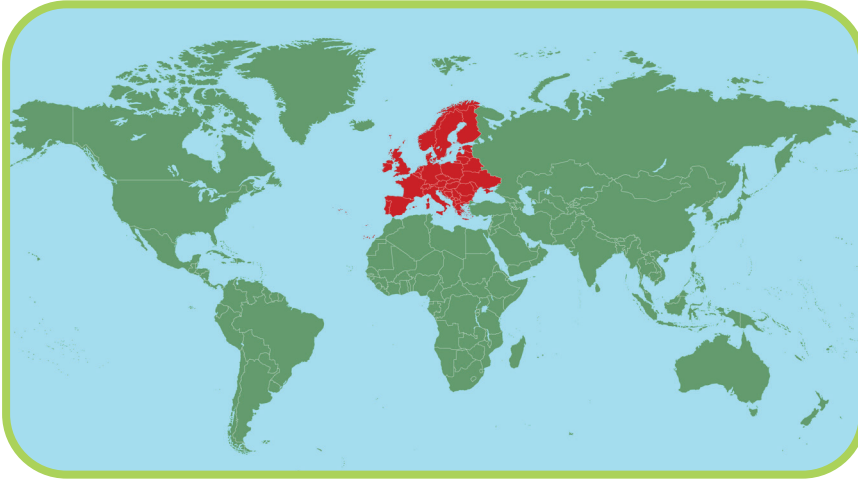
Apprenons à mieux connaître quelques légumes



Je suis
le chou

Entoure puis écris la ou les
partie(s) que l'on consomme.

Colorie ma région d'origine.



les feuilles



SOLUTION

Retrouve puis
entoure ma feuille.



Complète grâce à la lecture du panneau :

On mange **les feuilles** de ma plante et parfois **la fleur**.

J'ai permis aux navigateurs de lutter contre **le scorbut**.

La surface de mes feuilles a la particularité de **repousser l'eau**.

Le **navet** et le **radis** sont de ma famille.



Sur la piste des légumes du potager

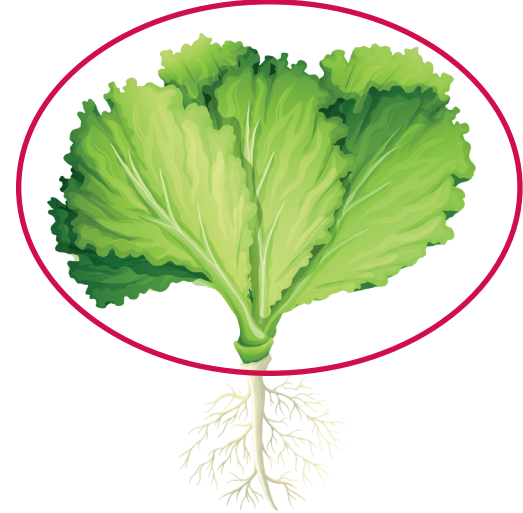
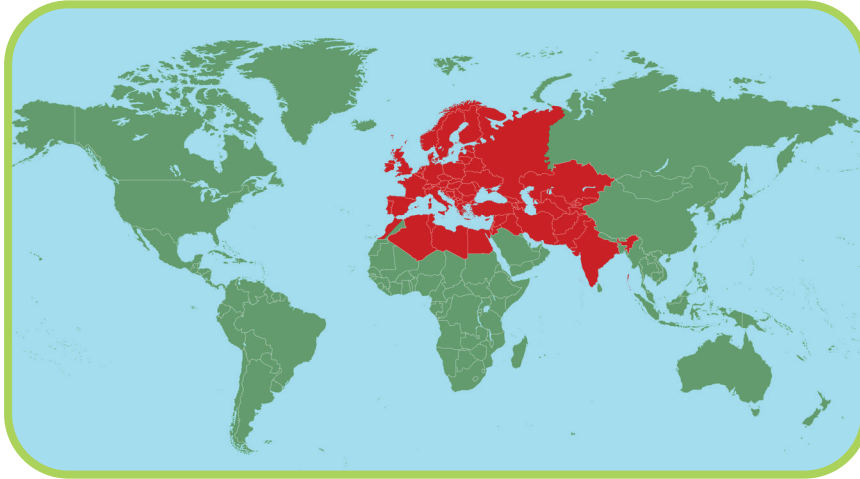
Apprenons à mieux connaître quelques légumes



Je suis
la laitue

Entoure puis écris la ou les
partie(s) que l'on consomme.

Colorie ma région d'origine.



les feuilles



SOLUTION

Retrouve puis
entoure ma feuille.



Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme **les feuilles** de ma plante.

Mon nom vient de **l'apparence laiteuse** de ma sève.

Salsifis, tournesol, **endive** et **artichaut** sont de ma famille.

Je suis une salade composée **d'eau à 95%**.



Sur la piste des légumes du potager

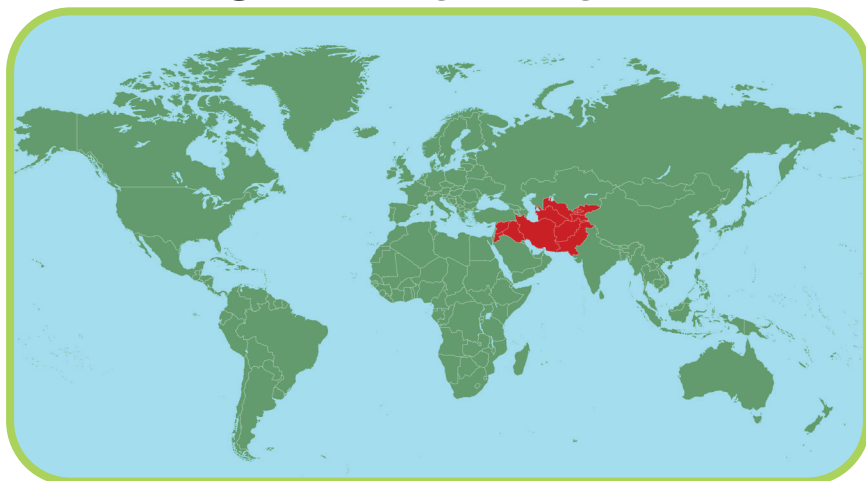
Apprenons à mieux connaître quelques légumes



Je suis
l'oignon

Entoure puis écris la ou les
partie(s) que l'on consomme.

Colorie ma région d'origine.



le bulbe



SOLUTION

Retrouve puis
entoure ma feuille.

Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme le bulbe de ma plante.

Mon goût piquant est dû à des huiles volatiles sulfurées.

Originaire d'Asie occidentale, on me cultive depuis l'Antiquité.

Je suis de la famille des liliacées.



Sur la piste des légumes du potager

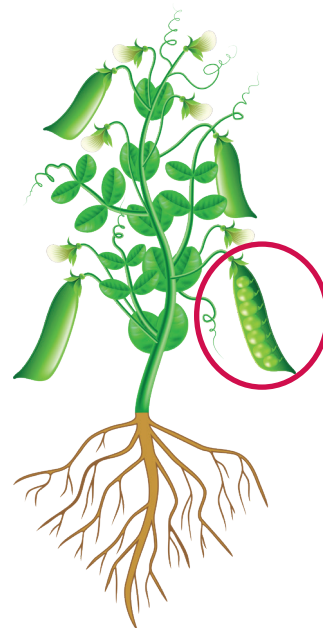
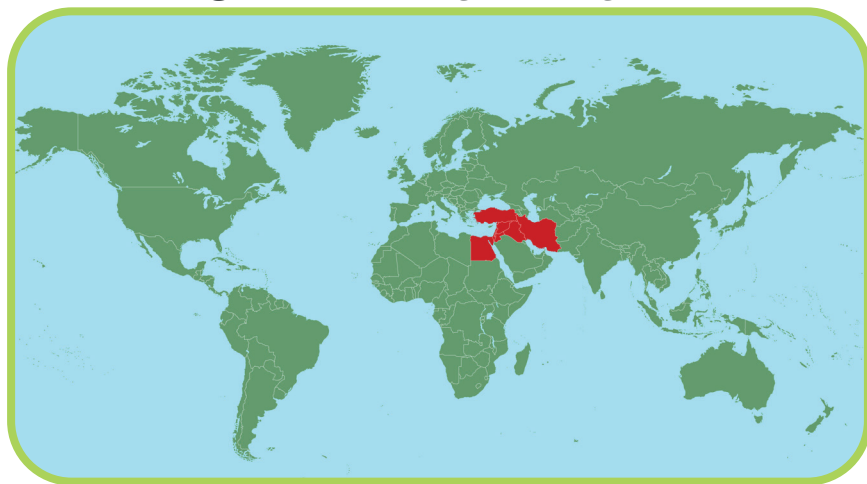
Apprenons à mieux connaître quelques légumes



Nous sommes
les pois

Entoure puis écris la ou les
partie(s) que l'on consomme.

Colorie notre région d'origine.



les graines

SOLUTION



Retrouve puis
entoure notre feuille.

Complète grâce à la lecture du panneau :

On consomme **les graines** de notre plante.

Nous arrivons en Europe **4 000 ans avant J.-C.**

Les graines se trouvent dans une **gousse**.

Le roi Louis XIV **raffolait** de nous.



Sur la piste des légumes du potager

Apprenons à mieux connaître quelques légumes



Conception pédagogique : Martine DEMIRAS, Marie-Pierre DELTEIL / [Écolothèque de Montpellier Méditerranée Métropole](#) - Alexandre NICOLAS / [Académie de Montpellier](#)

Conception graphique : Alexandre NICOLAS / [Académie de Montpellier](#)

Édition : [Écolothèque de Montpellier Méditerranée Métropole](#)

Crédits iconographiques

- Tomate avec loupe :** © Vectors99 / Shutterstock.com
Fond de carte monde : © Fourleaflover / Shutterstock.com
Feuille de tomate : © Rokfeler / Fotolia.com
Feuille de pomme de terre : © toomler / Fotolia.com
Feuille de carotte : © toomler / Fotolia.com
Feuille d'aubergine : © Sophie Gallezot - [Écolothèque de Montpellier Méditerranée Métropole](#)
Feuille de chou : © Leonid Nyshko / Fotolia.com
Feuille d'oignon : © Dmitri Stalnuhhin / Fotolia.com
Feuille de laitue : © Le Do / Fotolia.com
Feuille de pois : © alter_photo / Fotolia.com
Chou et petits pois (personnages) : © asantosg / Shutterstock.com
Aubergine, carotte, tomate, laitue, pomme de terre : © PCH.Vector / Shutterstock.com
Oignon : © Katt_Polyakova / Shutterstock.com
Plant de carotte : © Andrii Bezvershenko / Shutterstock.com
Plant d'aubergine : © Kazakova Maryia / Shutterstock.com
Plant de chou : © BlueRingMedia / Shutterstock.com
Plant de chou-fleur : © Par BlueRingMedia / Shutterstock.com
Plant d'oignon : © Kalinin Ilya / Shutterstock.com
Plant de laitue : © BlueRingMedia / Shutterstock.com
Plant de pois : © La Gorda / Shutterstock.com
Plant de tomate : © Kazakova Maryia / Shutterstock.com
Plant de pomme de terre : © Kazakova Maryia / Shutterstock.com