



Nom: _____

Les fruits de saison

Exercice 1

Quand mûrissent quels fruits? Coche les mois correspondants.

| | janv. | fév. | mars | avril | mai | juin | juil. | août | sept. | oct. | nov. | déc. |
|------------|-------|------|------|-------|-----|------|-------|------|-------|------|------|------|
| Abricots | | | | | | | | | | | | |
| Poires | | | | | | | | | | | | |
| Fraises | | | | | | | | | | | | |
| Myrtilles | | | | | | | | | | | | |
| Cerises | | | | | | | | | | | | |
| Mirabelles | | | | | | | | | | | | |
| Nectarines | | | | | | | | | | | | |
| Pruneaux | | | | | | | | | | | | |
| Pêches | | | | | | | | | | | | |



Remarque

Consulte les tableaux des fruits et légumes de saison sur www.swissmilk.ch/saison

Exercice 2

Entoure en jaune les fruits qui sont de saison maintenant, en rouge ceux qui le sont en septembre et en bleu ceux qu'on trouve en janvier.





Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Les fruits de saison

Exercice 3

Quels fruits de saison utiliseras-tu pour préparer un couscous aux fruits (voir recette)?



Couscous aux fruits

Pour 1 personne

- 75 g de couscous
- ½ dl de jus de pomme et ½ dl de jus d'orange
- 1-2 cs de miel
- 150-200 g de fruits de saison
- 180 g de yogourt vanille, noisettes ou citron

Préparation

- 1 Mélanger le couscous avec les jus de fruits et le miel. Laisser reposer 15-20 min.
- 2 En procédant par couches, remplir un gobelet de couscous, de fruits et de yogourt.



Remarque

Courtes distances: la qualité par la proximité

Pour les produits de saison, le transport de la ferme au magasin est en général de courte distance. Cela préserve la valeur nutritive des aliments et l'environnement.

Sur <https://delaferme.swissmilk.ch/> et www.a-la-ferme.ch/ tu trouveras des producteurs qui vendent leurs produits à la ferme.



Solution

Les fruits de saison

Exercice 1

| | janv. | fév. | mars | avril | mai | juin | juil. | août | sept. | oct. | nov. | déc. |
|------------|-------|------|------|-------|-----|------|-------|------|-------|------|------|------|
| Abricots | | | | | | X | X | X | | | | |
| Poires | X | X | X | X | | | | X | X | X | X | X |
| Fraises | | | | | X | X | X | X | X | | | |
| Myrtilles | | | | | | | X | X | X | | | |
| Cerises | | | | | | X | X | X | | | | |
| Mirabelles | | | | | | | | X | | | | |
| Nectarines | | | | | | | X | X | | | | |
| Pruneaux | | | | | | | | X | X | | | |
| Pêches | | | | | | | X | X | | | | |

Exercice 2

