

# Pays de l'Or dans mon assiette !

EXPOSITION

sur les fruits et légumes  
du pays de l'or



Consommer de saison

Acheter bio et local



LIVRET DE JEUX



Manger équilibré  
avec plaisir



Retrouvez l'exposition en ligne sur

[www.paysdelor.fr/actualite/programme-lait-et-fruit-a-lecole/](http://www.paysdelor.fr/actualite/programme-lait-et-fruit-a-lecole/)

# Fruits et légumes ?

Une grande diversité

Relie chaque légume à son nom



1 **Panais**

**Betterave** 5



2 **Mâche**

**Navet** 6

3 **Choux**



**Aubergine** 7

4 **Fenouil**

**Radis noir** 8



## RECETTE

### GRATIN « BLETTECHAMEL »

pour 4/6 personnes

Lave les côtes blanches, et coupe-les en carrés (retire le fil qui vient en coupant). Fais-les cuire

Prépare la béchamel. Fais fondre le beurre dans une casserole. Quand il est fondu, ajoute la farine en une fois, mélange bien, ajoute le lait. Continue à mélanger jusqu'à ce que la préparation épaississe. Mets les côtes dans un plat à gratin et nappe de la béchamel, recouvre de fromage\*.

Fais cuire 25 minutes à 210°C

\* Le fromage peut être remplacé par une fine couche de pain dur mixé arrosé d'un filet d'huile, passer au four il gratinera. Une belle astuce anti gaspi !

#### INGRÉDIENTS :

2 bottes de blettes

4 cuillères à soupe de copeaux de fromage\* de chèvre très fait ou style Emmental

#### Pour la béchamel :

20 g de beurre- essayer avec de l'huile d'olive 1 c à s

20 g de farine

1/3 de litre de lait

1 pincée de noix de muscade (facultatif)

Réponses : 1C, 2A, 3D, 4B, 5E, 6F, 7H, 8E

# Fruits et légumes ?

## Plusieurs familles de légumes

Les légumes sont classés en 8 familles, en fonction de la partie que l'on mange :

FRUITS  
TUBERCULES

GRAINES  
FLEURS

RACINES  
TIGES

FEUILLES  
BULBES

Note le nom de la partie de la plante et découvre les exemples associés

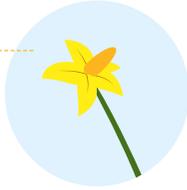
### A Légumes



Brocoli



Artichaud



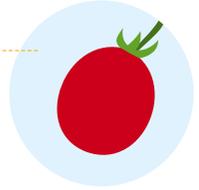
### E Légumes



Tomate



Courgette



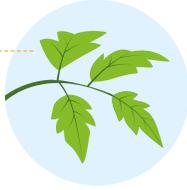
### B Légumes



Salade



Blette



### F Légumes



Fève



Petit pois



### C Légumes



Carotte



Radis



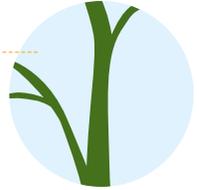
### G Légumes



Asperge



Poireau



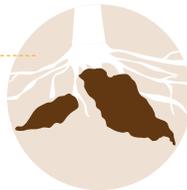
### D Légumes



Patate



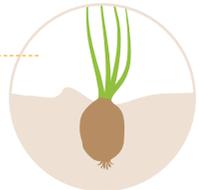
Patate douce



### H Légumes



Ail



# C'est quoi bio ?

**C'est sans pesticides ni engrais chimiques**



L'agriculteur et l'agricultrice bio s'assurent de la santé de la faune des environs en n'utilisant pas de produits nocifs pour l'environnement. Il et elle peuvent mettre en place des haies, faire pousser des fleurs et laisser des espaces avec différentes plantes pour attirer les amis des cultures sur sa ferme.

Relie chaque ami des cultures ci-dessous à son rôle positif sur le fonctionnement de la ferme



1



2



3



4



5

- A** Mange des larves, chenilles et d'autres insectes
- B** Aère le sol, mélange la terre et participe à la décomposition naturelle du compost
- C** Pollinise les cultures, par exemple les arbres fruitiers
- D** Mange les pucerons
- E** Mange des escargots, des limaces et des insectes

# C'est quoi local ?

C'est moins de kilomètres jusqu'à mon assiette !

Retrouve dans cette grille les mots qui parlent de la production et de l'alimentation locale de ton territoire (en vertical et horizontal, à l'endroit).

K	I	L	O	M	E	T	R	E	S
C	O	O	C	A	N	T	I	N	E
N	S	C	I	R	C	U	I	T	O
T	M	A	M	O	O	R	C	R	U
E	N	L	S	B	U	I	L	O	E
R	D	I	V	E	R	S	I	T	E
R	P	S	O	L	T	T	E	L	A
O	A	F	R	A	I	S	N	O	I
I	Y	C	M	A	R	C	H	E	R
R	S	A	L	F	E	R	M	E	S

Kilomètres  
Local  
Circuit court  
Cru  
Terroir  
Diversité  
Lien  
Marché  
Fermes  
Frais  
Cantine  
Pays  
Or  
Air  
Sol

Recopie les dernières lettres dans l'ordre pour découvrir la proposition mystère :

Relie les villes de ton territoire à la carte

Saint-Nazaire-de-Pézan

①

Lansargues

②



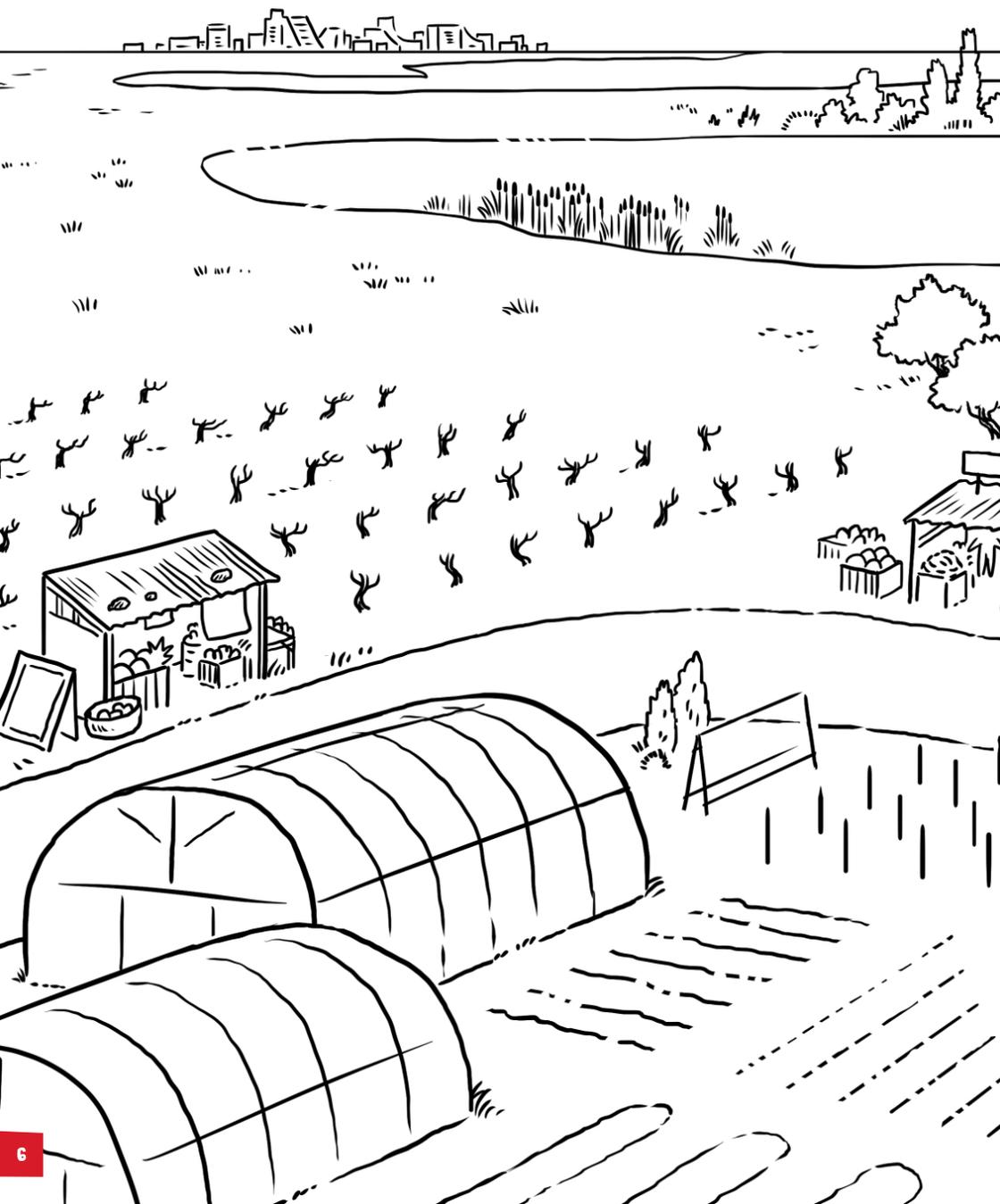
PAYS DE L'OR

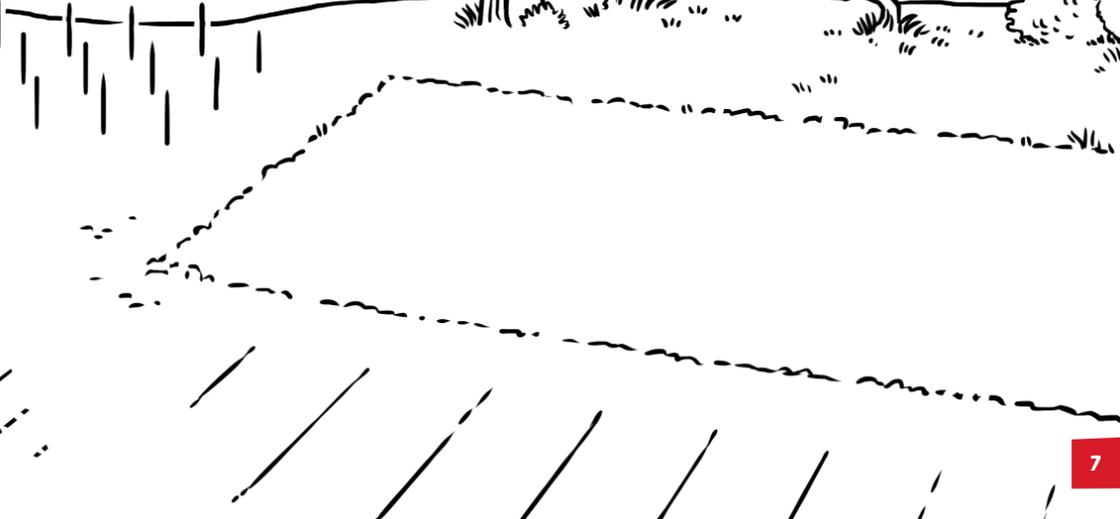
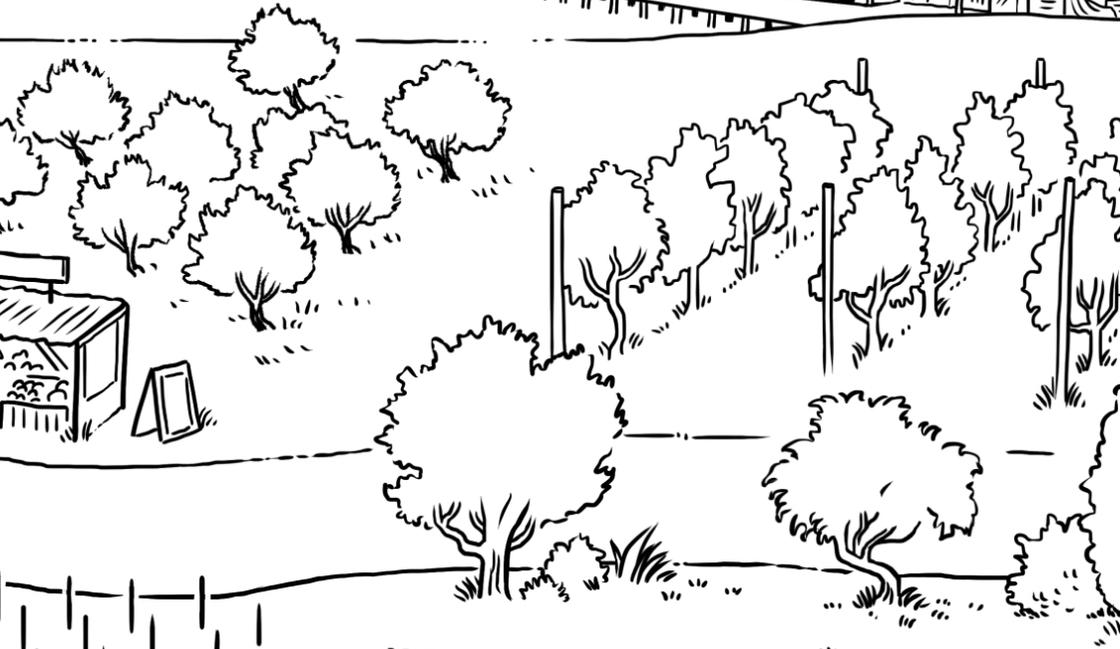
③ Palavas-les-Flots

④ La Grande-Motte

## Colorie ce paysage du Pays de l'Or

Tu peux dessiner des agriculteurs et agricultrices dans les champs et des familles venues acheter leurs fruits et légumes sur place.





## TOURTE DE BLETTE SUCRÉE

pour 6/8 personnes - Préparation : 40 min - Cuisson : 40 min

**Pâte :** Dans un saladier, forme un puits avec la farine.

Bats les œufs en omelette et verse-les dans le puits avec le beurre préalablement ramolli, le sucre et le sel.

Pétris- la pour former une boule. Entoure cette boule de film alimentaire et laisse reposer 1h au frais. Sépare la pâte en 2 boules égales. Étales la première avec un rouleau à pâtisseries sur une table légèrement farinée. Garnis-en le fond d'un plat allant au four.

**Garniture :** Prélève la partie feuille des blettes et forme avec des rouleaux que tu coupes les en lanières de 0,5 cm de largeur. Pour enlever l'amertume, lave ces lanières jusqu'à ce que l'eau de rinçage ne soit presque plus teintée de vert. Égoutte-les.

Dans un saladier, mélange le sucre, les raisins, l'huile, les œufs battus et les pignons. Ajoute-y les lanières de blettes.

Répartis la garniture sur la pâte.

Épluche les pommes et coupe-les en tranches. Couvre toute la surface.

Étales la deuxième boule de pâte et plaque-la délicatement sur les pommes. Soude les deux couches de pâte.

Enfourne pour 30-40 min à 180°, jusqu'à ce que le dessus de la tourte prenne une belle couleur dorée.

Une fois la cuisson terminée, recouvre la tourte de sucre en poudre puis laisse la refroidir à température ambiante avant de la déguster tiède ou froid.

### INGRÉDIENTS :

#### Pour la pâte :

500 g de farine  
200 g de beurre  
100 g de sucre  
2 œufs entiers  
1 pincée de sel

#### Pour la garniture :

1 bouquet de feuilles de blettes  
2 œufs  
3 pommes reinette  
50 g de raisins secs (à mettre à tremper)  
100 g de pignons  
80 g de sucre  
1 cuillère d'huile d'olive



# Manger de saison, c'est ?

Plus de diversité, de fraîcheur et de vitamines

Relie chaque activité à sa saison (les réponses sont dans l'exposition)



Récolte des olives



Récolte des asperges

1

Printemps

2

Été

3

Automne

4

Hiver



Récolte des courgettes



Taille de la vigne

## ENQUÊTE

Note les fruits et légumes présents dans ta cuisine.

Renseigne-toi pour découvrir où ils ont été achetés (marché, ferme, supermarché...)

Entoure le nom de ceux qui sont de saison.

### FRUITS

..... acheté

..... acheté

..... acheté

### LÉGUMES

..... acheté

..... acheté

..... acheté



Demande à un.e adulte de télécharger et d'imprimer les pages pour fabriquer ta roue des saisons (sur le site du Pays de l'Or). Tu peux maintenant la réaliser et l'afficher dans ta cuisine.



Lien de téléchargement :

[www.paysdelor.fr/actualite/  
programme-lait-et-fruits-a-lecole/](http://www.paysdelor.fr/actualite/programme-lait-et-fruits-a-lecole/)

# Bon et équilibré ?

Entoure en vert les aliments partenaires de ta santé et en rouge ceux dont il faut limiter la consommation



La charcuterie

A



Les légumes secs :  
lentilles, haricots,  
pois chiches, etc.

B



Les poissons gras et maigres  
en alternance

C



Les fruits à coque :  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.

D



Les produits salés

E



Le pain complet ou aux  
céréales, les pâtes, la semoule  
et le riz complet

F



La viande : porc, bœuf, veau,  
mouton, agneau, abats

G



Les fruits et légumes

H



Les produits sucrés et  
les boissons sucrées

I



Une consommation de produits  
laitiers suffisante mais limitée

J



L'huile de colza, de noix, d'olive

K

## LA RÉTRO-OFACTION, C'EST QUOI ?

- ✿ Je prends un morceau de pomme avec une main, je me bouche le nez avec l'autre main.
- ✿ Je mets le morceau en bouche, le mâche et l'avale tout en conservant le nez bouché. En fermant les yeux, je porte attention à ce que je ressens.
- ✿ Ensuite, je me débouche le nez puis je respire fort. Qu'est-ce que je ressens ?

**EXPLICATION :** Dans un premier temps, je perçois la texture qui croque, la saveur sucrée et acide. Ensuite, je ressens des arômes de la pomme, donc les molécules olfactives, par la voie rétro-nasale.

# Et moi, je fais quoi ?



## Mon pense-bête

- J'achète mes produits frais au marché ou à la ferme.
- Sur le marché, je repère les produits de saison et je discute avec les producteurs et productrices.
- Je profite des fruits et légumes d'hiver pour tester de nouvelles recettes.
- Je diversifie et varie la composition de mes repas.
- Je cuisine des produits bio et bruts... je sais ce que je mange !
- Je constitue mon assiette avec de beaux fruits et légumes colorés, des herbes, graines et épices.
- Je pars à la rencontre des producteurs et productrices grâce à l'évènement « De ferme en ferme » chaque dernier week-end d'avril.
- Je participe aux 4 saisons de l'agroécologie et de l'Alimentation durable (pleins d'événements à vivre autour de Montpellier)



## DÉFIS

### DIVERSITÉ ET VARIÉTÉ



- \* Le matin : un petit déjeuner salé par semaine
- \* Au goûter : seulement des fruits, des oléagineux (amandes, noix, noisettes) ou bien du pain de qualité avec un carré de chocolat noir

### A CHAQUE REPAS, DES QUESTIONS À (SE) POSER

- \* Est-ce que j'ai faim ? Est-ce que j'ai mangé à mon rythme ?
- \* Est-ce que j'ai assez mangé ?
- \* Est-ce que j'ai passé un bon moment ?



A travers **cette exposition sur les fruits et légumes bio du Pays de l'Or**, les écoliers sont invités à parcourir, au fil des saisons, les paysages agricoles locaux. Ils découvrent les circuits courts et se familiarisent avec les pratiques d'une agriculture respectueuse de la nature. Enfin, ils abordent les bienfaits des fruits et légumes pour leur santé... et pour leurs papilles !

L'exposition est proposée aux écoles du Pays de l'Or dans le cadre du **programme européen Lait et Fruits à l'école**, qui vise à promouvoir une alimentation saine auprès des élèves, et à enrichir leurs connaissances en matière de production agricole locale et de qualité. Elle s'intègre également dans le **Projet Alimentaire Territorial**, qui fédère tous les acteurs d'une alimentation plus durable sur le territoire.

## NOUS CONTACTER

**Lisa Gauvrit**

Chargée de mission Projet Alimentaire Territorial du Pays de l'Or  
06 69 39 99 15 / lisa.gauvrit@paysdelor.fr

Une application mobile  
pour aller plus loin

## ALIM'ENJEUX

DÉCOUVRIR L'ALIMENTATION  
DURABLE PAR LE JEU !

1 livret de jeu



1 application mobile,  
éducative et ludique



6 affiches A3



TÉLÉCHARGEZ  
L'APPLICATION



<https://alim-enjeux.org/>

Conception pédagogique du livret : Terre Nourricière

Financiers :



Concepteurs :

