



LES FRUITS A LA RECRE

Ecole primaire du Sud

Ingrédients pour jus de fruit

Qui sont t-ils ?



RECETTE COMPOTE DE POMMES ET DE FRAISES

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de pommes type Golden
- 500 g de fraises fraîches
- feuilles de menthe (facultatif)

Préparation de la recette :

Après avoir épluché et évidé les pommes, lavé et équeuté les fraises, mettre le tout coupé en petits morceaux dans une grande casserole à fond épais (au besoin intercaler un diffuseur pour que cela n'accroche pas).

Laisser cuire à feu doux en rajoutant un demi-verre d'eau pendant environ 3/4 d'heure.

Laissez refroidir, mettre dans des ramequins et décorer de feuilles de menthe.

Recette Smoothie Violet (Banane, Cassis et Soja)

Ingrédients (pour 1 grand verre) :

- 15 cl ou un "petit" verre de lait de soja
- 1 petite banane ou la moitié d'une grosse
 - 2 bonnes cuillères à soupe de cassis
- 1 petite pincée de cannelle (facultatif)
 - 1 pincée de sucre (facultatif)

Préparation de la recette :

Mixer la tout environ 30 secondes !

La banane permet de lier le smoothie et le cassis donne cette couleur pop pour bien commencer la journée. Bon appétit!

A toi de retrouver leurs noms ?



La pomme

est un fruit. C'est le fruit du pommier. Il y a des variétés de plusieurs couleurs : rouges, jaunes ou vertes. Il y a des pépins dans le cœur.

Histoire

Les Chinois mangeaient déjà des pommes il y a 3000 ans. Ce fruit est originaire d'Asie. 20 000 variétés de pommes sont connues dans le monde actuellement.

Culture

La pomme pousse sur un pommier.

Il existe plusieurs variétés de pommes. En voici quelques unes:

- **La Golden:** elle a une peau jaune et lisse. Sa chair est sucrée avec des arômes de banane. Elle est aussi moelleuse. Elle est délicieuse à manger en tarte ou cuite au four. Elle se déguste d'août à juin.

- **La Granny Smith:** elle a une peau très brillante et verte. Sa chair est juteuse et croquante. On peut la déguster d'octobre à mai. Elle est parfaite pour la manger croquée. Elle a une saveur acidulée.

- **La Reinette Grise du Canada:** sa chair a une couleur bronze. Elle a des goûts de sous-bois. Elle a une saveur sucrée et acidulée. Elle se déguste cuite au four ou en tarte et accompagne les plats salés.

- **La Red Chief:** elle a une couleur rouge et brillante. Sa chair est sucrée et croquante. On peut la déguster d'octobre à avril. Elle est parfaite à manger à croquer.

- **La Jonagold:** sa peau est verte, jaune, rouge. Elle a une chair juteuse et sucrée. On peut la déguster *de octobre jusqu'en juin. Elle est idéale pour faire des tartes.*

- **La Elstar:** elle a une peau rouge et jaune. Elle a une chair juteuse parfumée aux arômes de poire. Elle peut la déguster entre août et mars. Elle se cuisine en tarte ou en gâteau.

On peut manger la pomme naturelle, en compote, en salade de fruits, en gâteau ou même en tarte. On en fait aussi du jus de pomme ou du cidre.

TROUVES DES EXPRESSIONS AVEC LES FRUITS

Exemples : Avoir la pêche c'est-à-dire avoir la forme.

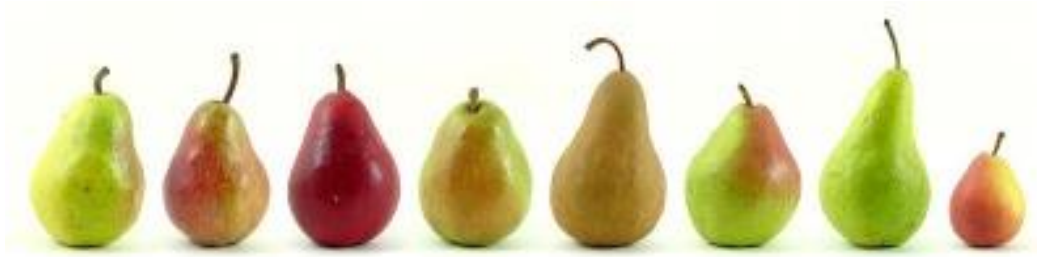
La poire

est le fruit du poirier.

Sa couleur peut varier du jaune au brun, en passant par le vert et le rouge selon les variétés.

Variétés

Il existe plusieurs centaines de variétés de poires qui ne poussent pas toutes à la même période de l'année.



Huit variétés de poires. De gauche à droite : 1. Williams - 2. Red Williams - 3. Red Williams - 4. D'Anjou - 5. Bosc (bio) - 6. Comice - 7. Concorde - 8. Seckel

Origine

La poire est originaire de Chine.

Production

La poire est produite un peu partout dans le monde, là où le climat le permet.

DESSINE TON VERGER