Trousse de l'enseignant(e)

Programme Arc-en-ciel de Parkland School Division (PSD)

Traduction réalisée grâce à la Fédération du sport francophone de l'Alberta (FSFA)

Voici ce que vous retrouverez dans cette trousse:

Introduction au programme Arc-en-ciel 2

Ressources Internet pour leçons d'apprentissage 3

Suggestions sur la façon d'incorporer le programme dans vos salles de classe 3

Activités en salle de classe 4

Feuilles d'activité 9

Renseignements sur les légumes et fruits présentés dans le programme 14

Introduction

Le programme Arc-en-ciel de Parkland School Division est une façon amusante d'encourager les enfants à manger davantage de légumes et fruits tout en découvrant de nouveaux produits frais. Le guide comprend un livret dans lequel les élèves peuvent collectionner des autocollants représentant les fruits et légumes qu'ils mangent. Afin d'être complet, le programme comprend non seulement quatre leçons présentées par des professionnels de la santé mais aussi des occasions d'essayer divers fruits et légumes en classe pendant huit semaines. Cette trousse a été conçue afin d'aider les enseignants à poursuivre les discussions sur ce qu'est une saine alimentation tout en apprenant sur les fruits et légumes en salle de classe.

Pendant la durée du programme, quatre thèmes différents seront discutés lors des visites des professionnels de la santé. Vous trouverez plus loin dans ce livret des suggestions de leçons qui vous seront proposées pour chaque thème.

Semaines 1 & 2: Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.

Semaines 3 & 4: Les légumes et fruits frais, congelés, en conserve ou secs sont tous bons pour toi.

Semaines 5 & 6: Une grande variété de légumes et fruits colorés sont nécessaires à la santé.

Semaines 7 & 8: Une saine alimentation est importante pour une bonne santé dentaire.

Ressources Internet pour la planification de cours de santé :

Renseignements généraux sur la nutrition:

Resources éducatives scolaires sur la nutrition publiées en français: http://www.albertahealthservices.ca/7083.asp

Bien manger avec le Guide alimentaire candien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/index-fra.php

Trousse éducative manger bien et soyez actif (avec 5 plans de lessons): http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/index-fra.php

Présentation prête-à-utiliser sur l'étiquette nutritionnel: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/educat/info-nutri-label-etiquet-fra.php

Présentation prête à utiliser "Bien manger avec le Guide alimentaire canadien": http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/eat_well_present_bien_manger-fra.php

Mon guide alimentaire (créez mon guide alimentaire): http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/index-fra.php?_ga=1.170123872.1707469894.1441920496

Utiliser l'assiète bien manger pour créer un repas santé: http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-fra.php?_ga=1.170123872.1707469894.1441920496

Mes portions du Guide alimentaire: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php

Les légumes et les fruits :

Santé Canada –fruits et légumes: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/fruit/index-fra.php

Les fruits et légumes ! Visez la moitié pour votre santé! http://www.5to10aday.com/ http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-boost-your-vegetable.pdf

Eat More Vegetables and Fruit (Ang): http://www.albertahealthservices.ca/5621.asp

La santé dentaire :

http://www.albertahealthservices.ca/4751.asp

Suggestions pour incorporer le programme Arc-en-ciel à votre curriculum

Ces suggestions d'appui au programme en classe proviennent d'enseignants qui ont déjà participé au programme.

Programme de langues : Écrire l'histoire de la vie d'un légume ou d'un fruit

Mathématiques : Compiler les préférences des élèves envers les légumes et fruits proposés dans le cadre du programme
Tracer des graphiques représentant la consommation de légumes et de fruits

Études sociales : Identifier la provenance des aliments sur une carte géographique
Discuter des aliments qui proviennent de différentes cultures

Sciences: Cultiver des légumes et fruits en salle de classe
Les insectes et les pollinisateurs
Les parties comestibles des plantes (utilisez le feuillet d'activité à la page 12)

Arts: Découper des images dans des revues ou des circulaires afin de faire des collages représentant les aliments sains nécessaires au maintien d'un corps en bonne santé.

Activités en salle de classe

Utilisez des cartes représentant des légumes et des fruits :

Programmes de langues :

- Montrez une carte aux élèves en leur demandant de trouver des mots qui riment avec l'aliment représenté ; par exemple : carotte – marmotte
- Demandez à chaque élève de choisir une carte et d'énumérer trois caractéristiques qui décrivent l'aliment
- Montrez la carte aux élèves et voyez s'ils peuvent l'épeler. Montrez-leur le bon orthographe du mot et demandez-leur de l'écrire trois fois

- Montrez une carte et demandez aux élèves d'écrire des mots qui décrivent l'aliment en question (des adjectifs – l'apparence de l'aliment ; ou des adverbes – perception du goût)
- Demandez aux élèves de placer les cartes en ordre alphabétique
- Demandez aux élèves de choisir un aliment et ensuite d'écrire une histoire à son sujet

Mathématiques :

- Demandez aux élèves de trier les aliments selon leur forme géométrique (par exemple : pomme – ronde)
- Demandez aux élèves d'identifier trois catégories et d'ensuite trier les aliments selon la fréquence de leurs consommations : jamais, parfois, toujours
- En utilisant les cartes représentant des carottes, des raisins ou du maïs, demandez aux élèves d'estimer le nombre d'aliments représentés; ensuite, comptez-les ensemble.

Éducation physique :

- Choisissez une carte et demandez aux élèves de prendre la forme de l'aliment représenté (par exemple, une prune – se rouler en boule))
- Triez les cartes par couleur et associez une activité à chaque couleur. Lorsque l'aliment représenté est choisi, les élèves doivent compléter l'activité associée à la couleur (par exemple, une carotte orange – sauter dix fois sur place)
- Avec un ruban adhésif, collez une image sur le dos de chaque enfant sans lui révéler ce que c'est. Les enfants se déplaceront ensuite dans la salle de classe afin de deviner l'aliment qu'ils ont au dos en posant de simples questions « oui » et « non » aux autres enfants.

Sciences :

- Choisissez une carte et demandez aux élèves de décrire le toucher, le goût, l'aspect et l'odeur de l'aliment représenté.
- En utilisant les cartes, demandez aux élèves d'expliquer comment les aliments sont cultivés (par exemple, proviennent-ils d'un arbre, d'une vigne, d'un buisson ou sont-ils plut*ôt plantés en terre, etc.)*

Études sociales :

- Demandez aux élèves de trier les cartes en identifiant les aliments qui peuvent être cultivés en Alberta.

- Demandez à chaque élève de choisir une carte et d'écrire un paragraphe sur l'histoire et l'origine de l'aliment choisi.

Arts :

- Demandez aux élèves de trier les cartes selon la couleur, la forme, la texture ou le goût des aliments.
- Choissez un aliment et demandez aux élèves de le sculpter avec de la pâte à modeler.

Semaines 1 & 2: Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

L'importance des groupes alimentaires

http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-nr-kit-gr1.pdf (Anglais - voir page 15)

1. Cette activité aidera les élèves à reconnaitre l'importance des choix sains et nutritifs pour leur bien-être.
2. Présentez le Guide alimentaire canadien en classe et demandez aux élèves de nommer les aliments qui se retrouvent dans chaque groupe alimentaire. Si vous le désirez, vous pouvez identifier chaque groupe alimentaire avec une couleur :

   Groupe vert = Légumes et fruits
   Groupe jaune = Produits céréaliers
   Groupe bleu = Produits laitiers & substituts
   Groupe rouge = Viandes & substituts
3. Discutez de l'importance de consommer des aliments provenant des quatre groupes alimentaires afin de grandir en bonne santé.
4. Distribuez le feuillet d'activité "L'importance des groupes alimentaires" (page 10) et allouez aux élèves suffisamment de temps pour le compléter.

Charades du Guide alimentaire

http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-nr-kit-gr4.pdf (Anglais - voir page 13)

1. Divisez votre classe en quatre groupes représentant chacun un groupe alimentaire (légumes et fruits, produits céréaliers, produits laitiers et substituts, viandes et substituts).

2. Donnez chaque groupe une enveloppe contenant des morceaux de papier avec les noms d'aliments qui appartiennent au groupe alimentaire. Par exemples :
    a. Légumes et fruits - pomme, banane, pomme de terre, carottes, fraises, pois
    b. Produits céréaliers – riz, pâtes, toast, céréales, bagel, craquelins, gaufres, muffin
    c. Produits laitiers & substituts – lait, yaourt, pouding, fromages, crème glacée,
    d. Viandes & substituts – homard, œufs, thon, dinde, steak haché, beurre d'arachide,
3. À chacun son tour, les membres de l'équipe retirent un nom de l'enveloppe. Rappelez aux élèves de ne pas divulguer le nom de l'aliment puisque les autres doivent deviner l'aliment qu'ils représentent.
4. Lorsqu'un membre de l'équipe a choisi un aliment, il doit ensuite le mimer devant la classe. Il peut faire semblant de le manger, en dessiner la forme avec ses mains, ou encore y associer un geste correspondant (par exemple : une poule qui pond l'œuf ou un fruit qui est cueilli dans un arbre). L'élève ne peut ni prononcer ou écrire le nom de l'aliment. L'enseignant(e) peut fournir des indices au besoin.
5. Continuez jusqu'à ce que tous les élèves aient eu leur tour. Ces derniers gardent le nom de l'aliment qu'ils ont mimé.
6. Demandez l'aide d'un volontaire. Demandez à ce dernier de choisir d'autres étudiants qui se joindront à lui afin de représenter un repas sain. Un repas sain doit comprendre 3 ou 4 groupes alimentaires. Continuez avec d'autres volontaires jusqu'à ce que vous ayez obtenu cinq repas sains ou plus.

Semaines 3 & 4: Les légumes et fruits frais, congelés, en conserve ou secs sont tous bons pour toi.

L'épicerie Rainbow
http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-nr-kit-k.pdf (voir page 12)
http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-nr-kit-gr3.pdf (voir page 13)

Objectifs: Enseigner que les fruits et légumes revêtent différentes formes
Permettre aux élèves d'être sensibilisés aux différentes sections d'un magasin d'épicerie

Activité: Présentez l'activité en informant les élèves qu'ils vont acheter des épiceries aujourd'hui. Demandez aux élèves de remplir le tableau qui suit soit individuellement ou en groupes. Pendant qu'ils effectuent cette tâche, encouragez-les à visualiser ces achats et de se rappeler de ce qu'ils voient dans chaque section du supermarché.

	Frais	Jus	Congelé	En conserve	Séché
Ananas					
Raisins					
Pois					
Maïs					
Prunes					
Pommes de terre					

Réponses

	Frais	Jus	Congelé	En conserve	Séché
Ananas	✓	✓	✓	✓	✓
Raisins	✓	✓		✓	✓
Pois	✓		✓	✓	✓
Maïs	✓		✓	✓	
Prunes	✓	✓			✓
Pommes de terre	✓		✓	✓	✓

Semaines 5 & 6: Une grande variété de légumes et fruits colorés sont nécessaires à la santé !

Placez un arc-en-ciel dans votre assiette…
http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-portion-size-french.pdf (voir page 13)

http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-portion-size-french.pdf (voir page 16)

Objectives: Enseigner aux élèves que les fruits et légumes peuvent être regroupés par couleur

Apprendre aux élèves que, afin d'être en santé, il est essentiel de consommer des fruits et légumes incorporant les cinq groupes de couleur

Activité :

Introduisez l'activité en aidant les élèves à associer les fruits et légumes aux couleurs. Écrivez les noms des couleurs suivantes au tableau (ou utilisez une des pages fournies avec ce programme) : bleu/mauve, vert, blanc, jaune/orange, et rouge. Ensuite, nommez différentes sortes de légumes et fruits et demandez aux élèves de les associer à une couleur.

Discutez des fruits et légumes qui sont disponibles en plusieurs couleurs tels que les poivrons (rouge, vert, jaune, mauve) ou les raisins (vert, rouge et mauve). Discutez aussi de la possibilité de classifier les fruits et légumes selon la couleur de la partie comestible – par exemple, les bananes font partie du groupe blanc car nous mangeons le fruit blanc à l'intérieur et non la pelure jaune. Toutefois, les pommes vertes font partie du groupe vert puisque nous mangeons l'épluchure verte.

Demandez aux élèves de compléter le feuillet d'activité "Placez un arc-en-ciel dans votre assiette" (page 11).

Réponses : bleu/mauve – bleuets, aubergine
vert – concombres, pois
blanc – banane, poire brune
jaune/orange – citron, carotte
rouge – tomate, radis

Note: Utilisez cette activité afin de souligner l'importance de consommer quotidiennement des fruits et légumes qui sont vert-foncé et orange.

Semaine 7 & 8: Une saine alimentation est importante pour une bonne santé dentaire

http://www.albertahealthservices.ca/4751.asp (anglais)

Questions de discussion :

1. Qu'est ce que nos dents nous aident à faire ? Qu'arriverait-il si nous n'avions pas de dents ?

2. Comment prenez vous soin de vos dents ? Qu'arriverait-il si vous ne preniez pas soin de vos dents ?

3. Décrivez une visite chez le dentiste. Que fait-il ? Comment vous sentez-vous ? Pourquoi est-ce important d'aller chez le dentiste ?

Autoportrait de la bouche

Objectifs :
Les élèves : Utiliseront un miroir pour voir l'intérieur de leur bouche
Dessineront un dessin détaillé de leurs dents, langue et gencives

Matériel nécessaire : miroir, papier, fournitures de dessin

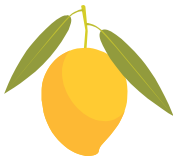
Activité : Votre bouche est importante (tel que discuté par l'entremise des questions précédentes). Prenez un miroir et regardez l'intérieur de votre bouche. Pouvez-vous voir vos gencives, votre langue, et vos dents ? Fantastique ! Maintenant, vous allez dessiner ce que vous voyez dans votre bouche. Assurez-vous d'avoir le nombre exact de dents et de les dessiner telles que vous les voyez. Sont-elles pointues ou plates ? Grandes ou minces ? Quelle est la forme de votre langue ? Quelle est sa couleur ? À quoi ressemblent vos gencives ? De quelle couleur sont-elles ? Lorsque vous aurez terminé, comparez votre dessin avec ceux de vos amis. Vos dessins sont-ils similaires ou différents ?

Renseignements sur les légumes et les fruits présentés dans le programme Arc-en-ciel

Dans le cadre d'une discussion générale en classe, demandez aux élèves De répondre à ces questions sur les produits frais :

1. À quoi ressemble ce produit frais ? (ses apparences extérieure et intérieure)
2. Comment est-ce que l'on récolte ce produit ? ? (sur un arbre, une vigne, sous terre, etc.)
3. D'où provient ce produit frais ? (pays d'origine, serre, verger, etc.)

Mangue



Où sont-elles cultivées ? Les mangues poussent dans les jungles tropicales. Les mangues sont cultivées en Inde, en Thaïlande, au Mexique et à Hawaii. Les mangues achetées au Canada proviennent généralement du Mexique.

Faits intéressants : Les manguiers sont des arbres persistants, c'est-à-dire qu'ils sont toujours verts. Ils peuvent atteindre des hauteurs de plus de 15 mètres et ne produisent pas de fruits pour les quatre premières années.

Sélection: Choisissez des mangues qui sont légèrement tendres au toucher et qui dégagent un doux arôme plaisant.

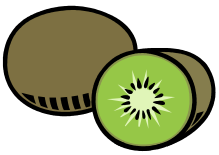
Entreposage : Faites mûrir les mangues à température ambiante. Lorsque mûre, réfrigérer la mangue dans un sac de plastique jusqu'à trois jours.

Préparation : À cause de son gros noyau, il n'est pas facile de trancher une mangue. Utilisez un long couteau pour détacher chaque côté du noyau. Découpez ensuite chaque morceau en cubes. Retournez l'épluchure. Mangez le fruit, ou enlevez l'épluchure.

Y a-t-il d'autres façons d'apprécier les mangues ? Vous pouvez les manger en salade, en sauté (stir fry), comme grillade sur le barbecue, ou sur un sandwich.

Nutrition: Les mangues sont riches en vitamine A, vitamine C, en potassium et en fibre.

Kiwi



Où sont-ils cultivés ? Les kiwis proviennent de Chine mais sont maintenant surtout cultivés en Nouvelle-Zélande et aux États-Unis. Au Canada, le seul endroit où les kiwis sont cultivés à des fins commerciales est la pointe sud de l'île de Vancouver. Les kiwis poussent sur des vignes.

Faits intéressants : Autrefois, le kiwi était connu sous le nom de groseille de Chine et fut ensuite renommée d'après un oiseau duveteux de la Nouvelle-Zélande qui ne vole pas : le kiwi.

Sélection: Choisissez des kiwis qui sont légèrement fermes avec une peau intacte et sans meurtrissures.

Entreposage : Faites mûrir les kiwis à température ambiante. Lorsque le fruit devient un peu tendre, réfrigérez jusqu'à deux semaines.

Préparation: Dégustez le kiwi sans sa peau. Une façon de manger le kiwi est de le trancher en deux, tout en conservant sa peau, et de manger le fruit avec une cuiller.

Y a-t-il d'autres façons d'apprécier les kiwis ? Les kiwis peuvent devenir amers lorsqu'ils sont cuits, ils sont donc normalement consommés froids. Vous pouvez utiliser le kiwi comme attendrisseur de viande en le frottant sur chaque côté de la viande.

Nutrition : Les kiwis sont riches en vitamine C et en fibre.

Questions pour alimenter la discussion : Y a-t-il d'autres fruits ou légumes dont nous mangeons les graines ?
Y a-t-il d'autres fruits/légumes qui poussent en grappes ou sur des vignes ?

Tomates

Où sont-elles cultivées ? Les tomates sont cultivées au Canada et aux États-Unis. Ces dernières sont cultivées en serres afin que l'on puisse se les procurer durant toute l'année.

Faits intéressants : Les tomates sont en réalité des fruits que nous préparons et mangeons comme légumes.

Sélection: Choisissez des tomates qui sont fermes et qui ont une peau lisse et brillante.

Entreposage : Jusqu'à ce qu'elles soient mûres, entreposez les tomates à température ambiante à l'abri de la lumière directe du soleil. Assurez-vous d'utiliser vos tomates mûres en l'espace d'une semaine. Pour une saveur maximale, ne pas réfrigérer.

Y a-t-il d'autres façons d'apprécier les tomates ? Salades, jus, sandwiches, sauces, soupes, casseroles, salsa, pizza, omelettes, farcies.

Nutrition: Les tomates sont riches en vitamine C et en vitamine A.

Ananas

Où sont-ils cultivés ? Les ananas sont cultivés à Hawaii, en Thaïlande, au Brésil et en Inde. La plupart des ananas vendus en Alberta proviennent soit du Costa Rica ou du Brésil.

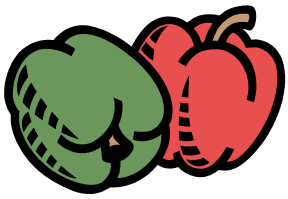
Faits intéressants : Le mot anglais pour ananas est "pineapple" à cause de sa ressemblance à une pomme de pin ou cocotte. .

Sélection: Recherchez un ananas qui dégage un arôme doux et plaisant et dont les feuilles vertes s'arrachent assez facilement.

Entreposage : Entreposez un ananas non coupé à température ambiante jusqu'à deux jours. Un ananas tranché peut être réfrigéré jusqu'à trois jours.

Préparation : Coupez la couronne et le bas du fruit. Coupez ensuite la peau en lanières de haut en bas. Enlevez le centre. Pour enelever les yeux, faites des encoches diagonales. Essayez de couper la chair du fruit tout en retenant la coque comme bol à salade de fruits.

Nutrition: Les ananas sont riches en vitamine C et en fibre.



Poivrons

Où sont-ils cultivés ? Les poivrons sont cultivés au Canada et aux États-Unis. Souvent, les poivrons sont cultivés en serre afin d'être disponibles durant toute l'année. Vérifiez les étiquettes des poivrons fournis, ont-ils été cultivés en Alberta, en Colombie-Britannique ou aux États-Unis?

Faits intéressants : Les poivrons sont disponibles dans un arc-en-ciel de couleurs : vert, rouge, jaune, orange, et mauve. Les poivrons ont un goût sucré, ce qui les différencie de leurs cousins les piments qui, eux, ont un goût fort et piquant.

Sélection: Choisissez des poivrons avec une peau ferme et lisse et qui sont lourds par rapport à leur

grosseur.

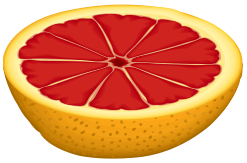
Entreposage : Réfrigérer les poivrons dans un sac de plastique jusqu'à 5 ou 7 jours.

Y a-t-il d'autres façons d'apprécier les poivrons ? Crus avec une trempette, en salades, dans des sauces, farcies, sauts, ou avec des omelettes.

Nutrition: Les poivrons sont riches en vitamine C. Les poivrons rouges sont aussi très riches en vitamine A.

Questions pour alimenter la discussion : Y a-t-il d'autres fruits et légumes qui sont disponibles en plusieurs couleurs ? (raisins, tomates, oignons, pommes, etc.)

Pamplemousse



Où sont-ils cultivés ? Les pamplemousses sont cultivés aux États-Unis, en Afrique du Sud, et au Mexique. Les pamplemousses poussent sur un arbre qui s'appelle le pamplemoussier.

Faits intéressants : Le mot pamplemousse vient du néerlandais *pompelmoes*, et veut dire "gros citron".

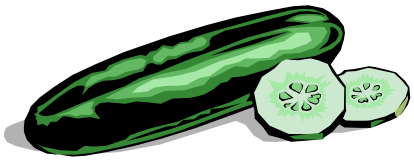
Sélection: Choisissez des pamplemousses qui sont lisses, rond, luisants et qui sont lourds par rapport à leur grosseur.

Entreposage : Entreposez les pamplemousses à température ambiante jusqu'à une semaine ou au réfrigérateur pour une durée de plusieurs semaines.

Y a-t-il d'autres façons d'apprécier les pamplemousses ? Crus en salades ou grillés.

Nutrition: Les pamplemousses sont riches en vitamines A et C. Les pamplemousses roses et rouges ont davantage de vitamines que les blancs.

Concombre



Où sont-ils cultivés ? Les concombres sont cultivés au Canada et aux États-Unis. Souvent, les concombres sont cultivés dans des serres afin que nous puissions en profiter toute l'année. Les concombres poussent sur des vignes.

Faits intéressants : L'eau constitue environ 96% du concombre. Lors d'une journée chaude en été, l'intérieur du concombre peut être jusqu'à 6 °C plus frais que son extérieur.

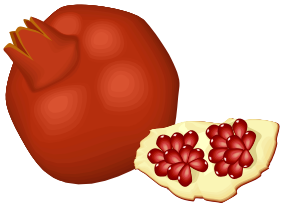
Sélection: Choisissez un concombre avec une peau lisse et lustrée. Évitez les concombres avec des points mous ou des meurtrissures.

Entreposage : Réfrigérez les concombres dans un sac de plastique jusqu'à une semaine.

Y a-t-il d'autres façons d'apprécier les concombres ? Crus, en salades, dans des sandwiches, râpés dans une trempette au yaourt telle que du tzatziki.

Nutrition: Les concombres sont riches en vitamine C.

Grenade :



Où sont-ils cultivés ? Les grenades sont cultivées aux États-Unis, en Inde, et en Espagne. Les grenades poussent sur des arbres nommés grenadiers.

Faits intéressants : Les grenades figurent parmi les plus anciens fruits cultivés.

Sélection: Choisissez des grenades qui sont dodus, ronds et qui sont lourds par rapport à leur grosseur.

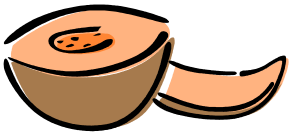
Entreposage : Les grenades entières peuvent être entreposées dans un endroit frais et sec pendant environ un mois ou jusqu'à deux mois dans un réfrigérateur. Les graines peuvent être gardées dans un récipient hermétiques jusqu'à trois mois.

Préparation: *1ère étape* : Coupez la "couronne", ensuite découpez la couche extérieure de la peau en sections. *2e étape :* Dans un grand bol d'eau, séparez les sections le long des traits. Retirez les graines avec vos doigts. Les graines tomberont au fond tandis que la membrane blanche flottera à la surface. *3e étape :* Retirez la membrane blanche et jetez-la. Égouttez les graines. Les graines ne sont toutefois pas prêtes à être consommées.

Y a-t-il d'autres façons d'apprécier les grenades ? En salades, comme jus, pour décorer des boissons, sur du yaourt glacé.

Nutrition: Les grenades sont riches en potassium et en vitamine C.

Le cantaloup (nom masculin) :



Où sont-ils cultivés ? Les cantaloups sont cultivés aux États-Unis, en Chine et en Espagne. Les cantaloups poussent sur des vignes.

Faits intéressants : Les cantaloups sont appelés « melons roches » (rockmelon) en Australie.

Sélection ; Recherchez des cantaloups qui dégagent un arôme plaisant et qui sont d'une couleur jaune/crème.

Entreposage : Un melon toujours entier peut être conservé à température ambiante pour environ une semaine. Lorsque coupé en morceaux, placez le dans un récipient hermétique au réfrigérateur pour une durée maximale de 5 jours.

Y a-t-il d'autres façons d'apprécier les cantaloups ? Avec du jambon ou des fruits de mer, en purée dans une soupe froide, glacés; videz la croute du melon et remplissez-l avec une salade fruit ou de thon.

Nutrition: Les cantaloups sont riches en vitamine A et C, en potassium et en folates.