

# DÉFI CUISINE

Parmi les plats suivants,  
dans lesquels trouve-t-on  
de la tomate ?

a/ pizza

b/ spaghetti sauce bolognaise

c/ ketchup

d/ riz cantonnais

Réponse : a-b-c

# DÉFI CUISINE

À quelles saisons peut-on récolter des tomates dans notre région et donc, les manger ?

- a/ printemps
- b/ été
- c/ automne
- d/ hiver

Réponse : b-c

# DÉFI CUISINE

Qu'est ce que j'obtiens  
si je fais cuire des fraises  
avec du sucre ?

- a/ de la confiture de fraise
- b/ une gâteau à la fraise
- c/ une glace à fraises

Réponse : a

# DÉFI CUISINE

Quel est le légume principal entrant dans la composition des lasagnes ?

- a/ la courgette
- b/ le chou
- c/ la tomate

Réponse : c

# DÉFI CUISINE

Quel est le nom de ce légume ?  
Comment je peux le cuisiner ?



Le fenouil.  
Je peux le couper en fines tranches  
et le manger cru en salade avec  
du citron, de l'huile d'olive et du sel.  
Je peux aussi le cuire à la poêle.

# DÉFI CUISINE

Vrai ou faux ?

Il existe des lentilles vertes,  
des lentilles corail,  
des lentilles blondes ?

Réponse : vrai

# DÉFI CUISINE

Quel est l'ingrédient commun entre les gnocchis, les chips, la purée ?

- a/ la courgette
- b/ la pomme de terre
- c/ la tomate

Réponse : b

# DÉFI CUISINE

Peux-tu citer  
3 légumes racines  
qui poussent dans la terre ?

Réponse : radis, betterave,  
carotte, rutabagas, navet



# DÉFI CUISINE

Complète cette liste  
de légumes qui composent  
une soupe d'hiver :  
carottes, pomme de terre...

*Réponse : poireau, navet*

# DÉFI CUISINE

**Cite 2 fruits rouges  
que l'on récolte  
au printemps  
dans notre région ?**

*Réponse : cerises, fraises*

# DÉFI CUISINE

À partir de quelle plante obtient-on du pop-corn ?

a/ blé

b/ maïs

c/ orge

Réponse : a

# DÉFI CUISINE

Vrai ou faux ?

Une pomme de terre verte est toxique pour l'être humain ?

Réponse : vrai

# DÉFI CUISINE

Vrai ou faux ?

Les graines de courge  
sont comestibles ?

Réponse : vrai  
(on peut les manger entière ou  
pressées sous la forme d'huile)

# DÉFI CUISINE

Cite au moins  
3 ingrédients pour  
faire une ratatouille.

Réponse : aubergine, courgette,  
tomate, oignon, poivron

# DÉFI CUISINE

Comment appelle-t-on  
les feuilles des radis  
et des carottes ?

- a/ les fanes
- b/ les fanons
- c/ les tubercules

Réponse : a. Plus d'infos sur la  
cuisine anti-gaspi sur  
<https://horizontalimentaire.fr/>  
ambassade/reste

# DÉFI CUISINE

En cuisine,  
que signifie écosser  
les petits pois ?

- a/ extraire des graines
- b/ ajouter des graines
- c/ casser des cosses

Réponse : a



# DÉFI CUISINE

Vrai ou faux ?

Les feuilles d'herbes aromatiques (par exemple, la sauge) doivent être placées dès le début de la cuisson d'un plat pour donner un maximum de saveurs ?

*Réponse : faux. La chaleur réduit leur pouvoir aromatique, il vaut mieux les mettre en fin de cuisson*

# DÉFI CUISINE

Quel est le nom de ce légume ?  
Comment je peux le cuisiner ?



*Le panais. Je peux le râper et le manger cru ou le faire cuire à l'eau et le manger en soupe par exemple.*

# DÉFI POTAGER

Où poussent les navets ?

a/ dans un arbuste

(petit arbre)

b/ dans la terre

c/ dans l'eau

Réponse : b

# DÉFI POTAGER

Lesquels de ces fruits  
ne poussent pas  
dans notre région ?

- a/ mandarine
- b/ banane
- c/ prune

Réponse : a-b

# DÉFI POTAGER

**Vrai ou faux ?  
Le poil à gratter  
est une baie  
comestible  
(qui se mange) ?**



*Réponse : vrai. Le poil à gratter, de son vrai nom le cynorrhodon, est un fruit, c'est la baie de l'églantier. Il se cuisine en confiture et même en soupe chez les suédois. On peut également le faire sécher et le déguster en infusion. C'est un fruit sauvage très présent dans les haies et riche en vitamine C.*

# DÉFI POTAGER

Cite au moins  
3 variétés de choux.

Réponse : chou fleur, brocoli,  
chou vert, chou rouge,  
chou romanesco, chou rave,  
chou de Bruxelles, chou chinois

# DÉFI POTAGER

Cite au moins 4 légumes commençant par la lettre C.

Réponse : chou, céleri,  
carotte, carde, courge

# DÉFI POTAGER

Parmi les cartes photos, hérisson, puceron, chrysope, limace, coccinelle et escargot, qui sont les amis et les ennemis du jardinier. Retrouve qui mange qui.

Réponse :  
amis = hérisson, chrysope, coccinelle  
ennemis = limace, escargot, puceron  
Le hérisson mange la limace et l'escargot.  
La chrysope et la coccinelle mangent le puceron



# DÉFI POTAGER

Vrai ou faux ?

Plus je trouve des vers  
de terre dans le sol de mon  
jardin, plus mon sol est  
en bonne santé ?

Plus il y a de vers de terre, plus le sol  
est fertile, ils favorisent l'alimentation  
et la croissance des végétaux,  
et les plantes trouvent plus  
facilement de quoi se nourrir.

Réponse : vrai

# DÉFI POTAGER

Retrouve le plus  
rapidement possible  
les couples dessins-photos.



# DÉFI POTAGER

Vrai ou faux ?

La carotte éloigne le ver du poireau grâce à son odeur et le poireau éloigne la mouche de la carotte grâce à son odeur.

*Ces plantes "compagnes" s'entraident, il est intéressant de les planter l'une à côté de l'autre (voir liste des associations favorables entre les plantes potagères dans le livret)*

Réponse : Vrai

# DÉFI POTAGER

Comment réduire le nombre de doryphores qui mangent les feuilles des pommes de terre ?

a/ en ne cultivant pas le même légume sur la même parcelle plusieurs années de suite

b/ en mettant des plantes qui éloignent les doryphores du fait de leur odeur

(ex. = la fougère et le lin)

c/ en les ramassant à la main

Réponse : a-b-c

# DÉFI POTAGER

Comment réduire le nombre de chenilles qui mangent les feuilles de mes choux ?

- a/ en plantant des tomates à côté, car l'odeur des feuilles repousse le papillon piéride
- b/ en construisant un nichoir pour accueillir des oiseaux qui mangent les chenilles
- c/ en mettant un voile pour protéger mes choux

Réponse : a-b-c

# DÉFI POTAGER

À quel moment de la journée  
faut-il mieux arroser  
le potager ?

Réponse : quand il fait le moins  
chaud pour éviter l'évaporation  
rapide de l'eau, donc le matin tôt  
ou le soir après le coucher du soleil.  
Pour éviter de trop arroser, on peut  
également pailler (mettre une  
épaisse couche de paille au pied de  
vos légumes les plus gourmands  
en eau comme les tomates)

# DÉFI POTAGER

Comment s'appelle  
ce légume ?



Réponse : l'ail. Savez-vous que  
Billom dans le Puy-de-Dôme le  
transforme en ail noir selon une  
recette japonaise ? Un délice !  
[www.ailnoirdebilom.fr](http://www.ailnoirdebilom.fr)

# DÉFI POTAGER

Comment s'appelle  
ce légume ?



Réponse : le chou-rave



# DÉFI POTAGER

Comment s'appelle  
ce légume ?



Réponse : les bettes ou cardes

# DÉFI POTAGER

Comment s'appelle ce fruit ?



Réponse : les groseilles

# DÉFI POTAGER

Est-ce que cette fleur  
est comestible ?



Réponse : oui, c'est la bourrache,  
elle est délicieuse dans les salades,  
elle a un petit goût d'huile

# DÉFI POTAGER

A quoi servent les petits trous dans les rondins de bois ?



Réponse : ils servent de maison  
aux insectes amis du jardinier,  
c'est un hôtel à insectes