Thème 5
Les fruits et légumes

Pourquoi manger des fruits et légumes ?

Les fruits et les légumes sont indispensables car ils sont **d'excellentes sources de fibres, minéraux et vitamines**.

Ils ont un rôle **protecteur contre des maladies comme les cancers, les maladies du cœur, l'obésité, le diabète, etc. Ils sont indispensables pour rester en bonne santé.**

Combien de fruits et légumes par jour ?

« 5 portions de fruits et légumes par jour »

Il est recommandé de consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. Une portion doit représenter entre 80g et 100g, soit par exemple:

1 tomate (moyenne)

1 poignée de cerises

1 poignée d'haricots verts

1 bol de soupe de légumes

2 abricots

Les vitamines

Qu'est-ce qu'une vitamine ?

Les vitamines sont des **nutriments** que le corps ne peut pas fabriquer pas seul. Il faut donc apporter des vitamines au corps grâce à l'alimentation.

Quels sont les rôles des vitamines ?

- Aider à **fabriquer de l'énergie**
- Permettre la **défense de l'organisme**
- **Lutter contre les infections**
- **Ralentir le vieillissement**
- **Améliorer l'humeur, la concentration et la mémoire**

La consommation

Il est recommandé de manger des fruits et légumes biologiques, de saison et locaux. Pourquoi ?

- **Pour réduire le temps entre la cueillette** et le moment où on mange le produit: une semaine après avoir été cueillit, un fruit ou légume **perd 70% de ses vitamines et minéraux.**
- Car les **nutriments présents dans un produit sont maximisés** lorsqu'il a poussé en pleine terre et en contact avec la lumière naturelle.

Qu'est-ce qu'un aliment biologique ?

L'agriculture biologique est un mode de production respectueux de l'environnement. Les produits sont cultivés avec **peu de pesticides** et autres produits chimiques.

Attention : en particulier si les aliments ne sont pas biologiques, il faut bien les laver et les éplucher avant leur consommation pour éliminer le plus de pesticides possibles.

A TABLE !

Recette : Tiramisu kiwi-chocolat

Ingrédients (une verrine):

- ❑ 1 kiwi
- ❑ 4 biscuits cuillères
- ❑ 60g de mascarpone
- ❑ 10g de sucre
- ❑ 15gr de crème chantilly
- ❑ 5 gr de poudre de cacao
- ❑ 50 cl de lait

Matériel :

- ❑ 1 verre
- ❑ 1 saladier
- ❑ 1 couteau
- ❑ 1 cuillère à soupe
- ❑ 1 planche à découper
- ❑ 1 fouet

Etapes de préparation :

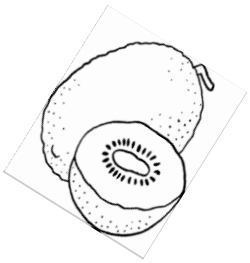
1. Eplucher le kiwi et le couper en morceaux.
2. Chauffer le lait et le mélanger au chocolat en poudre.

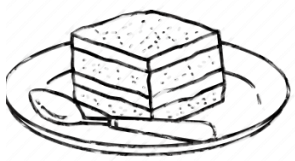
3. Mélanger le mascarpone et le sucre avec un fouet.
4. Ajouter petit à petit la chantilly et l'incorporer délicatement au mélange.

5. Prendre un verre et disposer successivement dans la verrine :
   - 4 biscuits-cuillère trempés dans le chocolat au lait sur les côtés de la verrine
   - La moitié des morceaux de kiwis
   - Le mélange au mascarpone
   - La seconde moitié du kiwis

6. Saupoudrer la verrine de poudre de cacao

7. Mettre la verrine au frais au moins 1 heure avant de déguster





Un mot sur l'association

Louise Rosier est une association qui sensibilise tous les enfants au bien-manger. Nous proposons des événements pratiques et ludiques comme des **stages d'éducation culinaire et de cuisine pendant les vacances scolaires** en partenariat avec des chefs.

contact@louiserosier.com

LOUISE ROSIER

www.louiserosier.com