



La **récréation** de madame Roseval

Jeu : La pomme de terre pour avoir la patate !

La pomme de terre contient des trésors dont notre corps a besoin pour être en forme : vitamines, fer, sucres lents, fibres. Relie chacun de ces éléments à sa définition.

A Vitamines B et C

B Fer

C Sucres lents

D Fibres



1

En 3 lettres, il aide au transport de l'oxygène dans le corps par le sang.



2

Ils sont une source d'énergie.



3

En 6 lettres, elles facilitent la digestion.

4

Elles sont nécessaires à la croissance et au bon fonctionnement du corps.

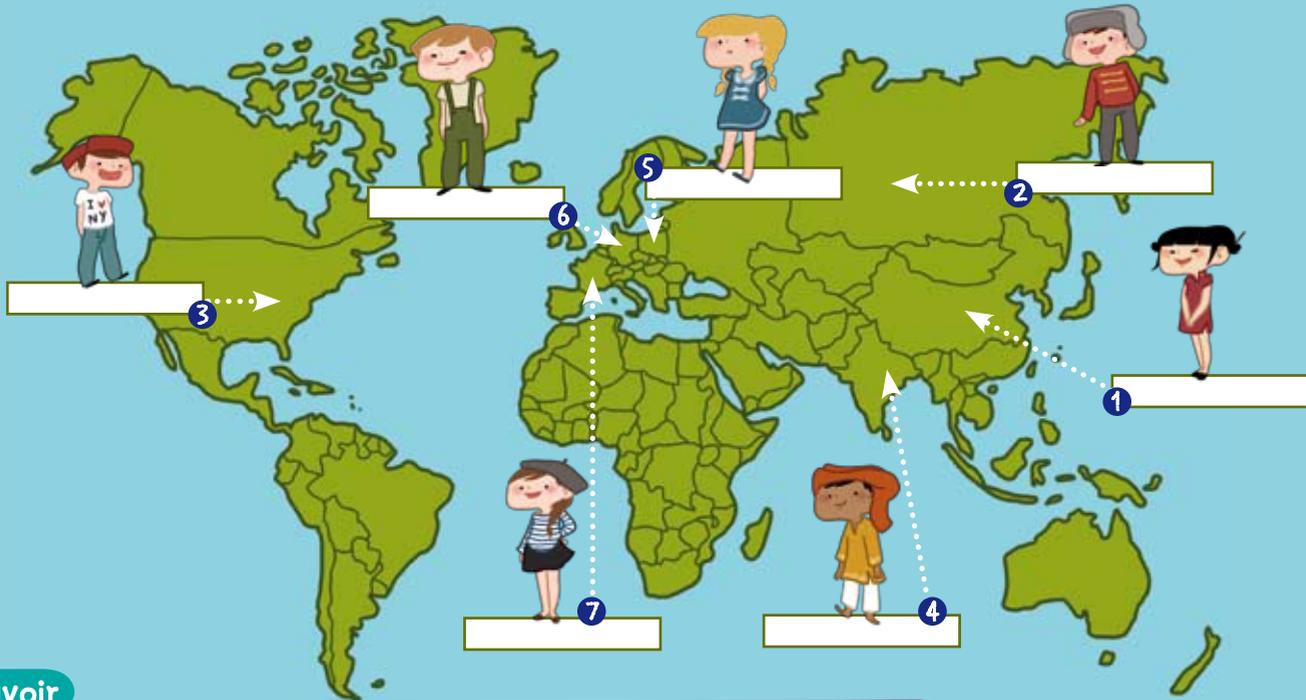


La **récréation** de madame Samba



Qui sont les plus gros producteurs de pommes de terre ?

Les pommes de terre sont cultivées dans le monde entier. Les plus gros producteurs sont la Chine, la Russie, les États-Unis, l'Inde, la Pologne, l'Allemagne et la France. Écris sous chaque personnage le nom de son pays.



À savoir

La pomme de terre est le 4^e aliment cultivé sur la planète après le riz, le blé et le maïs.

La **récréation** de madame Belle de Fontenay



ASTUCE

Si tu ne sais pas quelle variété choisir pour l'une de tes recettes, demande au marchand ou regarde sur l'emballage. Le plus souvent, l'utilisation idéale est précisée : purée, vapeur, gratin...

Jeu : Les variétés de pommes de terre

La maraîchère a mélangé ses étiquettes. 2 étiquettes ne correspondent pas à des variétés de pommes de terre. Lesquelles ?



Réponses : poireaux et courges.

La **récréation** de madame Bintje

Jeu : Les pommes de terre cuisinées sous toutes leurs formes

Les pommes de terre sont utilisées dans un grand nombre de recettes de cuisine. Connais-tu les différentes façons de les cuisiner ? Remets les lettres dans l'ordre pour les découvrir.

G A O T E P

P A V U E R

A T R G N I

E F I R T

R U F O

R E E P U

ASTUCE

Les pommes de terre peuvent se déguster froides ou chaudes mais toujours cuites !

Réponse : vapeur, frite, purée, potage, gratin, four.