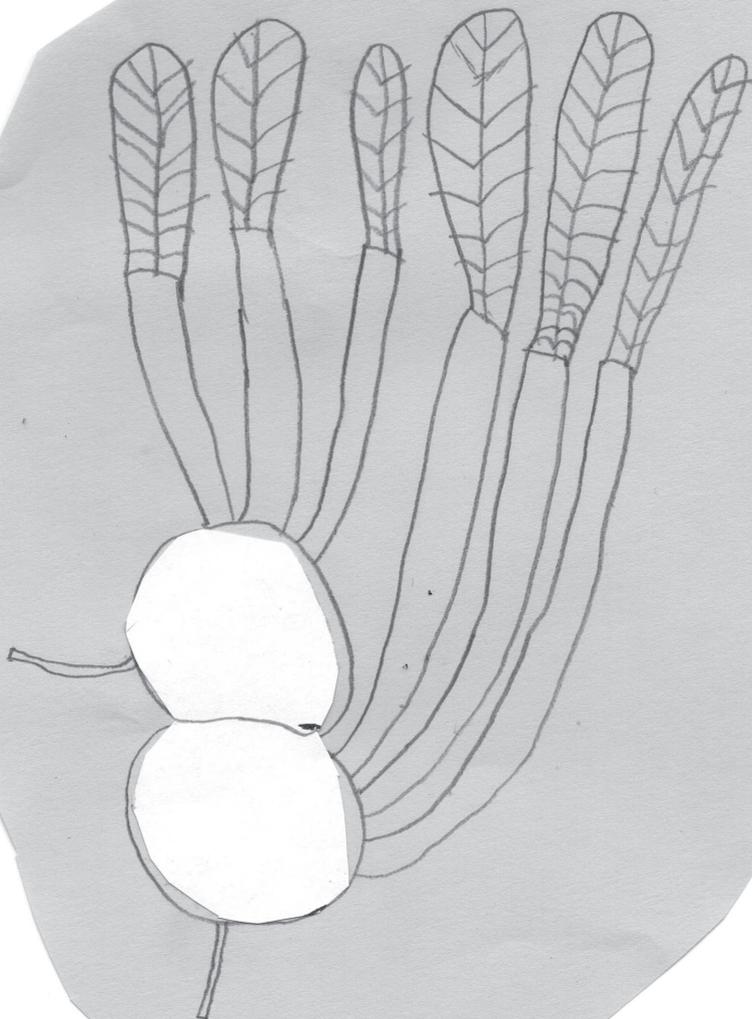


# LA VIE DES LÉGUMES

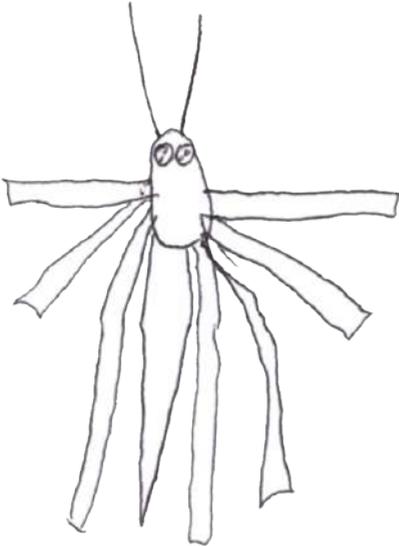


# Qu'est-ce que c'est que ce fanzine?

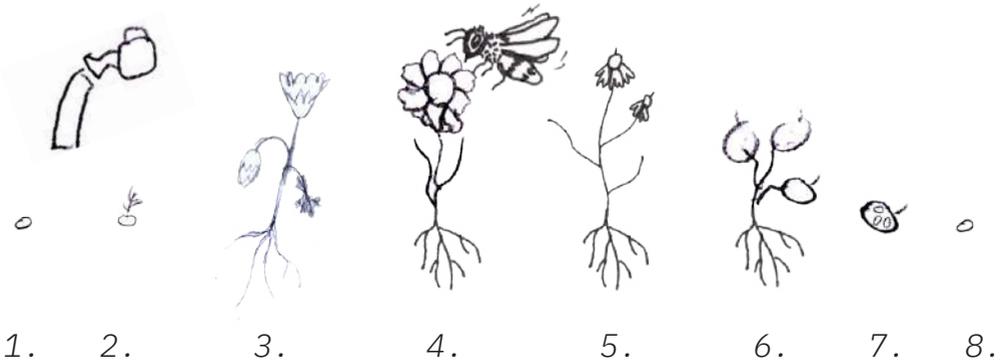
Ce journal est le résultat d'une année de découvertes maraîchères et culinaires au fil des saisons avec les enfants de la Maison de Quartiers Le Spot à Chêne-Bourg. Nous avons notamment visité la ferme maraîchère «Le jardin de Max» à Vérenaz et le potager collectif «Le Jardin se des-Chênes» à Chêne-Bourg. Puis, nous avons cuisiné des repas 100% de saison agrémentés de quelques plantes sauvages récoltées lors de nos escapades.

Les enfants ont ensuite retranscrit leurs observations et leurs découvertes pour faire ce journal que nous avons imprimé ensemble au Centre de gravure contemporaine à Genève.

Bonne lecture!

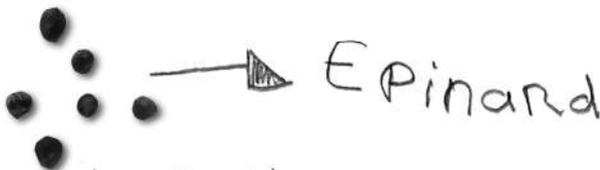
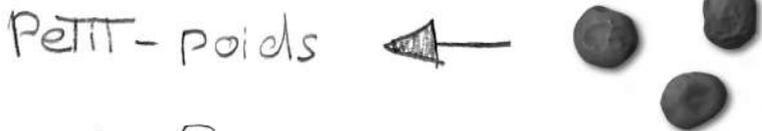
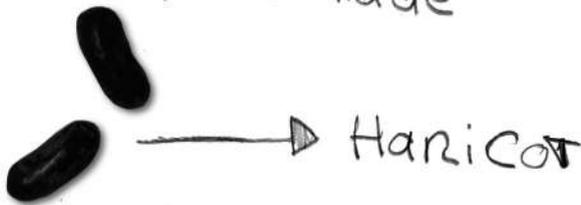
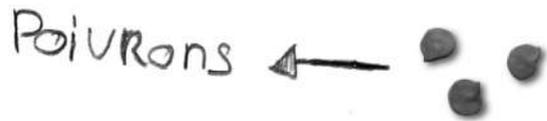
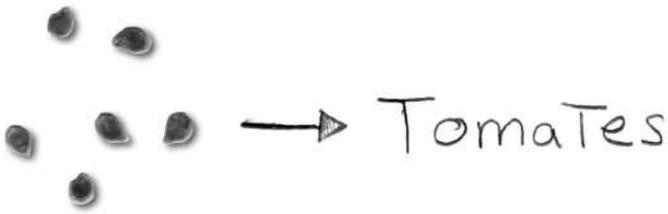


# Le cycle des plantes

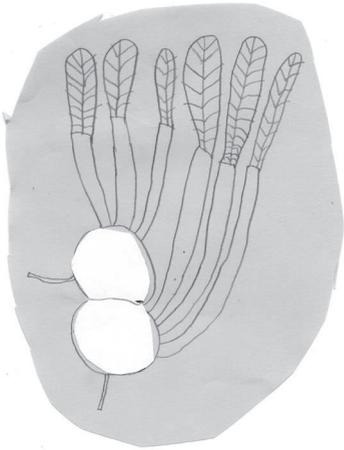


1. Tout commence avec une graine...
2. Grâce à la lumière, la chaleur et l'eau, la graine germe.
3. Une plante commence à pousser. Lorsqu'elle est grande, des boutons floraux apparaissent.
4. Les insectes (ou parfois le vent) pollinisent les fleurs. Concrètement, cela signifie qu'une abeille féconde une fleur en lui apportant le pollen d'une autre fleur.
5. Un fruit commence à se développer au centre des fleurs fécondées. Les pétales fanent. Les fruits sont un peu comme le ventre d'une personne enceinte, ils contiennent les graines, qui sont les bébés des plantes.
6. Les fruits mûrissent. Toutes les plantes font des fruits, mais certains, comme la tomate, sont plus beaux et savoureux et sont appréciés des humains. Pour certaines plantes c'est une stratégie. Les pommiers sauvages ont par exemple été dispersés par les ours, qui après avoir mangé les pommes, rejettent les pépins avec une bonne dose d'engrais et faisant leurs besoins.
7. Les fruits restants tombent sur le sol et pourrissent libérant leurs graines.
8. Un nouveau cycle commence...

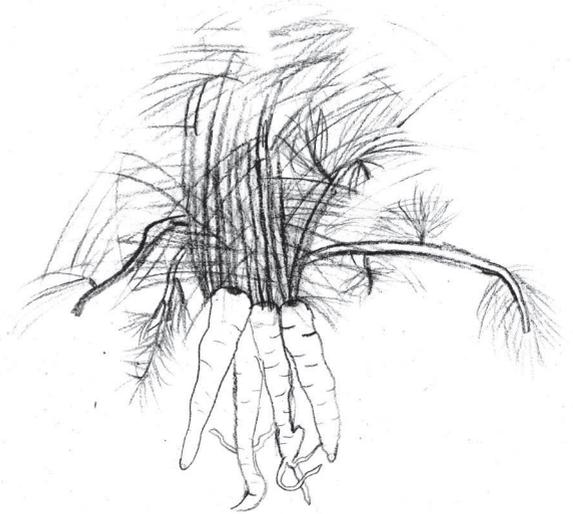
# Graines de légumes



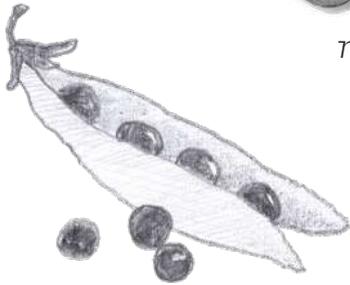
# Les légumes de printemps



*navet de printemps*



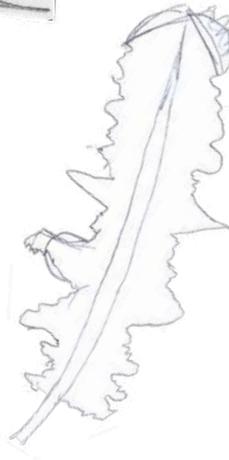
*carottes nouvelles*



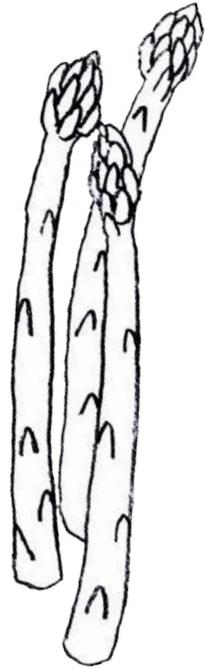
*petits-pois*



*radis*



*feuilles de  
pissenlit  
(en salade)*



*asperges*

## **et encore...**

*salade*

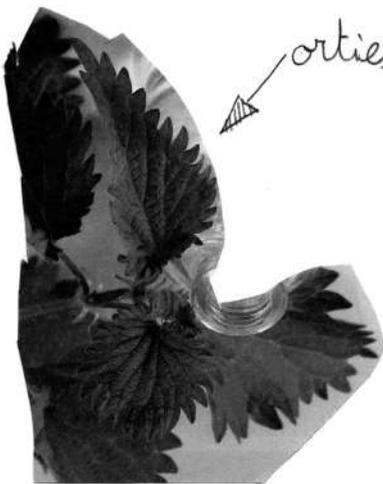
*chou-pomme*

*épinards*

*oignons nouveaux*

plantes sauvages

orties



plantain



feuille de pissenlit



trèfle

capsule bourse-à-pasteur



géranium



gaillet gratteron



veronique de perse

## Pesto d'orties

150 g de feuilles d'orties

60 g de graines de tournesol

2 gousses d'ail

1/2 cc de sel

1 1/2 dl d'huile d'olive

40 g de parmesan râpé

Blanchir les feuilles 30 sec. dans l'eau frémissante, les passer sous l'eau glacée et les égoutter.

Mettre les graines, les orties, l'ail et le sel dans un bocal et mixer. Ajouter l'huile et le fromage.



## Houmous d'achillés millefeuille

Cueillir des Jeunes feuilles d'achillée millefeuille.

170 g de pois chiches.

45 g Huile d'olive.

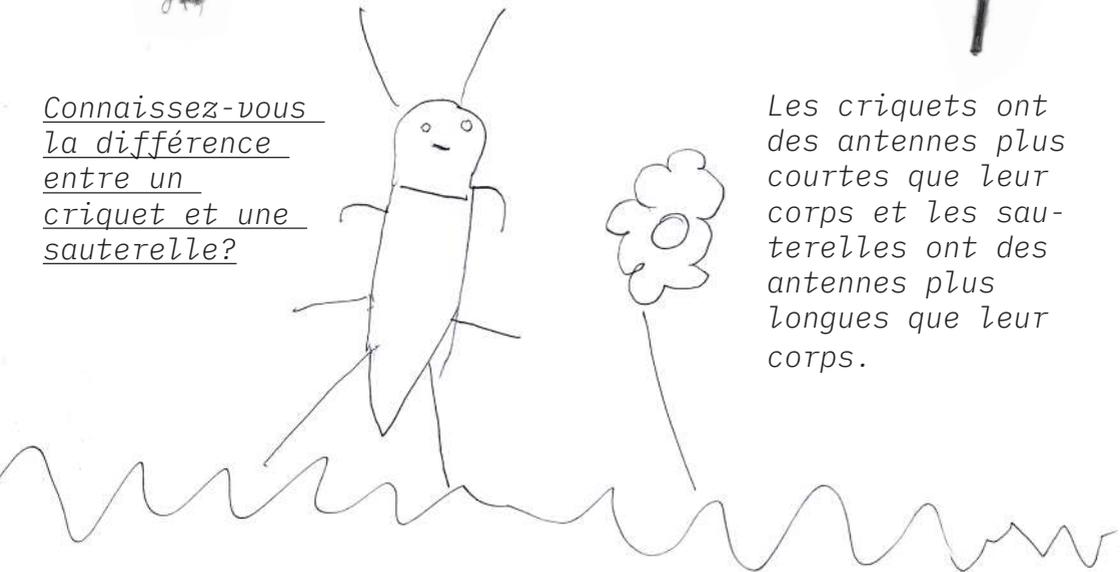
2 cs de citron.

3 pincées de sel.

Tout mettre dans un bocal et mixer.

Connaissez-vous la différence entre un criquet et une sauterelle?

Les criquets ont des antennes plus courtes que leur corps et les sauterelles ont des antennes plus longues que leur corps.



# Sauce yaourt à l'éggode

Séré de brebis (mélangé ou remplacé avec

du yogourth de brebis) nature

éggode ciselé

ail

cumin en poudre

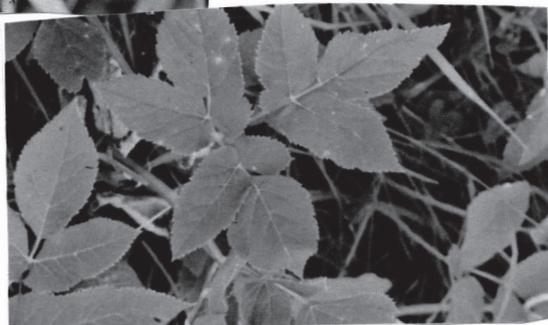
huile d'olive

Sel

poivre

jus de citron

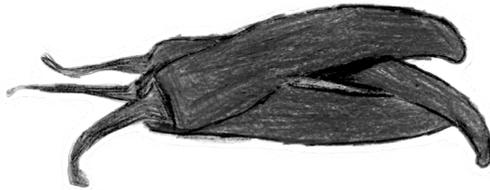
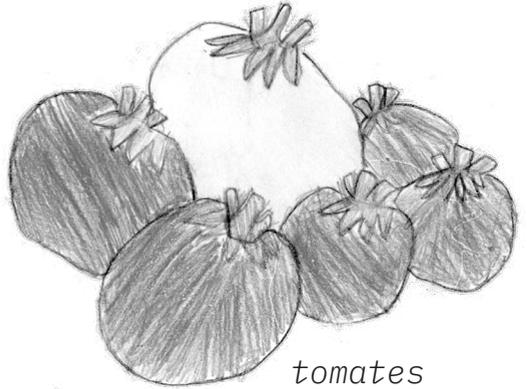
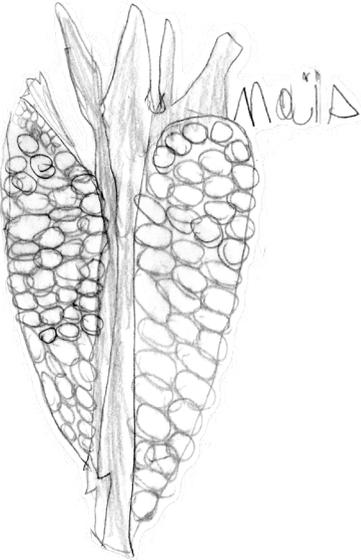
Tout mélanger



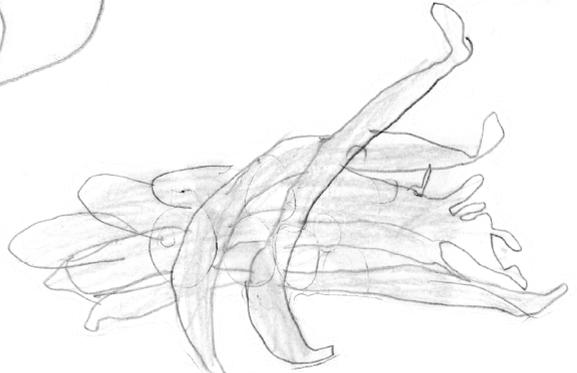
Bon appétit ! 😊

# Les légumes d'été

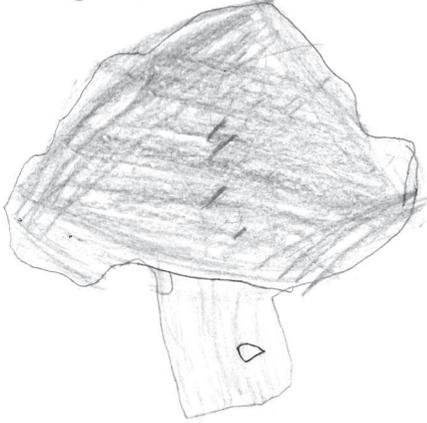
Cherchez l'intrus!



HARICOTS



brocoli



tomates cerises



courgette

chou-pomme



aubergine

poivron chanterelle



# Tisanes maison

Pour réaliser une tisane bienfaisante, il suffit de verser de l'eau bouillante sur des plantes fraîches ou séchées.

On peut faire sécher les plantes sur un linge à l'abri de la lumière.



verveine

aide à digérer,  
calme les maux  
de ventre et les  
maux de tête



origan

bon contre la  
toux, stimulant



mélisse

apaise, aide à  
s'endormir, calme  
les crampes d'es-  
tomac

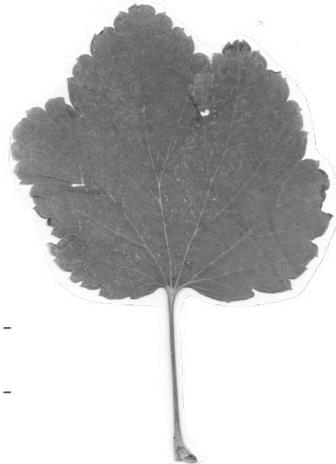
hysop

soigne la toux



feuille  
de cassis

bonne pour soulager  
les rhumatismes, ré-  
duire les effets du  
stress et des aller-  
gies



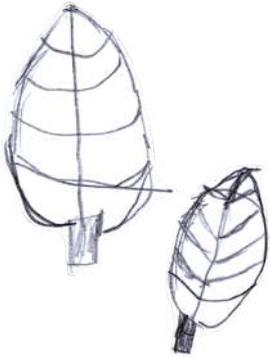
menthe

aide à digérer,  
calme les maux  
de ventre et les  
maux de tête



thym

antibactérien, aide  
à soigner la toux,  
la grippe et les  
maux de gorge



basilic

aide à digérer,  
calme les maux  
de ventre et les  
maux de tête



sauge

soigne les maux  
de gorge, les  
angines et les  
aphtes

feuille de  
framboisier

bonne contre la toux  
et les douleurs de  
règles

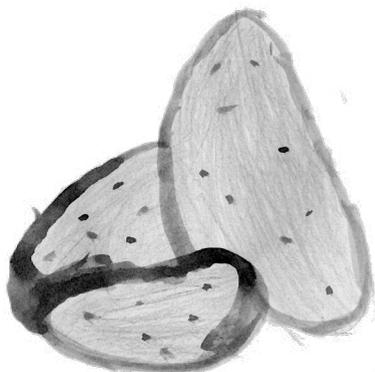


ortie

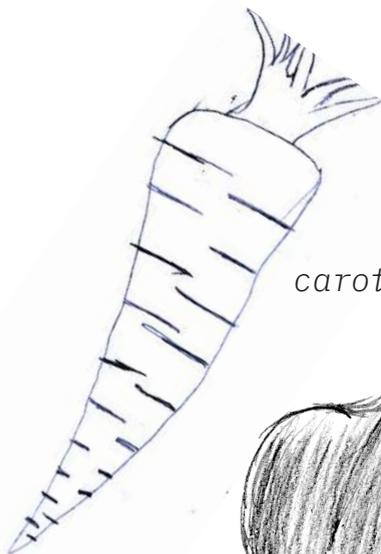
riche en fer et en  
vitamine C, aide en  
cas de fatigue



# Les légumes d'automne



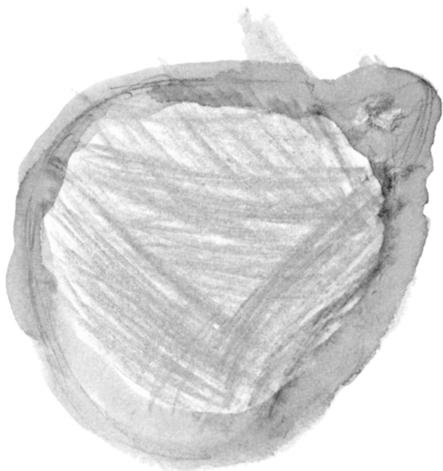
*potatoes*



*carrot*



*onion*



*brussels sprouts*



*butternut squash*

## **et encore...**

<i>carrot</i>	<i>céleri</i>
<i>poireau</i>	<i>champignons</i>
<i>épinards</i>	<i>betterave</i>
<i>navets</i>	<i>patate douce</i>

# Les fruits qui poussent en Suisse

Mirabelle ↘



Cerise ↘



fraise ↘



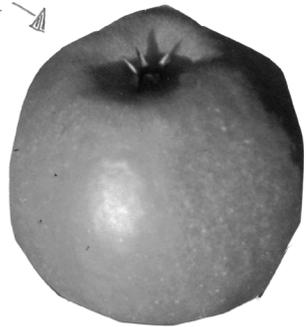
poire ↙



pomme ↘



abricot ↙



abricot ↗



# Feuilles de légumes!



*carotte*



*navet*



*chou-pomme*

Les feuilles des légumes sont généralement comestibles. On peut par exemple mettre des morceaux de feuilles de radis ou de navet dans la salade pour lui donner du piquant. Les feuilles de chou-pomme peuvent compléter une soupe, etc...

# C'est un fruit ou un légume?

**Dans le langage courant**, les fruits sont des aliments plutôt sucrés que l'on mange au goûter, et les légumes, des aliments plutôt salés que l'on mange dans des plats cuisinés salés.

**En botanique - la science des plantes** - c'est un peu plus compliqué. Toutes les plantes ont des fleurs. Ces fleurs deviennent des fruits en grandissant, ce sont ces fruits qui contiennent les graines. Les graines sont en quelque sorte les bébés des plantes.

La tomate, la framboise, la courge, le poivron, le haricot, la pomme, le raisin, etc... sont des fruits car ils contiennent des graines



Les légumes - au sens botanique - sont les fruits d'un certain type de plantes: les légumineuses.

Les légumes sont formés d'une gousse remplie de graines. Les haricots et les pois mange-tout sont des légumes.

On mange aussi d'autres parties de la plante:



La patate, la carotte, la betterave, le panais sont des racines.

L'épinard, la salade, la côte-de-bette, le chou sont des feuilles.

Le brocoli et le chou-fleur sont des fleurs pas encore ouvertes.

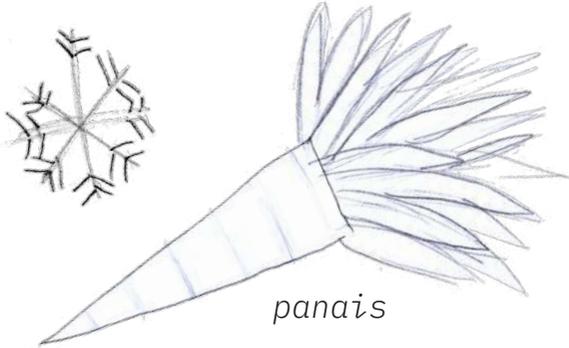




# Les légumes d'hiver



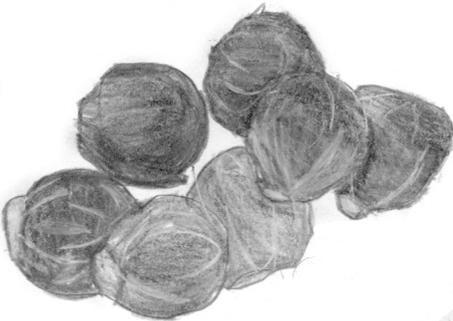
A part les épinards et quelques salades peu de légumes poussent en hiver. C'est pourquoi, en hiver, on mange surtout des légumes de garde, c'est-à-dire des légumes qui se conservent bien comme les racines.



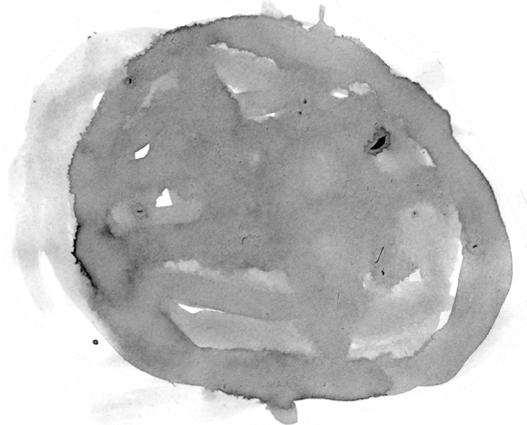
panais



épinard



choux de Bruxelles



chou rouge

## **et encore...**

salades d'hiver

poireau

divers choux

côtes de bettes

raves

radis noir



Les chips de patates violettes de Marie Carmen

---

Couper les patates en lamelles avec une mandoline.

Mettre les lamelles dans l'eau pour enlever l'amidon, puis les égoutter et les sécher.

Chauffer de l'huile dans un poêle.

Frire les patates une première fois pendant 1 minute.

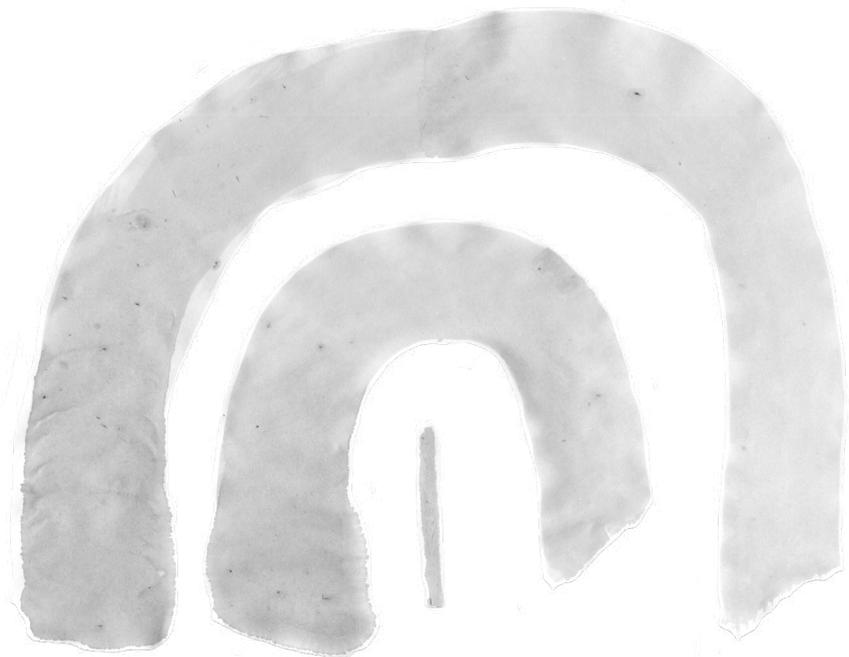
Laisser les chips s'égoutter sur du papier de ménage, puis les frire une deuxième fois jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Saler.

C'est prêt!

Pour faire de l'encre de chou rouge...

Couper un chou rouge en petits morceaux, puis mixer les petits morceaux avec un peu d'eau. Filtrer la bouillie à l'aide d'un tissu. L'encre est prête!

Elle se conserve 1 à 2 semaines au frigo.



*Fanzine réalisé par Alisa, Beyza, Céline, Deniz, Elan, Lina, Marta, Melisa, Osna, Romaiassa, Silav, Sofia, William et Zahra; avec l'aide de Sandra Real Lefay et Manon Crausaz et le soutien financier de la Fase.*



LES RÔDEUSES

