

Créer un calendrier de fruits et légumes de saison

DESCRIPTIF

Objectif

Créer son calendrier de fruits et de légumes de saison

Durée

20-30 minutes

Niveau

Collège/lycée

Pourquoi créer un calendrier de fruits et légumes de saison ?

Quand poussent des aubergines ? Le citron ? Quand cuisiner le potimarron ? On ne connaît pas toujours la saisonnalité des fruits et légumes de saison. Pourquoi ne pas proposer au reste de l'établissement un atelier pour créer son propre calendrier ?

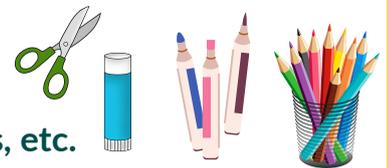
Matériel

Des modèles de calendriers de fruits et légumes de saison pour s'inspirer



Les plaquettes de fruits et de légumes imprimées

Ciseaux, colles, crayons et feutres, etc.



Créer son calendrier - étape par étape

Etape 1

Renseignez-vous sur les fruits et légumes qui poussent dans votre région/département.

Le conseil : vous pouvez effectuer des recherches sur internet, dans un livre spécialisé ou auprès de maraîchers, sur des marchés,...



modèles de calendriers de saison 🔍



Etape 2

Choisissez l'apparence de votre calendrier. Vous pouvez vous inspirer des modèles proposés (aux page 5, 6, 7 et 8) ou faire vos propres recherches !

Le conseil : roues des saisons, affiches, livrets... il existe une diversité de façon de réaliser son calendrier ! Cherchez sur internet ou le site Pinterest des idées de modèles qui vous parlent !

Etape 3

Imprimez ou créez le modèle du calendrier vierge puis, il ne vous reste plus qu'à le remplir avec les fruits et légumes sélectionnés pour chaque mois de l'année

Le conseil : vous pouvez imprimer la plaquette de fruits et légumes proposée sur la page suivante ou écrire (voire dessiner) à la main chaque fruit et légume ; c'est à vous de choisir !

disponible sur la page suivante !



Plaquette de fruits et de légumes à imprimer



Plaquette de fruits et de légumes à imprimer (2)

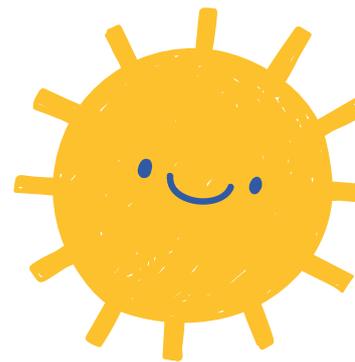


Plaquette de fruits et de légumes à imprimer (3)





CALENDRIER DES fruits et légumes de saison



Janvier



Février



Mars



Avril



Mai



Juin



Juillet



Août



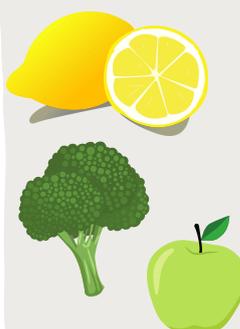
Septembre



Octobre



Novembre



Décembre



Calendrier de fruits et légumes mois après mois



Janvier

Février

Mars



Avril

Mai

Juin



Juillet

Août

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre



Créer un calendrier de fruits et légumes de saison

Les fruits et légumes
selon les saisons

| | | | | |
|-----------|--|--|--|--|
| Janvier | | | | |
| Février | | | | |
| Mars | | | | |
| Avril | | | | |
| Mai | | | | |
| Juin | | | | |
| Juillet | | | | |
| Août | | | | |
| Septembre | | | | |
| Octobre | | | | |
| Novembre | | | | |
| Décembre | | | | |



Calendrier

des fruits et légumes de saison



Jan.

Légumes

Betterave • Carotte
Champignons • Chicorée frisée
Chou-fleur • Choux de Bruxelles
Cresson • Céleri • Endive • Epinard
Mâche • Navet • Panais • Poireau
Radis • Salsifis • Topinambour

Fruits

Citron • Clémentine • Orange
Kiwi • Pamplemousse • Poire
Pomme

Fév.

Légumes

Betterave • Carotte
Champignons • Chicorée frisée
Chou-fleur • Choux de Bruxelles
Céleri • Endive • Epinard • Mâche
Navet • Panais • Poireau • Radis
Topinambour

Fruits

Citron • Clémentine • Kiwi
Orange • Pamplemousse
Poire

Mars

Légumes

Betterave • Carotte
Champignons • Chou-fleur
Choux de Bruxelles • Céleri
Endive • Epinard • Mâche
Navet • Patate douce • Poireau
Radis

Fruits

Citron • Kiwi • Orange
Pamplemousse • Poire

Avril

Légumes

Asperge • Artichaut • Betterave
Blette • Carotte • Champignons
Chou-fleur • Concombre
Endive • Epinard • Mâche
Navet • Petit pois • Poireau
Radis

Fruits

Kiwi • Pamplemousse • Poire
Rhubarbe

Mai

Légumes

Artichaut • Asperge • Betterave
Blette • Carotte
Champignons • Concombre
Endive • Fenouil • Mâche
Navet • Petit pois • Radis
Roquette • Tomate

Fruits

Citron • Fraise
Kiwi • Pamplemousse
Rhubarbe

Juin

Légumes

Artichaut • Asperge • Aubergine
Betterave • Blette • Brocoli
Champignons • Concombre
Courgette • Epinard • Fenouil
Fèves • Laitue • Mâche
Petit pois • Poivron • Radis
Roquette • Tomate

Fruits

Cerise • Citron • Framboise
Fraise • Groseille • Kiwi
Nectarine • Rhubarbe

Juil.

Légumes

Artichaut • Aubergine • Betterave
Blette • Brocoli • Carotte
Champignons • Concombre
Courgette • Epinard • Fenouil
Fèves • Haricots verts • Laitue
Maïs • Petit pois • Radis
Roquette • Tomate

Fruits

Abricot • Cassis • Cerise • Citron
Figue • Fraise • Framboise
Groseille • Melon • Myrtille
Nectarine • Prune • Pêche
Reine-Claude • Rhubarbe

Août

Légumes

Artichaut • Aubergine
Betterave • Blette • Brocoli
Carotte • Champignons
Concombre • Courgette • Epinard
Fenouil • Haricots verts • Laitue
Maïs • Poivron • Radis
Roquette • Tomate

Fruits

Abricot • Cassis • Citron • Citron
Figue • Fraise • Framboise • Groseille
Melon • Mirabelle • Myrtille • Mûres
Nectarine • Prune • Pêche
Reine-Claude

Sept.

Légumes

Artichaut • Aubergine • Betterave
Blette • Brocoli • Carotte
Champignons • Concombre
Courgette • Epinard • Fenouil
Haricots verts • Laitue • Maïs
Poivron • Radis • Roquette

Fruits

Abricot • Citron • Framboise
Figue • Groseille • Melon
Myrtille • Nectarine • Pêche
Cassis • Mûres • Prune
Mirabelle • Reine-Claude • Raisin

Oct.

Légumes

Artichaut • Aubergine • Betterave
Blette • Brocoli • Carotte
Champignons • Chou-fleur
Courgette • Epinard • Fenouil
Laitue • Navet • Poireau • Poivron
Potiron • Radis • Roquette

Fruits

Abricot • Coing • Figue
Grenade • Kaki • Mûres • Poire
Pomme • Prune • Raisin

Nov.

Légumes

Artichaut • Betterave • Blette
Brocoli • Carotte • Céleri
Chou-fleur • Epinard • Fenouil
Navet • Patate douce • Poireau
Potiron • Radis • Topinambour

Fruits

Coing • Citron • Grenade • Kiwi
Orange • Mandarine • Pomme
Poire

Dec.

Légumes

Betterave • Brocoli • Carotte
Céleri • Champignons • Chou-fleur
Choux de Bruxelles • Courge
Cresson • Endive • Epinard • Mâche
Navet • Panais • Poireau • Salsifis
Topinambour

Fruits

Clémentine • Coing • Citron
Grenade • Kiwi • Orange
Pamplemousse • Pomme • Poire

