



Objectifs pédagogiques

- Découvrir les différents **types de légumes** et leur associer une saison
- Explorer les différentes manières de pousser et la provenance des légumes
- Découvrir le métier de **maraîcher**

Durée : 1h30
Niveaux : GS-CP
Effectif : classe

Logistique

→ Matériel à ajouter

Une cagette de légumes de saison (cf. Tableau des légumes de saison) contenant 10 légumes différents
→ Prévoir de quoi assaisonner pour goûter

Supports pédagogiques

- Fiche Recette 15 : **Salades d'Hiver**
- Fiche Recette 24 : **Salades de Printemps**
- Fiche Recette 1 : **Vinaigrette**
- Poster : **Légumes de saison**

1. Introduction & Découverte - 15 min

Présentations :

- de l'association L'école comestible et expliquer aux enfants le parcours qu'ils vont suivre
- du maraîcher (si présent lors de l'atelier)

Découverte de la cagette :

- Donner la définition d'un légume : partie comestible d'une plante
- Présenter pour chaque légume : noms, provenance, saison et milieu de culture
- Expliquer la différence entre fruit et légume et évoquer les types de légumes à l'aide du contenu de la cagette
- Faire circuler les légumes et inciter les enfants à les **regarder**, les **sentir**, les **toucher**

2. Préparation et dégustation - 45 min

- Expliquer les consignes de sécurité
- Répartir les enfants par table, mettre à disposition des légumes et les ustensiles nécessaires : privilégier râpes, économes et ciseaux par rapport aux couteaux
- Laisser les enfants manipuler les ustensiles et préparer les légumes
- **Faire déguster les légumes bruts** avant préparation de la salade

Durant la dégustation :

- Rappeler les noms et informations donnés sur chacun des produits
- Inviter les enfants à exprimer ce qu'ils aiment / n'aiment pas, et pourquoi
- Encourager les enfants à comparer les goûts (acide, amer, sucré, salé, etc.)

- > Ne peler les légumes (bio) que si nécessaire : pommes, courgettes, radis n'ont pas besoin d'être pelés. Expliquer pourquoi on ne les pèle pas
- > Prévoir un peu d'arômes/assaisonnement pour faciliter la dégustation
- > Laisser les enfants goûter autant qu'ils veulent...

3. Échange collectif - 15 min

- Proposer aux enfants de dessiner ce qu'ils ont vu et goûté en leur laissant des légumes entiers, découpés
- Échange autour de la dégustation (aimé/pas aimé, connu/inconnu)
- Vérifier la compréhension des élèves du sujet : faire répéter les noms des légumes

"Je sais identifier quelques légumes de saison et j'ai découvert qu'il y avait des types de légumes"

Mots clés

Légume, Fruit, Saison, Saisonnalité,
Production, Local, Biologique, Goût, Paysan,
Agriculture, Maraîchage, Biodiversité,
Familles botaniques, Variétés

Liens avec d'autres ateliers :

Atelier d'introduction du programme en lien avec : De la graine au légume, Attention fermentation, les ateliers potager, sortie comestible



Objectifs pédagogiques

- Découvrir la **notion de saisonnalité**
- Comprendre **l'importance de manger de saison**
- **Identifier les légumes de saison**, les catégoriser selon leurs types (fleurs, feuilles, tubercules...)

Durée : 1h30

Niveaux : CE1-CE2

Effectif : classe

Logistique

→ Matériel à ajouter

Une cagette de légumes de saison (cf. Tableau des légumes de saison) contenant 10 légumes différents

→ Prévoir de quoi assaisonner pour goûter

Supports pédagogiques

→ Fiche Recette 15 : **Salades d'Hiver**

→ Fiche Recette 24 : **Salades de Printemps**

→ Fiche Recette 1 : **Vinaigrette**

→ Poster : **Légumes de saison**

1. Introduction & Découverte - 15 min

Présentations :

- de l'association L'école comestible et expliquer aux enfants le parcours qu'ils vont suivre
- du maraîcher (si présent lors de l'atelier)

Découverte de la cagette :

- Vérifier la connaissance des différents légumes et rappeler la définition
- Faire parler les enfants de la saison en cours et faire le lien avec les légumes (couleurs, types...)
- Faire circuler les légumes et inciter les enfants à les **regarder**, les **sentir**, les **toucher**
- Expliquer pourquoi il est important de manger de saison (cf. Ressources)

2. Préparation et dégustation - 45 min

→ Répartir les enfants par table, mettre à disposition des légumes et les ustensiles nécessaires (économies, couteaux, râpes...)

→ Laisser les enfants manipuler les ustensiles et préparer les légumes

→ **Faire déguster les légumes bruts** avant préparation de la salade

Durant la dégustation :

- Rappeler les noms et informations donnés sur chacun des produits, comparer les variétés
- Inviter les enfants à exprimer ce qu'ils aiment / n'aiment pas, et pourquoi
- Encourager les enfants à comparer les goûts (acide, amer, sucré, salé, etc.)

> Ne peler les légumes (bio) que si nécessaire : pommes, courgettes, radis n'ont pas besoin d'être pelés. Expliquer pourquoi on ne les pèle pas

> Prévoir un peu d'aromates/assaisonnement pour faciliter la dégustation

> Laisser les enfants goûter autant qu'ils veulent...

3. Échange collectif - 15 min

→ Échange autour de la dégustation (aimé/pas aimé, connu/inconnu)

→ Vérifier la compréhension des élèves du sujet : faire répéter les noms des légumes de la saison

→ Récapituler les notions abordées : saisonnalité, types de légumes (à fruit, feuille, tubercule...), variétés

"Je sais pourquoi c'est mieux de consommer des légumes de saison"

Mots clés

Légume, Fruit, Saison, Saisonnalité, Production, Local, Biologique, Goût, Paysan, Agriculture, Maraîchage, Biodiversité, Familles botaniques, Variétés

Liens avec d'autres ateliers :

Atelier d'introduction du programme en lien avec : De la graine au légume, Attention fermentation, les ateliers potager, sortie comestible



Objectifs pédagogiques

- Découvrir la **notion de local**
- Faire le lien entre le respect de la **saisonnalité** et du **local** avec respect de l'environnement
- Comparer les **différents modes de production**

Durée : 1h30

Niveaux: CM1-CM2

Effectif : classe

Logistique

→ Matériel à ajouter

Une cagette de légumes de saison (cf Tableau des légumes de saison) contenant 10 légumes différents

→ Prévoir les ingrédients pour la vinaigrette

Supports pédagogiques

→ Fiche Recette 15 : **Salades d'Hiver**

→ Fiche Recette 24 : **Salades de Printemps**

→ Fiche Recette 1 : **Vinaigrette**

→ Poster : **Légumes de saison**

1. Introduction & Découverte - 15 min

Présentations :

- de l'association L'école comestible et expliquer aux enfants le parcours qu'ils vont suivre
- du maraîcher (si présent lors de l'atelier)

Découverte de la cagette :

- Vérifier la connaissance des différents légumes et des différents types ; rappeler la définition
- Expliquer pourquoi il est important de manger de saison (cf. Ressources) en accentuant le lien avec l'environnement
- Parler et interroger sur les différents modes d'agriculture (cf. Ressources)

2. Préparation et dégustation - 45 min

- Répartir les enfants par table, mettre à disposition des légumes et les ustensiles nécessaires (économiques, couteaux, râpes...)
- Faire circuler les légumes et inciter les enfants à les **regarder**, les **sentir**, les **toucher**
- Laisser les enfants manipuler les ustensiles et préparer les légumes / une salade de légume
- Faire déguster les légumes bruts avant préparation de la salade
- **Préparer une vinaigrette** pour assaisonner les légumes

Durant la dégustation :

- Rappeler les noms et informations donnés sur chacun des produits, comparer les variétés
- Inviter les enfants à exprimer ce qu'ils aiment / n'aiment pas, et pourquoi
- Encourager les enfants à comparer les goûts (acide, amer, sucré, salé, etc.)

> Ne peler les légumes (bio) que si nécessaire : pommes, courgettes, radis n'ont pas besoin d'être pelés. Expliquer pourquoi on ne les pèle pas

> Laisser les enfants goûter autant qu'ils veulent...

3. Échange collectif - 15 min

- Échange autour de la dégustation (aimé/pas aimé, connu/inconnu)
- Vérifier la compréhension des élèves du sujet : faire répéter les noms des légumes de la saison
- Récapituler les notions abordées : saisonnalité, types de légumes (à fruit, feuille, tubercule...), familles de légumes, espèces, variétés

“Je sais pourquoi c'est mieux de consommer un légume de saison issu d'une agriculture paysanne et locale”

Mots clés

Légume, Fruit, Saison, Saisonnalité, Production, Local, Biologique, Goût, Paysan, Agriculture, Maraîchage, Biodiversité, Familles botaniques, Variétés

Liens avec d'autres ateliers :

Atelier d'introduction du programme en lien avec : De la graine au légume, Attention fermentation, les ateliers potager, sortie comestible