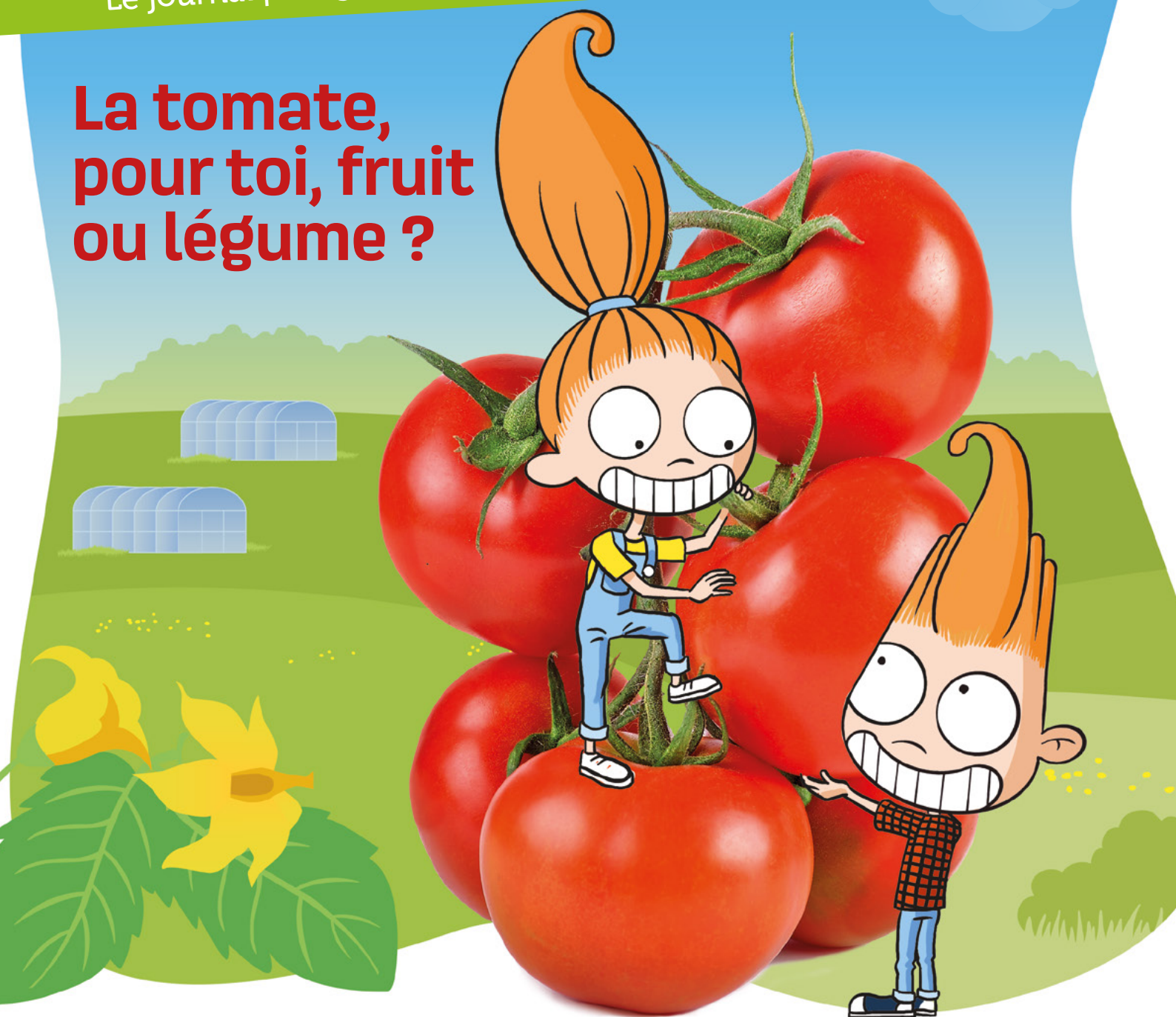


Le P'tit Ouvrier

Mai
2023

Le journal pédagogique des 7-11 ans

La tomate, pour toi, fruit ou légume ?



Page 2

**Connais-tu
les variétés
de tomates ?**

Page 3

**La tomate,
les bienfaits
pour le corps**

Page 4

**Le cycle
naturel de
la tomate**

Page 8

**Cuisiner
les tomates**

Qui suis-je ?

- ✓ Je suis originaire du Pérou
- ✓ J'ai de nombreuses couleurs
- ✓ Je suis ronde
- ✓ J'aime le soleil
- ✓ Souvent, les gens ne savent pas si je suis un fruit ou un légume
- ✓ Je peux être consommé sous différentes formes : en salade, en sauce, en jus et même en confiture !

Le sais-tu ?

Les foyers français consomment **14 kilos** de tomates par an.



Connais-tu ces variétés de tomates ?

Note le numéro associé à la tomate

Solution page 8

- 1 Tomate grappe
- 2 Tomate ronde
- 3 Cœur de bœuf
- 4 Cornue des Ondes
- 5 Tomate ananas
- 6 Noire de Crimée
- 7 Tomate cerise
- 8 Marmande
- 9 Green Zebra
- 10 Tomate blanche



Un peu d'Histoire-Géographie



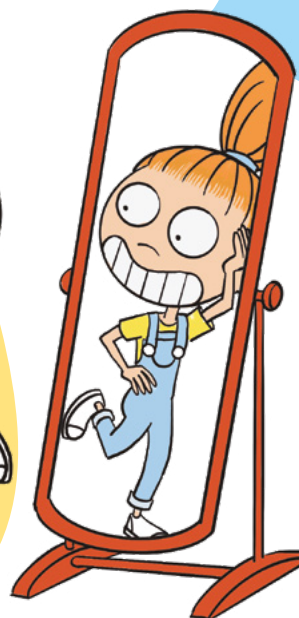
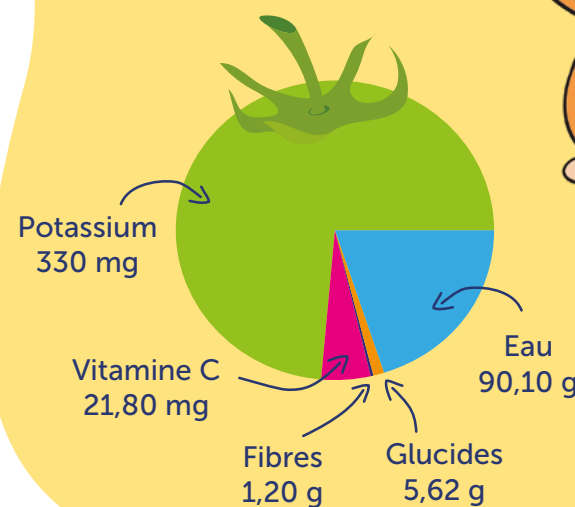
La tomate est originaire d'Amérique du Sud, elle tient son nom du mot aztèque "tomatl". Elle arrive en Europe au 16^e siècle, les Italiens la surnomme "pomodoro" c'est-à-dire "pomme d'or". Au début, la tomate était considérée comme vénéneuse et elle servait à décorer les jardins. C'est au 18^e siècle que l'on commence à s'en servir dans la cuisine. En France, les premiers à manger des tomates étaient les Provençaux, elle était utilisée en sauce. La culture des tomates se faisait alors essentiellement dans les champs en plein air. Aujourd'hui avec la culture sous serre, il est possible d'avoir des tomates presque toute l'année.

Sciences-Santé

La tomate a de nombreux bienfaits pour le corps

Elle est riche en vitamine C, elle permet la prévention de certaines maladies et l'élimination de calories. Comme elle est principalement constituée d'eau, la tomate favorise l'hydratation de ton corps. Enfin, c'est un aliment bon pour la peau qui aide à lutter contre les rides.

Composition d'une tomate



Les régions les plus productrices en France

36%

Bretagne

15%

Pays de la Loire

Provence-Alpes
Côtes-d'Azur

29%

Le sais-tu ?

En 2020, la France a produit **660000 tonnes** de tomates

La récolte des tomates

De mai à septembre, c'est la pleine saison même s'il est possible d'en avoir toute l'année en les cultivant sous serre.



Janvier / Février

Mars / Avril

Mai

Juin

Juillet

Août

Septembre

Octobre / Novembre / Décembre



Quel est le cycle naturel pour une tomate ?

La **graine de tomate** est plantée dans le sol et elle **germe**. Il y a alors l'apparition de racines dans le sol et de **petites feuilles** qui commencent à pousser vers la lumière : c'est un **semis**.

Ensuite, la plante grandit, elle produit des feuilles plus grandes et plus nombreuses ce qui permet l'**apparition de fleurs**. Ce sont les abeilles qui viennent les polliniser pour que ces fleurs produisent des tomates.

D'un point de vue botanique, on estime que **la tomate est un fruit** car elle est le produit d'une fleur. C'est également le cas de l'avocat, de l'aubergine, du concombre, du poivron, des piments, de la courgette, du haricot vert ou encore de l'olive. Cuisinons et dévorons-les tous !

Le sais-tu ?

Il existe plus de **9000 variétés** de tomates
la plus grosse
pèse **3,5 kg!**

Les bourdons
et les abeilles
butinent
les fleurs



Si tu veux garder
toutes les saveurs d'une
bonne tomate,
il vaut mieux la conserver
à température ambiante et
pas dans le frigo.

cuisine

La recette du P'tit Chef : la salade d'été

Réalise toi-même ta recette avec Jules et Lena !

INGRÉDIENTS :

Tomates
Salade
Comté
Concombres
Olives noires
Huile d'olive
Vinaigre



Si tu veux de la fraîcheur pour accompagner les barbecues de l'été, cette salade est idéale et permet de manger une partie des 5 fruits et légumes nécessaires par jour.



Salut les P'tits Agris, moi c'est Tanguy !

J'ai 30 ans, je suis producteur de fruits et légumes à Trélévern dans les Côtes-d'Armor et avec mon frère nous cultivons 1 hectare rien que pour la tomate.
Nous travaillons toute l'année avec 8 autres personnes pour produire des tomates de différentes espèces lorsque la saison arrive.



COMMENT S'ORGANISE LA CULTURE DE TOMATE ?

C'est une véritable stratégie à mettre en œuvre. Avant même de les planter, nous devons bien réfléchir sur la sélection des variétés : les plantes peuvent s'influencer et avoir des actions complémentaires. Il faut ensuite les planter au bon moment et s'assurer de leur bonne croissance pour pouvoir après récolter leurs fruits. Tout au long de la saison, nous tenons à limiter les traitements sur nos plantes.

Par exemple, nous installons des ruches avec des bourdons pour favoriser la pollinisation. Lorsque la saison avance, nous lâchons des insectes prédateurs pour qu'ils mangent les insectes nuisibles. Toutes ces réflexions et ces actions permettent de travailler en bonne intelligence avec la nature.

QUELLE EST TA TOMATE PRÉFÉRÉE ?

Sans aucune hésitation, c'est la **Katy Rose** ! Elle est très peu connue et c'est dommage car son goût est unique.



Vrai ou Faux ?

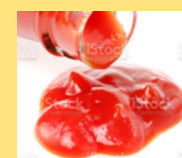
Coche les bonnes cases ! Solution page 8

- 1 ▶ Les foyers français consomment plus de 10 kg par an de tomates
- 2 ▶ Les tomates sont toujours rouges
- 3 ▶ Une tomate est riche en eau, glucides, fibres, vitamine C et potassium
- 4 ▶ On ne peut pas faire beaucoup de recettes avec des tomates
- 5 ▶ Il n'existe que quelques centaines de variétés de tomates
- 6 ▶ En France, c'est en Île-de-France que l'on produit le plus de tomates
- 7 ▶ La tomate est bonne pour la santé
- 8 ▶ La tomate est originaire d'Espagne
- 9 ▶ Les italiens appelaient la tomate "pomodoro" qui se traduit par "pomme d'or"
- 10 ▶ La tomate est un fruit

VRAI	FAUX
☒	☒
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Ce qu'on peut faire des tomates

Sauce



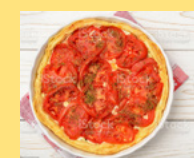
Tomate
farci



Confiture
de tomates verte



Tarte



Brochettes
pour l'apéritif



Coloriage

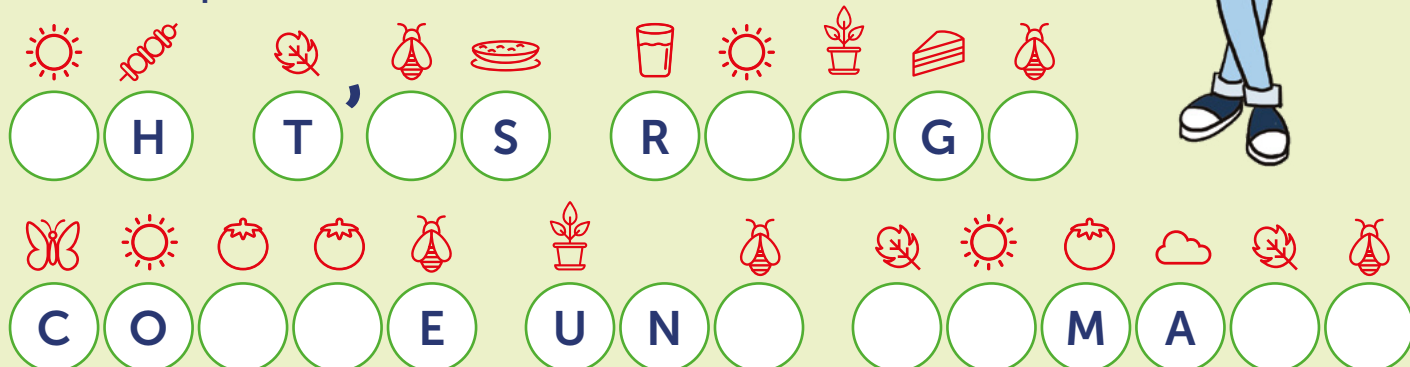
avec Jules et Léna



L'expression

Lorsque quelqu'un rougit...

Remplace chaque icône par la lettre qui lui correspond et déchiffre la phrase. *Solution page 8*



Jeux

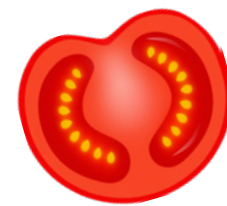
MOTS mêlés



Surligne ou entoure dans la grille les mots proposés ci-dessous :

TOMATE
POTASSIUM
FIBRES
PÉDONCULE
GRAINES
GASPACHO
JUIN
BRETAGNE
SAUCE

ANTIOXYDANT
CONSOMMER
ALIMENT
VARIÉTÉ
HYDRATATION



H	T	P	E	N	G	A	T	E	R	B
T	Y	E	F	I	B	R	E	S	L	Q
N	U	D	E	R	F	C	B	D	S	P
A	O	O	R	H	U	M	O	A	P	V
D	H	N	O	A	I	E	C	O	E	R
Y	C	C	S	N	T	U	T	S	P	E
X	A	U	T	O	M	A	T	E	K	M
O	P	L	X	G	S	D	T	N	L	M
I	S	E	Z	S	K	J	U	I	N	O
T	A	L	I	M	E	N	T	A	O	S
N	G	U	Q	D	J	O	A	R	C	N
A	M	D	S	F	H	A	N	G	I	O
I	E	T	E	I	R	A	V	M	A	C

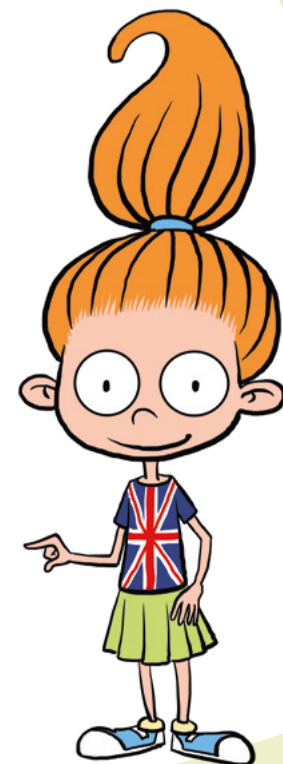
English exercise

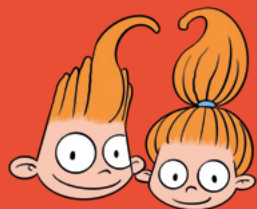
Relie chaque mot à sa traduction anglaise. *Solution page 8*

Tomate
Fleur
Abeille
Rouge
Vert
Légume
Racine
Serre

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Green
Greenhouse
Vegetable
Tomato
Red
Flower
Root
Bee

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐




TOUT SAVOIR AVEC JULES ET LÉNA

Que peut-on cuisiner avec des tomates ?

