

litchi



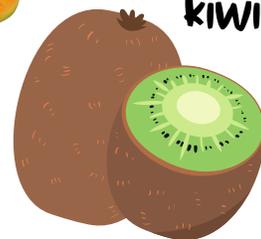
mangoustan

goyave



mangue

kiwi



grenade

Mes petites fiches

informatives

sur

les fruits exotiques



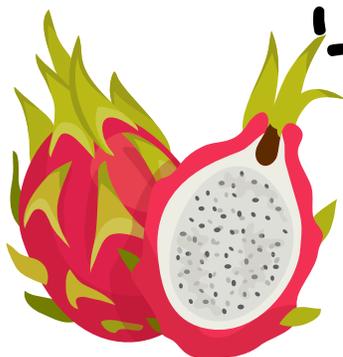
figue



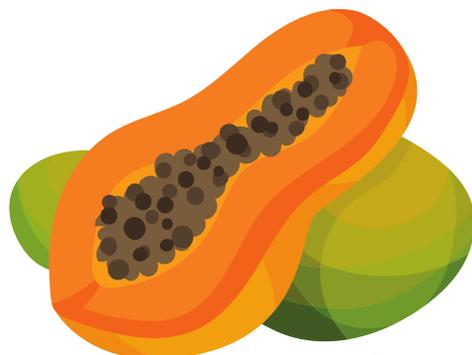
ananas



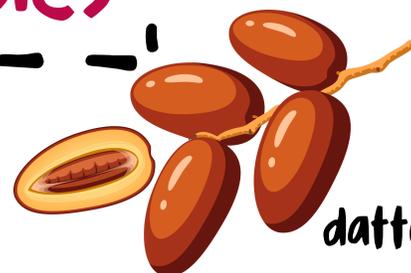
durian



pitahaya



papaye



datte



kaki



noix de coco



fruit de la passion



carambole



Les fruits exotiques

Bien sûr, il en existe une grande variété !

Des plus connus, comme les bananes et les agrumes, jusqu'à ceux qu'on a déjà vus à l'épicerie sans jamais oser en acheter.

Ils ont tous une chose en commun :

à l'origine, ils proviennent de **pays tropicaux**.

Voici **mes petites fiches informatives sur 16 fruits exotiques** que tu connais peut-être un peu ou pas du tout !



Tu apprendras pour chacun :

Il vient d'où ?



Il pousse où et comment ?

Il ressemble à quoi ?



Il goûte quoi ?

Quelle est sa valeur nutritionnelle ?



On le mange comment ?

et autres faits intéressants !



L'ananas



Mon écorce est composée de motifs hexagonaux en écailles et je suis de couleur variable selon la variété.



Je suis originaire d'Amérique du Sud.



Ma chair très juteuse et sucrée est généralement blanche ou jaune.



Je suis riche en fibres, en antioxydants et en vitamine C.

Je suis cultivé dans plusieurs pays.

Mon nom signifie « parfum des parfums ».

On me mange cru ou chaud. Je fais aussi un excellent jus.

Ma plante du même nom donne un seul fruit à la fois.



Le kiwi



J'ai une peau brune et duveteuse (poilue) qui pique un peu.



Je suis originaire de Chine.



Ma pulpe généralement verte, sucrée et acidulée, contient une centaine de minuscules graines noires comestibles.



Je suis riche en fibres, en antioxydants et en vitamine C.

Je suis cultivé dans plusieurs pays.

Je dois mon nom à un oiseau de la Nouvelle-Zélande.

On me mange principalement cru. Ma peau est comestible.

Je suis le fruit d'une plante grimpante (liane).



La mangue



Je peux être ronde, ovale ou en forme de haricot. Ma peau est jaune, verte ou rouge. J'ai un noyau large auquel ma chair adhère.



Je suis originaire des forêts de l'Inde, du Pakistan et de la Birmanie.



Ma chair est jaune foncé, onctueuse, grasse et sucrée avec un goût de pêche et de fleur.



Je suis riche en fibres et en antioxydants (vitamine C).

Je suis cultivée dans plusieurs pays.

Je suis le fruit tropical le plus consommé au monde après la banane.

On me consomme crue, chaude, en purée, en confiture et en jus.

Je suis le fruit d'un arbre : le manguiier. On me récolte presque toute l'année.



La papaye



Je suis une baie.
Ma peau est vert
jaunâtre, et ma chair
juteuse est jaune-
orangé et peut être
d'une autre couleur.



Je suis
originnaire du
Mexique.



Mes petites graines
noires me donnent
une saveur
légèrement poivrée.



Je suis riche en
fibres et en
antioxydants.

Je suis
cultivée dans
plusieurs
pays.

On m'appelle
aussi le melon
des tropiques.



Je pousse dans une
plante (une herbe
géante) : le papayer.
On me récolte toute
l'année.

On me consomme
fraîche, séchée, en
jus ou même cuite,
comme une courge.



La grenade



Je suis une baie. En forme de pomme, je passe du vert à un beau rouge orange. Ma peau est très dure.



Je suis originaire d'Asie.



On mange mes graines pulpeuses que l'on nomme les arilles. Elles sont sucrées et acidulées.



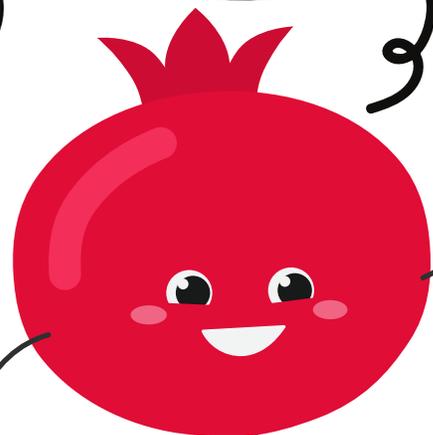
J'ai un fort pouvoir antioxydant et je suis une bonne source de fibres.

Je suis cultivée dans plusieurs pays.

Attention, je tache un peu les doigts !

On me consomme crue, grillée, en sirop ou en jus.

Je pousse dans un arbre fruitier : le grenadier.



La noix de coco



Je suis recouverte d'une épaisse couche de fibres ligneuses brunes.



Je suis originaire de la Malaisie.



Très parfumée, j'aromatise plusieurs plats et autres produits.



Je suis riche en acides gras saturés et en fibres.

Je suis cultivée dans la plupart des pays tropicaux.

Sors ton marteau pour atteindre ma chair !



Je pousse dans un palmier : le cocotier. On me récolte toute l'année.

On me consomme fraîche, râpée, en lait ou en eau.



La figue



Violacée, blanchâtre ou verte, ma maturité se contrôle à la souplesse de ma chair.



Je suis originaire du bassin méditerranéen.



Quand je suis parfaitement mûre, je suis tendre, moelleuse, sucrée et douce.

Je suis le plus ancien fruit cultivé.



Je suis très riche en antioxydants et minéraux.

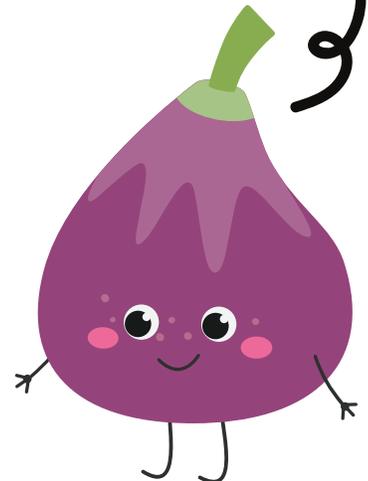
Je suis cultivée dans plusieurs pays.

En fait, je ne suis pas un fruit au sens botanique du terme.



On me mange fraîche ou séchée.

Je pousse dans un arbre fruitier : le figuier. Il y a 700 variétés de figues dans le monde.



Le pitahaya

ou pitaya ou fruit du dragon



Ma peau épaisse et d'un beau rose vif est parsemée de petites feuilles.



Je suis originaire d'Amérique centrale et d'Asie du Sud-Est.



Ma chair ressemble par sa texture et la présence de petits pépins noirs à celle du kiwi, avec un goût cependant beaucoup plus doux.



Je suis riche en eau, en fibres et en antioxydants. J'ai des vertus digestives.



Je suis principalement cultivé en Colombie et au Mexique.

Mon nom veut dire « fruit écailleux ».

On mange ma chair crue. On peut aussi me boire en jus.



Je suis le fruit de différentes espèces de cactus.



La carambole



Je suis jaune et quand on me coupe en tranches, je fais de belles étoiles.



Je suis originaire d'Asie du Sud-Est (la Malaisie).



Selon les variétés, je suis plus ou moins acidulée (aigre-doux). Je goûte un peu comme la rhubarbe.



Je suis une bonne source de vitamine C et je suis riche en bêta-carotène.

Je suis cultivée dans la plupart des régions tropicales.

En trop grande quantité, je peux être toxique!

On m'utilise pour décorer. On me mange crue, en confiture ou en sauce.

Je suis le fruit d'un arbre : le carambolier.



La datte



Je suis un petit fruit charnu, brun et ovale avec un noyau.



Je suis originaire du Moyen-Orient.



Je suis très sucrée et collante. Je goûte un peu le caramel.



Je suis une bonne source de fibres alimentaires et un concentré d'antioxydants.

Je suis cultivée en région désertique.

Je suis très énergétique!

On me mange fraîche, en sirop ou séchée.

Je suis le fruit d'une plante : le dattier. Je pousse en régime (des grappes).



Le fruit de la passion



À maturité, j'ai une belle couleur pourpre. Je suis une baie tropicale grosse comme un oeuf.



Je suis originaire d'Amérique du Sud.



Ma chair parfumée et acidulée contient de nombreuses petites graines noires.



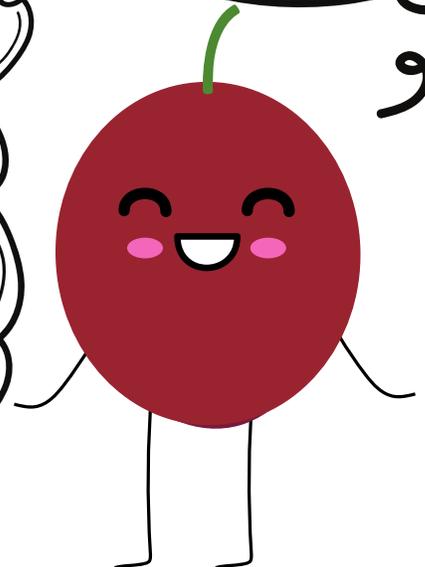
Je suis une très bonne source de fibres alimentaires et d'antioxydants.

Je suis cultivé dans plusieurs pays.

On m'appelle aussi la grenadille.

Je pousse dans une plante grimpante : la grenadille.

On me consomme cru, en jus, en purée, en sauce ou en coulis.



Le kaki



Je suis un petit fruit rond à la peau lisse dont la couleur varie du rouge à l'orange.



Je suis originaire d'Asie.



Mon goût est doux et ma texture est moelleuse. Certaines variétés sont amères.



Je suis riche en fibres alimentaires et antioxydants.



Je suis cultivé dans plusieurs pays.



Je suis le fruit national du Japon.



On me mange cru, cuit ou en confiture.



Je pousse dans un arbre : le plaqueminiér. On me récolte à l'automne.



Le litchi



Je suis une petite boule de 3 à 4 cm de diamètre, parfois un peu en forme de cœur, entourée d'une enveloppe assez coriace d'aspect écailleux qui prend une couleur rose à rouge à maturité.



Je suis originaire de Chine.



Ma chair est blanche, translucide, juteuse, parfumée et très sucrée.



Je suis une bonne source de vitamine C et de potassium.

Je suis cultivé dans quelques régions tropicales.

On m'appelle aussi la cerise de Chine.

On me mange cru, en sauce et en confiture.

Je pousse en grappe dans un arbre fruitier qui a le même nom que moi.



La goyave



Je suis une baie globuleuse ronde, ovale ou en forme de poire. Ma peau fine et fragile est de couleur vert clair à jaune vif.



Je suis originaire d'Amérique centrale.



Ma chair blanche, jaune ou rose à rouge est très parfumée et rappelle la fraise.



Je suis riche en antioxydants qui se retrouvent en grande partie dans ma pelure.

Je suis cultivée dans plusieurs pays.

Ma chair est aussi utilisée dans des soins hydratants pour la peau.

On me consomme crue, cuite, en confiture ou en jus. Avec ma pelure ou non.



Je pousse dans un arbre fruitier : le goyavier.



Le mangoustan



Je suis un fruit sphérique violet foncé et je conserve mes 4 petites feuilles sur ma tête.



Je suis originaire de la Thaïlande.



Ma chair blanche est parfumée, sucrée, acidulée, juteuse et un peu fibreuse.



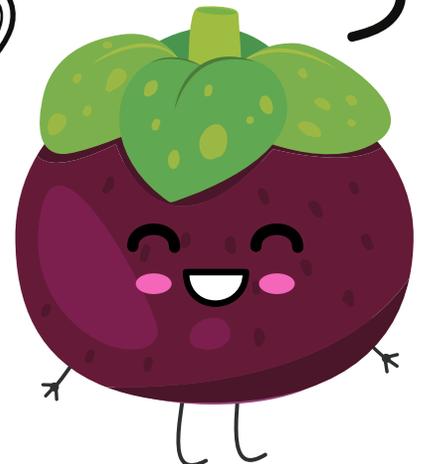
Je suis très riche en antioxydants.

Je suis cultivé dans certaines régions tropicales.

J'étais le fruit préféré de la reine Victoria.

On me consomme cru ou en jus.

Je pousse dans une plante : le mangoustanier.



Le durian



Ma coquille épaisse verte à brune est recouverte d'épines et ma chair est jaune à rouge.



Je suis originaire d'Asie et je suis très populaire là-bas.



Mon odeur répugnante rappelle les oignons pourris ou même les égouts ! Ma chair est crémeuse, acide et je goûte ce que je sens...



Je suis riche en vitamines et minéraux.

Je suis cultivé dans le sud-est de l'Asie, dans les îles du Pacifique et en Amérique du Sud.

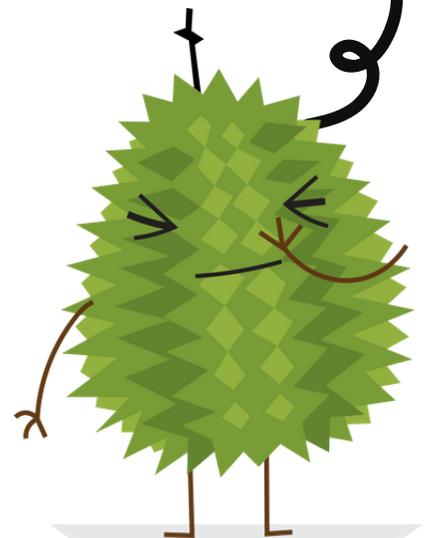
Je sens tellement mauvais que je suis interdit dans certains endroits publics.

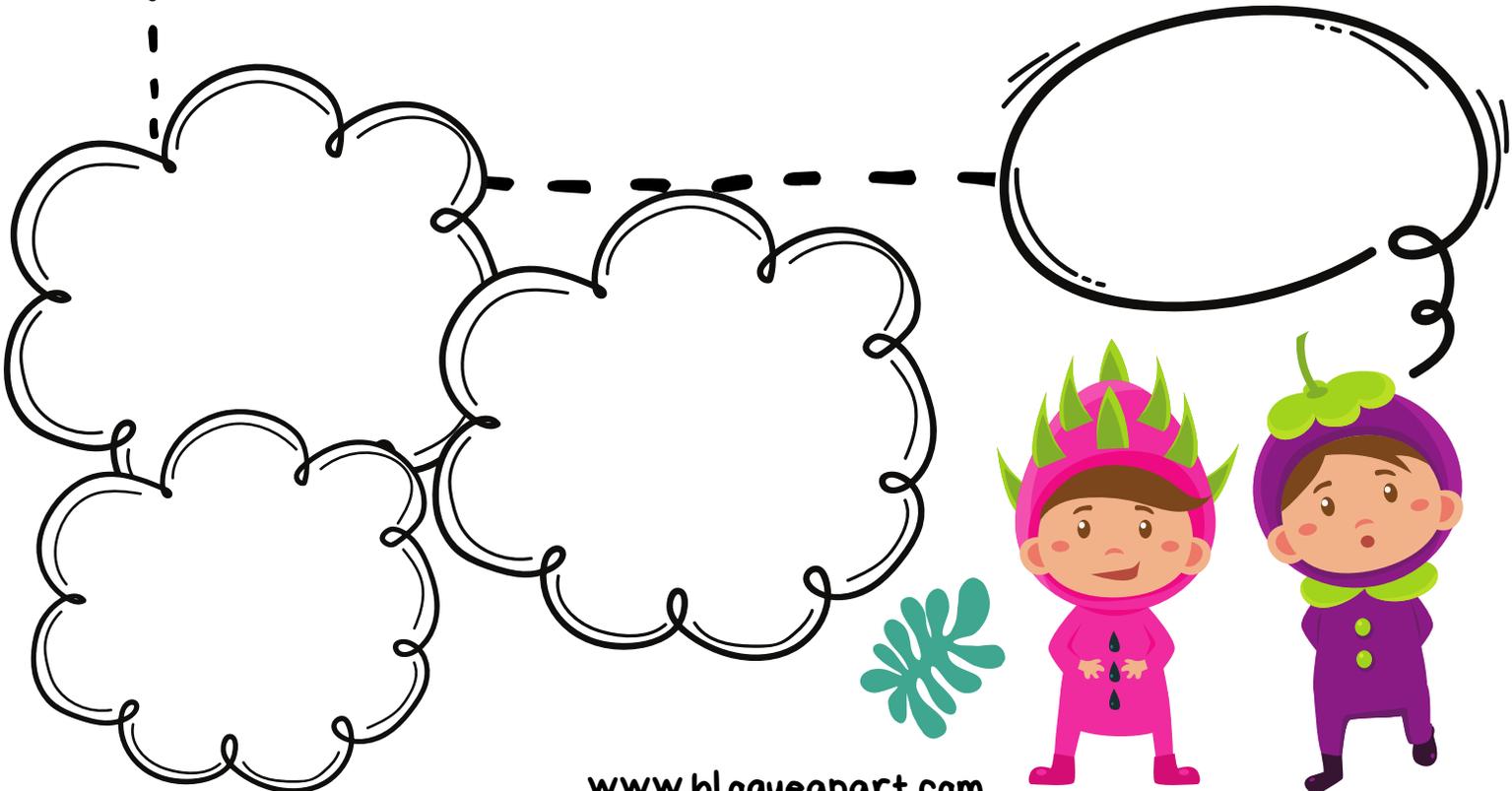
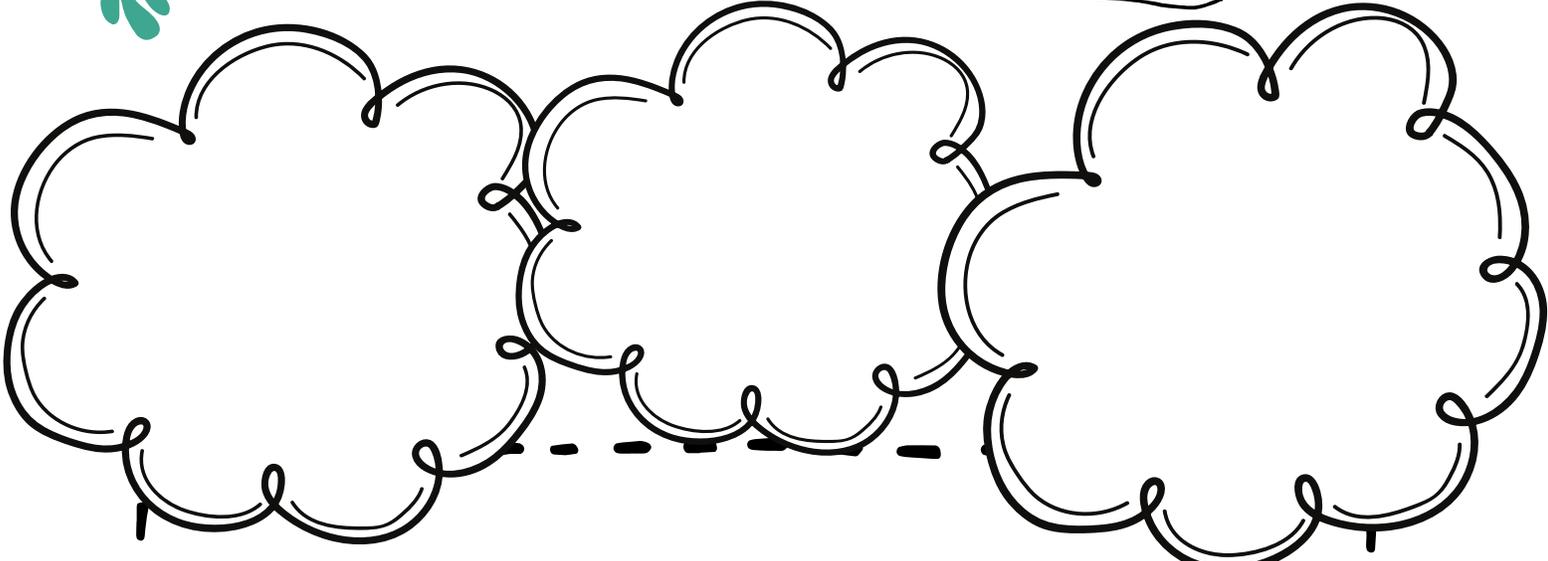
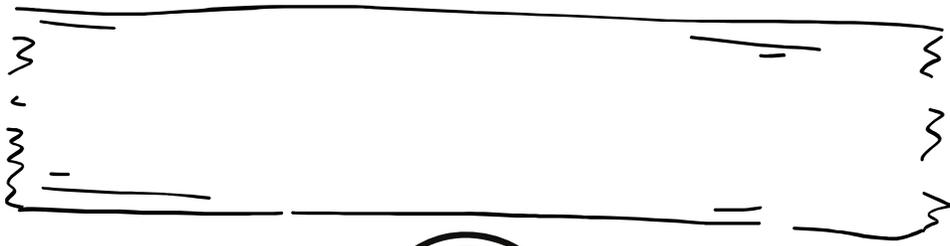


On me mange à la cuillère en m'ouvrant avec un couteau.



Je pousse dans une plante : le durio.







Fiche de dégustation

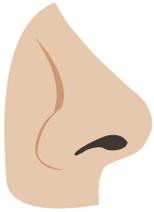


(nom du fruit)

Je décris ce que...



je vois



je sens



je touche



je goûte



Tu l'as mangé de
quelle façon ?
(cru, cuit, en salade
de fruits, etc)

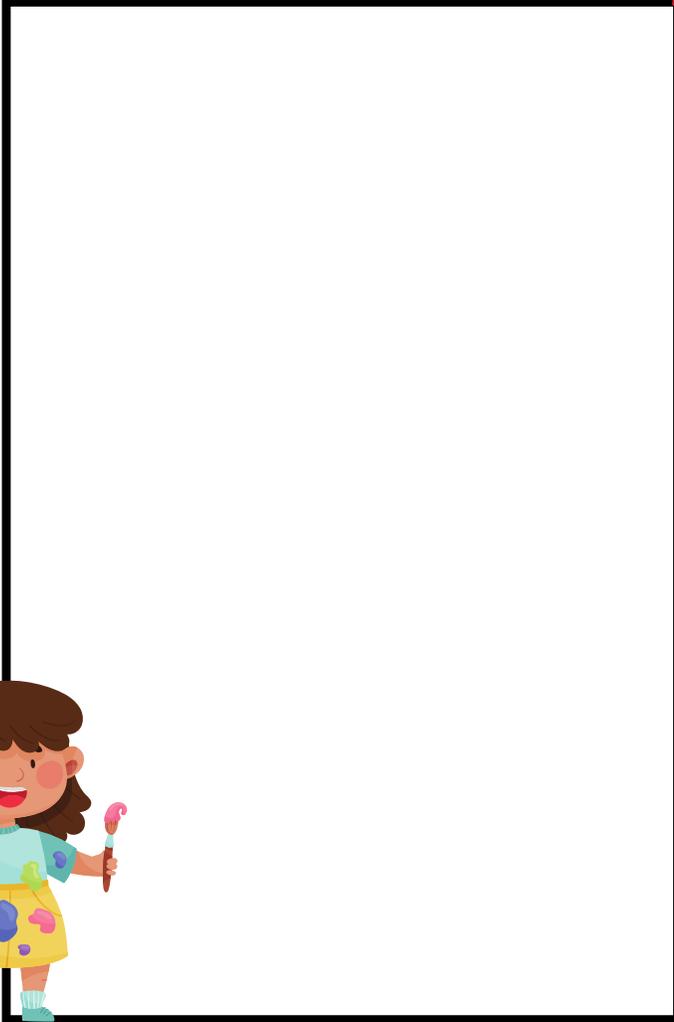
Tu as aimé ?



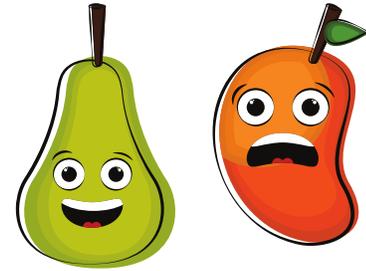
Nom : _____

Dégustation d'un fruit exotique

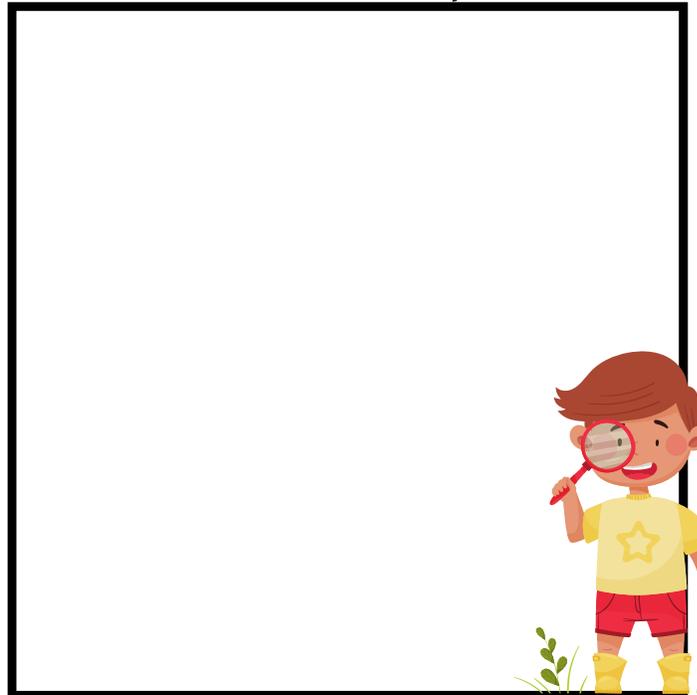
Dessine le fruit



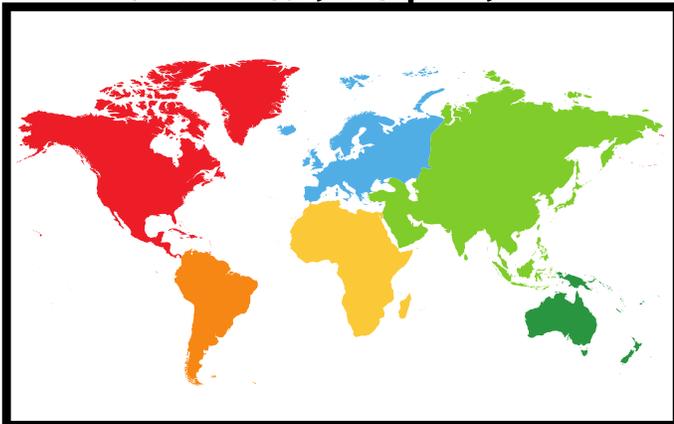
Crois-tu que tu aimeras ce fruit ?



Selon toi, à quoi ressemble l'intérieur de ce fruit ?



D'où vient ce fruit ?



As-tu aimé ce fruit ?



Nom : _____

L'origine des fruits exotiques



Amérique du Nord

Mexique •

Amérique centrale

Amérique du Sud

Europe

Méditerranée

Afrique

Asie

Chine •

Birmanie •

Inde •

Malaisie •

Océanie

