

# BLEU TOMATE Junior

GRAINE D'INFO GRANDEUR NATURE



Bien manger, c'est essentiel pour la santé. Dans notre région, il existe un régime traditionnel fondé sur des aliments frais et locaux : on l'appelle la diète méditerranéenne. Jo la Tomato t'invite à la découvrir au travers de rencontres, de recettes, de voyages et de jeux. On passe à table ? ►►►

PLUS TARD, JE SERAI...

NUTRITIONNISTE

TOUR  
DU MONDE

des régimes bons pour la santé

À TABLE !  
LES BONNES RECETTES

## TOUR D'HORIZON

# LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE



### LE SAIS-TU ?

Le mot diète vient du latin *diaeta* qui signifie **régime de vie**, mode de vie. Aujourd'hui, il est utilisé pour définir des régimes nutritionnels, mais aussi une privation de nourriture qui s'applique particulièrement aux malades. En médecine, la diète constitue la manière d'employer régulièrement tout ce qui est nécessaire pour **conserver la vie**.

Lorsque l'on parle de régime ou de diète, tu penses peut-être à un modèle d'alimentation pour perdre du poids ? Ce n'est pas du tout ce dont il s'agit avec **la diète méditerranéenne**. Celle-ci est une pratique alimentaire visant à consommer des aliments sains et produits localement.

►►► Au menu, **beaucoup de fruits, de légumes, de céréales**, quelques laitages notamment du fromage de chèvre, un peu de poisson et d'œufs et presque pas de viande. Il est scientifiquement prouvé que ce mode d'alimentation permet de réduire les problèmes de santé, notamment les maladies cardiovasculaires. Comme c'est une alimentation locale qui ne nécessite donc pas de longs transports, ni suremballage, ni plats préparés en usine, la diète méditerranéenne est aussi bonne pour la planète !

**La diète méditerranéenne va plus loin que le fait de manger de bons aliments.** C'est toute une philosophie, une façon d'être en cohérence avec la nature, un art de vivre : celui d'utiliser de la belle vaisselle, de préparer de belles assiettes, de prendre son temps pour cuisiner et manger, de partager avec ceux qu'on aime. La présentation et la conservation des aliments s'effectuent le plus souvent dans de jolies poteries, saines et durables. C'est une cuisine qui évolue au rythme des saisons. La diète méditerranéenne, c'est un peu l'opposé du fast-food.

**La diète méditerranéenne est connue et pratiquée dans le monde entier** pour ses vertus sur la santé. Belle reconnaissance, depuis le 16 novembre 2010, elle est inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. ● . . . .

7

### COMMUNAUTÉS

particulièrement mobilisées sont aujourd'hui des ambassadrices de la diète méditerranéenne : Pioppi (Italie), Coron (Grèce), Soria (Espagne), Chefchaouen (Maroc), Agros (Chypre), les îles de Hvar et de Brač (Croatie) et Tavira (Portugal).

Retrouve-les sur la carte !



# anger, un art de vivre!



## kézako ?



L'UNESCO (Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture) recense le patrimoine mondial qui présente un intérêt exceptionnel. Il peut s'agir de sites naturels comme la Camargue, de monuments comme le Palais des Papes à Avignon, mais aussi de patrimoine immatériel, c'est-à-dire des pratiques sociales, des savoir-faire.

**La France compte ainsi 23 éléments inscrits au patrimoine culturel immatériel, dont la diète méditerranéenne.**

## LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE UNE LONGUE HISTOIRE

La diète méditerranéenne est pratiquée depuis l'Antiquité en Méditerranée.

C'est logique puisque les habitants de cette zone géographique mangeaient principalement ce qui s'y trouvait donc des fruits, des légumes, des céréales, le lait de leurs chèvres, le poisson qu'ils pêchaient. Mais c'est seulement il y a 70 ans qu'Ancel Keys (1904-2004), un scientifique américain, a étudié 7 régimes alimentaires et a prouvé les bienfaits pour la santé de la diète méditerranéenne.

## FOCUS SCIENTIFIQUE



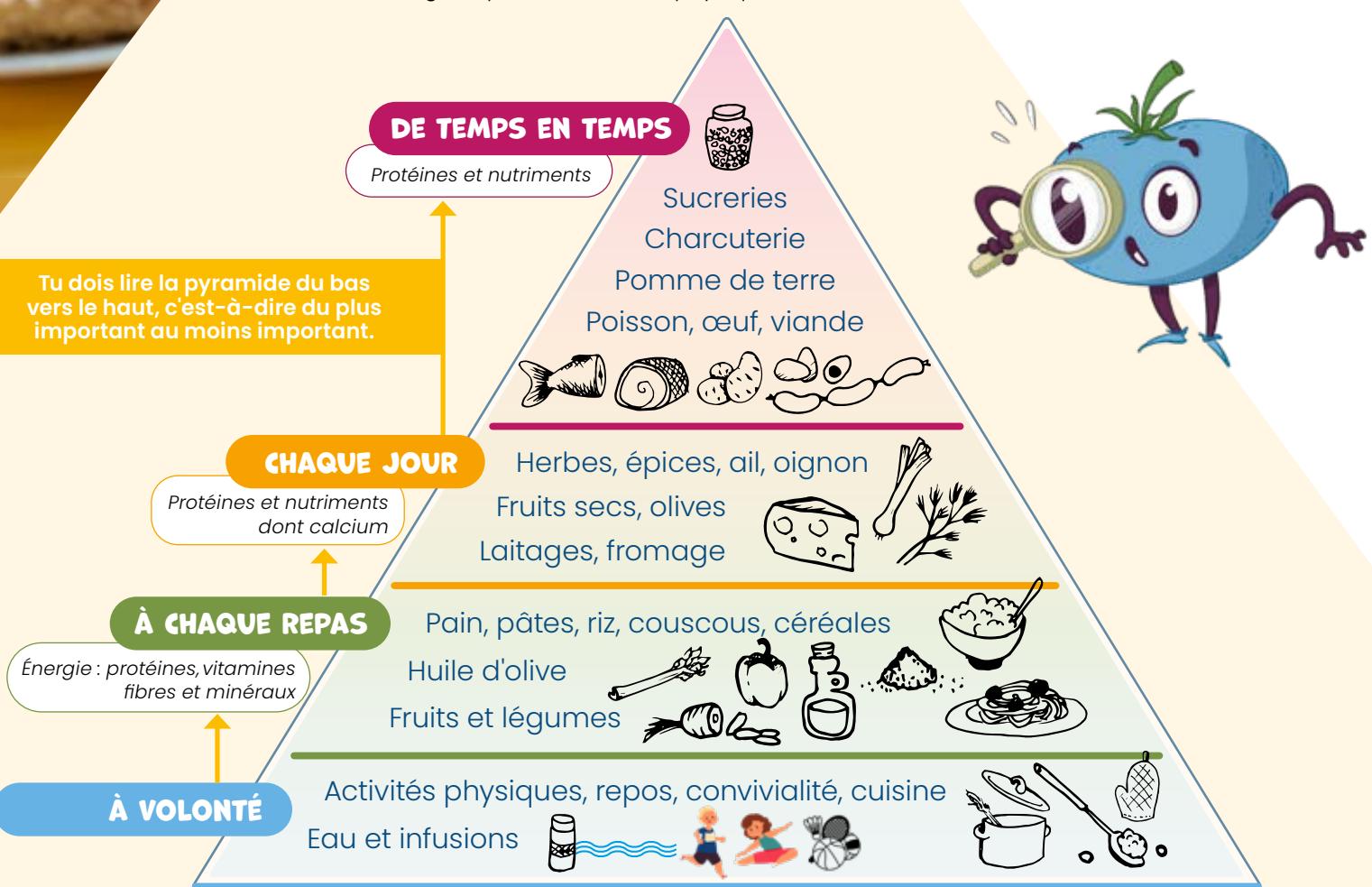
### UNE PYRAMIDE POUR UN RÉGIME ÉQUILIBRÉ

La pyramide alimentaire méditerranéenne permet de visualiser un régime équilibré.

Les aliments qui composent la base peuvent être consommés à chaque repas ; ceux qui sont au sommet doivent rester occasionnels. De façon générale, les quantités consommées doivent être adaptées aux besoins selon l'âge, le poids et l'activité physique.

L'alimentation a un effet direct sur la santé.

C'est encore plus vrai pour les enfants, qui sont en pleine croissance et dont le corps et le cerveau se développent. Manger une nourriture trop grasse ou trop sucrée entraîne des risques de surpoids, ou d'obésité. Aujourd'hui, 12 à 16 % des ados sont en surpoids ou obèses. D'ailleurs, on appelle l'obésité «le mal du siècle».



**FIBRES** : parties d'un aliment d'origine végétale que ton corps ne peut pas complètement digérer.

**MINÉRAUX** : substances issues de la Terre, non produites par un autre être vivant.

**NUTRIMENTS** : les plus petites particules, issues de la digestion, qui permettent de nourrir l'ensemble de ton corps.

**PROTÉINES** : présentes dans l'ensemble des cellules, elles constituent la seule source d'azote indispensable au fonctionnement de notre organisme.

**VITAMINES** : substances que ton corps ne peut pas fabriquer. Il en existe 6 familles différentes apportées par l'alimentation.

## LEXIQUE

## ALLÔ... DOCTEUR DIÈTE ?

La diète méditerranéenne procure un bien-être physique et moral, ainsi que de meilleures relations avec les autres. Selon différentes études, elle réduirait chez les jeunes le risque de surpoids, d'obésité ou d'allergies, mais aussi d'autres maladies qui peuvent survenir à l'âge adulte, comme le diabète ou les problèmes cardiovasculaires (qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins). Lorsque la future maman pratique la diète méditerranéenne pendant la grossesse, les enfants seraient mieux protégés contre l'asthme et les allergies. Autant de bonnes raisons de manger méditerranéen !

Étude BioNutriNet Santé

### La diète méditerranéenne permet aussi de protéger la nature

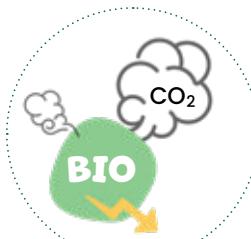
L'alimentation a un impact important sur l'environnement. De l'agriculture jusqu'à notre table cela représente environ 30% des gaz à effet de serre en France et dans le monde. Les pesticides et les engrains utilisés pour faire pousser nos aliments sont responsables de nombreuses pollutions. Les fruits, les légumes et les céréales ont généralement des impacts environnementaux beaucoup plus faibles que les produits d'origine animale. En effet, la production de viande industrielle contribue notamment à la déforestation, à la production de gaz à effet de serre. **Le régime méditerranéen repose sur une alimentation locale**, ce qui réduit l'impact des transports. Il compte aussi peu de plats tout-faits. La consommation d'aliments bruts réduit aussi les emballages. Globalement, ce régime alimentaire est reconnu comme économisant l'eau et les terres agricoles et réduisant le réchauffement et le dérèglement du climat.

Étude BioNutriNet Santé, d'après des données de Solagro

Et  
une assiette  
pour la planète !



**- 23 %**  
de terres agricoles  
utilisées



**- 37 %**  
de gaz à effet de serre  
produits

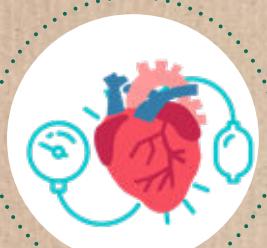


**- 25 %**  
d'énergies utilisées

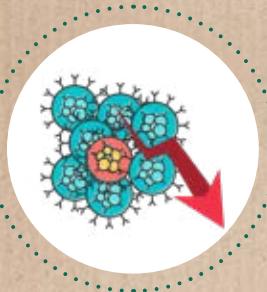
L'exposition aux pesticides et plus particulièrement aux mélanges de pesticides est une cause de l'augmentation du risque de certaines maladies. À l'inverse, la diminution globale des risques est de 30% pour les consommateurs de bio !



**IL FAUT QU'AU MOINS 60 % DE TON ALIMENTATION SOIT BIO POUR AVOIR DES BÉNÉFICES SUR TA SANTÉ**



**DIMINUTION DE 30 % DU RISQUE DE MALADIES CARDIO-VASCULAIRES CHEZ L'ADULTE**



**DIMINUTION DE 25 % DU RISQUE DE CANCERS CHEZ L'ADULTE**



## PLUS TARD, JE SERAI... nutritionniste, comme Denis Lairot

Un nutritionniste est un spécialiste de l'alimentation. Il aide les personnes à se nourrir correctement pour rester en bonne santé. Certains, comme moi, effectuent également des recherches scientifiques en laboratoire ou par le biais d'enquêtes. C'est important de connaître ce que les aliments nous apportent comme nutriments, comme fibres. Pour devenir nutritionniste, il est possible d'effectuer des études scientifiques ou des études de médecine. Si tu es intéressé par ce métier, tu peux lire des livres, assister à des conférences sur le sujet ou participer à des événements comme la Fête de la Science, en octobre, partout en France. Tu peux aussi apprendre à bien choisir les aliments et à cuisiner sainement.



## LES SUPER ALIMENTS

# Découvre les richesses des aliments méditerranéens



Les pays de la Méditerranée ont en commun des aliments savoureux et bons pour la santé que Jo la Tomato t'invite à découvrir. Il s'agit le plus souvent de cultures très anciennes.

### Le pois chiche

#### UNE BOULE D'ÉNERGIE



C'est une petite boule beige qui égaye le couscous et les salades : le **pois chiche** est en fait la graine comestible d'une plante herbacée. Son nom savant, *Cicer arietinum*, fait référence à la forme de sa graine en tête de bétail (*aries*) flanquée de ses cornes. Manger du pois chiche est bon pour la santé car il contient beaucoup de glucides assimilables et de protéines végétales. Ecrasé, il permet de fabriquer le houmos, sorte de purée de pois chiche, et les falafels, des boulettes végétales. Sous forme de farine, il entre dans la fabrication des panisses et de la socca, une galette traditionnelle de la cuisine niçoise.

Dans le massif de la Sainte-Baume, le pois chiche est tellement important que la confrérie du pois chiche de Rougiers organise chaque année, en septembre, la fête du pois chiche !

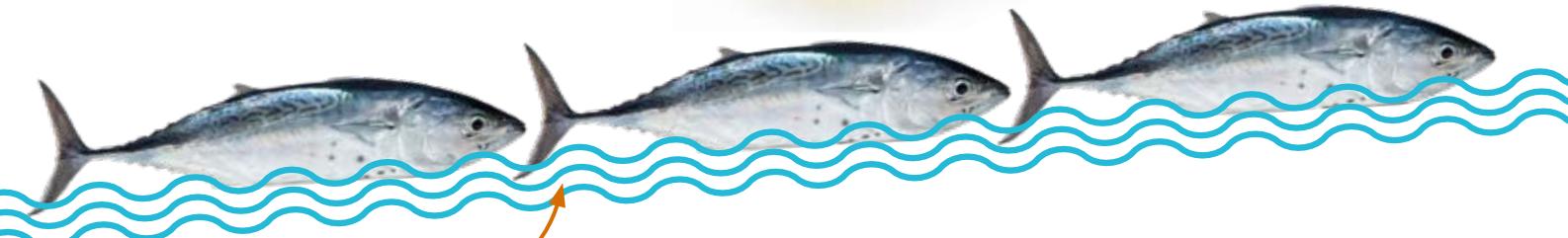
C'est un des symboles de la Méditerranée. L'**olive** est le fruit de l'olivier, arbre millénaire. Elle possède une forme ovale et passe du vert au noir lorsqu'elle est bien mûre. L'olive possède des antioxydants, une molécule qui ralentit ou empêche certaines réactions chimiques. Sa consommation permettrait ainsi de freiner certains cancers.

L'olive se consomme en tant que fruit à l'apéritif, dans les salades et sur les pizzas. Broyée, elle permet d'obtenir l'**huile d'olive**, à la fois savoureuse et bonne pour la santé. Cela fait 8 000 ans que les hommes en consomment ! L'huile d'olive est alors utilisée pour l'alimentation, la conservation des aliments, la cosmétique, la médecine... ou dans les lampes à huile !



### L'olive et son huile

#### TRÉSORS DE LA MÉDITERRANÉE



### Les poissons

#### DE LA MÉDITERRANÉE

La Méditerranée compte une grande variété de **poissons** et la diète méditerranéenne en recommande la consommation de façon modérée. Elle priviliege les poissons gras comme le **saumon**, le **maquereau** et le **thon**. Ces poissons contiennent en effet de précieux nutriments tels que des **protéines** de haute valeur biologique, des **sels minéraux** et des **oméga 3** qui aident à lutter contre les maladies cardiovasculaires. Il est important de se soucier de l'origine du poisson et de choisir si possible des poissons labellisés.



Lorsqu'on te dit « céréale », tu penses au blé ? C'est en effet la plus connue. Il existe cependant de nombreuses céréales qui possèdent toutes des avantages nutritionnels, comme le kamut, le blé khorasan ou encore l'**épeautre**. Qualifié également de « blé des Gaulois », l'épeautre est une céréale proche du blé tendre (froment), mais il possède une enveloppe très dure protégeant le grain de la pollution et des parasites.

L'épeautre est riche en zinc, fer, cuivre et magnésium qui aident l'organisme à rester en bonne santé ; il contient des vitamines et du calcium – qui renforce les os – et moins de gluten que le blé. Il se consomme sous différentes formes, en farine, en pain, en graines... il est notamment délicieux en risotto. Miam !

### La courgette ET SA FLEUR À CROQUER



### La figue FRUIT DU SOLEIL



**La figue** est un fruit très ancien qui pousse sur un arbre, le figuier. Cultivée depuis des millénaires dans les pays situés autour de la Méditerranée, le figuier est parfaitement adapté au climat chaud de ces pays car, pour pousser, le figuier a besoin de chaleur et de soleil. Il existe une très grande variété de figues, environ 700.

Les figues sont classées en trois grandes catégories : les figues vertes (ou blanches), les figues grises (ou rouges) et les figues noires (ou violettes). Elles se dégustent fraîches ou séchées, en confiture, en tarte, en coulis... et se prêtent très bien aux recettes sucré/salé.

## PLUS TARD, JE SERAI... maraîcher, comme Armand Durigon



**Je fais un métier magique !** En tant que maraîcher, je pars de la terre pour faire pousser de bons légumes. **Tomates, courgettes, salades, poivrons, courges**, mes productions varient au rythme des saisons.

Je passe beaucoup de temps dehors, dans mes champs, à Berre-l'Etang. Toutes mes productions sont bio, ce qui correspond à mes valeurs. Je suis heureux de contribuer au bien-manger. Je suis convaincu des vertus sur la santé de la diète méditerranéenne. Faire pousser ce que l'on mange, c'est une chance. Il existe des formations pour devenir agriculteur, mais rien ne vaut la pratique. Toi aussi, tu peux dès à présent te lancer, en cultivant dans ton jardin, sur ton balcon ou dans un jardin partagé des tomates-cerises, des plantes aromatiques... **tu vas te régaler et apprendre plein de choses !**

# À TAAABLE !



## LES BONNES RECETTES DE Carine Aigon

Animatrice de télévision et journaliste, **Carine Aigon** est une des grandes ambassadrices de la diète méditerranéenne. Elle fait aussi partie des responsables de l'association **Le Goût de la Méditerranée**, qui fait connaître la culture gastronomique méditerranéenne. Carine a imaginé spécialement pour les enfants **deux recettes qui sentent bon la Méditerranée !**

### Recette

#### Fleurs de Courgettes farcies aux sardines et Ricotta

Tu peux réaliser seul cette recette

Pour 4 personnes



- 8 fleurs de courgettes
- 1 boîte de sardines désarêtées à l'huile d'olive
- 150 g de Ricotta
- ¼ de citron
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de menthe fraîche

- 1 Écraser les sardines à l'aide d'une fourchette et ajouter la Ricotta. Bien mélanger le tout.
- 2 Ajouter le jus du citron, une pincée de sel et un tour de moulin à poivre. Goûter et ajuster l'assaisonnement.
- 3 Ciseler (couper finement) les feuilles de menthe.
- 4 Farcir les fleurs de courgettes de la préparation et parsemer de menthe.

**C'EST PRÊT !**

### Recette

#### Figues pochées aux épices et au miel

Recette à réaliser avec un adulte  
Pour 4 personnes



- 8 figues
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère de gingembre
- 1 clou de Girofle
- 1 étoile de badiane (anis étoilé)
- 1 cuillère à soupe de miel
- Le zeste d'une orange bio
- 1/2 litre d'eau

- 1 Verser 1/2 l d'eau dans une casserole et verser toutes les épices et le miel. Avec une râpe à fromage, râper la peau de l'orange. Mélanger et faire bouillir tout en remuant avec une cuillère en bois.
- 2 À feu doux, pocher les figues (préalablement lavées et couper en deux) dans ce sirop. Remuer régulièrement. Quelques minutes plus tard, une fois les figues cuites, laisser refroidir hors du feu.
- 3 Égoutter les figues et filtrer le sirop épicé dans une passoire fine. Garder bien le sirop.
- 4 Servir les figues avec le sirop tiède et une boule de glace.

## DES FRUITS ET LÉGUMES ? OUI, MAIS DE SAISON !

Tu n'imagines pas faire du ski en juillet ou te baigner dans la Méditerranée au cœur de l'hiver ? S'il existe des saisons pour les activités, c'est aussi le cas pour les aliments, notamment les fruits et les légumes. Ainsi, les fraises ou les tomates ne poussent pas en décembre, sauf sous serres ou dans d'autres pays.

**Les fruits et légumes de saison apportent à ton corps ce dont il a besoin.** L'hiver, avec le froid et le manque de soleil, tu as besoin de plus de minéraux et de vitamines. Et ça tombe bien, les choux, les épinards, les agrumes t'en apportent beaucoup. L'été, ton corps a besoin de moins de calories, mais de beaucoup d'eau. À toi les tomates, les melons, les pastèques ! **Les fruits et légumes de saison sont généralement plus savoureux.** Les consommer contribue aussi à préserver l'environnement en t'assurant qu'ils ne viennent pas de l'autre bout du monde, par avion ou bateau.

Pour voir le tableau des fruits et légumes de saison, tu peux consulter le site [fnh.org](http://fnh.org)

## ART DE VIVRE ET TRADITIONS



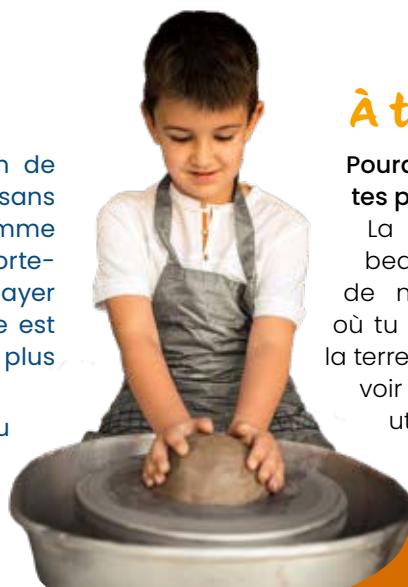
**La diète méditerranéenne, c'est aussi toute une philosophie, tout un art de vivre. Dresser une jolie table, préparer le repas dans de beaux plats, le partager avec les gens que l'on aime, et surtout... prendre le temps de savourer.**



### Poteries et céramiques

Les pays autour de la Méditerranée ont une tradition de fabrication de poteries et de céramiques. Les artisans fabriquent le plus souvent des **objets utilitaires** comme des bols, des assiettes, des théières, mais aussi des porte-savons, des lanternes, et plein d'objets décoratifs pour égayer la maison. Le potier utilise souvent un tour, puis la terre est généralement **cuite à haute température** pour être plus solide et étanche.

La poterie existe depuis le néolithique, elle est liée au développement de l'agriculture. Au fil des siècles, les techniques se sont améliorées et les céramiques sont parfois de véritables objets d'art !



### À toi de créer !

**Pourquoi ne pas te lancer dans tes propres créations ?**

La poterie est un art qui plaît beaucoup aux enfants. Il existe de nombreux cours et ateliers où tu auras l'occasion de malaxer la terre, de la façonner et de concevoir des objets que tu pourras utiliser chez toi.

### UN MARCHÉ ET DES MUSÉES



### S'offrir le temps... de prendre le temps

La cuisine méditerranéenne, c'est une cuisine que l'on prend le temps de savourer, à l'opposé des fast-foods (littéralement *manger vite*). Afin de bien digérer et assimiler les aliments, il faut les mâcher,

laisser du temps entre deux bouchées, ne pas tout avaler d'un coup. Et pour qu'un repas soit réussi, le mieux, c'est encore d'être à plusieurs pour discuter, rire et passer un bon moment.

À Aubagne, un grand marché de la céramique, Argilla, est organisé tous les deux ans, en août, avec des centaines d'exposants venant de nombreux pays.

Tu peux aussi visiter le musée de la faïence –une forme de céramique émaillée ou vernie, souvent à fond blanc– à Moustiers-Sainte-Marie et à Marseille.

### MEUNIER, TU DORS ?

La diète méditerranéenne repose sur 3 piliers : la vigne, l'olivier et le blé. Mais, pour faire de la farine, il faut moudre les céréales. C'est le rôle du moulin, qui écrase les grains pour les transformer en poudre, puis en farine. Les premiers moulins datent de l'Antiquité, puis se sont surtout développés au Moyen-Âge. Les seigneurs faisaient alors payer une taxe aux habitants les autorisant à les utiliser. En français, celui qui fait tourner un moulin est un « meunier ». La chanson traditionnelle *Meunier tu dors* évoque les risques liés au moulin qui tourne trop vite : explosion due aux étincelles et aux fines particules, casse des ailes...

Avec la Révolution industrielle, le nombre de moulins a considérablement diminué depuis 200 ans. À Malijai, le **Moulin Pichard**, construit avant la Révolution française de 1789, est le dernier moulin entièrement bio des Alpes-de-Haute-Provence.



## À LA DÉCOUVERTE

# TOUR DU MONDE



### CHEZ LES INUITS

du phoque et des algues !

Phoque, morse, béluga, renard arctique et algues au menu... Voilà un régime qui ne serait pas simple à dupliquer dans nos contrées ! C'est la base de l'alimentation des Inuits, un peuple qui vit en Arctique, au Groenland, au Canada et en Alaska. Le cœur du régime inuit, c'est surtout de faire... avec ce que l'on chasse ou pêche. Cette alimentation d'origine animale apporte les **protéines** et les graisses nécessaires lorsque les températures affichent souvent -40 degrés. Les Inuits mangent aussi une grande quantité d'algues marines.



### OKINAWA

l'île des centenaires



## DES RÉGIMES BONS POUR LA

Si la diète méditerranéenne est connue dans le monde entier, d'autres régimes proposent une alimentation saine, à partir des richesses de leurs terroirs. Voyage dans les assiettes...

### EN ASIE

des légumes, du riz et des épices

Il existe une multitude de régimes asiatiques, en fonction des pays et des ethnies. Les Asiatiques mangent beaucoup de nouilles, de céréales complètes, de légumes, de fruits et de graines. Ces aliments leur apportent des fibres, des antioxydants, des vitamines et des minéraux qui réduiraient le risque de développer certaines maladies. Curcuma, curry, gingembre, les épices facilitent la digestion et réduisent les inflammations. Le **wok**, sorte de grande poêle particulièrement adaptée aux légumes, est un mode de cuisson sain.



On l'appelle l'île des centenaires. Okinawa est une

île japonaise, située au sud de l'archipel du Japon. Les Okinawaïens sont les plus nombreux dans le monde à dépasser le cap des

**100 ans** ! Et ils vieillissent en bonne santé. Selon une étude, leur secret de longévité est lié en partie à l'hérédité (leur patrimoine génétique) mais aussi à leur mode de vie, notamment une alimentation faible en gras et en calories. Sur l'île d'Okinawa, les habitants mangent beaucoup de fruits et de légumes, peu de viande, de sucre, de sel et de produits au lait entier. Par ailleurs, leur culture les invite à cesser de manger avant d'être totalement rassasié (de ne plus avoir faim), à partager avec ses voisins et à manger en pensant que les aliments ont des pouvoirs de guérison.



## EN SCANDINAVIE poissons, baies et céréales

La Scandinavie, ce sont des pays du nord de l'Europe - la Suède, la Norvège, le Danemark, la Finlande et parfois, l'Islande - où la mer et la forêt sont très présentes. L'hiver, il y fait très froid. Les habitants consomment beaucoup de céréales complètes, de fruits, de légumes adaptés au froid : choux de Bruxelles, navets, brocolis, des baies locales comme les airelles, les myrtilles et les cynorhodons et du poisson, avec en tête le **hareng**, le maquereau et le saumon. Ce régime contribuerait à réduire certaines inflammations.



## POUR ALLER PLUS LOIN...

### Tu veux en savoir plus sur l'alimentation méditerranéenne ?

Sur le pourtour de la Méditerranée, de nombreux musées et des fêtes la mettent en valeur. Voici une petite sélection des endroits à visiter.

#### Le grand Mezzé au Mucem à Marseille

Jusqu'au 31 décembre 2023, la Galerie de la Méditerranée du Mucem, présente «*Le grand Mezzé*». Un mezzé, c'est une forme de repas composée d'un ensemble de plats servis en même temps, une tradition particulièrement présente au Liban, en Syrie, en Grèce et en Turquie. Lors d'une fête de mariage, **le mezzé peut dépasser les 100 plats !**

Cette exposition te conduira **du champ à l'assiette**, à la découverte des savoir-faire culinaires de la Méditerranée. À la manière d'un grand repas aux mets et aux saveurs variés, « *Le grand Mezzé* » présente une sélection de 550 objets et documents patrimoniaux en provenance de 35 musées d'Europe et de Méditerranée, ainsi que 12 projets audiovisuels et 6 œuvres inédites.

#### Un musée et des fêtes à Pioppi en Italie

La communauté du Cilento en Italie, dans la région de Campanie, est un territoire **ambassadeur de la diète méditerranéenne**. Tu peux y découvrir un musée vivant qui lui est consacré au Palazzo Capuano, un **festival** de la diète méditerranéenne tout l'été et une **nuit blanche** en novembre. Un prix annuel des ambassadeurs est décerné aux personnalités qui font connaître ce mode de vie dans le monde.



#### La fête de la figue à Solliès (Var)

Tu aimes les figues ? Ne manque pas la fête de la figue à Solliès qui a lieu chaque année, à la fin de l'été. Pendant trois jours, c'est toute la ville qui vit au rythme de la figue avec un marché, des animations, des démonstrations de cuisine, des quiz et l'élection du bébé figue. Les restaurateurs de la ville jouent le jeu en proposant des **menus à base de figue**.

#### SUCRÉ, SALÉ, POIVRÉ ET COMPAGNIE

Cet ouvrage documentaire t'invite à voyager à partir des effluves et des saveurs exotiques qui émanent de nos cuisines. Épices, condiments et aromates ont chacun leur histoire, leurs légendes et leurs accords secrets. Tu emprunteras la route du sel, du poivre, des piments, de la moutarde, du gingembre, du sucre, de la cannelle, de la vanille, du chocolat, du café et du thé. Un beau voyage qui, grâce à la cuisine, invite aussi à nous ouvrir sur d'autres cultures !



#### DES LIVRES

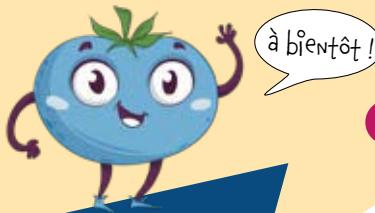


#### LA CUISINE, C'EST TOUT SIMPLE ! 50 SUPER RECETTES !

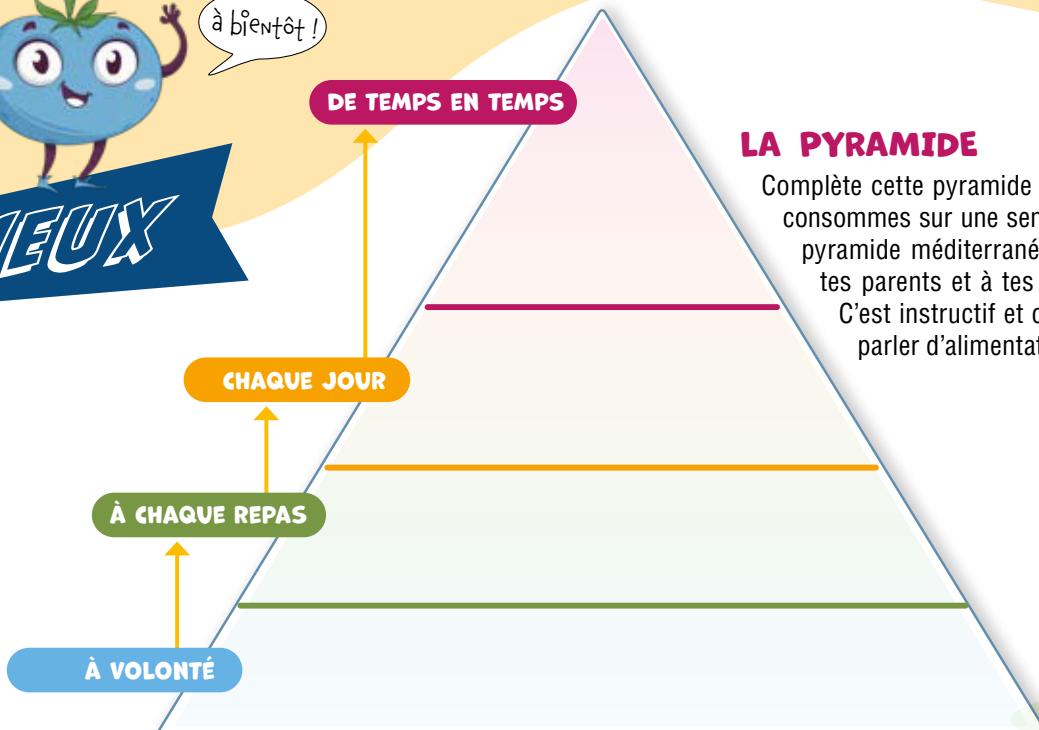
Ce guide illustré accompagnera le chef en herbe qui est en toi ! Pour chaque recette, un encadré avec la liste des ingrédients, la liste des ustensiles et les photos étape par étape pour réussir de bons petits plats !

Katharine Ibbs

Nathan Jeunesse, 2005 - 128 pages



## JEUX



### LA PYRAMIDE

Complète cette pyramide avec les aliments que tu consommes sur une semaine et compare avec la pyramide méditerranéenne (page 4). Propose à tes parents et à tes amis de faire de même. C'est instructif et c'est une bonne façon de parler d'alimentation.



### LES ÉNIGMES DE BIOVIVA

- 1 • Je suis blanc ou noir.
- 2 • Mes grains poussent en grappes.
- 3 • Mon jus se transforme en vin si on le laisse fermenter.
- 4 • On me récolte lors des vendanges.
- 5 • Je pousse sur un arbrisseau à sarments appelé vigne.

#### Réponse

je suis le raisin.

- 1 • Originaire du Proche-Orient, je suis cultivée depuis 7000 ans.
- 2 • Ma récolte s'étale d'avril à juillet.
- 3 • Ma grosse graine aplatie est entourée d'une peau qu'il faut retirer avant de me manger.
- 4 • Tu peux me croquer crue, ou me faire sécher pour me cuisiner plus tard.
- 5 • Autrefois, on me cachait dans la galette des rois.

#### Réponse

je suis la fève.

Ces énigmes font partie des 80 à découvrir dans le jeu **ENIGMES FRUITS ET LÉGUMES** du créateur de jeux **Bioviva**.

Prêt pour défier tes parents ou tes amis ?



À partir de 7 ans.



### LES 7 DIFFÉRENCES

Retrouve les **7 différences** entre ces deux dessins. L'un représente des fruits et légumes du régime méditerranéen, le deuxième comprend quelques fruits exotiques.

#### Réponse

A droite : absence de courge, absence de figue, banane, litchi, ananas, plusieurs bractéoles, les ongles sont de couleur différente.

**Un grand merci à notre partenaire** qui nous a permis de créer ce numéro et de te l'offrir aujourd'hui :

**Le goût de la Méditerranée**, à Marseille, est une association qui s'engage à porter et à transmettre les principes et les valeurs d'une alimentation saine et bonne pour la planète.

BLE TOMATE JUNIOR est édité par COMEDITO | Directrice de publication : Magali Triano - magali.triano@bleu-tomate.fr - Tél. 06 20 70 11 09  
Rédactrice en chef : Solène Penhoat | Graphiste : Valeria Cassisa | Médiatrice scientifique : Pauline Castaing

Crédits photos : Shutterstock • Canva • Valeria Cassisa • Matthieu Colin

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse - Dépôt légal : Octobre 2022 - ISSN 2827-0703 - CPPAP en cours

NE PEUT ÊTRE VENDU

<http://bleutomatejunior.fr> - info@bleutomatejunior.fr

Imprimé sur papier issu de forêts gérées durablement par imprimeur certifié  spotimprimerie.fr