

PASSEPORT D'EXPLORATEUR



Cette semaine, pars à la découverte de 5 légumineuses extraordinaires. Observe-les, goûte-les, relève les défis et collectionne les visas de ton passeport !

Nom :

Prénom :

Date de délivrance : 12 octobre 2026

Nom : Haricots blancs

Origine : Amérique centrale et Amérique du Sud

Bagage nutritionnel : Star du cassoulet et des plats mijotés, le haricot blanc est une excellente source de protéines végétales, de fibres, de vitamines et de minéraux, notamment de fer.

Le savais-tu ?

Le haricot blanc a traversé l'océan depuis l'Amérique avant de devenir un incontournable de nos plats traditionnels !

Mon avis

Ce midi c'était : salade de haricots blancs

☐ J'adore
 ☐ J'aime
 ☐ Moyen
 ☐ Je n'ai pas aimé

Aide le haricot blanc à boucler la valise des légumineuses en entourant les éléments qui composent leur bagage nutrition.

- Protéines animales
- Fibres
- Fer
- Minéraux
- Vitamines
- Protéines végétales
- Sucre
- Matières grasses

Nom : Haricots rouges

Origine : Amérique centrale et Amérique du Sud

Bagage nutritionnel : Star du chili et des plats mijotés, le haricot rouge est riche en protéines végétales, fibres, fer et vitamines.

Le savais-tu ?

Grâce à sa couleur rouge foncé et sa forme, le haricot rouge ressemble à un petit rein. En anglais, on l'appelle même kidney bean (haricot-rein) !

Mon avis

Ce midi c'était : haricots rouges sauce mafé

☐ J'adore
 ☐ J'aime
 ☐ Moyen
 ☐ Je n'ai pas aimé

Observe attentivement le réfectoire et retrouve les légumineuses cachées.

☐ 5 haricots rouges
 ☐ 5 pois chiches

Nom : Pois cassés

Origine : Proche-Orient

Bagage nutritionnel : Star des soupes et des purées, le pois cassé regorge de protéines végétales, fibres, fer et vitamines.

Le savais-tu ?

Le pois cassé n'est pas une plante différente du petit pois. C'est un petit pois que l'on laisse sécher, avant de le séparer en deux !

Mon avis

Ce midi c'était : velouté de pois cassés

☐ J'adore
 ☐ J'aime
 ☐ Moyen
 ☐ Je n'ai pas aimé

Retrouve les mots cachés dans la grille pour valider cette étape de ton passeport d'explorateur culinaire !

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

Lentille
Légumineuses
Voyage
Recette

Escal
Haricot
Pois chiche
Savoir
Découverte

☐ J'adore
 ☐ J'aime
 ☐ Moyen
 ☐ Je n'ai pas aimé

Nom : Pois chiches

Origine : Proche-Orient

Bagage nutritionnel : Star du houmous et des falafels, le pois chiche est riche en protéines végétales, fibres, fer et vitamines.

Le savais-tu ?

Le pois chiche est l'une des plus anciennes plantes cultivées au monde. Les humains le mangent depuis des milliers d'années !

Mon avis

Ce midi c'était : brownie à la farine de pois chiches

☐ J'adore
 ☐ J'aime
 ☐ Moyen
 ☐ Je n'ai pas aimé

Aide le pois chiche à retrouver son bol de houmous ! Trace le chemin sans toucher les obstacles pour réussir sa mission gourmande.

Nom : Lentilles

Origine : Proche-Orient

Bagage nutritionnel : Star des salades et des plats mijotés, la lentille est riche en protéines végétales, fibres, fer et vitamines.

Le savais-tu ?

La lentille est si particulière qu'elle a donné son nom aux lentilles de lunettes et d'appareil photo, car elles ont exactement la même forme !

Relie les légumineuses aux plats qui leur correspondent. Attention, il y a plusieurs réponses par légumineuse.

- Lentilles ☐
- Haricots blancs ☐
- Pois chiches ☐
- Haricots rouges ☐
- Houmous ☐
- Potage saisonniers ☐
- Lentilles à la marocaine ☐
- Chili con carne ☐
- Cassoulet ☐
- Potage Esou ☐
- Salade méditerranéenne ☐
- Couscous ☐

Nom : Lentilles

Origine : Proche-Orient

Bagage nutritionnel : Star des salades et des plats mijotés, la lentille est riche en protéines végétales, fibres, fer et vitamines.

Le savais-tu ?

La lentille est si particulière qu'elle a donné son nom aux lentilles de lunettes et d'appareil photo, car elles ont exactement la même forme !

Relie les légumineuses aux plats qui leur correspondent. Attention, il y a plusieurs réponses par légumineuse.

- Lentilles ☐
- Haricots blancs ☐
- Pois chiches ☐
- Haricots rouges ☐
- Houmous ☐
- Potage saisonniers ☐
- Lentilles à la marocaine ☐
- Chili con carne ☐
- Cassoulet ☐
- Potage Esou ☐
- Salade méditerranéenne ☐
- Couscous ☐