

FRUTTI & VEGGI

Mon cahier d'activités

16 PAGES
DE JEUX POUR DÉCOUVRIR
LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS
EN S'AMUSANT !

EUROPEAN
FRAÏCH' FANTASY

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE



NEMZETI
AGRÁRGAZDASÁGI
KAMARA

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Découvre la Fraîch'Fantasy!



Te voilà de retour dans le royaume de Vegapolis! Tes amis Frutti et Veggi t'attendent pour partir à l'aventure et découvrir le pouvoir secret des fruits et légumes frais. Amuse-toi bien!



Découvre le pouvoir secret des fruits et légumes frais!

Ce cahier est offert par l'Interprofession des fruits et légumes frais (INTERFEL) dans le cadre d'un programme cofinancé par l'Union européenne, pour développer les connaissances sur les fruits et légumes et encourager leur consommation.

INTERFEL ET LA NAK, KESAKO ?

INTERFEL

Interfel réunit toutes les personnes qui travaillent pour que tu aies de bons fruits et légumes dans ton assiette : ceux qui les cultivent, ceux qui les acheminent du champ au magasin, ceux qui les vendent et ceux qui les cuisinent, comme dans ta cantine scolaire.

NAK

La Chambre d'Agriculture Hongroise (NEMZETI AGRARGAZSASAGI KAMARA) rassemble les personnes qui s'occupent de la production des aliments en Hongrie, dont ceux qui produisent les fruits et légumes, ceux qui les transforment et ceux qui les vendent.

Découvre tout l'univers de la Fraîch'Fantasy sur :

www.frutti-veggi.fr

www.fruttiveggi.eu

www.frutti-veggi.hu

Tu viens d'entrer dans Vegapolis, tes deux amis Veggi et Frutti t'accueillent et souhaitent mieux te connaître !

Nom :

Prénom :

Âge :

Ville :

Ton Fruit préféré :

Ton Légume préféré :



Un duo fantastique!



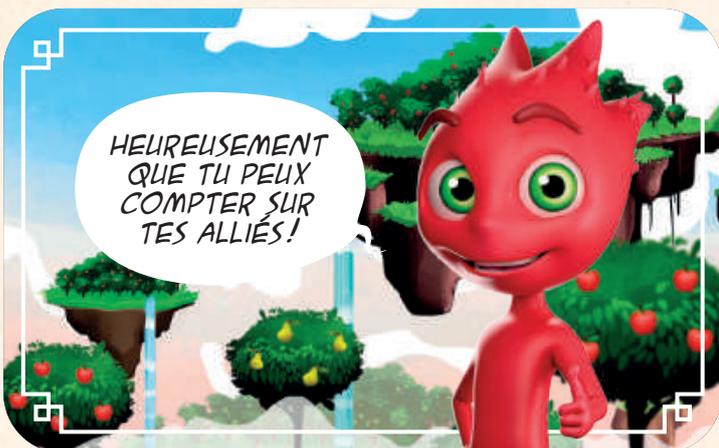
Veggi

SALUT! JE SUIS VEGGI ET JE VIENS DU BOSQUET DES GÉANTS. GRÂCE AU POUVOIR SECRET DES LÉGUMES FRAIS, JE SUIS INVINCIBLE! JE MAÎTRISE LA SUPER VITESSE ET JE SAIS RÉVEILLER LA FORCE DE LA TERRE. PRÊT(E) À PARTIR À L'AVENTURE?

Frutti

*ET MOI, C'EST FRUTTI!
JE VIENS DE L'ARCHIPEL DANS LES NUAGES. J'ADORE LES FRUITS CAR ILS ME PERMETTENT DE VENIR À BOUT DE TOUS LES DÉFIS! MES POUVOIRS? FAIRE POUSSER DES PLANTES ET LANCER DES BOULES DE LUMIÈRE!*

Traversons ensemble les royaumes magiques pour arriver jusqu'au Laboratoire des Anciens!



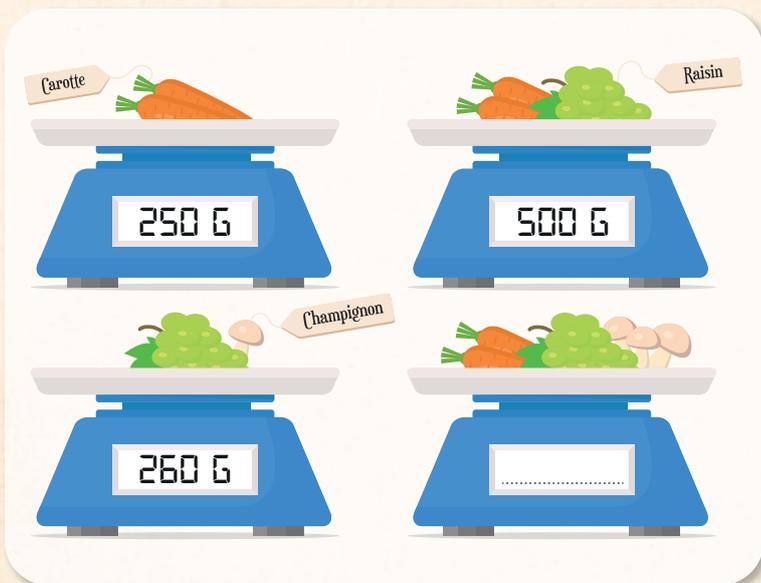
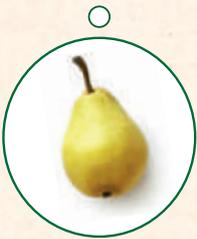
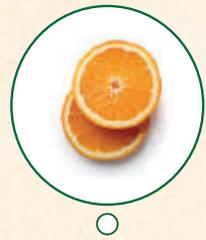


Bienvenue dans cette nouvelle aventure ! Ton périple débute ici au cœur de la Forêt Noire. Les ressources de la Forêt Noire sont précieuses pour le célèbre sage du royaume, Barbedor. Il recueille ici une ample variété de légumes et de fruits pour concocter ses potions magiques. Leur pouvoir secret nous sera d'une grande aide pour commencer l'aventure.

Règle du jeu n° 1

AIDE BARDEBOR À FAIRE SON MARCHÉ

Barbedor doit se rendre au marché pour faire le plein de fruits et légumes frais. Aide-le à remplir son panier, relie les fruits et légumes bruts aux fruits et légumes découpés.



Règle du jeu n° 2

LA PESÉE DES FRUITS ET LÉGUMES

Sais-tu combien pèsent les fruits et légumes frais ? Pour le savoir, observe les articles pesés sur chaque balance et déduis-en le poids de chaque fruit et légume pour pouvoir trouver les chiffres inscrits sur la balance sans affichage.



Le sais-tu ?

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande une consommation d'au moins 400 g de fruits et légumes par jour ; sachant qu'une portion de fruit ou légume est d'environ 80 à 100 g.



Tes talents t'ont permis d'échapper aux griffes de la Forêt Noire. Tu es arrivé au temple du Bourdon, il regorge de magie et de fruits et légumes tous plus succulents les uns que les autres. Je te propose de les découvrir en t'amusant.

Règle du jeu n° 3

LE COLORIAGE

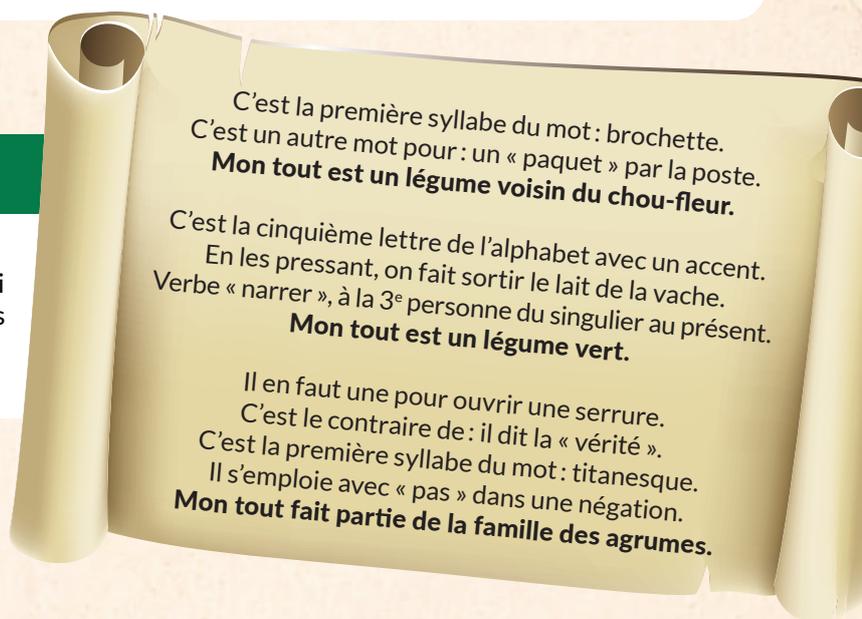
Colorie les fruits et légumes de l'automne et continue l'aventure avec tes amis.



Règle du jeu n° 4

CHARADES

Prêt(e) à jouer avec moi ? C'est parti ! Devine le mot à partir des syllabes qui le composent. Plus tu auras de bonnes réponses, plus on pourra récolter des forces pour continuer l'aventure.



Règle du jeu n° 5

ET TOI TU MANGES QUOI ?

Fais une liste des fruits et légumes que tu as mangés hier et discute de tes choix alimentaires avec un camarade. Étaient-ils riches en éléments nutritifs ? Étaient-ils de saison ? Comment ces fruits et légumes étaient-ils cuisinés ?



.....

.....

.....

.....



Le sais-tu ?

La France est le 4^e producteur européen de fruits frais : 930 000 tonnes de fruits frais sont exportées en moyenne à 77 % dans l'Union européenne et 23 % en dehors de l'Union européenne ; et elle est le 5^e producteur européen de légumes frais : 750 000 tonnes de légumes frais sont exportées en moyenne à 98 % dans l'Union européenne et à 2 % en dehors de l'Union européenne.

Le Temple du Bourdon



Quel dur labeur ! Tu as vraiment l'étoffe des héros.
Notre avancée dans le Temple du Bourdon se passe pour le mieux, mais je reste alerte. Je te conseille d'en apprendre le plus possible sur les fruits et légumes à mesure que nous traversons les lieux, leur pouvoir secret te servira à déjouer les plans de notre ennemi le moment venu.



Règle du jeu n° 6

DE LA NATURE À TON ASSIETTE !

Aide Frutti et Veggi à comprendre comment poussent les fruits et légumes de l'automne avant d'arriver dans ton assiette.



Arbre



Au sol



Sous terre



Vigne



Endive



Prune



Poire



Raisin



Avocat



Carotte



Betterave



Le sais-tu ?

Les raisins sont cultivés à l'extérieur, dans un endroit chaud, abrité et ensoleillé, comme un mur ou une clôture sud ou sud-ouest. Mieux exposées au soleil, les grappes de raisin vont activer leur production de sucre et leur peau va s'épaissir.





Fleurs de Cristal

P9

Félicitations, ton courage et ta détermination t'honorent ! Seuls les plus valeureux parviennent jusqu'à ma demeure. Te voilà arrivé(e) dans l'Archipel dans les Nuages. Si tu souhaites retourner dans ton monde, tu devras aller aux Dôme de cristal.

*Il te reste encore beaucoup de chemin à parcourir, cependant...
Tes amis Frutti et Veggi me rendent visite chaque fois qu'ils partent à l'aventure, car nul autre que moi n'élabore les meilleures potions magiques de Vegapolis !*



Ingédients

- 2 pommes
- 2 poires
- 1 orange
- 30 g de beurre
- 60 g de sucre en poudre
- 1 pâte feuilletée pur beurre
- 1 œuf



ES-TU UN CHEF EN
MATIÈRE DE POTIONS ET
RECETTES ? C'EST CE QUE
NOUS ALLONS VOIR !



4 PERSONNES



20 MINUTES



20 + 20 MINUTES

Épluche les pommes et les poires. Coupe-les en quatre pour éliminer le cœur puis coupe-les fruits en tranches fines.



Épluche l'orange, puis coupe-la en rondelles, en retirant les pépins s'il y en a.

Fais chauffer le beurre et 50 g de sucre dans une grande poêle. Ajoute les lamelles de pomme et de poire et laisse cuire 10 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps. Ajoute alors les morceaux d'orange et laisse cuire encore 10 minutes à feu moyen. Verse les fruits dans une assiette et laisse-les tiédir.

Préchauffe le four à 180 °C.

Partage le disque de pâte feuilletée en quatre quartiers de taille égale, puis fais 3 entailles parallèles de chaque côté des quartiers de pâte. Répartis la préparation pomme-poire-orange au centre de chaque quartier, puis rabats les bords en appuyant bien au niveau de la partie arrondie.

Dispose tes fleurs de cristal sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Badigeonne-les au pinceau d'œuf battu et saupoudre avec le sucre en poudre restant.

Mets tes fleurs de cristal à cuire au four pendant 20 minutes environ.



La potion secrète de Barbedor



4 PERSONNES



20 MINUTES



40 MINUTES

Ingrédients



- 20 grosses crevettes roses
- 3 gousses d'ail
- 2 poireaux
- 3 tomates
- 200 g de champignons blancs
- 1 carotte
- 1 petite poignée de gros sel
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 c à c. de paprika en poudre
- 1 citron vert
- 1 l d'eau
- 1 c à s. d'huile
- 1 c à s. de persil haché



Décortique les crevettes et conserve-les au frais dans un bol.

Nettoie et découpe les poireaux en fines rondelles. Épluche les gousses d'ail et découpe-les en tranches. Lave et découpe les champignons en tranches. Coupe les tomates en 8 quartiers. Épluche et découpe la carotte en rondelles.

Mets l'huile à chauffer dans une grande casserole, ajoute les poireaux, la carotte et l'ail et laisse cuire 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps (avec une grande cuillère en bois, ce sera parfait !).

Ajoute alors les tomates, les champignons, le laurier, le sel et le paprika. Verse 1 litre d'eau. Parfume ta potion avec le zeste du citron vert (garde le citron pour le jus) ; il te suffit de râper la partie verte de la peau avec une râpe directement au-dessus de la casserole ! Laisse mijoter à feu moyen environ 15 minutes.

Ajoute les crevettes décortiquées et laisse cuire encore 1 minute (pour que les crevettes soient bien chaudes).

Ajoute le jus du citron vert et le persil haché. Sers cette belle et bonne potion dans... un chaudron évidemment ! À défaut, tu peux utiliser des bols !



Le sais-tu ?

Si manger une pomme nature ne nécessite aucune préparation particulière hormis son lavage, il est en revanche nécessaire d'évider le fruit dès qu'on veut l'utiliser dans une salade de fruits ou la cuisiner (tartes, compotes, beignets...). Ce geste simple, qui nécessite juste un économe ou un vide-pomme, peut être aussi utilisé sur des poires.





Dômes de Cristal



Quel délice ces recettes de Barbedor ! Bienvenu(e) aux Dômes de Cristal !
Plus qu'une étape pour arriver au laboratoire magique... mais c'est périlleux !

Règle du jeu n° 7

LA GRILLE DES MOTS

Angry a dissimulé dans la grille toute une liste de mots ! Retrouve-les et entoure-les pour parvenir à rattraper Angry. Les mots peuvent être placés également en diagonale et à l'envers, alors ouvre bien l'œil ! Petit indice, il y en a 13 en tout !



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

Règle du jeu n° 8

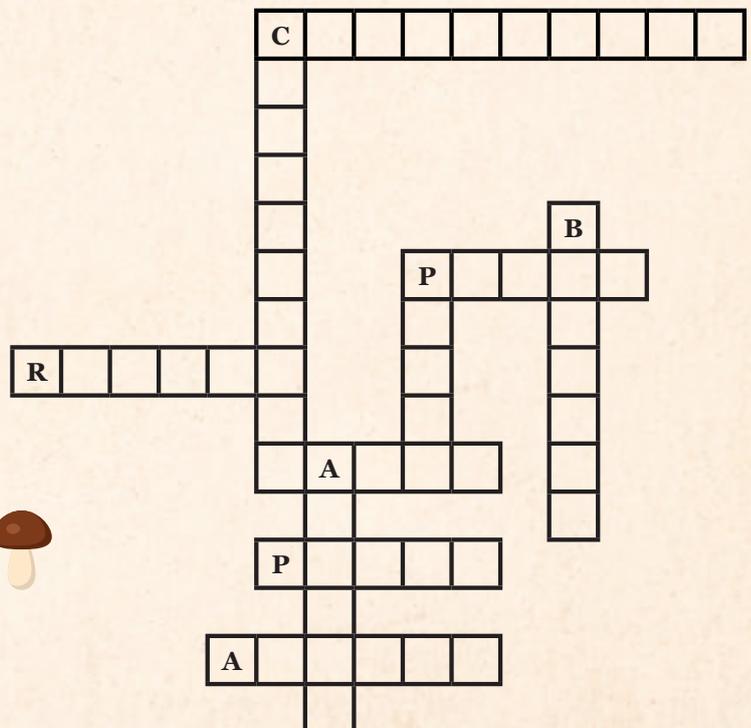
LES MOTS CROISÉS

Complète cette grille en ajoutant au bon endroit les noms de fruits et légumes à l'aide des illustrations et de la première lettre des mots. Chaque fruit et légume doivent être inscrits qu'une fois, fais appel à ta logique pour compléter la grille.

HORIZONTALEMENT



VERTICALEMENT



Le sais-tu ?

Une prune pèse 30 grammes en moyenne.
Selon les variétés, sa peau est rouge, bleue, jaune, verte... Sa chair est sucrée ou acidulée.





Laboratoire magique



Quelle brillante aventure !
Un nouveau défi s'offre à toi, es-tu prêt(e) à le relever ?



Règle du jeu n° 9

LE SUDOKU DES FRUITS ET LÉGUMES

Dans le laboratoire magique que nous recherchons, tu trouveras une multitude de fruits et légumes d'automne. Aide Ava à remplir la totalité des cases avec des légumes et des fruits. Complète cette grille en ajoutant au bon endroit les légumes suivants : **Citrouille / Carotte / Brocoli / Pomme / Avocat / Poireau**

Chaque fruit et chaque légume ne doivent apparaître qu'une seule fois par ligne, par colonne et par zone de 6 cases. Fais appel à ta logique pour compléter la grille.





Le sais-tu ?

Nous pouvons consommer les fanes de radis. Elles peuvent être utilisées pour réaliser un pesto ou un velouté, ou être cuisinées comme les feuilles d'épinards. Légèrement piquantes et amères, elles donnent une touche herbacée originale à tes préparations.

Bienvenue(e) à Vegapolis, un royaume magique où poussent de merveilleux fruits et légumes ! L'incroyable trio de Frutti, Veggi & Will utilise la puissance de Fraîch'force pour contrer les nombreuses attaques d'Angry dont le seul but est de détruire le royaume de Fraîch'Fantasy. Découvre ici des extraits des épisodes de la série, tu pourras les revoir encore et encore sur la chaîne Youtube de la Fraîch'Fantasy ! Es-tu prêt(e) à partir à l'aventure avec nos héros ?



Will: Notre potager adore son exposition au soleil !

Frutti: Admirez Super Frutti ! Prêt à briller sous les projecteurs de Vegapolis !



Veggi: Dis donc Super Frutti, et si tu allais sous les projecteurs plutôt que devant le soleil ?

Angry: Avec Angry, c'est totale éclipse infinie ! Mouhaha !



Veggi: Sans lumière Vegapolis et notre potager courent à leur perte !

Frutti: Et moi je vais rester dans l'ombre, ma carrière est finie...



Will: Vite ! Le grimoire de Barbedor !

Barbedor: Savez-vous que l'endive est un légume poussant à l'abri de la lumière ?



Frutti: Ça, c'est une mission pour Super Frutti !

Veggi: Ah non ! C'est au Bosquet des Géants, plutôt une mission pour Super Veggi !



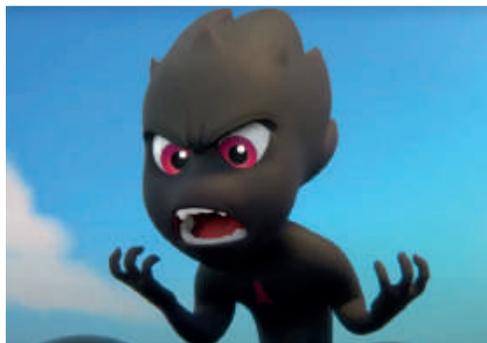
Will: Wouaaaaah trop frais !

Frutti: Super Frutti... Première... Action !

Veggi: Eh la vedette, on n'a pas une seconde à perdre !



Will, Frutti et Veggi: Fraîch'Force !



Angry: Enfer et dame nature... Je reviendrai !



Will: Je crois que Angry vient de s'éclipser !

Will, Frutti et Veggi: Haha !



Tout au long de l'aventure, tu as fait preuve de force, de perspicacité et de courage, de sorte que tu as remarquablement relevé tous les défis auxquels tu as été confronté. J'espère que tu apprends beaucoup tout en t'amusant.

Règle du jeu n° 10

RETROUVE LES HÉROS DE LA FRAÎCH'FANTASY !

Tous tes héros favoris, Frutti, Veggi, Ava, Will et Barbedor se sont cachés. Arriveras-tu à les retrouver ?



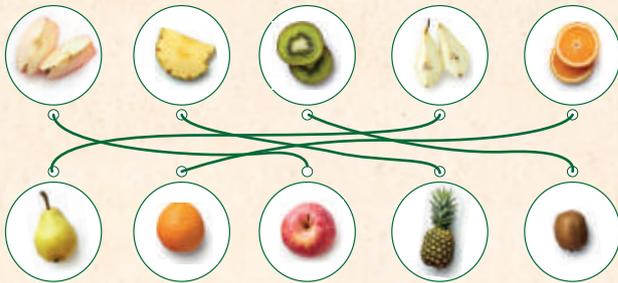
Le sais-tu ?

Le chou-fleur était très apprécié du roi Louis XV et de nombreuses recettes et préparations ont été mises au point sous son règne.

Les solutions

Quelle brillante épopée ! Des profondeurs de la Forêt Noire jusqu'à l'Entre-nerf, Angry n'a pas pu échapper à tes talents de traqueur. Ton dévouement et ta bravoure ont sauvé Vegapolis, encore une fois ! Bravo !

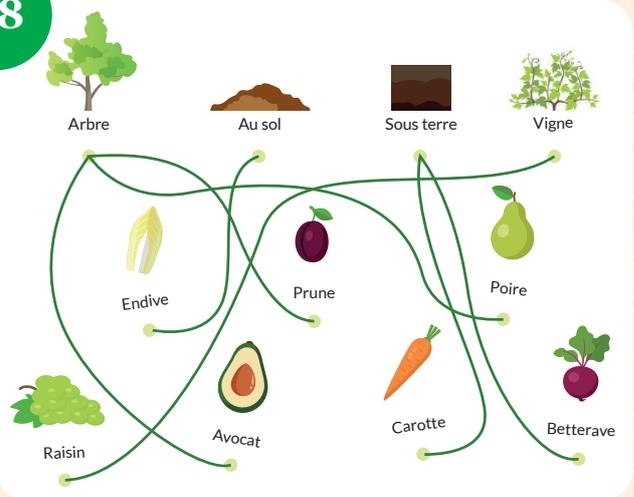
P6



P7

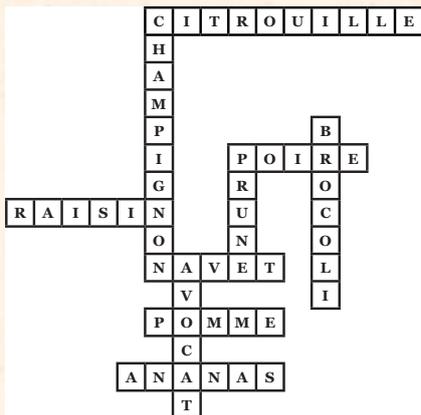
Charade 1: Brocoli
Charade 2: Épinard
Charade 3: Clémentine

P8



P11

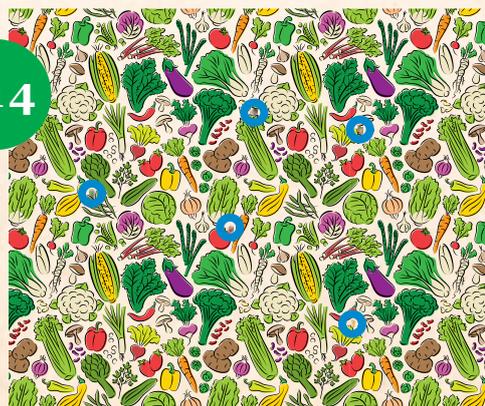
R	E	S	O	R	A	N	G	E	A	D	U	R	T	N	B	U	I	P	P
F	R	E	S	R	Y	V	C	R	N	K	Y	P	M	L	E	W	X	R	U
G	C	D	R	A	I	S	I	N	I	F	R	D	F	T	E	R	C	U	X
Y	A	J	Z	E	R	F	G	F	H	T	X	S	I	F	P	G	V	N	K
J	R	H	S	E	F	V	G	T	C	I	T	R	O	U	I	L	L	E	Y
K	O	I	U	T	G	H	J	K	G	D	D	E	E	T	N	D	E	A	H
I	T	O	P	P	O	I	R	E	A	U	E	A	R	F	A	O	R	E	E
O	T	K	B	D	G	R	T	G	H	J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



P12

Avocat	Brocoli	Pommes	Carotte	Poire	Asperges
Asperges	Pommes	Poire	Brocoli	Avocat	Carotte
Poire	Carotte	Avocat	Asperges	Pommes	Brocoli
Carotte	Poire	Asperges	Avocat	Brocoli	Pommes
Brocoli	Avocat	Carotte	Pommes	Asperges	Poire
Pommes	Asperges	Brocoli	Poire	Carotte	Avocat

P14



EUROPEAN FRAÏCH' FANTASY

Découvre le pouvoir secret des fruits et légumes frais

Si tu veux continuer l'aventure, retrouve notre jeu mobile gratuit
« Européen Fraïch'Fantasy » !

Tu souhaites poursuivre l'aventure? Rejoins l'aventure et sauve Vegapolis avec Frutti et Veggi! Télécharge le jeu mobile sur Apple Store ou Play store.

Retrouve des jeux, des recettes et bien plus encore sur les sites:

www.frutti-veggi.fr
www.fruttiveggi.eu
www.fruttiveggi.hu



L'aventure continue avec le pouvoir secret des fruits et légumes frais. À très vite !

