

SEMAINE DU GOÛT

1 jour 1 couleur

13 OCTOBRE

Rouge

**Salade de tomates, poivrons et
haricots rouges**

Spaghetti bolognaise

Babybel

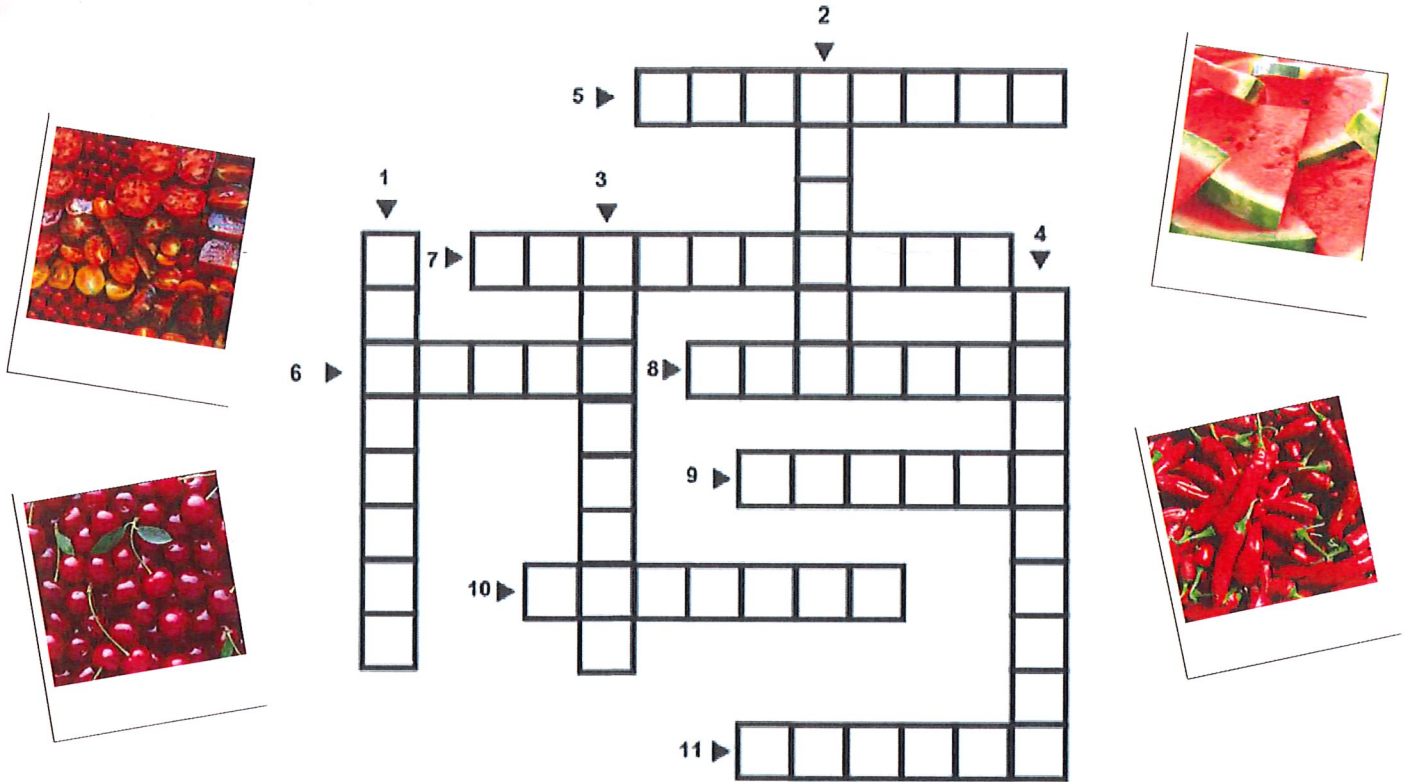
**Fromage blanc coulis fruits
rouges**

SEMAINE DU GOÛT 2025 : 1 jour 1 couleur

Couleur rouge

MOTS CROISÉS

Complétez la grille des mots croisés.



VERTICAL :

1. Je suis un arbre fruitier, mes fruits sont souvent par deux et ils contiennent un noyau.
2. En botanique je suis considérée comme un fruit et en cuisine comme un légume.
3. Je suis un plat italien à base de pâtes, viande et fromage présentés en mille-feuilles.
4. Je suis un légume racine, on me mange cru ou cuit et je tâche facilement. Je fais aussi du sucre.

HORIZONTAL :

5. Je suis un fruit d'été à la chair juteuse, je peux être mangé en entrée ou en dessert. J'ai de gros pépins.
6. Je suis petit et croquant, on me mange souvent avec du sel et/ou du beurre.
7. Je suis une sauce italienne composée de bœuf haché et tomates, mon nom italien est « ragù ».
8. Je suis un fruit rond à la peau épaisse, rempli de petites graines juteuses et sucrées. Mon nom évoque aussi une arme explosive.
9. Je suis un fruit piquant qu'on utilise pour relever les plats.
10. Je suis une sauce sucrée, on me mange avec des frites.
11. On me mange en dessert avec de la chantilly.

Réponses :

1. Cerisier / 2. Tomate / 3. Lasagnes / 4. Betterave / 5. Pastèque / 6. Radis / 7. Bolognaise / 8. Grenade / 9. Piment / 10. Ketchup / 11. Fraise

SEMAINE DU GOÛT

1 jour 1 couleur

14 OCTOBRE

Orange

Carottes râpées

Poulet sauce à l'orange

Potiron rôti au thym

Mimolette

Gâteau à la pêche

SEMAINE DU GOÛT 2025 : 1 jour 1 couleur

Couleur orange

LES GROUPES ALIMENTAIRES

Reliez chaque aliment orange à son groupe alimentaire
(certains aliments peuvent appartenir à plusieurs familles).

	Carotte	☐	
	Huile de palme	☐	
	Clémentine	☐	☐ Produits sucrés
	Potiron	☐	
	Orange	☐	☐ Matières grasses
	Aiguillette de poulet	☐	☐ VPO (Viande, Poisson, Œuf)
	Courge butternut	☐	
	Mimolette	☐	☐ Produits laitiers
	Purée de potiron	☐	
	Gâteau à la pêche	☐	☐ Féculents
	Jus d'orange	☐	☐ Fruits et légumes
	Cheddar	☐	
	Abricot	☐	☐ Boissons
	Citrouille	☐	
	Patate douce	☐	
	Yaourt à l'abricot	☐	
	Lentilles corail	☐	

Réponses :

Produits sucrés : gâteau à la pêche, yaourt abricot, jus
Matières grasses : huile de palme
VPO : aiguillette de poulet
Produits laitiers : mimolette, cheddar, yaourt à l'abricot
Féculents : patate douce, lentilles corail
Fruits et légumes : carotte, clémentine, potiron, orange, courge butternut,
purée de potiron, abricot, citrouille
Boissons : jus d'orange

SEMAINE DU GOÛT

1 jour 1 couleur

15 OCTOBRE

Violet

Chou rouge

Paleron de boeuf

Purée de betterave

Yaourt nature sucré

Muffin à la myrtille

SEMAINE DU GOÛT 2025 : 1 jour 1 couleur

Couleur violet

TEXTES À TROUS

Complétez le texte à trou avec les mots suivants en lien avec les aliments violets

Myrtilles

Raisin

Aubergine

Prune

Santé

Chou rouge



Les aliments de couleur violette ne sont pas seulement beaux dans l'assiette : ils sont aussi intéressants pour la .

Parmi les légumes, on retrouve l' , très utilisée en cuisine méditerranéenne. On la cuisine souvent au four, en ratatouille ou grillée. Elle est riche en fibres et contient des antioxydants.

Un autre légume violet courant est le , que l'on peut manger cru, râpé dans une salade, ou cuit à la vapeur. Il est apprécié pour sa richesse en vitamine C, en fibres, et pour ses effets bénéfiques sur le système digestif.

Côté fruit, le est l'un des plus connus. Il pousse en grappes et se consomme frais ou en jus. Il est très hydratant et contient des polyphénols, utiles pour la santé du cœur.

On trouve aussi les , des fruits à la peau violette et à la chair sucrée. Elles sont souvent utilisées en compote, en tarte ou séchées. Elles favorisent une bonne digestion et apportent des vitamines A et C.

Enfin, les sont de petites baies sauvages, légèrement acidulées. Elles sont particulièrement riches en antioxydants, bénéfiques pour la mémoire et la protection des cellules nerveuses.

Réponses :

SEMAINE DU GOÛT

1 jour 1 couleur

16 OCTOBRE

Vert

Tarte aux poireaux

Cote de porc sauce pesto

Courgettes persillées

Fourme d'Ambert

Carpaccio de kiwi

SEMAINE DU GOÛT 2025 : 1 jour 1 couleur

Couleur vert

DEVINETTE

À partir des trois indices, trouvez l'aliment de couleur verte qui correspond à chaque devinette et entourez la bonne photo :

Devinette 1

- Je suis petit et rond
- Je vis avec mes amis dans une cosse
- On me mange souvent accompagné de carottes

Je suis ?



Petits pois



Fèves

Devinette 2

- Je suis un fruit
- J'ai un gros noyau
- On me sert parfois en guacamole

Je suis ?



Avocat



Prunes

Devinette 3

- Je suis allongée, je peux aussi être jaune, et je viens du potager
- On me mange aussi bien crue que cuite, farcie ou en gratin
- Je suis une star de la ratatouille

Je suis ?



Courgettes



Concombre

Devinette 4

- On me mange cuit ou cru
- À la cuisson je réduis de beaucoup
- Je suis une feuille verte que Popeye adore

Je suis ?



Salade



Épinard

SEMAINE DU GOÛT

1 jour 1 couleur

17 OCTOBRE

Jaune

Oeuf mimosa

Poisson pané

Riz safrane

Emmental

Salade d'ananas à la vanille

SEMAINE DU GOÛT 2025 : 1 jour 1 couleur

Couleur jaune

MOTS MÊLÉS

Retrouvez les 8 mots ci-dessous dans la grille. Ils peuvent être à l'horizontale, à la verticale, ou en diagonale, dans les deux sens (lecture de gauche à droite ou de droite à gauche).

Mots à trouver :

- Œuf 
- Poisson 
- Riz 
- Citron 

- Tarte 
- Mangue 
- Maïs 
- Banane 

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



Réponses :

