



# SEMAINE DU GOUT

du 16 au 22 Octobre 2023

# SEMAINE DU GOUT

Du 16 au 22 Octobre 2023

**Céréales :** Plante cultivée pour ses grains utilisés pour l'alimentation humaine ou animale.

## Blé :

Pour 100 de grains cuits :

Energie : 145 kcal

Protéines : 4,7 g

Lipides : 0,5 g

Glucides : 30 g

Le blé est l'aliment de base dans plusieurs régions du monde, particulièrement en Amérique du Nord et dans le reste de l'Occident.

Semoule, couscous, boulgour, farine (pâtes, pain ...), le blé possède de nombreuses variantes.

## Epeautre :

Céréale proche du blé mais avec une tige plus haute.

Le grain reste couvert de son enveloppe après la récolte, cela nécessite donc un décorticage supplémentaire.

Sa farine permet de confectionner des pâtes, des biscuits mais également du pain.

Pour 100 de grains cuits :

Energie : 127 kcal

Protéines : 5,5 g

Lipides : 0,9 g

Glucides : 26,4 g

## Orge perlé :

Pour 100 de grains cuits :

Energie : 120 kcal

Protéines : 2,3 g

Lipides : 0,4 g

Glucides : 28 g

Nom de l'orge sans son enveloppe.  
Forme la plus commune de l'orge.  
Se différencie du blé par ses épis allongés et toujours barbus.

Mais aussi le maïs, le seigle, le riz, l'avoine ...

# SEMAINE DU GOUT

Du 16 au 22 Octobre 2023

## Quiz :

Parmis ces aliments lequel n'est pas une céréales :

Blé

Riz

Petits pois

De quel famille d'aliment les céréales font-elles parties :

Les fruits  
et  
légumes

Les  
féculents

Les  
matières  
grasses

On dit que les céréales sont riches en :

Glucides  
"sucres"

Lipides  
"gras"

Protéines

# SEMMAINE DU GOUT

Du 16 au 22 Octobre 2023

## Légumineuses :

Les légumineuses sont également appelées légumes secs.

Provient des plantes à gousses.

Sources de protéines végétales importante (de 2 à 3 fois plus que les céréales).

## Petits pois :

Pour 100 de grains cuits :

Energie : 80 kcal

Protéines : 6 g

Lipides : 0,6 g

Glucides : 9 g

Les petits pois sont les graines présentes dans les cosques du pois. Ils sont récoltés dans les gousses et avant leur maturités.

Des petits pois récoltés à maturité sont appelés des pois cassés.

## Haricots noirs :

Légumineuse plutôt calorique et donc une excellente source de glucides/d'énergie.

Pour 100 de grains cuits :

Energie : 150 kcal

Protéines : 9 g

Lipides : 0,5 g

Glucides : 23 g

## Lentilles corail :

Pour 100 de grains cuits :

Energie : 110 kcal

Protéines : 10,6 g

Lipides : 0,5 g

Glucides : 15 g

Plus petite que la lentille verte.

Chaque gousse renferme 2 graines.

Ne possède pas de membrane contrairement à la lentille verte (c'est pour cela qu'elle peut donc éclater à la cuisson et donner un aspect de purée).

Mais aussi les pois chiches, les lentilles, les flageolets, les fèves ...

En sel &  
**GRATIN**  
by sprc

# SEMMAINE DU GOUT

Du 16 au 22 Octobre 2023

## Quiz:

Parmis ces légumineuses laquelle est la plus calorique :

Petits  
pois

Haricots  
noirs

Lentilles  
corails

Les graines des légumineuses proviennent :

Des  
gousses

Des  
enveloppes

Des  
coquilles

On dit que les légumineuses sont riches en :

Eau

Lipides  
"gras"

Protéines

En sel &  
**GRATIN**  
by sprc

# SEMAINE DU GOUT

Du 16 au 22 Octobre 2023

## Cucurbitacées :

Les Cucurbitacées sont une famille de plantes dont les tiges sont munies de vrilles. Elles sont cultivées pour leur chair comestible.

### Concombre :

Pour 100g de concombre  
cru :

Energie : 14 kcal
Protéines : 0,5 g
Lipides : <0,5 g
Glucides : 2,2 g

L'un des légumes les plus riches en eau (95%) mais il fait aussi parti des moins caloriques.

### Butternut :

Parfois appelé courge cacahuète en raison de sa forme mais aussi courge « doubearre » en référence à la texture très douce que l'on obtient en la mixant.

Ces courges se récoltent de septembre à octobre et peuvent se conserver de 6 à 10 mois.

Gout légèrement sucré.

Pour 100g de butternut  
cuit :

Energie : 45 kcal
Protéines : 1,23 g
Lipides : 0,07 g
Glucides : 10,5 g

### Courgettes :

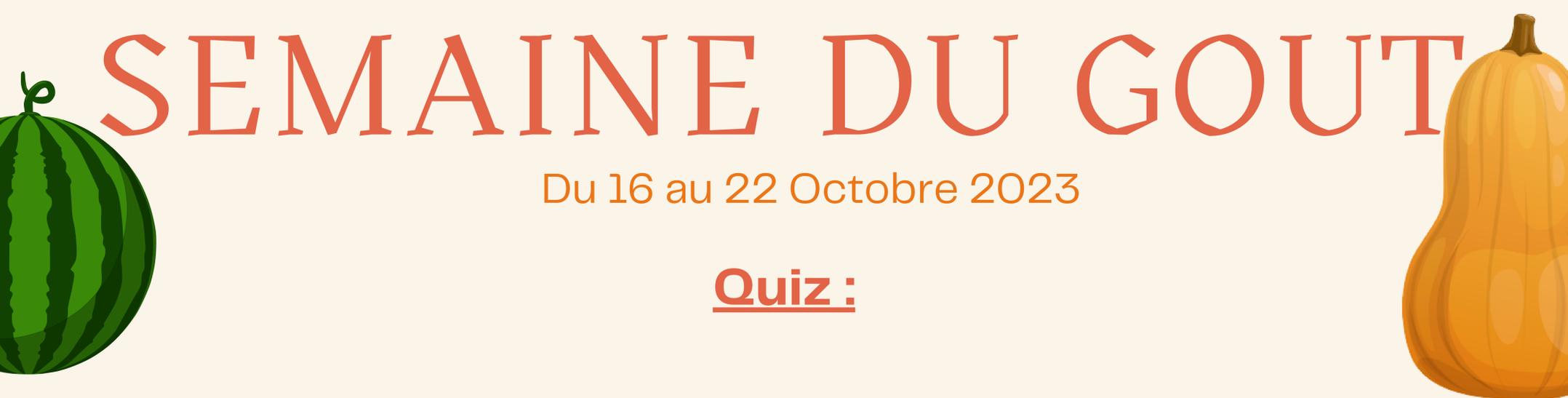
Pour 100 de courgettes  
cuite :

Energie : 15 kcal
Protéines : 0,95 g
Lipides : 0,36 g
Glucides : 2 g

Le nom courgette vient du fait que cette plante est plus petite et plus allongée qu'une courge..

Mais aussi le melon, la pastèque, le pâtisson, le cornichon...

En sel & **GRATIN** by sprc



# SEMAINE DU GOUT

Du 16 au 22 Octobre 2023

## Quiz :

Parmis ces Cucurbitacées, lequel est le moins calorique :

Concombre

Citrouille

Potiron



Que mange-t-on principalement dans les Cucurbitacées :

Peau

Chair

Graine



Parmis ces Cucurbitacées, lequel a un goût sucré :

Concombre

Cornichon

Butternut

