

À la découverte des fruits exotiques!



Cinéma Public Films
propose un projet original:
associer l'éducation à l'image
à l'éducation nutritionnelle

Cahier de jeux et d'expériences
conçu par une diététicienne-nutritionniste

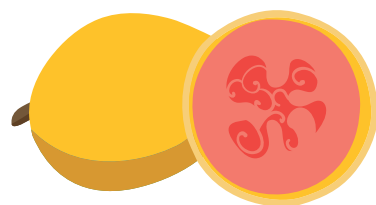
Bienvenue dans l'univers des fruits exotiques!

Noix de coco, banane, ananas, mangue, kiwi... tu as pu découvrir tous ces fruits dans les courts métrages du film *La Fontaine fait son cinéma!* Le Pingouin a d'ailleurs très envie de quitter le pôle nord pour aller en déguster dans les îles Hawaï... C'est vrai que c'est délicieux, les fruits exotiques!

En as-tu déjà goûté? En voici quelques-uns: entoure ceux que tu as déjà eu l'occasion de manger!



Acerola



Goyave



Banane



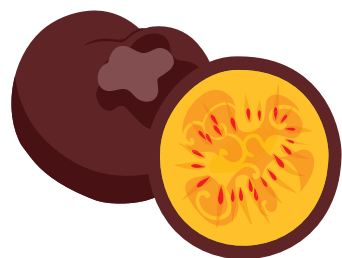
Mangue



Physalis



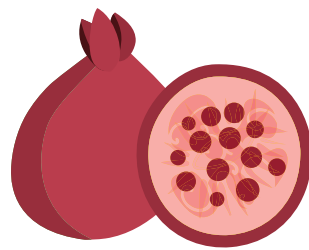
Noix de coco



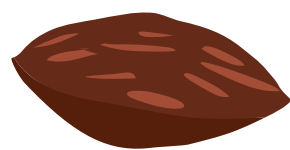
Fruit de la passion



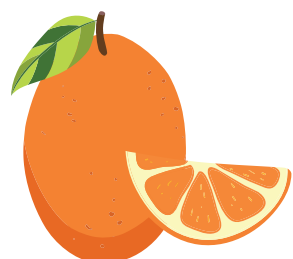
Litchi



Grenade



Datte



Kumquat



Tamarin

Sais-tu exactement d'où ils viennent, comment et où ils poussent, et pourquoi on les nomme ainsi? Ce cahier va te permettre d'aller à la découverte de ces savoureux cadeaux de la nature...

L'aventure de la naissance d'un fruit! 1/2

Avant de savoir ce qu'est un fruit exotique, intéressons-nous tout d'abord à ce qu'est... un fruit!

1

Pas une définition, mais deux!

D'un point de vue gastronomique et culinaire, c'est-à-dire en ce qui concerne l'univers de la cuisine, un fruit est un aliment végétal qui est souvent sucré et que l'on mange principalement en dessert.

2

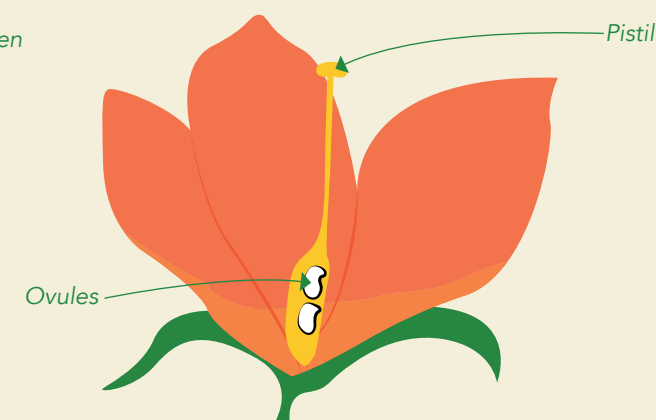
D'un point de vue botanique, c'est-à-dire en ce qui concerne l'étude des végétaux, le fruit est la partie d'une plante qui a été fécondée.

Sais-tu de quoi se compose une fleur?

Une fleur est notamment composée de grains de pollen et /ou d'un pistil.



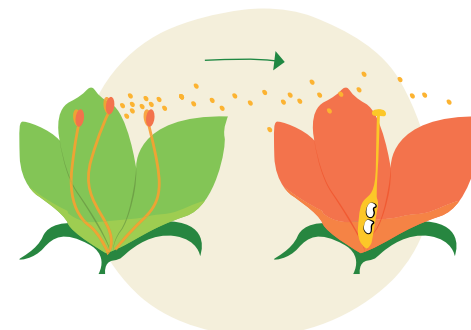
L'étamine produit les grains de pollen



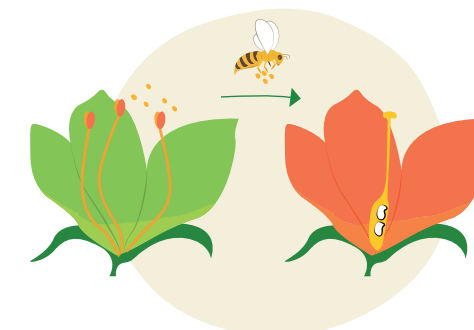
Le pistil contient les ovules

Le pollen ne reste pas en place!

Au printemps, le pollen est transporté de fleurs en fleurs, grâce au vent et aux insectes. Cela s'appelle **la pollinisation**:



Le vent permet de transporter les grains de pollen qui se déposent au hasard sur d'autres fleurs.



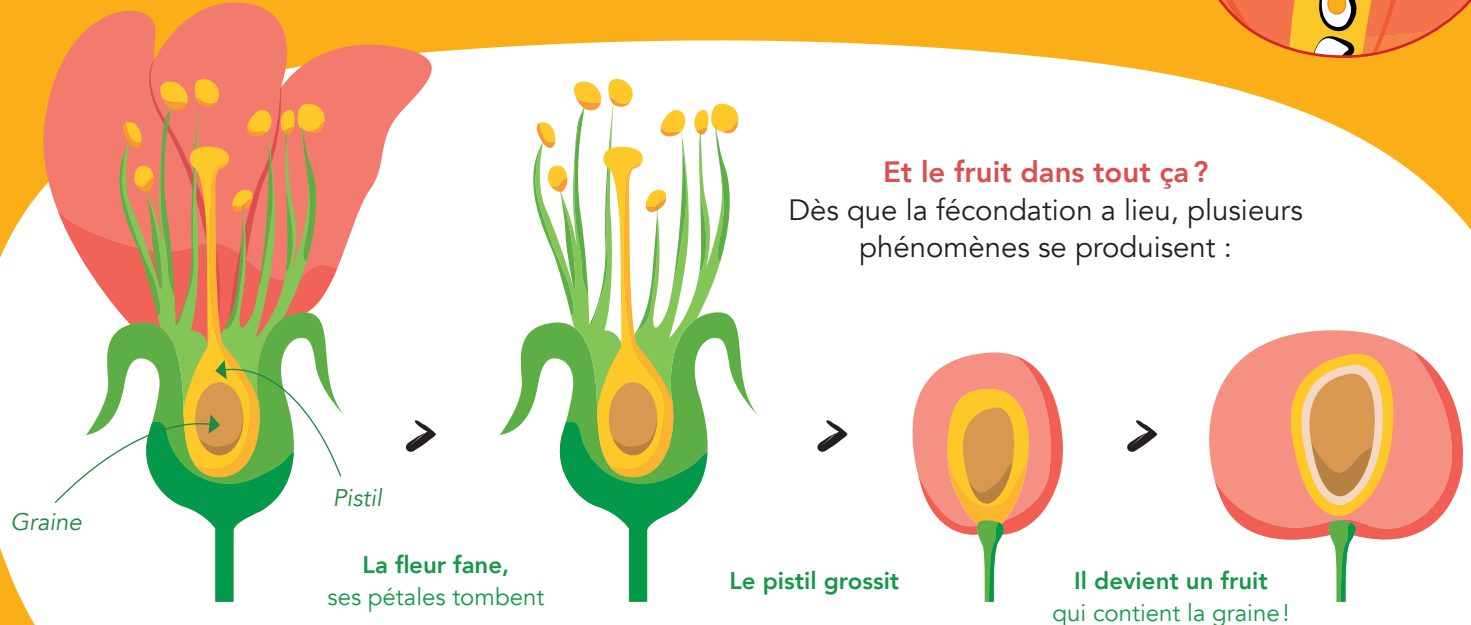
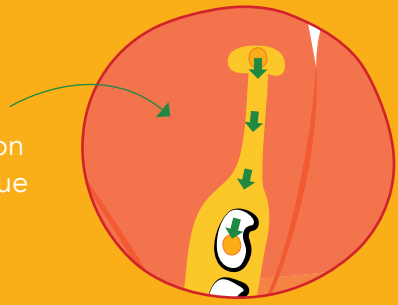
En recherchant du nectar (= liquide sucré) présent dans les fleurs, les insectes frottent leurs corps sur le pollen qui se colle à eux. Lorsqu'ils se déplacent vers une autre fleur, les grains de pollen se déposent sur la fleur sans qu'ils ne s'en rendent compte.

L'aventure de la naissance d'un fruit!

2/2

Une graine est née

Lorsque le pollen est déposé sur une fleur, il entre dans le pistil et va s'unir avec l'ovule. C'est ce que l'on appelle la **fécondation**. L'union du pollen et des ovules crée une ou plusieurs graines qui sont en quelque sorte les "bébés" de la plante.



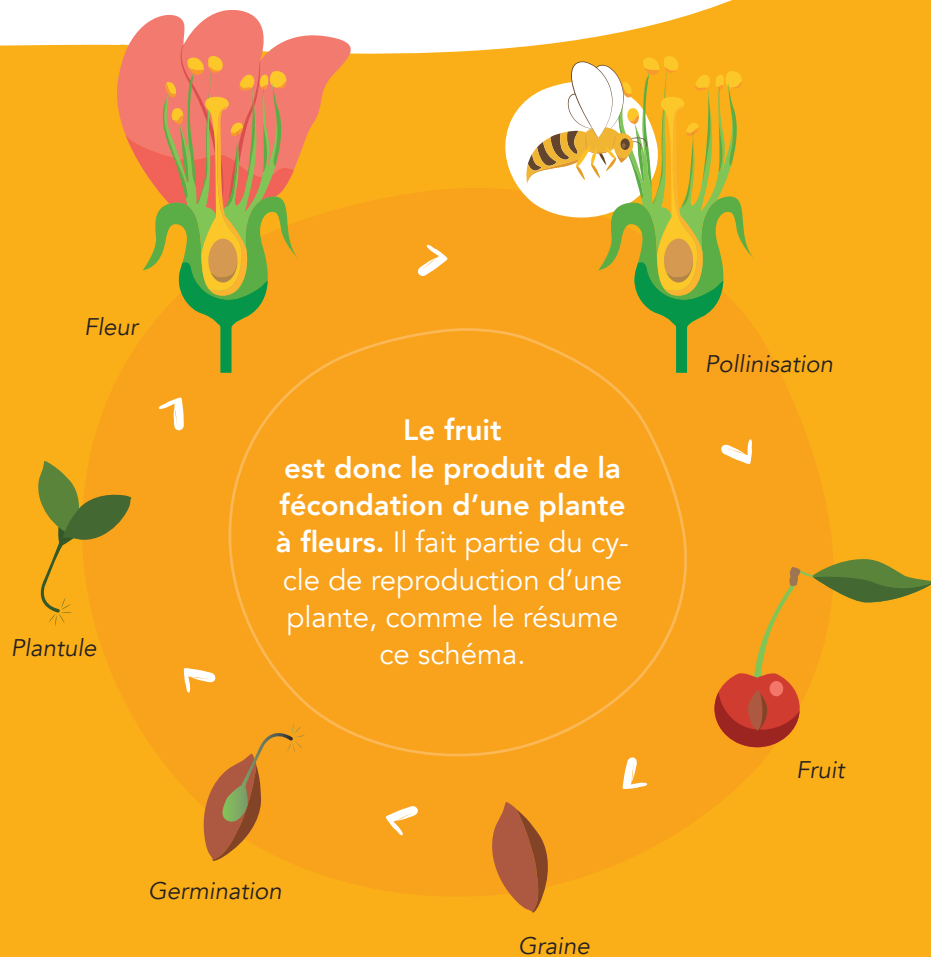
Et le fruit dans tout ça?
Dès que la fécondation a lieu, plusieurs phénomènes se produisent :

Pourquoi le pistil grossit-il?

Tout simplement pour protéger la graine; que la nature est bien faite!

Que devient le fruit ?

Il peut être cueilli par l'homme ou attrapé par un animal pour être mangé. S'il n'est pas cueilli, il tombe sur le sol et se décompose, la graine est alors libérée. Puis, grâce à la pluie et à la terre, la graine va germer, c'est-à-dire qu'elle va commencer à pousser, devenir une plantule et enfin une plante à fleur. Une nouvelle fleur est donc créée.



Le fruit est donc le produit de la fécondation d'une plante à fleurs. Il fait partie du cycle de reproduction d'une plante, comme le résume ce schéma.

Graine de scientifique

L'heure est venue de se retrousser les manches! Enfile la blouse d'un scientifique pour réaliser ta première analyse... fruitée!

1

Observation d'un fruit

- Choisis un fruit parmi les suivants: kiwi, datte, mangue ou banane
- Coupe le fruit en deux puis observe l'intérieur
- **Que vois-tu? Si tu as choisi...**

...la mangue ou la datte: tu peux voir qu'un noyau est au centre du fruit. Il s'agit de la graine qui est protégée par la chair et par la peau!

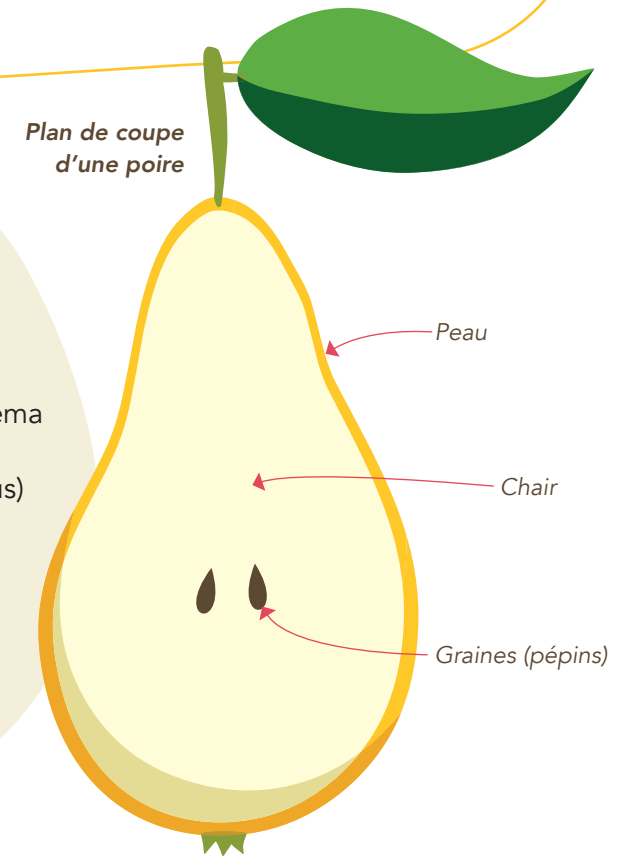
...le kiwi ou la banane: tu peux voir plusieurs grains noirs. Il s'agit des graines qui sont protégées par la chair et par la peau!

2

Schéma d'un fruit

- Réalise ton premier plan de coupe de fruit! (un plan de coupe est une vue de l'intérieur)
- Suis les étapes une à une pour réussir ton schéma comme dans l'exemple ci-contre :

- Dessine le fruit vu de haut (= vu du dessus)
- Donne un titre à ton schéma
- Utilise les pointillés pour nommer les parties principales de ton fruit
- Trace des flèches depuis les mots que tu as écrits vers les parties de ton dessin correspondantes



Titre :

.....
.....
.....

Sais-tu que le fruit que tu as dessiné est un fruit exotique? Tourne vite la page pour en savoir plus sur cette catégorie de fruits!

Qu'est-ce qu'un fruit exotique?

Origine :

Le terme "exotique" vient du mot latin *exoticus*, lui-même issu du mot grec *exotikos* qui signifie étranger (exo = dehors). Exotique veut donc dire qui appartient à un pays étranger, lointain.

Définition :

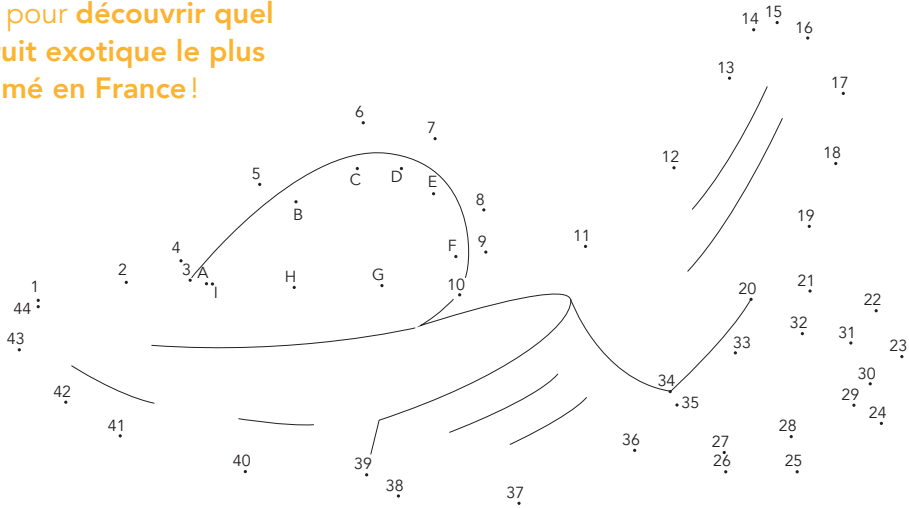
Un fruit exotique est donc tout simplement **un fruit qui n'a pas été cultivé dans notre pays d'origine, mais dans un pays ou une région étrangère, lointaine**, et qui a été importé (= rapporté).



Quelques exemples

Les bananes, les mangues ou les noix de coco poussent uniquement dans des pays où il fait chaud et humide comme l'Inde ou le Mexique. Si nous pouvons en manger en France, c'est que ces fruits ont été importés. Ils sont donc, de notre point de vue, exotiques! De la même manière, les indiens ou les mexicains qui importent des pommes ou des poires ayant poussé en France, considèrent ces fruits comme étant exotiques!

Relie les chiffres de 1 à 44 et de A à I pour découvrir quel est le fruit exotique le plus consommé en France!



Réponse : la banane est le fruit exotique le plus consommé en France

Les fruits dans les différentes régions du monde

Voici une carte représentant quelques exemples de fruits cultivés dans les quatre coins du globe



Repère sur la carte les fruits cités ci-dessous puis entoure-les.



2 kiwis



3 papayes



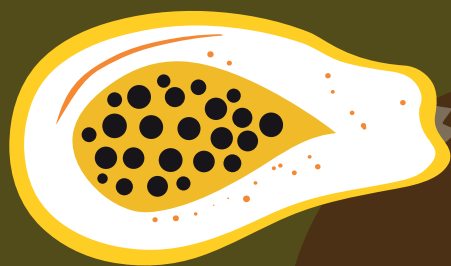
3 pommes de jacks



2 litchis

Qu'ils sont jolis ces fruits!

As-tu remarqué que les fruits exotiques ont de magnifiques couleurs?
Colorie chacune des parties blanches des fruits ci-dessous avec la couleur qui lui correspond (aide-toi de la page précédente).



Papaye



Kiwi

Jaune?
Orange?
Vert?
Rose?



Litchi



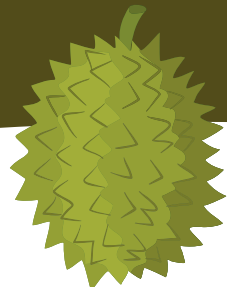
Pomme de jacques

Certains ont aussi de jolies formes!

Complète les textes ci-dessous grâce aux mots de la liste suivante:
épines / poils / étoile / cornes



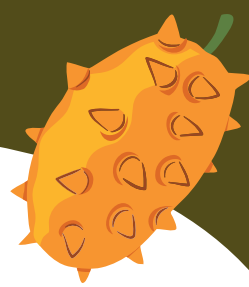
Carambole



Durian



Ramboutan



Kiwano

La carambole a une très belle forme d'..... lorsqu'on la coupe.

Le durian possède des centaines d'.....

Les ramboutans ont des sur leur coque.

Le kiwano est recouverte de quelques pics ressemblant à des

Drôles de noms!

Qui dit exotique dit peu commun. Kaki, kumquat, ugli, sapote, chayotte, sont quelques exemples de noms de fruits étrangers originaux!

2 fruits portent des appellations particulièrement étonnantes...

À toi de jouer pour les deviner, petit aventurier!

1

Résous cette charade pour trouver le nom de ce fruit.

Mon 1^{er} est la partie d'une plante qui a été fécondée et qui protège les graines:

.....

Mon 2^e est la première syllabe du fruit qui possède des centaines d'épines (voir page précédente)

.....

Mon 3^e est un animal légendaire qui possède des ailes, des écailles, des griffes et qui crache du feu

.....

Mon tout est

Indice: son nom fait référence à la plante qui produit ce fruit, qui grimpe sur les troncs d'arbre, et dont les branches rappellent la forme d'un drôle d'animal.



2

Résous ce rébus pour trouver le nom du fruit ci-contre.



2



.....

Indice: son nom fait référence à sa forme ainsi qu'au dieu de la région dans laquelle il est cultivé.

Le goûter exotique des p'tits aventuriers!

Voici quelques idées de recettes à réaliser avec tes parents pour concocter un goûter 100% exotique. À tes fourneaux!

Avant de commencer!

Quand on cuisine, l'hygiène est importante. Avant de commencer : attache-toi les cheveux s'ils sont longs, enfile un tablier, nettoie le plan de travail puis lave-toi les mains. C'est parti !

Recette thaïlandaise riz au lait de coco et à la mangue (pour 2 personnes)

Rince le riz plusieurs fois à l'eau froide puis fais-le tremper pendant 1 heure en le recouvrant d'une très grande quantité d'eau.

Rince-le puis fais-le cuire à la vapeur (ou à l'eau) pendant environ 25 minutes.

Pendant ce temps, fais bouillir le lait de coco avec le sucre, la vanille et le sel pendant 5 minutes.

Une fois le riz cuit, dispose-le dans un plat, verse les 3/4 du lait de coco sucré puis laisse reposer le tout une dizaine de minutes.

Coupe la mangue en petits cubes, pose-les sur le riz puis arrose le tout avec le 1/4 de lait restant.

Ingrédients

- 120g de riz rond
- 200ml de lait de coco
- 40g de sucre complet rapadura*
- 1/2 cuiller à soupe d'arôme de vanille liquide
- 1 petite pincée de sel
- 1/2 mangue

*se trouve en magasin biologique



Ingrédients pour le gâteau

- 300g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 200ml de jus d'ananas
- 100g de noix de coco râpée + 10g pour le moule
- 200g d'huile de coco
- 4 œufs
- 250g de sucre de canne roux
- 1 cuiller à soupe de vanille liquide



Ingrédients pour le glaçage

- 3 cuiller à soupe de jus d'ananas
- 100g de sucre glace
- 1 pincée de vanille en poudre (ou les graines d'une gousse de vanille)
- 2 cuiller à soupe de sucre
- 1/2 cuiller à café de cannelle



Ingrédients

- 1/2 mangue
- 1/2 ananas
- 1/2 papaye
- 10 litchis
- 2 kiwis
- 1/2 citron

Recette gourmande gâteau à l'ananas (pour 6 personnes)

Préchauffe le four à 200°C. Choisis un moule de 24 cm de diamètre, puis saupoudre-le avec 10g de noix de coco râpée.

Fais dorer les 100g de noix de coco râpée quelques minutes dans une poêle à sec en remuant régulièrement. Attention, ça brûle vite!

Mélange l'huile de coco fondue avec le jus d'ananas, ajoutes-y la vanille, puis mets de côté.

Bats les oeufs avec le sucre, puis ajoutes-y le mélange huile-jus. Verses-y ensuite la farine, la levure et la noix de coco râpée. Incorpore bien le tout et verse la pâte dans le moule.

Enfourne le gâteau pendant 40 minutes environ.

Mélange le sucre glace avec le jus d'ananas et la vanille pour obtenir un glaçage bien lisse.

Étale-le sur le gâteau une fois qu'il sort du four, puis laisse le refroidir quelques instants avant de servir.

Recette fraîcheur salade de fruits exotique (pour 3 personnes)

Pèle la mangue puis coupe-la en petits morceaux.

Coupe les 2 extrémités de l'ananas, coupe-le dans le sens de la longueur puis ôte la partie centrale. Coupe la chair en petits morceaux.

Pèle la papaye, enlève les pépins puis coupe-la également en petits dés.


Épluche les litchis, dénoyaute-les et coupe-les en 2.

Épluche les kiwis puis coupe-les en petits morceaux. Mets tous les morceaux de fruits dans un saladier, arrose le tout de jus de citron, puis place la salade de fruits au réfrigérateur.



www.cinemapublicfilms.fr

21 rue Médéric, 92250 La Garenne-Colombes

Rejoignez-nous sur 

© **Cinéma Public Films**

Graphisme: Romain Salvati

Conception et rédaction: Élodie Bois

Crédits illustrations :

© Rimma Zaynagova | Dreamstime.com

en partenariat avec

