

Rappel des parties de la plante

Les tiges qu'on mange : asperges, ail, gingembre, pommes de terre blanches. Sais-tu que l'ail et les pommes de terre blanches sont en fait les tiges souterraines de la plante? L'ail est un bulbe. Les pommes de terre sont des tubercules qui sont des gonflements dans la racine, ils stockent de l'énergie et d'autres nutriments pour la plante de pomme de terre. Le céleri est une tige, ou une tige feuillue. La véritable tige de la plante de céleri est la base où toutes les tiges poussent.

Les feuilles qu'on mange : le basilic, les feuilles de betterave, le chou, la coriandre, le chou cavalier, le chou frisé, la laitue, la moutarde, le persil, l'épinard.

Les fleurs qu'on mange : la bourrache, le brocoli, le calendula, le chou-fleur, la fleur de ciboulette, la fleur d'ail, la capucine, la fleur de courge, la violette.

Les racines qu'on mange : la betterave, la carotte, le manioc, le raifort, la racine de lotus, le panais, le rutabaga, la patate douce, le navet.

Les fruits qu'on mange : la pomme, le bleuet, le cantaloup, le raisin, l'orange, la pêche, la poire, la prune, la framboise, la fraise, la pastèque; il y a aussi le concombre, le poivron, la courge, le haricot vert, la tomate, la courgette (des légumes qui sont le fruit de la plante).

Les graines qu'on mange : des graines qui sont des céréales : l'orge, l'avoine, le quinoa, le seigle, le blé; des graines qui sont d'excellentes sources de protéines : les haricots noirs, les noix de cajou, les pois chiches, les haricots rouges, les arachides, les haricots pinto, les graines de tournesol.

