Qui est-elle ?

Aussi appelée physalis, la cerise de terre, contrairement à ce que l'on pourrait croire, n'est pas apparentée à la cerise, mais plutôt à la tomate ! Lorsqu'elle est mûre, son fruit est orange ou jaune et son enveloppe est brun pâle ou verte.

Quand peux-tu le manger?

Fraîche : Août à octobre

Pour la savourer toute l'année

Les cerises de terre peuvent être congelées et déshydratées afin d'améliorer leur conservation.

À la découverte de la

CERISE DE TERRE

d'ici

Où peux-tu la goûter?

Fraîche

Telle quelle, en salade ou avec une fondue au chocolat

Cuite

En sauce, en compote, en confiture ou dans un ketchup aux fruits

Attention!
Seul le fruit est comestible. Il ne faut pas manger l'enveloppe ou les feuilles.

Comment est-elle récoltée?

Les cerises de terre poussent dans des plants ressemblant à ceux des tomates. Quand les fruits sont mûrs, ils tombent au sol (d'où leur nom!). À ce moment, ils sont prêts à être mangés. Certains fruits mûrs peuvent rester accrochés au plant : secoue-le légèrement pour avoir une plus grosse récolte!
Une fois au sol, les cerises de terre doivent être récoltées le jour même pour éviter que leur enveloppe devienne grise à cause de l'humidité. Pour réduire l'humidité, on peut ajouter des copeaux de bois autour des plants.

CONTINUE TON EXPLORATION SUR LE CERISE DE TERRE

Lance des défis actifs à tes jeunes, teste leurs connaissances et découvre tous les secrets de ce fruit !

Me connais-tu ?

Durée : *5-10 min*

1. Vrai ou faux ? La cerise de terre fait partie de la famille des cerises.

Réponse : Faux, elle fait partie de la famille des tomates.

2. Quelle est la couleur de l'enveloppe d'une cerise de terre mûre ?

Réponse : Brun pâle ou vert.

3. Pourquoi l'appelle-t-on la cerise de terre?

a) Parce qu'il s'agit d'une cerise poussant dans un arbuste près du sol;

b) Parce qu'elle a un goût de terre;

c) Parce qu'elle tombe au sol quand elle est mûre.

Réponse : c)

4. Vrai ou faux? La cerise de terre peut être déshydratée et remplacer les raisins secs dans une recette.

Réponse : Vrai

5. Quelle partie de la cerise de terre est comestible ?

a) Son enveloppe brune;

b) Son fruit orange;

c) Les deux.

Réponse : c)

Chat-Rade

Durée : *3 minutes*

Description :

- Mon premier est un fruit rouge qu'on met sur les sundaes : Cerise
- Mon deuxième est un cube avec des chiffres : DÉ
- Mon troisième est le tissu autour de l'oreiller : TAIE
- Mon quatrième est la lettre qui se trouve juste avant le S dans l'alphabet : R
- Mon tout est un fruit orangé : Cerise de terre

Cerise par terre

Durée : *15-20 min*
But : *Empêcher la cerise de terre de tomber au sol*
Matériel : *5 ballons gonflables, préférablement jaunes ou orange (pour représenter les cerises de terre).*
Variantes : *Demander aux jeunes d'utiliser seulement leurs pieds, et non leurs mains, pour toucher au ballon; utiliser plusieurs ballons par équipe; utiliser de vrais ballons pour augmenter le niveau de difficulté.*

Étape 1 : Sépare les jeunes en équipes de 3 ou 4.

Étape 2 : Gonfle les ballons.

Étape 3 : À ton signal, les jeunes doivent empêcher leur cerise de terre de tomber au sol. Ils doivent lui donner des coups, et il est interdit de la tenir.

L'équipe qui réussit à garder son ballon dans les airs le plus longtemps sans le faire tomber est la gagnante.

Répète cette activité aussi souvent que tu le désires en augmentant le niveau de difficulté chaque fois.

* N'oublie pas de gonfler plusieurs ballons au cas où certains éclateraient pendant le jeu!

Alimente ton expression !

Tremplin Santé a inventé une nouvelle expression colorée :

« Être gêné comme une cerise de terre »

Ton défi? Réussir à l'intégrer dans ton animation de la journée. Quand tu utilises cette expression, les jeunes ont 10 secondes pour se cacher le visage avec leurs bras. N'hésite pas à demander à tes jeunes de créer leur propre expression de la journée.

CONTINUE TON EXPLORATION SUR LE CERISE DE TERRE

C'est l'heure de déguster la cerise de terre !

Déguste-moi!

Durée : *30 minutes*
But : Explore la cerise de terre sous ses différentes formes avec tes jeunes en utilisant les 5 sens.
Matériel : 1 cerise de terre, 1 cerise et 1 tomate cerise par jeune, 1 pince et 1 couteau.

Examine-la avec tes yeux

- *Vois-tu une différence de couleur entre les 3 types de fruits?*
- *Si tu les coupes en deux, quelles sont les différences entre l'intérieur et l'extérieur?*
- *Est-ce que leur couleur te fait penser à un autre fruit ou légume?*
- *Est-ce que tu trouves la cerise de terre appétissante?*

Explore-la avec tes mains

- *Que penses-tu de sa forme? Est-elle uniforme?*
- *Comment décrirais-tu la texture de la cerise de terre (lisse, molle, rugueuse, etc.)?*

Reconnais-la avec son odeur

- *Aimes-tu l'odeur de la cerise de terre? Pourquoi?*
- *Qu'est-ce qu'elle sent exactement (odeur boisée, fruitée, fraîche, douce, etc.)?*
- *À quoi te fait penser son odeur (un lieu, un moment, une fête, une personne)?*

Écoute son bruit

- *As-tu écouté le son qu'elle fait lorsque tu la croques? Es-tu capable de le décrire?*
- *Le son est-il faible ou fort? Ressemble-t-il à celui que tu entends quand tu croques un melon d'eau ou une carotte?*

Découvre-la avec ta bouche

Son goût

- *Aimes-tu le goût de la cerise de terre? Pourquoi?*
- *En un mot, décris le goût de la cerise de terre.*
- *Est-ce que l'odeur de la cerise de terre est représentative de son goût?*
- *À quels autres aliments le goût de la cerise de terre te fait-il penser? Est-ce qu'elle ressemble plus à la cerise ou à la tomate cerise?*

Les goûts :

- *Sucré : comme un bonbon*
- *Amer : comme un pamplemousse*
- *Acide : comme un citron*
- *Salé : comme du sel*

Sa texture en bouche

- *Peux-tu trouver un mot pour décrire sa texture en bouche?*
- *Qu'est-ce qui te plaît et te déplaît?*
- *Peux-tu la comparer à d'autres aliments que tu as déjà mangés?*

Les textures :

- *Croquant : Comme un céleri*
- *Mou : Comme une banane*
- *Juteux : Comme un concombre*
- *Collant : Comme le caramel*

Enfile ton tablier!

Vas-y, cuisine-la! Visite le site web www.tremplinsante.ca pour trouver des recettes qui la mettent en valeur :

- *Salade de fruits*

Tu peux aussi te rendre sur le site web du mouvement J'aime les fruits et légumes www.jaimefruitsetlegumes.ca pour découvrir d'autres recettes!

Intéressant, non?

La cerise de terre a aussi plusieurs autres noms!

- Amour en cage
- Cerise en chemise

Pour plus d'idées de mots à utiliser pour déguster les aliments avec les sens, réfère-toi à l'activité **Expert dégustateur** *sur le portail TS ! https://portail.tremplinsante.ca/*