



Qui est-il ?

Faisant partie de la famille des cucurbitacées, il est le cousin des melons et des courges. La peau du concombre peut être verte, jaune ou blanche. Les concombres jaunes et blancs ne sont pas offerts sur le marché en Amérique du Nord, mais tu peux facilement trouver le concombre vert à l'épicerie.



Quand peux-tu le manger?

Concombre de champ :
De mi-juin à mi-octobre
Concombre de serre : Toute l'année

Savais-tu que...

Il existe une quarantaine de variétés de concombres?
Les plus faciles à trouver en épicerie sont :

- le concombre anglais;
- le concombre libanais;
- le concombre américain;
- le mini-concombre;
- le concombre de type cornichon.



À la découverte du

CONCOMBRE

d'ici



Comment peux-tu le manger?

Frais

en salade

en sauce
(tzatziki)

tel quel

avec une
trempe

en
gaspacho

en
tranches

Cuit

pour remplacer
la courgette

en ragoût

gratiné

en potage



Astuce anti-gaspillage

Tu dois être habitué à manger le concombre frais, non? Par contre, tu peux aussi le congeler pour éviter de le gaspiller, mais tu devras alors l'utiliser en potage, car sa texture aura changé. Il ne sera plus aussi croquant!



CONTINUE TON EXPLORATION SUR LE CONCOMBRE

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? Toutes les variétés de concombres sont vertes.

Réponse : Faux. Les concombres peuvent aussi être jaunes ou blancs.

2. Vrai ou faux? Le concombre anglais est le plus petit de toutes les variétés.

Réponse : Faux. C'est le mini-concombre qui est le plus petit!

3. Où les concombres poussent-ils?

- a) Dans les champs.
- b) Dans les serres.
- c) Dans un endroit secret gardé par des nains de jardins.
- d) a) et b)

Réponse : d)

4. Vrai ou faux? Tous les concombres ont des pépins.

Réponse : Faux. Les concombres anglais, par exemple, n'ont pas de pépins.

5. Vrai ou faux? Ce sont les concombres anglais, les mini-concombres et les concombres libanais qui sont en vente toute l'année.

Réponse : Vrai. Ce sont les variétés cultivées en serre.

Le concombre dansant

Durée : 10 minutes

Sépare tes jeunes en groupes. Ensuite, donne-leur la consigne d'inventer une danse en lien avec le concombre. Fais un concours entre les groupes pour déterminer lequel a créé la meilleure danse!



Ballon concombre

Durée : 15-20 minutes

But : Les joueurs doivent voler le concombre.

Matériel : 1 « concombre » (ballon) placé sur 1 cône

Étape 1 : Sépare ton groupe en deux équipes égales. Assois chaque équipe face à face sur une ligne différente. Le cône et le ballon doivent être entre les deux équipes. Chaque équipe devrait être à 6 mètres du cône.

Étape 2 : Donne une variété de concombre à chaque joueur (ex. : hollandais, épineux, japonais). Assure-toi qu'il y a un joueur du même type dans l'autre équipe. Les joueurs doivent se rappeler la variété de concombre à laquelle ils sont associés.

Étape 3 : Raconte une histoire, et quand tu nommes une sorte de concombre, le joueur concerné de chaque équipe doit se dépêcher d'aller chercher le concombre au centre.

Étape 4 : Le joueur qui a cueilli le concombre en premier le ramène à son équipe.

Étape 5 : L'équipe ayant cueilli le plus de concombres l'emporte!

Variante : Si ton groupe est impair, demande à un jeune de raconter l'histoire. Il peut ensuite changer de place avec le jeune ayant perdu son combat pour le concombre!

Alimente ton expression!

Tremplin Santé a inventé une nouvelle expression colorée :
« Je te souhaite une concombre de bonne journée! »

Demande à tes jeunes de compter le nombre de fois où tu le dis. Le jeune étant le plus proche de la bonne réponse à la fin de la journée pourrait avoir une récompense, comme la possibilité de choisir une activité!



CONTINUE TON EXPLORATION SUR LE CONCOMBRE

C'est l'heure de déguster le concombre !



Déguste-moi!

Durée : 30 minutes

But : Explorer le concombre sous ses différentes formes avec tes jeunes en utilisant les 5 sens.

Matériel : 1 mini concombre, 1 concombre anglais et 1 concombre américain ou de champ par jeune, 1 pince et 1 couteau



Examine-les avec tes yeux

- Vois-tu une différence de couleur entre les 3 types de concombres?
- Si tu les coupes en deux, quelle est la différence entre l'intérieur et l'extérieur?
- Est-ce que leur couleur te fait penser à un autre fruit ou légume?
- Est-ce que tu les trouves appétissants?



Explore-les avec tes mains

- Que penses-tu de leur forme? Est-elle uniforme? À quoi te fait-elle penser?
- Comment décrirais-tu leur texture (lisse, molle, rugueuse, etc.)?



Reconnais-les avec leur odeur

- Aimes-tu leur odeur? Pourquoi?
- Qu'est-ce qu'ils sentent, exactement (odeur boisée, florale, fruitée, fraîche, douce, etc.)?
- À quoi te fait penser leur odeur (un lieu, un moment, une fête, une personne)?



Leur bruit

- As-tu écouté le son qu'ils font lorsque tu les croques? Es-tu capable de le décrire?
- Quelle est la différence de bruit entre les trois concombres?
- 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-les avec ta bouche

Leur goût

- Aimes-tu leur goût? Pourquoi?
- Comment décrirais-tu leur saveur?
- Est-ce que leur odeur est représentative de leur goût?
- À quels autres aliments leur goût te fait-il penser?

Les goûts :

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

Leur texture en bouche

- Peux-tu trouver un mot pour décrire leur texture en bouche?
- Qu'est-ce qui te plaît et déplaît pour chacun des concombres?
- Peux-tu les comparer à d'autres aliments que tu as déjà mangés?
- Lequel des trois concombres as-tu préféré? Pourquoi?

Les textures :

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

Enfile ton tablier!

Vas-y, cuisine-le!

Visite le site web www.tremplinsante.ca pour trouver des recettes qui le mettent en valeur:

- Rouleau de printemps au tofu
- Tzatziki
- Sandwich du héros grec

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.



Pour les curieux

Savais-tu que les cornichons étaient une sorte de concombre? En effet, le concombre de type cornichon est plus croquant, ce qui le rend parfait pour les marinades! Plusieurs recettes délicieuses se cachent sur le web. Essaie-les avec tes jeunes!



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/>



À LA DÉCOUVERTE DES FRUITS ET LÉGUMES D'ICI — CONCOMBRE