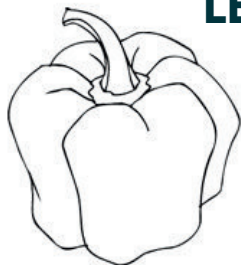


DÉCOUVREZ LE POTAGER ET LES LÉGUMES EN JOUANT AVEC LES

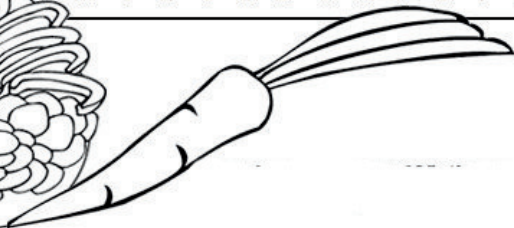
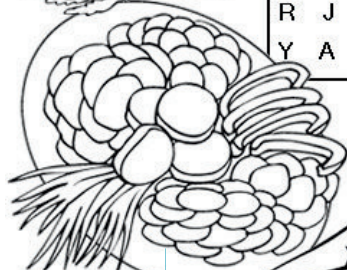
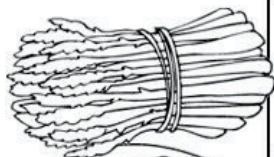
mots



Liste de mots

Agretti
Asperge
Carotte
Cardon
Celtuce
Chervis
Fenouil
Ocas
Panais
Rutabaga
Tomatillo

Y	A	M	B	R	O	C	C	O	L	I	R	B	A	G
C	A	U	L	I	F	L	O	W	E	R	D	Q	L	P
C	U	C	U	M	B	E	R	N	Z	T	T	C	F	A
Y	Y	N	S	P	I	N	A	C	H	S	J	O	A	R
Z	R	O	A	E	C	A	B	B	A	G	E	R	L	S
M	Z	O	R	A	D	I	S	H	M	V	B	N	F	L
K	A	A	S	P	A	R	A	G	U	S	G	X	A	E
R	F	A	Q	M	B	P	U	M	P	K	I	N	Y	Y
B	R	U	S	S	E	L	S	S	P	R	O	U	T	S
C	Q	O	P	N	A	L	E	T	T	U	C	E	L	M
E	K	G	O	S	N	A	R	T	I	C	H	O	K	E
L	O	U	T	I	S	R	H	U	B	A	R	B	D	T
E	B	F	A	L	Y	Z	U	C	C	H	I	N	I	H
R	J	V	T	C	A	R	R	O	T	T	N	E	F	F
Y	A	V	O	C	A	D	O	G	P	E	P	P	E	R



Mots mêlés

NUMÉRO 1

La partie comestible des légumes

Des racines aux feuilles, des tiges aux fruits, ce premier livret vous invite à explorer les légumes du potager sous un angle ludique.

A travers des grilles de mots mêlés, partez à la découverte des différentes parties comestibles des légumes : racines, graines, tiges, feuilles, tubercules et fruits se cachent dans ces puzzles conçus pour les curieux de nature et les amoureux du jardin.

Que vous soyez jardinier passionné ou simple gourmand, ces grilles illustrées et documentées vous permettront d'enrichir vos connaissances tout en vous amusant. Serez-vous capable de retrouver le panais parmi les légumes racines, de distinguer la cornille des légumes graines, ou encore de dénicher la roquette parmi les légumes feuilles ?

Crayon en main, à vous de jouer !

Héliantis humanis Association loi 1901
Pour cultiver l'avenir ensemble

Site web : <https://heliantishumanis.fr>

Site web enfants : helio.heliantishumanis.fr

Les familles botaniques de légumes

Chénopodiacées



Convolvulacées



Cucurbitacées



Brassicacées



Polygonacées



P	N	Q	K	N	H	P	M	O	B	M	H	Z	N	Y	I	S	F	C	O
E	K	L	R	B	R	A	S	S	I	C	A	C	E	E	S	E	I	J	Q
H	A	Y	E	L	N	P	D	I	C	F	L	X	Y	I	W	E	S	Y	B
I	U	Q	C	W	W	O	E	X	O	K	F	T	L	T	J	C	C	V	O
K	K	H	V	L	M	L	D	H	O	U	W	S	G	M	Z	A	Y	U	B
S	N	U	L	K	J	Y	U	H	B	G	H	O	I	V	N	I	B	N	N
Q	V	H	L	E	S	G	O	L	A	C	Y	L	T	E	Q	D	L	V	U
O	D	N	O	B	Q	O	S	K	P	O	V	A	E	C	H	O	Y	W	G
B	N	F	T	K	J	N	X	W	I	N	P	N	O	U	D	P	D	A	M
C	Z	A	S	Q	W	A	N	R	A	V	Z	A	A	C	V	O	O	W	T
W	E	B	W	L	E	C	I	T	C	O	L	C	L	U	W	N	W	H	B
E	Q	A	Q	B	I	E	E	N	E	L	F	E	I	R	P	E	D	Z	Y
Y	P	C	Z	C	P	E	V	K	E	V	K	E	A	B	R	H	Y	V	Q
Z	Z	E	D	T	D	S	D	P	S	U	U	S	C	I	D	C	Y	B	H
H	A	E	Z	Q	E	I	H	L	O	L	W	B	E	T	A	C	M	C	X
I	X	S	W	P	K	R	N	W	V	A	R	O	E	A	R	F	Z	D	E
O	B	C	U	D	E	J	T	R	O	C	S	H	S	C	L	N	X	G	Q
A	S	T	E	R	A	C	E	E	S	E	T	T	A	E	J	O	B	R	C
W	Z	M	O	G	M	H	X	O	X	E	E	M	K	E	B	A	P	D	M
F	H	U	M	B	U	J	F	O	R	S	M	B	V	S	S	D	X	F	H

Solanacées



Asteracées



Fabacées



Apiacées



Aliacées



ALIACÉES — Famille des bulbes à l'odeur soufrée : ail, oignon, poireau.

APIACÉES — Famille des ombelles aromatiques : carotte, fenouil, persil.

ASTÉRACÉES — Plus grande famille florale, aux capitules composés : laitue, artichaut, topinambour.

BRASSICACÉES — Famille des fleurs en croix : chou, navet, radis, roquette.

CHÉNOPODIACÉES — Famille des sols salés aux feuilles farineuses : betterave, épinard, blette.

CONVOLVULACÉES — Famille des plantes volubiles en entonnoir : patate douce, liseron.

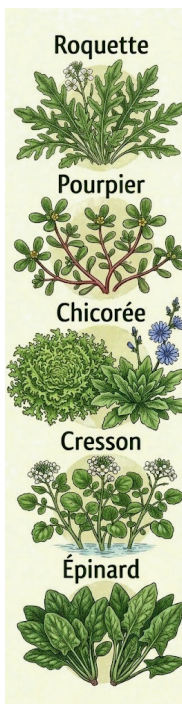
CUCURBITACÉES — Famille des plantes rampantes aux gros fruits charnus : courge, concombre, melon.

FABACÉES — Famille des légumineuses fixatrices d'azote : haricot, pois, lentille.

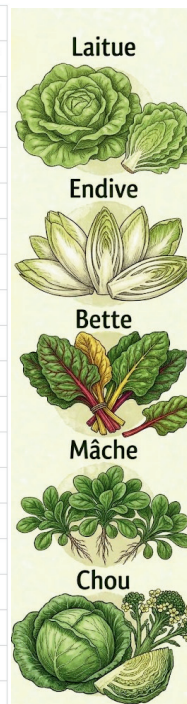
POLYGONACÉES — Famille des tiges noueuses aux feuilles engainantes : oseille, rhubarbe, sarrasin.

SOLANACÉES — Famille des fleurs étoilées parfois toxiques : tomate, pomme de terre, aubergine.

Les légumes feuilles



H	Z	U	G	D	Q	S	V	E	G	A	J	V	I	L	M	U	K	M	Z
E	E	V	X	E	D	G	K	G	P	G	G	D	L	C	K	K	E	C	W
Q	G	P	B	B	Z	Q	S	Y	T	R	N	L	R	Z	X	H	Z	R	W
Z	L	A	J	Q	M	B	T	S	H	E	G	Q	F	A	S	I	C	U	N
L	D	E	V	K	P	O	U	R	P	I	E	R	G	L	N	B	K	I	M
U	Z	P	T	Q	T	L	R	N	O	S	S	E	R	C	J	I	N	S	U
G	Z	G	F	T	E	Q	M	Q	W	X	B	W	R	I	K	L	P	O	Y
C	K	J	Z	N	E	S	R	N	S	D	E	T	Z	Q	X	Q	N	E	I
B	W	E	N	A	U	U	T	M	W	G	V	V	A	F	M	S	E	C	M
I	P	W	B	A	A	S	Q	A	O	W	I	M	S	L	A	E	H	Y	E
V	C	A	W	R	E	K	L	O	E	D	D	N	P	I	N	I	E	Q	T
N	E	B	A	I	K	V	E	H	R	C	N	B	Q	P	C	X	P	J	F
S	P	H	P	T	W	R	U	P	L	M	E	E	O	O	P	H	U	C	T
M	I	E	F	Z	J	I	T	V	Y	O	N	P	R	C	E	Z	O	J	I
B	K	K	J	A	E	C	I	K	Z	K	X	E	K	Z	B	T	H	A	R
G	O	P	A	V	W	B	A	V	Z	B	E	N	Y	O	Y	G	C	Z	G
J	H	K	C	O	G	U	L	I	O	E	I	I	C	F	C	Z	V	Z	J
O	X	W	Z	A	N	J	S	A	O	T	J	E	P	Q	N	O	X	Z	G
V	G	U	A	V	K	Y	F	H	K	T	T	W	F	Z	W	Q	B	S	B
F	G	H	F	J	H	B	N	G	R	E	F	M	A	C	H	E	S	V	P



BETTE (Chénopodiacées) — Grande feuille verte aux larges côtes blanches, rouges ou jaunes, cousine de l'épinard et de la betterave.

CHICORÉE (Astéracées) — Feuille amère à la saveur franche, consommée cuite ou crue, aussi cultivée pour sa racine torréfiée

CHOU (Brassicacées) — Feuille ronde et robuste déclinée en mille variétés — pommé, frisé, rouge, ... pilier des cuisines paysannes.

CRESSON (Brassicacées) — Feuille aquatique au goût piquant et poivré, poussant au bord des sources et ruisseaux.

ENDIVE (Astéracées) — Bourgeon blanchi à l'abri de la lumière, aux feuilles serrées et légèrement amères, aussi appelée chicon.

ÉPINARD (Chénopodiacées) — Feuille tendre et légèrement ferrée, célébrée par Popeye, riche en fer et en vitamines.

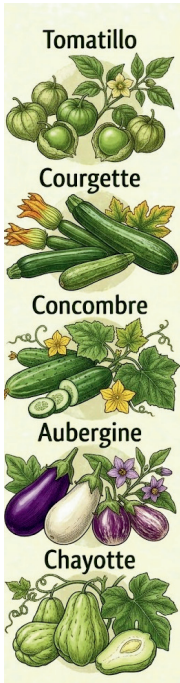
LAITUE (Astéracées) — Feuille douce et croquante, reine des salades, déclinée en dizaines de variétés rondes ou allongées.

MÂCHE (Valérianiacées) — Petite rosette de feuilles douces et veloutées, légume d'hiver par excellence, aussi appelée doucette.

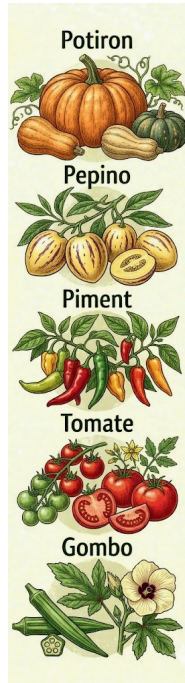
POURPIER (Portulacacées) — Petite feuille charnue et succulente, jadis sauvage, aujourd'hui appréciée en salade pour sa richesse en oméga-3.

ROQUETTE (Brassicacées) — Feuille dentelée au goût poivré et légèrement piquant, star des salades italiennes.

Les légumes fruits



M	K	E	D	X	E	M	O	V	P	G	T	E	U	R	V	T	X	D	I
N	S	P	L	W	E	T	E	N	H	E	X	K	E	T	N	E	M	I	P
B	F	A	E	U	M	U	R	P	A	Z	P	H	Z	T	L	Q	A	F	G
K	M	N	L	L	G	D	B	B	Q	U	L	I	N	U	C	O	U	T	A
X	L	D	A	A	Y	J	M	M	C	M	J	U	N	Z	F	V	C	W	Z
Y	L	C	P	T	P	C	O	J	D	U	X	C	K	O	H	C	C	R	V
M	A	Z	W	E	A	Y	C	T	B	G	U	B	U	O	N	Q	H	W	E
J	L	T	H	A	K	Q	N	O	X	W	Y	Y	C	R	O	Q	A	R	T
V	G	H	B	S	V	K	O	M	N	E	B	Y	N	D	R	F	Y	O	T
B	W	Z	A	O	E	I	C	A	Z	M	Q	L	N	T	I	M	O	Z	E
A	A	G	K	U	U	K	V	T	A	X	D	T	Q	O	T	L	T	Y	G
D	R	G	O	P	L	T	W	I	U	X	V	X	G	M	O	T	T	L	R
E	B	V	L	F	V	O	X	L	B	N	D	O	O	A	P	X	E	U	U
D	U	Y	Q	Y	N	M	M	L	E	Y	D	P	M	T	B	A	F	E	O
P	H	D	V	R	P	V	J	O	R	U	X	P	B	E	J	G	D	W	C
X	Q	E	J	W	Y	B	K	Y	G	J	X	H	O	Q	S	T	T	K	W
H	F	C	R	L	W	T	V	J	I	N	H	F	X	L	L	P	A	O	E
H	G	V	F	B	Q	U	X	Y	N	B	H	R	P	D	S	C	D	F	N
A	Q	Y	S	Z	W	N	A	O	E	C	Z	A	Y	H	X	P	F	I	S
V	O	I	S	K	X	Q	P	K	P	I	M	X	C	O	Z	G	R	C	F



AUBERGINE (Solanacées) — Fruit charnu à la peau violette et brillante, utilisée dans la ratatouille et la cuisine méditerranéenne.

CHAYOTTE (Cucurbitacées) — Fruit vert en forme de poire, à la chair douce et croquante, originaire d'Amérique centrale.

CONCOMBRE (Cucurbitacées) — Long fruit aqueux et rafraîchissant à la peau verte, consommé cru en salade ou en tzatziki.

COURGETTE (Cucurbitacées) — Fruit allongé à la chair tendre, récolté jeune, décliné en vert ou jaune et star des jardins potagers.

GOMBO (Malvacées) — Longue gousse verte au mucilage gélatineux, originaire d'Afrique, utilisé dans les cuisines créoles et cajuns.

PEPINO (Solanacées) — Fruit ovale à la peau striée de violet, à la chair juteuse au goût doux, originaire des Andes.

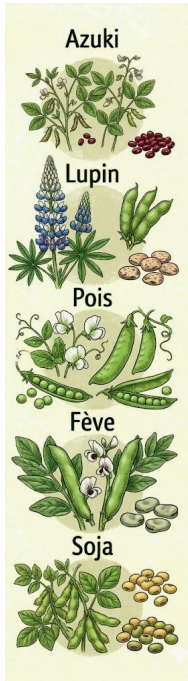
PIMENT (Solanacées) — Petit fruit rouge ou vert à la saveur brûlante due à la capsaïcine, utilisé comme épice dans le monde entier.

POTIRON (Cucurbitacées) — Gros fruit rond à la chair orange et sucrée, star des soupes d'automne et des décorations d'Halloween.

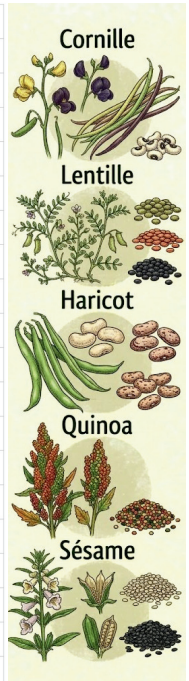
TOMATILLO (Solanacées) — Petit fruit vert enveloppé dans une fine papière, au goût acidulé, base des salsas vertes mexicaines.

TOMATE (Solanacées) — Fruit rouge et juteux, botaniquement un fruit mais culinairement un légume, roi du potager et de la cuisine du monde.

Les légumes graines



F	J	R	F	N	D	Y	A	X	A	Z	T	E	A	D	P	T	A	T	Y
J	A	R	G	E	B	T	P	R	H	N	O	Y	Z	O	N	H	W	T	R
W	Q	J	L	V	T	L	D	P	L	U	X	E	I	Y	M	T	R	B	B
E	Q	M	T	A	Z	U	U	X	C	W	N	G	R	H	E	K	N	Z	W
L	D	D	R	U	O	G	B	Y	T	B	X	A	U	C	X	K	S	N	K
A	P	R	C	Y	K	N	Z	M	W	T	M	X	I	D	J	U	H	E	I
K	E	W	Y	F	L	W	I	B	Y	A	G	T	L	S	E	S	A	M	E
I	N	R	T	U	Q	N	U	U	M	T	I	C	L	K	Y	N	X	W	F
J	P	W	P	I	E	P	D	X	Q	Y	W	F	I	A	F	I	U	E	Q
H	Q	I	U	I	C	K	K	L	Q	G	U	S	J	R	J	E	A	W	H
A	N	F	K	I	K	Y	B	N	B	W	T	O	C	E	E	H	V	A	S
T	K	L	M	F	Y	U	Q	C	G	M	S	C	L	L	O	X	R	E	Z
Y	A	J	P	S	R	B	Z	S	J	D	Z	E	L	Y	I	I	J	J	I
Y	H	J	P	Q	V	I	J	A	W	Y	N	I	N	B	C	H	M	Q	C
N	K	T	O	P	P	L	S	N	R	T	N	I	U	O	T	D	L	V	C
K	V	T	I	B	Z	P	H	Z	I	R	W	T	T	A	P	S	E	E	Z
U	N	H	S	M	F	C	P	L	O	Y	V	D	G	Q	R	Z	D	C	V
O	P	I	T	W	K	W	L	C	Z	D	X	F	B	C	Z	J	T	P	X
K	L	R	Q	X	I	E	J	R	G	R	A	C	E	M	Q	P	U	L	O
B	A	M	Q	X	D	U	V	L	G	A	R	R	L	Y	H	C	O	F	Z



AZUKI (Fabacées) — Petite graine rouge d'origine asiatique, sucrée, base des desserts japonais et des pâtes de haricots rouges.

CORNILLE (Fabacées) — Graine ronde à l'œil noir, aussi appelée dolique ou haricot à œil noir, populaire dans la cuisines africaine.

FÈVE (Fabacées) — Grande graine plate à la peau épaisse, l'une des plus anciennes légumineuses cultivées, utilisée fraîche ou sèche.

HARICOT (Fabacées) — Graine déclinée en cent variétés — blanc, rouge, noir, borlotti — pilier des cuisines du monde entier.

LENTILLE (Fabacées) — Petite graine lenticulaire à cuisson rapide, riche en protéines, déclinée en verte, blonde, rouge ou noire.

LUPIN (Fabacées) — Graine ronde et amère, riche en protéines, redécouverte comme alternative végétale à la farine de blé.

POIS (Fabacées) — Petite graine ronde et douce, consommée fraîche en primeur ou sèche, base du célèbre potage Saint-Germain.

QUINOA (Chénopodiacées) — Graine pseudo-céréalière des Andes, sans gluten, riche en acides aminés essentiels, star de la cuisine santé.

SÉSAME (Pédaliacées) — Minuscule graine oléagineuse au goût de noisette, pressée en huile ou réduite en tahini dans la cuisine orientale.

SOJA (Fabacées) — Graine ronde aux mille visages — tofu, lait, sauce, edamame — protéine végétale dominante dans le monde.

Les légumes racines



D	L	P	F	L	W	D	Q	Y	M	F	L	D	T	A	N	M	P	M	D
X	O	S	H	R	E	B	O	T	H	N	J	W	F	K	B	Q	K	T	Y
T	S	Z	Y	Z	U	H	E	T	V	R	U	P	P	Z	P	T	L	A	X
B	D	Y	Y	N	F	T	E	T	J	K	H	L	K	A	L	E	C	P	H
G	Q	J	L	X	V	N	A	L	T	Z	S	T	D	I	N	O	F	W	X
T	S	B	X	K	M	K	Q	B	I	E	M	Q	A	W	N	A	Q	L	Q
J	I	X	J	V	E	P	F	B	A	A	R	F	P	Y	A	Q	I	P	L
O	D	C	Q	S	W	E	V	Q	K	G	N	A	G	E	K	T	H	S	W
C	A	W	C	I	F	R	B	T	M	V	A	T	V	S	O	Y	S	T	A
P	R	V	H	C	R	E	X	S	K	F	A	T	I	E	C	A	A	X	K
R	W	P	X	H	A	D	J	U	G	P	W	U	T	S	D	E	P	C	B
G	V	H	A	N	Z	O	G	A	C	D	Z	L	B	O	H	E	S	A	J
H	C	F	Z	N	V	K	R	D	M	T	L	V	A	Q	W	U	A	R	O
U	H	O	L	J	J	V	X	V	W	I	C	G	Z	L	L	L	L	O	J
I	E	M	E	N	B	M	F	S	Q	K	W	F	T	Z	S	K	S	T	H
L	R	Q	V	W	O	C	G	Y	C	P	D	K	U	F	Q	M	I	T	O
N	V	G	W	D	K	S	X	A	G	F	C	V	Q	H	Y	N	F	E	L
M	I	T	K	R	Q	J	O	L	V	E	F	W	H	V	S	V	I	T	Y
G	S	A	Y	U	K	Y	U	L	F	O	S	X	X	I	H	Q	S	E	D



- BETTERAVE** (Chénopodiacées) — Racine rouge foncé et sucrée, consommée cuite ou crue
- CAROTTE** (Apiacées) — Racine orange croquante riche en bêta-carotène, la plus consommé en France après la pomme de terre.
- CHERVIS** (Apiacées) — Ancienne racine blanche au goût anisé et sucré, oubliée depuis le XVIIe siècle et redécouverte par les chefs.
- HÉLIANTIS** (Astéracées) — Tubercule cousin du topinambour, à la chair douce et au léger goût de noisette, très productif.
- PANAIS** (Apiacées) — Longue racine blanche au goût sucré et épicé, star des potages d'hiver et des cuisines anglo-saxonnes.
- RADIS** (Brassicacées) — Petite racine croquante au goût piquant, rouge, blanche ou noire, consommée crue à la croque-au-sel.
- RAIFORT** (Brassicacées) — Grosse racine blanche à la saveur brûlante, râpée en condiment puissant, cousin européen du wasabi.
- RUTABAGA** (Brassicacées) — Racine jaune-orangée croisement du navet et du chou, tristement célèbre comme nourriture de disette en temps de guerre.
- SALSIFIS** (Astéracées) — Longue racine blanche au goût délicat, légume ancien redécouvert par les gastronomes.
- YACON** (Astéracées) — Gros tubercule andin juteux au goût sucré et rafraîchissant, faible en calories, cousin lointain du tournesol.

Les légumes tiges



A	N	B	P	P	M	K	R	W	C	I	O	L	J	V	Q	C	B	V	J
A	Z	D	S	T	K	D	L	V	P	A	D	G	S	T	M	O	W	S	B
X	A	A	P	U	I	X	V	Y	O	S	U	Z	P	C	B	F	G	N	G
R	G	V	V	B	K	K	J	N	I	F	Q	K	E	C	R	K	S	U	M
X	V	O	E	E	T	M	O	D	R	G	S	O	G	F	O	B	B	Q	A
E	H	T	F	F	Z	Y	Y	F	E	B	C	V	J	H	F	A	N	K	V
F	T	C	A	R	D	O	N	U	A	Y	L	G	L	Q	X	M	C	A	U
E	O	E	G	G	Q	N	U	J	U	X	M	R	I	J	G	B	F	R	U
N	D	A	A	E	K	U	I	C	U	F	A	J	F	S	N	O	Q	K	O
O	L	A	B	N	G	H	R	H	U	B	A	R	B	E	H	U	I	Q	G
U	V	B	K	G	Q	M	W	P	I	H	L	J	H	R	A	C	W	Q	A
I	J	P	A	F	G	H	O	F	A	Y	D	A	C	E	L	T	U	C	E
L	F	R	J	J	H	K	C	O	Z	G	K	K	T	D	U	Z	V	T	G
L	V	P	W	Y	A	F	P	M	N	Z	V	R	A	O	H	Y	G	F	A
M	U	Z	C	D	S	Q	E	C	R	I	D	S	G	P	F	S	E	G	R
H	J	U	K	O	X	T	M	R	W	B	P	W	F	T	Z	A	S	F	E
Z	P	X	O	N	M	X	B	P	W	E	D	J	L	Q	O	B	F	N	K
V	A	O	D	N	V	V	L	R	R	S	A	C	S	F	P	U	O	T	V
C	E	L	E	R	I	I	F	G	Y	H	G	D	V	P	G	V	L	F	A
I	R	E	L	J	I	F	E	V	I	K	E	Q	J	G	B	J	V	M	Z



ASPERGE (Asparagacées) — Jeune pousse tendre récoltée au printemps, blanche ou verte, symbole de la gastronomie française.

BAMBOU (Poacées) — Jeune pousse croquante de graminée géante, consommée en lamelles dans les cuisines asiatiques.

BETTE (Chénopodiacées) — Large côte charnue et juteuse, blanche, rouge ou jaune, cuisinée séparément de sa feuille verte.

CARDON (Astéracées) — Longue côte épineuse cousin de l'artichaut, au goût amer et délicat, spécialité lyonnaise de Noël.

CÉLERI (Apiacées) — Tige nervurée et croquante au goût herbacé prononcé, base aromatique du soffritto avec l'oignon et la carotte.

CELTUCE (Astéracées) — Laitue-tige chinoise à la moelle croquante et au goût doux de noisette, peu connue en Europe.

FENOUIL (Apiacées) — Bulbe charnu aux feuilles plumeuses et au goût anisé prononcé, star de la cuisine méditerranéenne.

POIREAU (Aliacées) — Longue tige blanche et douce, cousin de l'ail et de l'oignon, pilier des potages et des quiches hivernales.

RHUBARBE (Polygonacées) — Longue tige rouge et très acidulée, culinairement traitée comme un fruit dans les tartes et compotes.

KOHLRABI (Brassicacées) — Tige renflée en boule verte ou violette au goût doux de chou-rave, croquant cru ou fondant cuit.

Les légumes tubercules

Malanga



Igname



Konjac



Ulluco



Taro



T	H	P	F	N	Z	L	W	D	G	E	R	I	V	P	D	D	T	Y	L
V	A	U	O	T	O	G	L	C	W	Y	H	R	I	J	F	S	C	R	O
M	N	R	M	W	U	P	X	H	D	F	P	G	Y	G	Z	A	E	K	H
A	N	U	O	A	C	A	Y	W	X	U	B	X	N	T	N	I	K	R	Y
L	U	V	N	R	C	M	E	L	E	H	E	Q	O	P	E	A	V	H	U
A	S	D	W	T	V	A	I	N	T	X	F	S	P	Y	S	C	M	J	S
N	J	V	D	Q	K	H	Q	C	Y	N	H	Q	R	C	D	L	C	E	B
G	X	F	X	M	G	U	U	T	T	K	L	A	S	Y	G	A	F	L	X
A	N	A	M	T	V	Z	Z	A	P	B	X	Z	I	C	X	U	A	P	B
R	S	B	M	W	O	M	S	M	U	Z	K	W	J	P	T	D	I	V	H
I	P	O	G	A	U	G	P	U	W	B	U	I	H	O	C	A	S	P	N
K	N	P	Y	X	N	O	L	Z	M	B	V	B	T	V	T	G	F	Y	U
A	G	A	Q	T	Y	I	C	G	X	D	D	A	K	O	N	J	A	C	Z
S	V	F	B	Z	S	R	O	D	K	Q	S	L	N	G	O	X	V	J	U
U	J	J	Q	I	O	I	L	C	J	I	C	A	M	A	Q	M	J	B	O
Q	L	B	D	S	X	V	A	W	Z	O	B	Y	O	V	H	R	E	O	Y
M	G	L	N	B	X	E	G	W	K	P	F	O	V	A	S	V	R	L	O
K	A	E	U	M	J	K	G	H	H	I	C	A	F	P	K	I	J	O	K
R	S	K	P	C	M	S	C	R	I	N	T	D	S	K	W	S	P	X	G
U	U	E	E	H	O	B	A	Y	J	B	Z	C	C	M	F	V	L	L	H

Crosne



Jicama



Manioc



Maca



Oca



CROSNE (Lamiacées) — Petit tubercule spiralé d'origine japonaise, croquant et délicat, aussi appelé artichaut de Chine.

IGNAME (Dioscoréacées) — Grand tubercule à la peau rugueuse et à la chair blanche farineuse, pilier de la cuisines africaines.

JICAMA (Fabacées) — Tubercule mexicain à la chair croquante et juteuse, au goût doux entre la pomme et la châtaigne, consommé cru ou cuit.

KONJAC (Aracées) — Tubercule asiatique à la farine gélatineuse, utilisé pour ses fibres et sa quasi-absence de calories.

MACA (Brassicacées) — Petit tubercule andin réputé pour ses vertus énergisantes, consommé en poudre ou séché.

MALANGA (Aracées) — Tubercule tropical à la chair crémeuse et légèrement poivrée, cousin du taro, apprécié aux Antilles.

MANIOC (Euphorbiacées) — Gros tubercule tropical à la chair blanche farineuse, base alimentaire de millions de personnes en Afrique

OCA (Oxalidacées) — Petit tubercule andin acidulé aux couleurs vives, cousin lointain de l'oseille, redécouvert par les chefs.

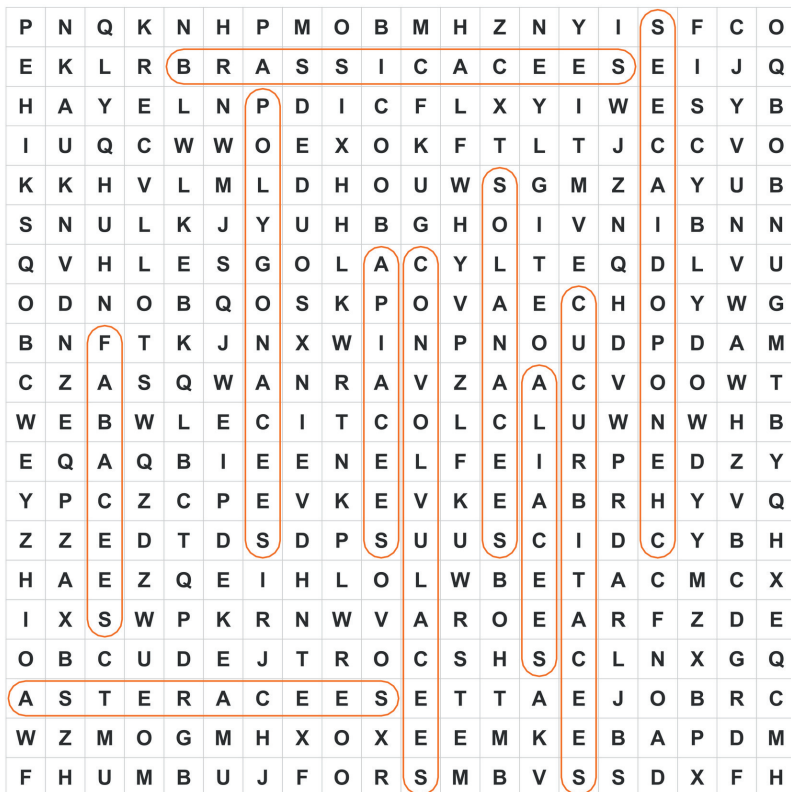
TARO (Aracées) — Gros tubercule tropical à la chair violacée, base des cuisines polynésienne, africaine et asiatique.

ULLUCO (Basellacées) — Petit tubercule andin lisse et coloré, à la texture fondante et au goût légèrement mucilagineux, rarissime en Europe.

Solutions

Avertissement : la solution ne donne pas toujours l'intégralité du mot, la 1ère et la dernière lettre n'étant pas prises en compte

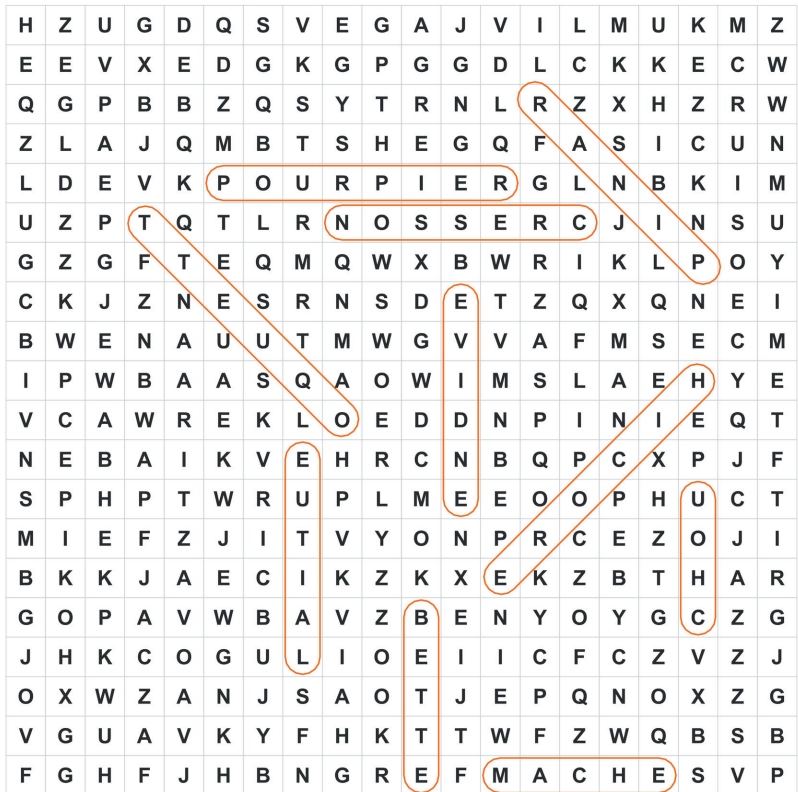
Les familles botaniques de légumes



Trouvez ces mots :

CHENOPODIACEES CONVULVACEES CUCURBITACEES BRASSICACEES POLYGONACEES SOLANACEES
ASTERACEES FABACEES APIACEES ALIACEES

Les légumes feuilles



Trouvez ces mots :

ROQUETTE
ENDIVE

POURPIER
BETTE

CHICOREE
MACHE

CRESSON
CHOU

EPINARD

LAITUE

Les légumes fruits

M	K	E	D	X	E	M	O	V	P	G	T	E	U	R	V	T	X	D	I
N	S	P	L	W	E	T	E	N	H	E	X	K	E	T	N	E	M	I	P
B	F	A	E	U	M	U	R	P	A	Z	P	H	Z	T	L	Q	A	F	G
K	M	N	L	L	G	D	B	B	Q	U	L	I	N	U	C	O	U	T	A
X	L	D	A	A	Y	J	M	M	C	M	J	U	N	Z	F	V	C	W	Z
Y	L	C	P	T	P	C	O	J	D	U	X	C	K	O	H	C	C	R	V
M	A	Z	W	E	A	Y	C	T	B	G	U	B	U	O	N	Q	H	W	E
J	L	T	H	A	K	Q	N	O	X	W	Y	Y	C	R	O	Q	A	R	T
V	G	H	B	S	V	K	O	M	N	E	B	Y	N	D	R	F	Y	O	T
B	W	Z	A	O	E	I	C	A	Z	M	Q	L	N	T	I	M	O	Z	E
A	A	G	K	U	U	K	V	T	A	X	D	T	Q	O	T	L	T	Y	G
D	R	G	O	P	L	T	W	I	U	X	V	X	G	M	O	T	T	L	R
E	B	V	L	F	V	O	X	L	B	N	D	O	O	A	P	X	E	U	U
D	U	Y	Q	Y	N	M	M	L	E	Y	D	P	M	T	B	A	F	E	O
P	H	D	V	R	P	V	J	O	R	U	X	P	B	E	J	G	D	W	C
X	Q	E	J	W	Y	B	K	Y	G	J	X	H	O	Q	S	T	T	K	W
H	F	C	R	L	W	T	V	J	I	N	H	F	X	L	L	P	A	O	E
H	G	V	F	B	Q	U	X	Y	N	B	H	R	P	D	S	C	D	F	N
A	Q	Y	S	Z	W	N	A	O	E	C	Z	A	Y	H	X	P	F	I	S
V	O	I	S	K	X	Q	P	K	P	I	M	X	C	O	Z	G	R	C	F

Trouvez ces mots :

TOMATILLO
PEPINO

COURGETTE
PIMENT

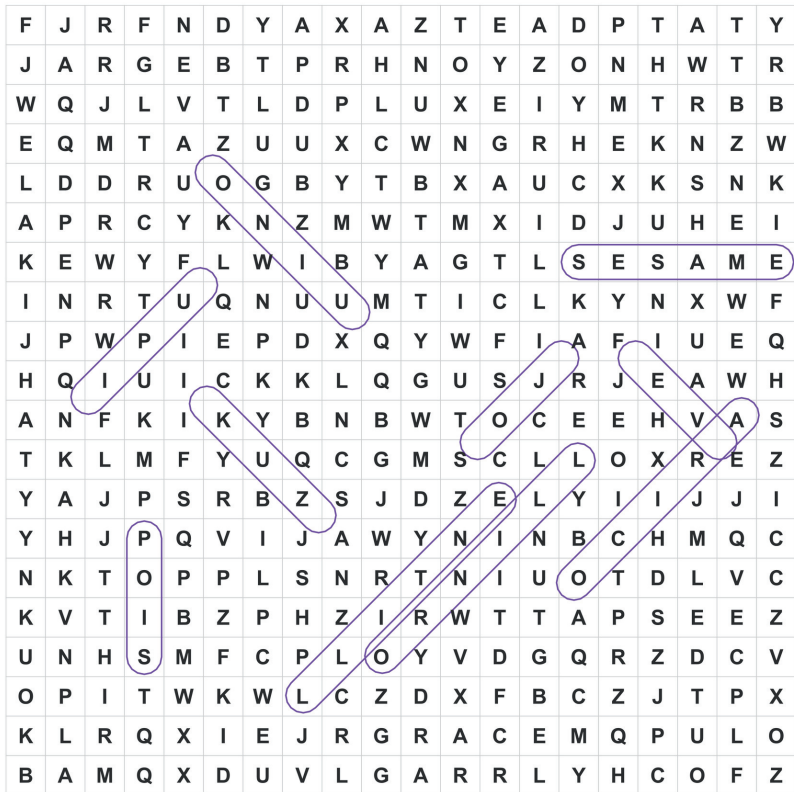
CONCOMBRE
TOMATE

AUBERGINE
GOMBO

CHAYOTTE

POTIRON

Les légumes graines



Trouvez ces mots :

CORNILLE
LUPIN

LENTILLE
POIS

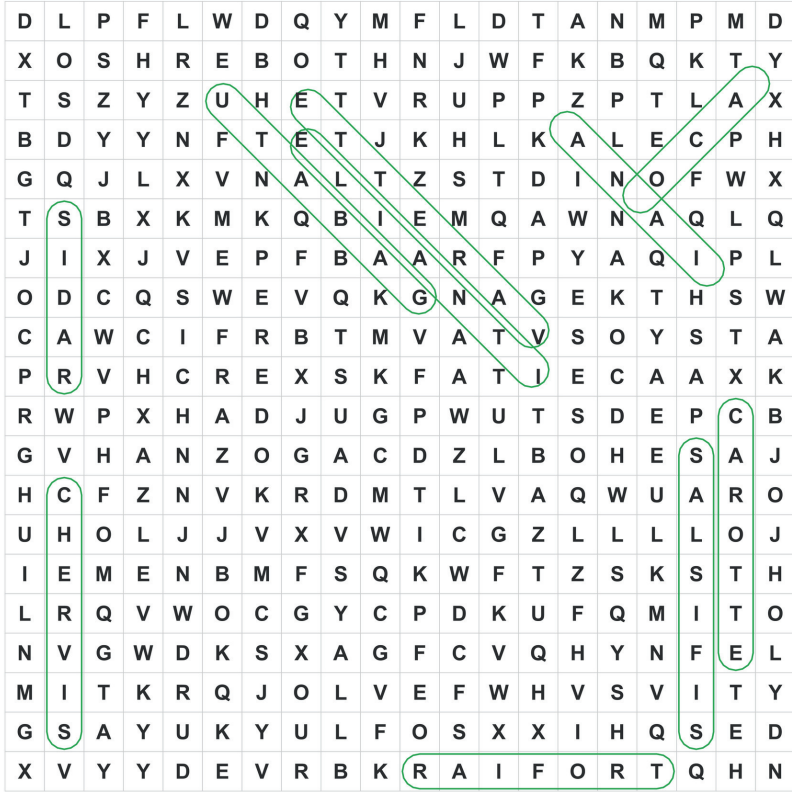
HARICOT
FEVE

QUINOA
SOJA

SESAME

AZUKI

Les légumes racines



Trouvez ces mots :

HELIANTIS
RAIFORT

BETTERAVE
PANAIS

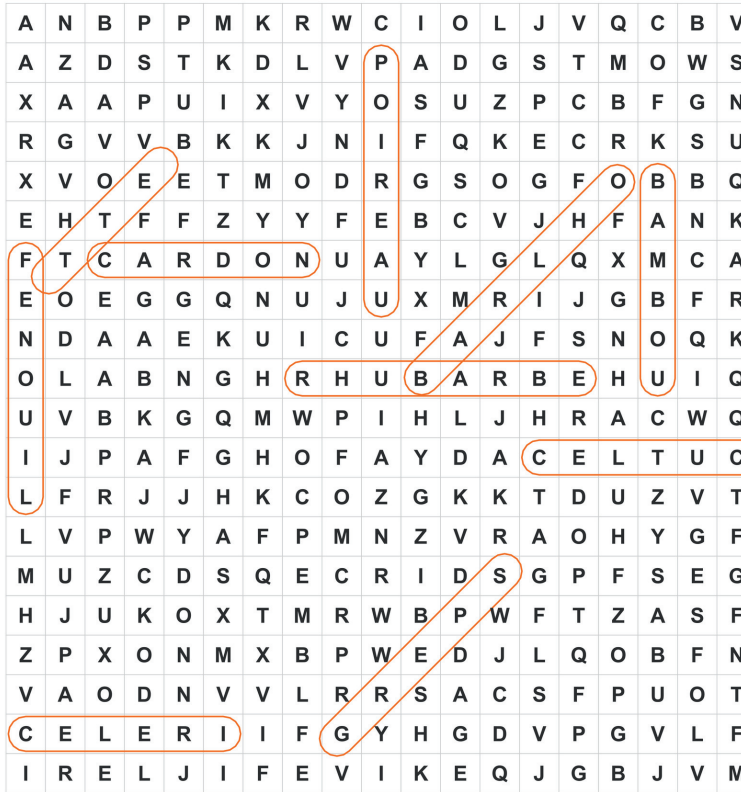
SALSIFIS
RADIS

RUTABAGA
YACON

CAROTTE

CHERVIS

Les légumes tiges



Trouvez ces mots :

RHUBARBE
CARDON

KOHLRABI
CELERI

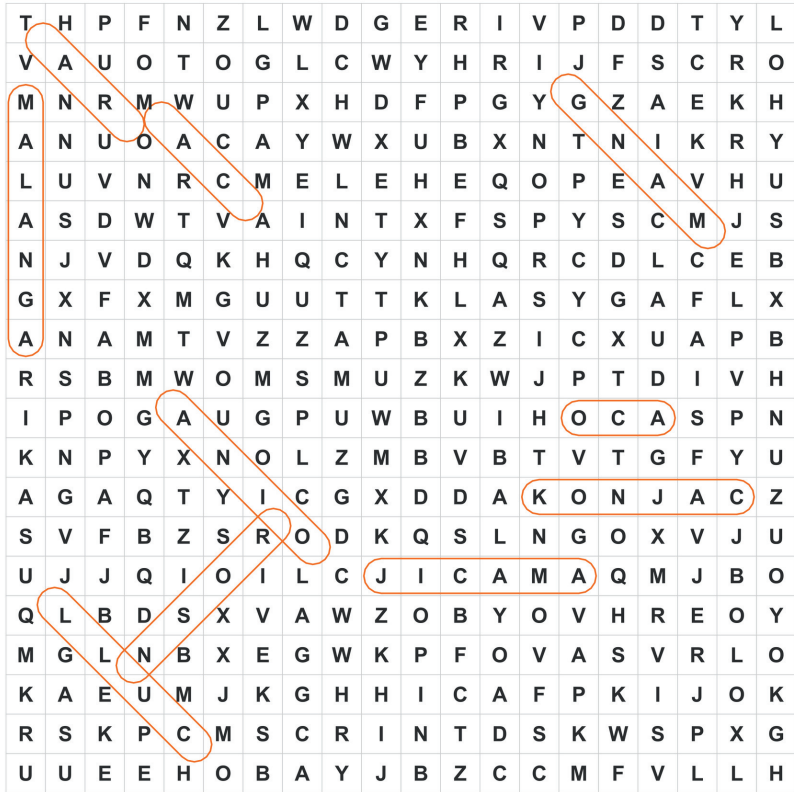
ASPERGE
BAMBOU

CELTUCE
BETTE

POIREAU

FENOUIL

Les légumes tubercules



Trouvez ces mots :

MALANGA
LILIUICO

CROSNE
MACA

IGNAME
TARO

JICAMA
OCA

KONJAC

MANIOC