

Nom : Prénom : Classe :

A) Donnez la définition précise d'une légumineuse :

.....
.....

B) Complétez le tableau ci-dessous sur les différentes variétés de légumineuses :

Variétés de légumineuses	Descriptions
	Peuvent être
	Peuvent être
	Peuvent être

C) Citez trois produits à base de légumineuses :

1) 2) 3)

D) Citez trois critères de qualité des légumineuses (pas emballage, température...) :

1) 2) 3)

E) Argumentez deux signes où on reconnaît des légumineuses qui ont été trop longtemps entreposées :

1) 2)

F) Enumérez trois points importants pour un stockage bien ordonné des légumineuses :

1)

2)

3)

G) Pourquoi les légumineuses ont une grande valeur nutritionnelle ? Citez trois raisons :

1) 2) 3)

H) Pourquoi est-il important de laisser tremper les légumineuses avant la cuisson ?

.....

I) Pourquoi faut-il jeter l'eau de trempage des légumineuses ?

.....

J) Pourquoi faut-il saler les légumineuses qu'à la fin de la cuisson ?

.....

K) Pour chacune des légumineuses, donnez une utilisation différente adaptée :

Noms des légumineuses	Utilisations différentes adaptées
Haricots blancs	
Haricots rouges	
Haricots borlotti	
Haricots flageolets	
Haricots soja	
Pois jaunes	
Pois verts	
Pois chiches	
Lentilles	

L) Citez deux produits à base de soja ?

1) 2)

M) Quelles sont les différences fondamentales entre les potages et les purées de légumineuses ?

1) Les potages contiennent une, ne sont pas avec de la pomme de terre, ne sont pas et ne sont pas

2) Les purées contiennent un, sont avec de la pomme de terre, sont et sont avec un

N) Quelle est la composition chimique des hydrates de carbone ?

1) 2) 3)

O) Les hydrates de carbone sont divisés en trois groupes : les sucres simples, doubles et complexes. Citez pour chaque groupe deux exemples de sucres :

Groupes de sucre	Exemple n°1	Exemple n°1
Sucres simples		
Sucres doubles		
Sucres complexes		

P) Comment se nomme la réserve d'hydrates de carbone (150 g) qui est stockée dans le foie ?

.....

Q) Citez deux rôles principaux des hydrates de carbone :

1)

2)

R) Citez trois problèmes de santé qu'on pourrait avoir suite à une trop grande consommation d'hydrates de carbone :

1) 2) 3)

S) Les hydrates de carbones se trouvent essentiellement dans les aliments de source végétale. On les trouve seulement dans deux aliments provenant de source animale, lesquels ?

1) 2)

T) Elle appartient aux hydrates de carbone, est indigeste, mais malgré tout joue un rôle important dans notre alimentation :

.....

U) La batterie de cuisine en acier chrome nickel peut être divisé en quatre groupes, lesquels ?

1) 2)

3) 4)

V) Pour chacun des couteaux ci-dessous, donnez leur nom et une utilisation typique :

Couteaux	Noms	Utilisations
		
		
		
		
		
		