

Nom : ..... Prénom : ..... Classe : .....

A) Numérotez les légumes ci-dessous selon leur appartenance :

1) ..... 2) Légumes du type épinard



B) Citez au minimum un légume de chaque famille qui n'a pas été mis en photo précédemment :

**Légumes à tige :** .....

**Légumes du type épinard :** .....

C) Identifiez les méthodes de culture selon les textes ci-dessous :

**Cette culture n'est utilisée que dans des serres. Les substances nutritives sont fournies par des nattes de laine de roche :** .....

**Cette culture a un rendement optimal et utilise des produits phytosanitaires :**  
.....

D) Complétez le tableau de stockage des végétaux selon les types de conservation :

| Locaux   | Températures  | Types de conservation         |
|----------|---------------|-------------------------------|
| Economat |               |                               |
|          |               | Produits frais / Crus / Cuits |
|          | -18°C / -22°C |                               |

E) Expliquez pour quelles raisons (2) doit-on suer un aromate dans de la matière grasse :

1) ..... 2) .....

F) Lorsque vous faites une crème de légumes, pourquoi faut-il laisser refroidir votre base aromatique qui est singée, avant de mouiller avec un fond bouillant ?

.....

G) Précisez pourquoi (2 raisons) vous utilisez un chinois pour passer votre crème de légumes :

1) ..... 2) .....

H) Résumez 3 points importants dans la préparation qui permettent une présentation attrayante d'un potage taillé :

1) ..... 2) ..... 3) .....

I) Décrivez 2 garnitures servies séparément et appropriées pour accompagner un potage aux légumes taillés :

1) ..... 2) .....

J) La pyramide de l'hygiène de vie montre qu'il est important de faire du sport. Démontrez en 3 points ce qui est amélioré :

1) ..... 2) ..... 3) .....

K) Indiquez les quantités manquantes en lien avec la pyramide alimentaire :

|    |  |   |                 |
|----|--|---|-----------------|
| x  | 10g Matières grasses (poly-mono-saturée) | x | Sucrierie       |
| x  | Viandes ou produits laitiers             | x | Fruits crus     |
| x  | Légumes dont 1 fois crus                 |   | Verre(s) de vin |
| lt | Boissons non sucrées / sans alcool       |   |                 |

L) Citez 4 boissons que vous recommanderiez pour une alimentation saine :

1) ..... 2) .....

3) ..... 4) .....

M) Expliquez votre choix à l'aide de 2 arguments (en rapport à la question précédente) :

1) .....

2) .....