



FOCUS SUR LES FRUITS DU POTAGER

Les fruits du potager que tu peux retrouver dans ton restaurant scolaire

La fraise



D'où vient-elle ?

Au début, il n'y avait que de toutes petites fraises sauvages dans les forêts. Plus tard, une plante du Chili et une autre d'Amérique du Nord se sont retrouvées en France. Elles se sont mélangées, et cela a donné la grosse fraise rouge que nous mangeons aujourd'hui. La fraise n'est pas vraiment un fruit comme les autres : les vrais fruits sont les petits points jaunes sur la peau, qu'on appelle des akènes.

Quel goût a la fraise ?

Elle est tendre et juteuse. Côté goût, elle est sucrée et légèrement acidulée.

Comment pousse-t-elle ?

Elle pousse sur un petit plant le fraisier, qui reste au ras du sol. Les fraises poussent au bout de petites tiges, on les récolte de mai à juillet.

Quels sont ses bienfaits ?

Riche en vitamines C, la fraise est bonne pour les défenses du corps et très hydratante.

Comment la manger ?

À croquer nature ou avec du sucre, en compote, en tarte, en salade de fruits, en glace ou en sorbet, en smoothie...



Le potager, c'est le coin du jardin où on fait pousser des plantes que l'on peut manger : tous les fruits commencent par une graine qui deviendra une petite pousse, puis une plante, une fleur et enfin un fruit.

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Mai 2026



FOCUS SUR LES FRUITS DU POTAGER



La framboise



D'où vient-elle ?

La framboise vient au départ des forêts d'Europe, surtout autour de la Grèce. Elle poussait à l'état sauvage, et les animaux faisaient voyager ses graines. Petit à petit, la framboise s'est répandue dans beaucoup de pays, puis dans les jardins du monde entier.

Quel goût a la framboise ?

Elle est douce au toucher, légèrement veloutée, tendre, juteuse et fragile. Côté goût, la framboise est sucrée et acide, légèrement acidulée.

Comment pousse-t-elle ?

Elle pousse sur un petit buisson appelé framboisier avec des tiges fines et parfois un peu piquantes et est récoltée de juin à octobre. La framboise n'est pas un seul fruit, mais en réalité plein de petits fruits collés ensemble. Chaque petit grain s'appelle un drupéole.

Quels sont ses bienfaits ?

La framboise contient beaucoup de vitamine C, elle est très hydratante et riche en fibres.

Comment la manger ?

À croquer, en compote, en tarte, en smoothie, en confiture, en glace ou en sorbet...

Le melon



D'où vient-il ?

Le melon est apparu en Afrique où il poussait à l'état sauvage. Les hommes ont commencé à le cultiver, ensuite, il s'est beaucoup développé en Asie et autour de la Méditerranée comme en Espagne, en Italie ou en France où il est devenu un fruit d'été très apprécié. Le melon peut être vert, beige ou jaune, parfois lisse ou avec un petit réseau de lignes.

Quel goût a le melon ?

Le melon est moelleux et juteux. Côté goût, il est sucré, frais et parfumé.

Comment pousse-t-il ?

Le melon pousse sur une plante qui rampe par terre, un peu comme une longue liane. Les fleurs se transforment progressivement en petits melons qu'on récolte de juin à septembre.

Quels sont ses bienfaits ?

Riche en vitamines A et C, le melon donne de l'énergie et est hydratant.

Comment le manger ?

En tranche, en salade et en sucré salé, en smoothie, en glace ou en sorbet...



FOCUS SUR LES FRUITS DU POTAGER

La pastèque



D'où vient-elle ?

Il y a très longtemps, la pastèque poussait en Afrique, dans des endroits très chauds et secs. Les gens l'aimaient beaucoup car, contenant beaucoup d'eau, elle aide à se rafraîchir quand il fait chaud. Avec le temps, les voyageurs ont emporté des graines et la pastèque a commencé à pousser dans d'autres pays du monde. La peau est verte pour protéger le fruit, un peu comme une carapace. L'intérieur est rouge parce qu'il y a une couleur naturelle appelée lycopène. Cette couleur montre que la pastèque est bien mûre et sucrée.

Quel goût a la pastèque ?

La pastèque est juteuse et croquante. Côté goût, elle est agréablement sucrée.

Comment pousse-t-elle ?

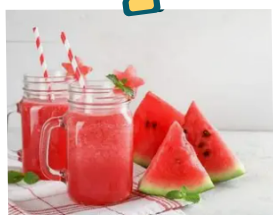
La pastèque pousse sur le sol et fait de longues tiges un peu comme une liane, sur ces tiges poussent de grandes feuilles vertes et des fleurs jaunes apparaissent avant de se transformer en pastèque. On la récolte de juin à septembre.

Quels sont ses bienfaits ?

Riche en vitamines A et C, elle aide le corps à bien fonctionner et est hydratante.

Comment la manger ?

À croquer, en salade, en smoothie, en sorbet...



Le savais-tu ? La tomate est un fruit,
même si on la mange comme un légume !
Connais-tu d'autres fruits-légumes ?



FOCUS SUR LES FRUITS DU POTAGER

À toi de jouer !

Je suis un tout petit fruit noir, je pousse en grappes
et je fais de délicieux jus. Qui suis-je ?



Le cassis !

En Bourgogne, et particulièrement autour de Dijon, il est emblématique : c'est le fruit de base de la célèbre crème de cassis.

Je suis un petit fruit rouge, je pousse en grappes
et je suis un peu acide. Qui suis-je ?



La groseille !

Ce petit fruit rouge poussait dans la nature.
Les gens ont appris à la faire pousser dans leurs jardins.

