

Fruits frais vedettes d'Écollation



À servir entiers

Banane



Animation : Charade et fiche thématique

Clémentine / Mandarine



Animation : Charade et fiche thématique

Pomme



Disponible toute l'année

Très nombreuses variétés



Animation : Devinette et fiche thématique

Nectarine ou pêche



De saison en Ontario : août à septembre

Orange



Animation : Charade et fiche thématique

Prune



De saison : août à octobre

Poire



De saison en Ontario : août à octobre

Très nombreuses variétés



Animation: Devinette

À faire découvrir

Abricot, figue, datte



Astuce



Télécharger les outils d'animation:
Boîte à outils

Faciles à portionner

Astuce



Préparer ½ tasse à 1 tasse, selon l'âge de l'enfant.
Servir dans un moule à muffin en papier ou un bol lavable.



Bleuet



De saison : juillet à septembre



Animation: Devinette



Fraise



De champs : juin à octobre
De serre : octobre à juin

Servir avec la queue en brochette



Animation : Charade et fiche thématique



Cerise de terre



De saison : juillet à octobre



Mûre



De saison : août à fin septembre



Raisin



De saison en Ontario : août à septembre

Recouper en plus petites grappes (bons ciseaux)



Animation : Devinette et fiche thématique

Nécessitant plus de préparation

Ananas



Servir en quartiers ou en morceaux



Melon d'eau



De saison : août à septembre

Servir en tranches épaisses
Garder la pelure pour une meilleure tenue



Animation : Fiche thématique



Cantaloup



De saison : août à septembre

Servir en quartiers épépinés
Garder la pelure pour une meilleure tenue



Animation : Charade et fiche thématique



Melon miel, canari

De saison : août à novembre

Servir en quartiers épépinés
Garder la pelure pour une meilleure tenue



Animation : Charade et fiche thématique



À faire découvrir

Mangue, kaki, kiwi, pamplemousse, papaye, litchi, goyave, fruit de la passion, etc.



Mise à jour de la fiche fruits et légumes vedettes.
Août 2025

Légumes frais vedettes d'Écollation



Faciles à préparer et à aimer

ALIMENTS DU QUÉBEC

Carotte nantaise ou mini

Disponibile de mi-juillet à mi-mai
☞ Plusieurs couleurs

Animation : Devinette et fiche thématique

ALIMENTS DU QUÉBEC

Céleri

De saison : juillet à novembre
☞ Servir les branches entières

Animation : Charade et fiche thématique

ALIMENTS DU QUÉBEC

Concombre libanais

De saison : juillet à octobre
De serre : toute l'année

Animation : Devinette et fiche thématique

ALIMENTS DU QUÉBEC

Courgette mini

Cultivée en serre en Ontario

Animation : Fiche thématique

ALIMENTS DU QUÉBEC

Haricot

De saison : juin à octobre

ALIMENTS DU QUÉBEC

Poivron doux mini

De saison : juillet à octobre
De serre : toute l'année

Animation : Fiche thématique

ALIMENTS DU QUÉBEC

Pois sucré, mange-tout

De saison : août à octobre

Animation : Fiche thématique

ALIMENTS DU QUÉBEC

Tomate cerise

De saison : juillet à octobre
De serre : toute l'année
☞ Plusieurs variétés

Animation : Devinette et fiche thématique

Astuce

Télécharger les outils d'animation:
Boîte à outils

À apprivoiser

Astuce

Associer un légume à apprivoiser à un autre plus connu et si possible, à une trempette nutritive

ALIMENTS DU QUÉBEC

Champignon

Disponibile toute l'année

ALIMENTS DU QUÉBEC

Chou-rave

De saison : juillet à novembre
☞ Servir en bâtonnets

ALIMENTS DU QUÉBEC

Radis

De saison : mai à octobre
☞ Autres variétés moins piquantes : Cherry Belle, français, daikon

Animation : Charade

ALIMENTS DU QUÉBEC

Fenouil

De saison : juillet à novembre
☞ Couper le bulbe en bâtonnet, utiliser les feuilles en trempette

ALIMENTS DU QUÉBEC

Rutabaga

Disponibile automne et hiver
☞ Servir en bâtonnets

Nécessitant plus de préparation

ALIMENTS DU QUÉBEC

Brocoli

De saison : m-juin à mi-novembre
☞ Servir en fleurettes
☞ Peler la tige et la couper en bâtonnets

Animation : Fiche thématique

ALIMENTS DU QUÉBEC

Chou-fleur ou romanesco

De saison : Fin juin à mi-novembre
☞ Servir en fleurettes avec une trempette nutritive

Animation : Fiche thématique

ALIMENTS DU QUÉBEC

Poivron

De saison : juillet à octobre
De serre : mars à décembre
☞ Couper en 4, ôter les pépins et la queue

ALIMENTS DU QUÉBEC

Concombre anglais

De saison : juin à octobre
De serre : toute l'année

Animation : Devinette et fiche thématique

ALIMENTS DU QUÉBEC

Zucchini

De saison : juin à novembre
☞ Couper en 2 ou 4 selon la taille (en long ou en cylindre)
Servir avec une trempette nutritive

