

FRUITS - la prune



LECTURE :

La prune est un fruit à noyau, à chair comestible sucrée et juteuse. Sa couleur varie du jaune clair au violet foncé (couleur prune).

Le prunier est un arbre originaire de Chine qui s'est diffusé tout autour du bassin méditerranéen pendant l'Antiquité. La technique de séchage des prunes au soleil date de cette époque .

Très sucrée et juteuse, la prune est assez peu calorique et très désaltérante. Vous pouvez donc en manger à toute heure de la journée. Génèreuse en vitamines, en minéraux et en fibres, la prune est au service de votre forme et de votre digestion.

La prune séchée ou pruneau est un fruit délicieux. Pour obtenir 1 kg de pruneaux, il faut environ 3 kg de prunes.

Les pruneaux sont indiqués pour les sportifs, les enfants et les adolescents, ou pour faire face aux « petits creux » .

On utilise le pruneau en cuisine pour des recettes sucrées ou salées.



Décore les lettres du mot :

PRUNE

FRUITS - la prune



Retrouve le premier mot mystère :

Il y a de l'.....
dans le pruneau !

N G R E E E I

Ecris au pluriel :

une prune - des.....

un pruneau - des

Vocabulaire : Retrouve les mots

prune
pruneau
prunier
noyau
digestion
forme
séchage

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

ReCreatisse.com

Retrouve le deuxième mot mystère. Il se cache dans la grille :

INDICES : C'est un verbe .Cuire lentement, à feu couvert.

FRUITS - La prune

Pourquoi faut-il manger des prunes ?
Ecris la réponse sur la feuille puis colorie.

ReCreatise.com

