



Semaine du Goût 2025: La tomate

Propositions d'activités et de recettes

La semaine Suisse du Goût fête cette année ses 25 ans!
Elle a lieu cet automne du 18 au 28 septembre.
Le thème Fourchette Verte est: la tomate.

Fourchette verte propose 6 activités et 5 recettes
à faire dans les structures d'accueil avec
les enfants pour explorer la tomate sous
toutes ses formes et ses couleurs.





Table des matières

Introduction	3
Activités sur les tomates	4
Recettes à base de tomate	12
Annexes	16
Contact et renseignements	56



01 Introduction

Bienvenue dans la Semaine du Goût Fourchette Verte 2025, une édition consacrée au thème de la tomate! Cette année, le label vous propose des d'activités ludiques et éducatives pour faire découvrir aux enfants cet aliment de proximité, savoureux et plein de surprises. Au fil des pages, découvrez des activités adaptées à chaque âge pour éveiller la curiosité des enfants et leur donner le goût de la découverte. Avant d'explorer ces activités, prenons un moment pour découvrir la tomate elle-même.

La tomate ensoleille nos assiettes et occupe une place de choix dans nos cuisines. Appréciée des petits et grands, elle fait partie des légumes les plus consommés en Suisse avec près de 7 kg* par personne chaque année. La saison des tomates s'étend en Suisse d'avril à novembre*, période durant laquelle environ 30 000 tonnes sont récoltées. Pour vous donner une idée, cela équivaut au poids de plus de 4 000 éléphants adultes! Bien qu'on en trouve toute l'année, la tomate nécessite du soleil et de la chaleur pour pousser. Leur présence en continu est due à l'importation ou à la culture sous serre chauffée, une méthode très gourmande en énergie. Mieux vaut donc savourer la tomate quand le climat le permet, pour un plaisir plus durable et plus local!

Mais ce qui rend la tomate véritablement fascinante, c'est sa diversité. Avec plus de 2 500* variétés aux couleurs vives et aux formes surprenantes, il y en a pour tous les goûts. Crue, cuite, séchée, en soupe, en sauce ou en jus, elle se décline sous mille et une formes, de quoi faire le bonheur de chacun.

Bien sûr, explorer chacune de ces variétés serait une longue aventure nécessitant bien plus qu'une semaine du goût. C'est pourquoi nous avons sélectionné pour vous les tomates les plus courantes et les plus appréciées du public. Laissez-vous surprendre par ces trésors rouges, jaunes, verts ou même noirs afin d'éveiller votre curiosité et de varier les plaisirs à chaque bouchée!

La tomate: fruit vs légume

Vous avez sûrement déjà entendu ce débat: la tomate est-elle un fruit ou un légume? Et bien... tout dépend de la perspective! Botaniquement parlant c'est un fruit car elle vient d'une fleur et contient des graines. Cependant sur le plan nutritionnel, sa faible teneur en sucres, sa richesse en eau la rapproche davantage des légumes. De plus en cuisine, elle est principalement utilisée dans des plats salés ce qui explique pourquoi on la considère comme un légume. Bref, fruit ou légume... l'essentiel c'est d'en profiter dans son assiette!

Le saviez-vous?

La tomate, originaire d'Amérique du Sud, a été cultivée pour la première fois au Mexique par les Aztèques qui l'appelaient «tomalt». À ses débuts, elle suscitait une grande méfiance car beaucoup la considéraient comme toxique. En raison de cette réputation, la tomate fut d'abord cultivée comme plante d'ornement. Ce n'est qu'après la conquête espagnole au XVI^e siècle, que les conquistadors la ramenèrent en Europe. Puis elle s'est progressivement répandue et a été adoptée dans diverses cuisines européennes.

* Source: Site web de légumes suisses, Gemüse.ch.



Activités sur les tomates

02

Pour les tout-petits (2-4 ans), place à la découverte et à la créativité! À travers le dessin, le bricolage et les jeux d'association, ils apprendront à reconnaître la tomate tout en s'amusant.

Pour les plus grands (4-10 ans), des défis de rapidité et de réflexion les attendent! Ils auront l'occasion d'explorer la tomate sous une forme plus pratique et seront encouragés à développer leurs compétences culinaires en découvrant ce que la tomate peut nous offrir en la cuisinant.

Bien sûr, ces activités sont proposées selon des tranches d'âge mais cela reste à titre indicatif. Cette brochure reste flexible et vous n'êtes pas obligés de les suivre selon l'âge des enfants. Il est tout à fait possible d'adapter les activités en fonction des capacités et des envies. L'essentiel est que tout le monde passe un bon moment et découvre de nouvelles à son rythme!

Comme nous l'avons mentionné précédemment, il existe une grande variété de tomates, chacune ayant souvent des noms différents selon les régions. Il est donc possible que certains d'entre vous appellent certaines des variétés que nous vous présentons sous un autre nom. Ne vous inquiétez pas, cela fait partie de la richesse des tomates, qui, bien qu'elles soient diverses, se ressemblent à leur manière. Cela pourrait être l'occasion de découvrir certaines variétés que vous ne connaissiez pas encore.

Activités Tout-petit 2-4 ans

La tomate prend vie: colorie, découpe et joue!

Matériel nécessaire:

- Puzzles à imprimer (annexe 1, pp 17-27)
- Crayons de couleur
- Ciseaux adaptés
- Colle
- Support cartonné ou feuille



Préparation de l'activité:

1. Choisir parmi les modèles, les puzzles adaptés aux capacités des enfants.
2. Imprimer les modèles de puzzles dessin en plusieurs exemplaires en fonction du nombre d'enfants.
3. Disposer les feuilles sur les tables avec le matériel à disposition.
4. Installer les enfants.

Déroulement de l'activité:

Partie coloriage

1. Inviter les enfants à choisir leur puzzle tomate puis les laisser le colorier librement selon leur imagination.
2. Encourager la discussion sur les couleurs et les formes de la tomate.

Partie découpage

Une fois le coloriage terminé, proposer aux enfants (ou aux adultes présents) de découper les pièces du puzzle.

Partie assemblage

1. Mélanger individuellement les pièces des puzzles préalablement découpés.
2. Défi supplémentaire : si un enfant a choisi plusieurs dessins, mélanger toutes ses pièces afin de rendre la reconstitution plus amusante.
3. Reconstituer le/les puzzles.
4. S'amuser à le refaire plusieurs fois.

Partie collage

Coller les pièces sur une feuille ou un support en carton afin de reconstituer leur création et la conserver.

Remarques:

Toutes les étapes de l'activité sont modulables et ne sont pas obligatoires. Chaque enfant peut participer selon ses envies et ses capacités: certains préféreront uniquement colorier, d'autres assembler le puzzle ou suivre un ordre différent. L'essentiel est de passer un bon moment et de découvrir la tomate de manière ludique. Il est aussi possible de se faire aider par un adulte si besoin.



Mémo-tomates: associe, découvre et mémorise!

Matériel nécessaire:

- Cartes memory avec les différentes variétés de tomates (annexe 2, pp 29-33)
- Une table ou un espace au sol pour jouer
- Feuilles histoires des tomates pour l'animateur (annexe 3, pp 35-37)

Préparation :

1. Imprimer les feuilles des histoires pour les tomates.
2. Imprimer et découper les cartes memory (prévoir plusieurs jeux selon le nombre d'enfants).
3. Mélanger les cartes et les disposer face cachée sur la table ou au sol.

Déroulement :

Jeu memory

1. Expliquer aux enfants qu'ils vont jouer à un jeu de mémoire où il faut retrouver les tomates identiques.
2. À tour de rôle, chaque enfant retourne deux cartes.
3. Si les deux images sont identiques = c'est gagné, il peut garder la paire.
4. Si les deux images ne sont pas identiques = c'est perdu, il peut les reposer au même endroit, face cachée.
5. Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les paires aient été trouvées.

L'histoire des tomates

1. Une fois toutes les paires trouvées, les enfants peuvent se rassembler en demi-cercle.
2. À tour de rôle, les enfants peuvent donner leur paire à l'animateur.
3. L'animateur montre l'image de la tomate et raconte «l'histoire» de chacune.
4. Tous les enfants écoutent et découvrent ainsi les différentes variétés de tomates.
5. Une fois l'histoire terminée, les enfants peuvent rejouer autant de fois qu'ils le souhaitent sans la partie récit.



Bricomate: une tomate à faire soi-même!

Matériel nécessaire:

- Assiettes en carton
- Peinture
- Verre d'eau
- Pinceaux
- Blouse/t-shirt pour protéger
- Feutres et/ou crayon de couleur
- Patron yeux et bouches (annexe 4, pp 39-41)
- Feuille blanche
- Crayon à papier
- Ciseaux
- Colle



Préparation :

1. Préparer les assiettes en carton et les disposer sur les tables avec le matériel de peinture.
2. Imprimer les patrons pour les yeux et la bouche de la tomate (annexe 4, pp 39-41).
3. Préparer les feutres, crayons de couleurs, à papier, colle, ciseaux, feuilles blanches et les mettre de côté.

Déroulement :

Peinture de l'assiette

1. Chaque enfant reçoit une assiette en carton (face bombée vers le haut).
2. L'enfant choisit la couleur qu'il souhaite pour sa tomate et peint l'assiette.
3. Laisser sécher et passer à l'étape suivante.

Création de la tige

Dessiner sa main sur une feuille, colorier et découper.

Création du visage

Proposer deux options:

Option 1: Utiliser les patrons des yeux et de la bouche en annexe 4, les colorier, les découper et mettre de côté.

Option 2: Dessiner les yeux et la bouche directement sur l'assiette.

Assemblage final

Une fois que tout est sec et prêt, chaque enfant peut coller les différents éléments sur son assiette pour compléter sa tomate. Pour la tige, collez la main en haut de l'assiette et recourbez légèrement les doigts pour un effet plus réaliste. Encourager la créativité des enfants pour compléter visage tomate : différents sourires, des expressions...



Activités Junior 4-10 ans

Tomate mystère: devinettes, mémoire et mastermind!

Matériel nécessaire:

- Images des différentes variétés de tomates (annexe 2, pp 29-33)
- Bulles avec le nom des tomates (annexe 5, pp 43-45)
- Tableau avec les tomates et leurs caractéristiques (annexe 6, pp 47-49)

Préparation:

1. Imprimer et découper la page des images des tomates et leurs bulles en fonction du nombre d'équipe (1 page = 1 équipe)
2. Constituer les équipes

Déroulement:

Devinettes

1. Les enfants sont répartis en équipes.
2. Chaque équipe reçoit les images des tomates.
3. L'animateur décrit une tomate en donnant des indices sur sa couleur, sa taille, sa texture ou son goût à l'aide de sa feuille.
4. Dès qu'une équipe pense avoir la bonne réponse, elle lève la main et montre l'image de la tomate.
5. Si la réponse est correcte, l'équipe gagne la bulle avec le nom de la tomate.

Qui est qui? Associe les tomates!

1. Mélanger les images des tomates et leurs bulles.
2. Les poser face cachée sur la table.
3. Au signal, les équipes doivent retrouver les bonnes associations en retournant les cartes.



Mastermind des tomates

Les enfants jouent en petits groupes, soit entre eux, soit avec un animateur.

Un joueur (ou l'animateur) choisit secrètement une combinaison de 4 tomates, qu'il cache à l'aide d'un livre par exemple

Les autres joueurs doivent proposer une combinaison et recevoir des indices (exemple: «Une tomate est bien placée», «Deux tomates sont bonnes mais mal placées»).

Ils ajustent leur choix jusqu'à trouver la bonne combinaison

Remarques:

Il n'est pas nécessaire de suivre l'ensemble du déroulement de l'activité. À adapter en fonction du temps, des capacités et des envies des enfants. Il est tout à fait possible de ne faire qu'une partie, par exemple seulement les devinettes, les associations ou le mastermind.

Les tomates perdues: aide-les à retrouver leur chemin!

Matériel nécessaire:

- Fiches labyrinthes et fils emmêlés (annexe 7, pp 51-55)
- Crayons à papier
- Gomme

Préparation:

1. Imprimer les fiches de labyrinthes et de fils emmêlés en fonction du nombre d'enfants.
2. Disposer les fiches et les crayons sur les tables afin que chaque enfant puisse avoir son propre jeu.

Déroulement:

1. Expliquer l'objectif des jeux.
Les labyrinthes: trouver le chemin qui relie le point de départ à la sortie en évitant les impasses.
Les fils emmêlés: choisir une couleur pour chaque fil et colorier les ronds reliés par le même fil avec la même couleur.
2. Laisser les enfants résoudre les jeux à leur rythme.
3. Une fois terminé, vérifier ensemble les bonnes réponses.





Atelier artisanal: réalisation d'un ketchup maison

Matériel nécessaire:

- Couteaux adaptés
- Planche à découper
- Casserole
- Mixeur
- Passoire fine
- 2 bocaux (à confiture) stérilisés

Ingrédients (pour environ 900 ml) :

- 1kg de tomates anciennes
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- ½ tasse de sucre roux
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates
- ½ botte de persil
- 1 branche de thym
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 cuillère d'huile d'olive

Préparation :

- Rassembler tous les ingrédients
- Préparer les outils nécessaires

Il est essentiel de bien organiser l'espace avant de commencer en créant des zones de travail adaptées aux capacités des enfants. Assurez-vous que chaque table soit équipée des outils nécessaires. Les enfants peuvent participer à des tâches simples comme couper, verser, remuer ou remplir les pots. Chaque étape nécessite la supervision d'un adulte pour garantir la sécurité et la bonne réalisation des tâches.



Déroulement :

1. Couper les tomates en quartiers.
2. Émincer l'oignon, l'ail et le céleri.
3. Faire revenir l'oignon, l'ail et le céleri avec un filet d'huile d'olive dans une casserole.
4. Ajouter le concentré de tomates, le persil, l'origan, le thym, le sel, le poivre et le sucre puis mélanger.
5. Incorporer les tomates et laisser réduire à feu doux environ 40 à 60 minutes.
6. Remuer régulièrement.
7. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.
8. Passer à la passoire fine pour obtenir une texture homogène.
9. Verser le ketchup chaud dans les bocaux stérilisés, fermer hermétiquement.
10. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 2-3 jours.

Stérilisation des bocaux:

1. Lavez les bocaux avec de l'eau chaude et du savon.
2. Immerger les bocaux dans une grande casserole d'eau froide. Lorsque l'eau commence à bouillir, compter 10 minutes avant de les retirer.
3. Laissez les bocaux refroidir en les retournant sur un torchon propre.
4. Remplissez les bocaux de ketchup.

Pour emporter à la maison :

Prêt à partager votre réalisation avec toute la famille ? Pour ça, il vous suffit de dénicher des mini-bouteilles en verre et vous voilà avec votre propre ketchup maison à emporter !





Recettes à base de tomate

Voici une sélection de recettes originales à base de tomate qui vous feront peut-être découvrir de nouvelle façon de cuisiner cet ingrédient incontournable. Nous vous proposons des recettes de collation originales et facilement réalisable au sein de vos structures d'accueil. Ces recettes ont été conçues pour offrir aux enfants des expériences culinaires variées et ludiques. Chaque recette est prévue pour 10 enfants afin de pouvoir facilement ajuster les quantités en fonction du nombre d'enfants présents. N'hésitez pas à faire participer les enfants en fonction de leurs capacités et de leurs envies afin de rendre l'expérience encore plus enrichissante. Ces idées permettront de faire découvrir aux enfants différentes façons de savourer la tomate tout en encourageant une alimentation saine et créative.

Tarte Tatin aux tomates

Temps de préparation: 15 min / Temps de cuisson: 45 min

Ingrédients:

500g de tomates cerises	2 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL
Un petit oignon	3 cuillères à soupe de sucre
Basilic frais	Une pincée de sel
Une pâte feuilletée ronde	

Préparation :

1. Préchauffer le four à 220°C (chaleur tournante).
2. Déposer du papier sulfurisé au fond du moule.
3. Répartir le sucre dessus et le faire caraméliser pendant 15 minutes dans la partie inférieure du four.
4. Émincer l'oignon.
5. À partir de cette étape, il est préférable de confier la tâche à un adulte en raison de la chaleur. Disposer les tomates cerises entières.



6. Répartir les oignons de manière homogène.
7. Ajouter l'huile
8. Piquer la pâte feuilletée avec une fourchette, puis la déposer sur les tomates en rentrant les bords à l'intérieur du moule.
9. Enfourner pour environ 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
10. Laisser tiédir quelques minutes puis démouler en retournant la tarte sur un plat.
11. Servir avec quelques feuilles de basilic frais en décoration.



Bruschetta à la tomate

Temps de préparation: 15 min / Temps de cuisson: 5 min

Ingrédients:

5 grandes tomates	10 grandes tranches de pain complet
Une cuillère à soupe d'huile d'olive	Un bouquet de basilic
3 gousses d'ail	

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper finement les feuilles de basilic.
3. Couper les tomates en petits dés et les mettre dans un bol. Ajouter l'huile d'olive et le basilic. Mélanger et laisser mariner.
4. Couper des tranches de pain.
5. Frotter chaque tranche de pain avec une gousse d'ail coupée en deux.
6. Déposer les tranches de pain sur une plaque et les faire griller au four pendant 5 minutes.
7. Répartir les tomates sur les tranches de pain encore chaudes.
8. Ajouter des feuilles de basilic frais avant de servir.



Jus de tomate

Temps de préparation: 15 min

Ingrédients pour 2L:

2kg de tomate

Une cuillère à café de sel

2 citrons

Poivre

Préparation :

1. Laver et couper les tomates en morceaux.
2. Mixer les tomates jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Filtrer le jus avec une passoire fine ou un chinois pour retirer les peaux et les pépins.
4. Ajouter le jus des citrons et bien mélanger.
5. Verser dans une bouteille hermétique et conserver au frais.
6. Selon vos goûts, ajouter une pincée de piment de cayenne ou quelques gouttes de Tabasco pour un côté plus piquant.



Chips de tomate

Temps de préparation: 15 min / Temps de cuisson: 2h

Ingrédients:

3 grandes tomates

Herbes séchées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Une pincée de sel

Paprika



Préparation :

1. Préchauffer le four à 90°C (chaleur tournante).
2. Laver et couper chaque tomate en 10 rondelles fines.
3. Déposer les rondelles sur une plaque recouverte de papier.
4. Ajouter l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau sur l'ensemble de tomates.
5. Saupoudrer les de paprika, de sel ou d'herbes séchées comme du basilic et de l'origan.
6. Mettre au four pendant 2h minimum, en entrouvrant régulièrement la porte pour laisser échapper l'humidité.
7. Les chips sont prêtes lorsqu'elles sont bien sèches et croustillantes.
8. Laisser refroidir avant de déguster!



Crumble à la tomate et au pesto

Temps de préparation: 15 min / Temps de cuisson: 25 min

Ingrédients:

5 grosses tomates	5 cuillères à soupe de pesto
100g de farine complète	Herbes de Provence
50g de chapelure	Une pincée de sel

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Laver et couper les tomates en dés.
3. Disposer dans un plat et saupoudrer d'herbes de Provence.
4. Enfourner le plat pour 10 minutes.
5. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et la chapelure.
Ajouter le pesto et mélanger à la main de façon à former une pâte sableuse.
6. Répartir le mélange de crumble sur les tomates précuites.
7. Réenfourner pour environ 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

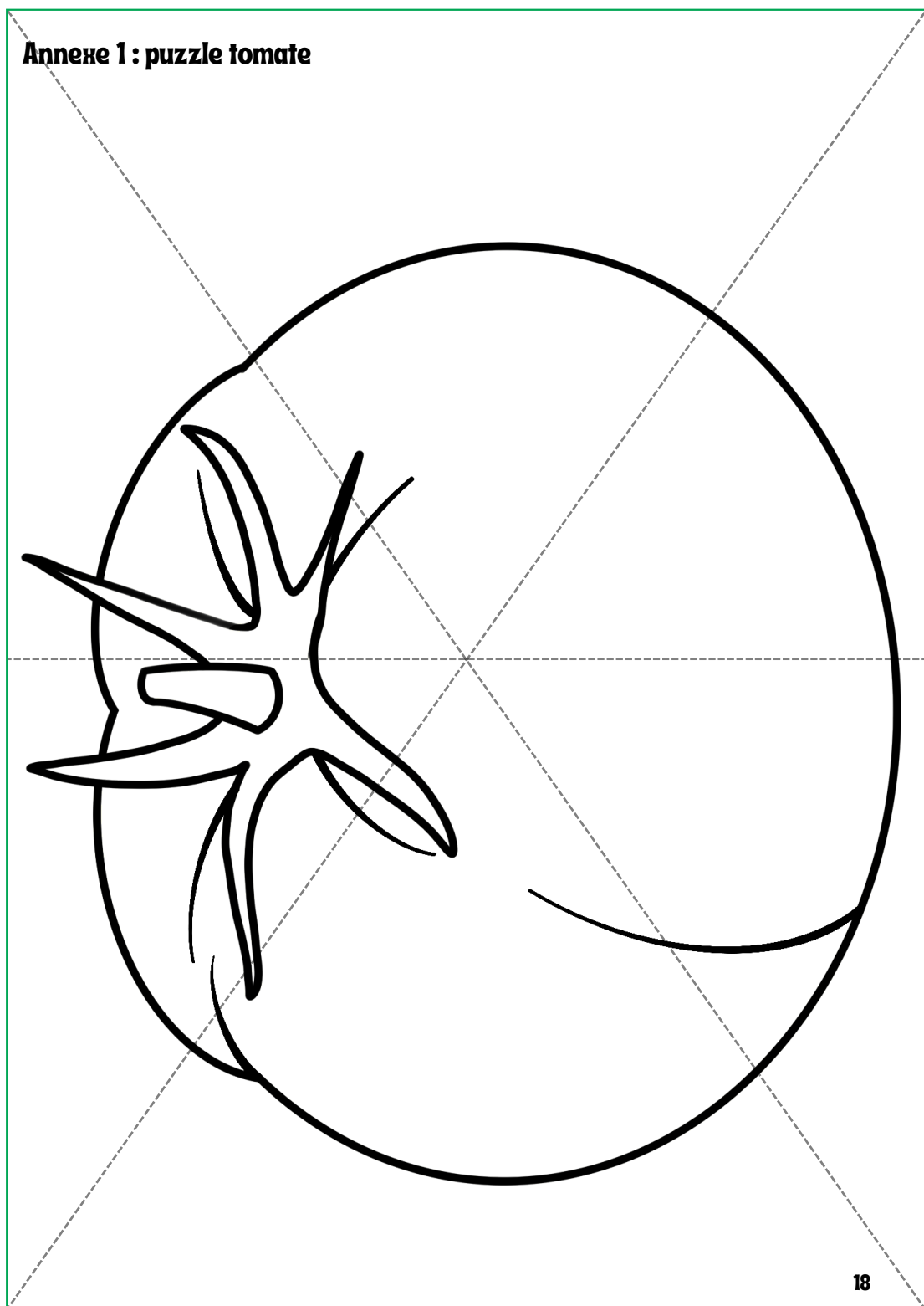




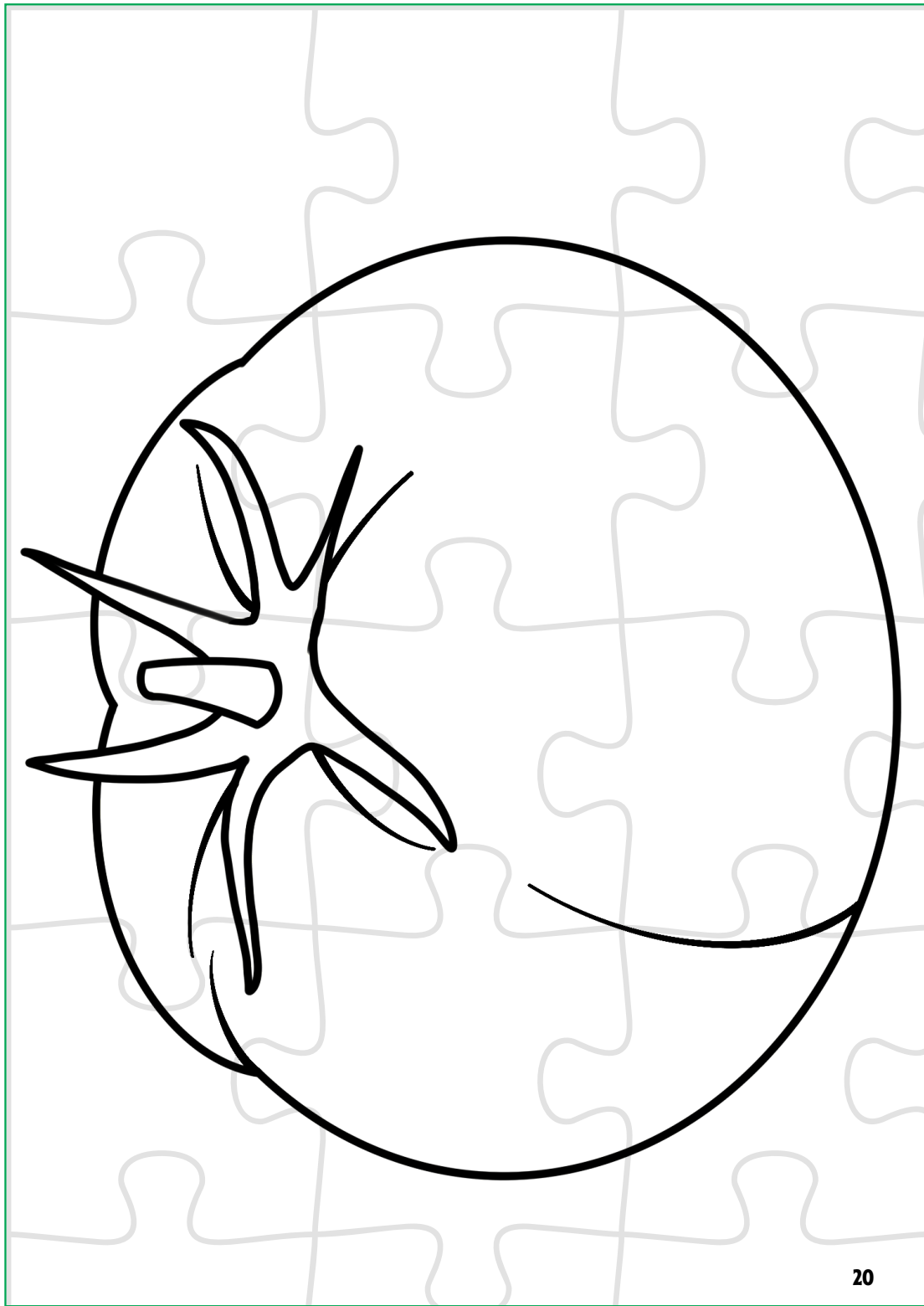
05 Annexe



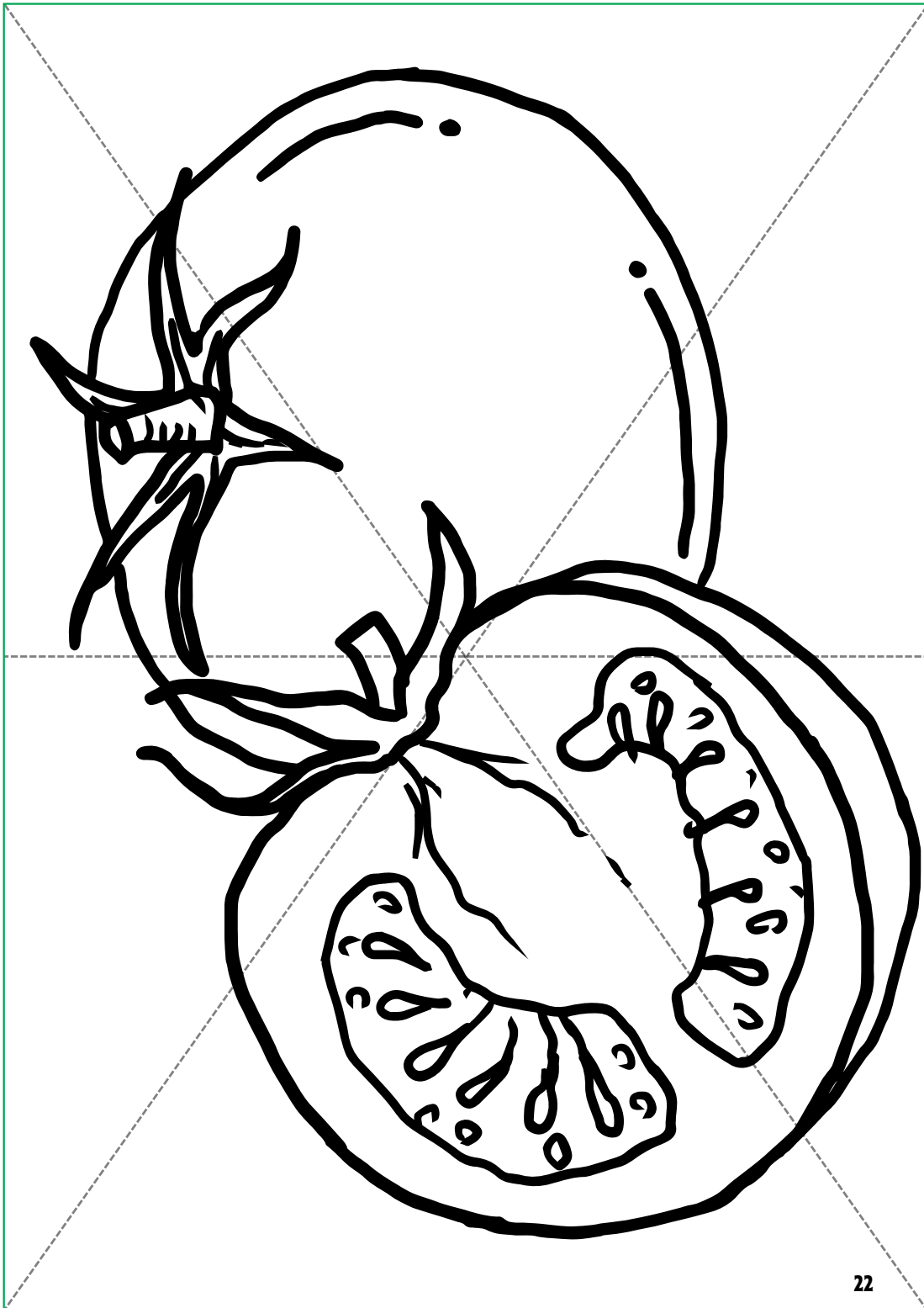
Annexe 1: puzzle tomate



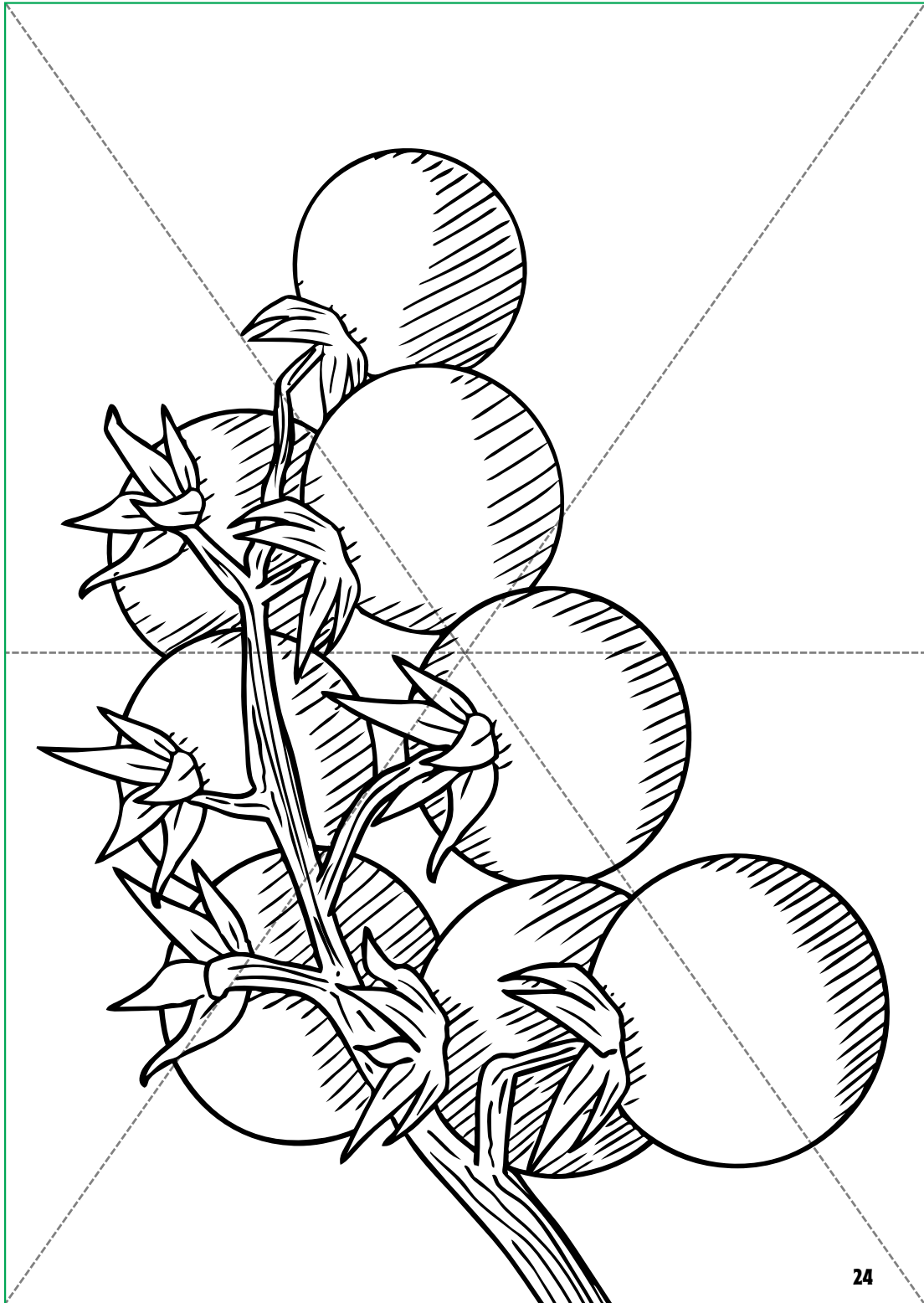








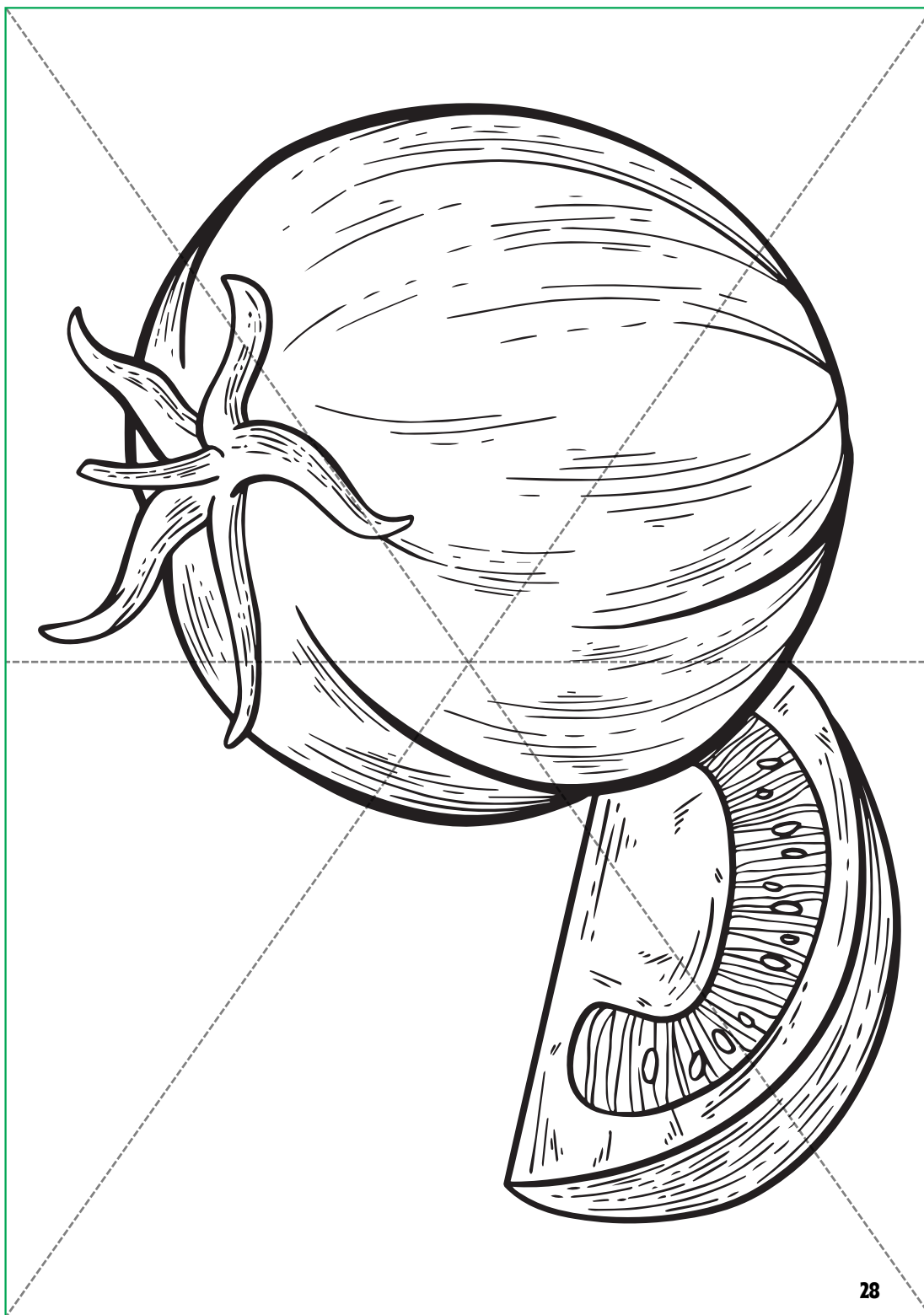








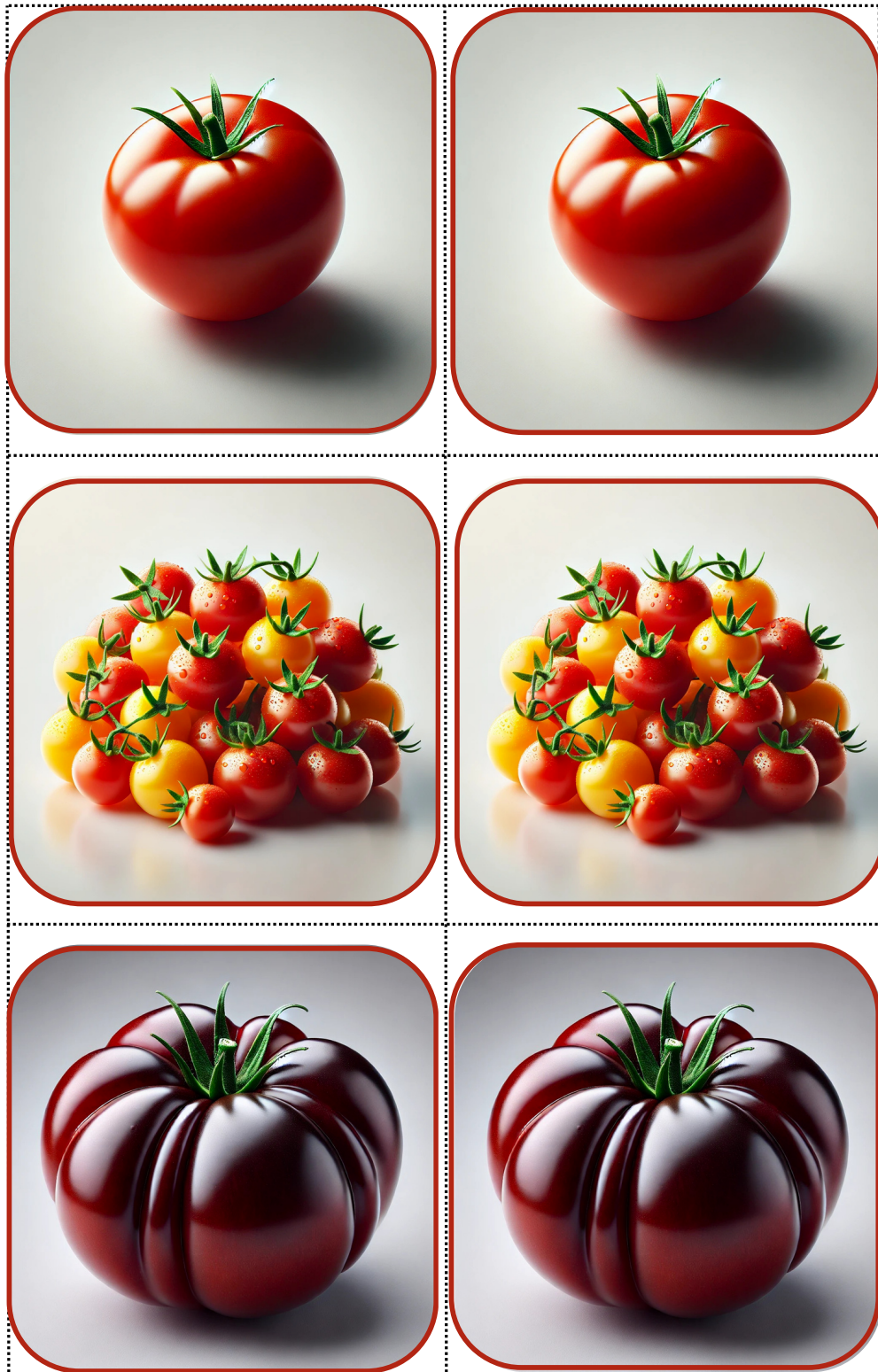




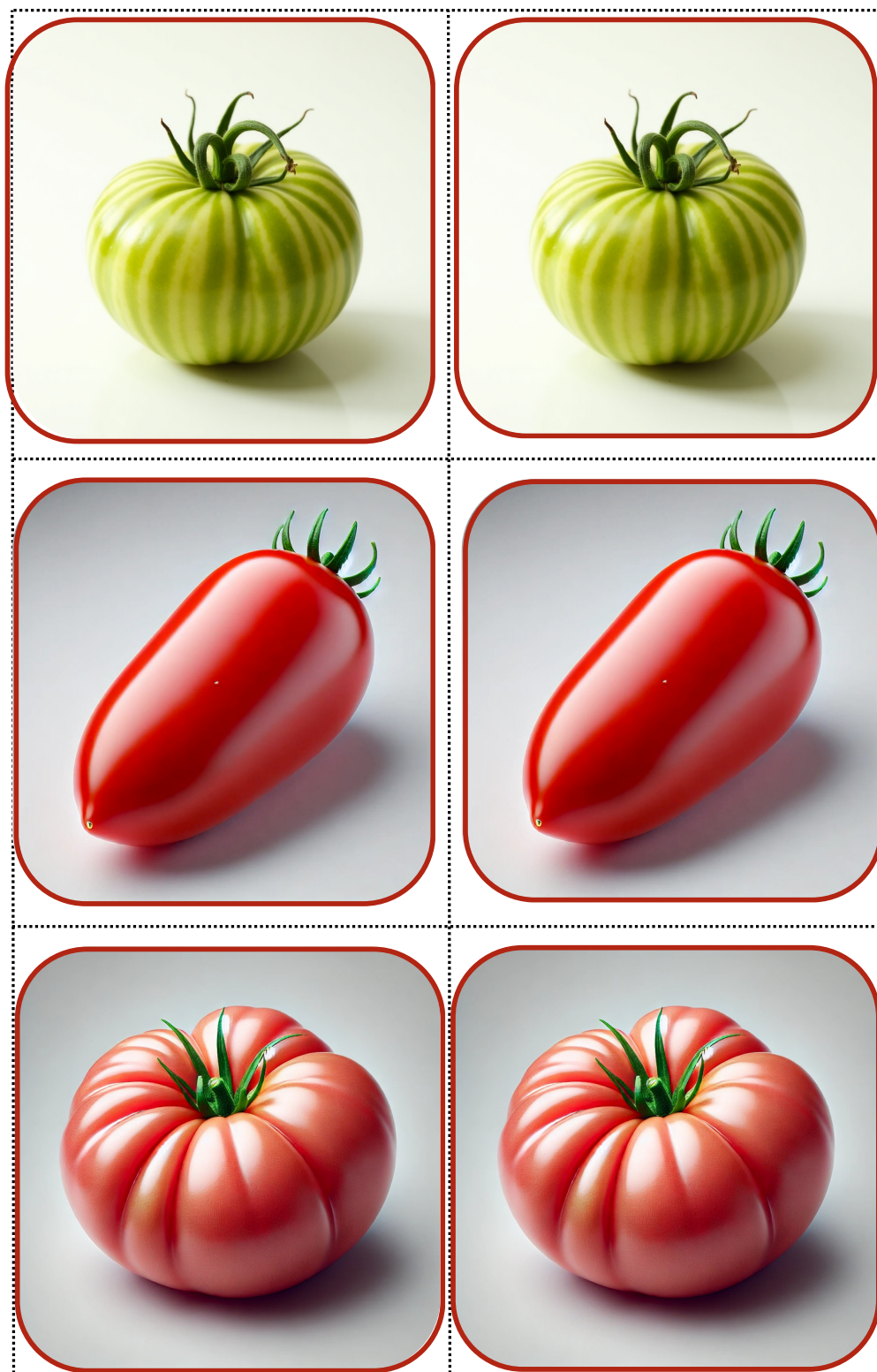
28



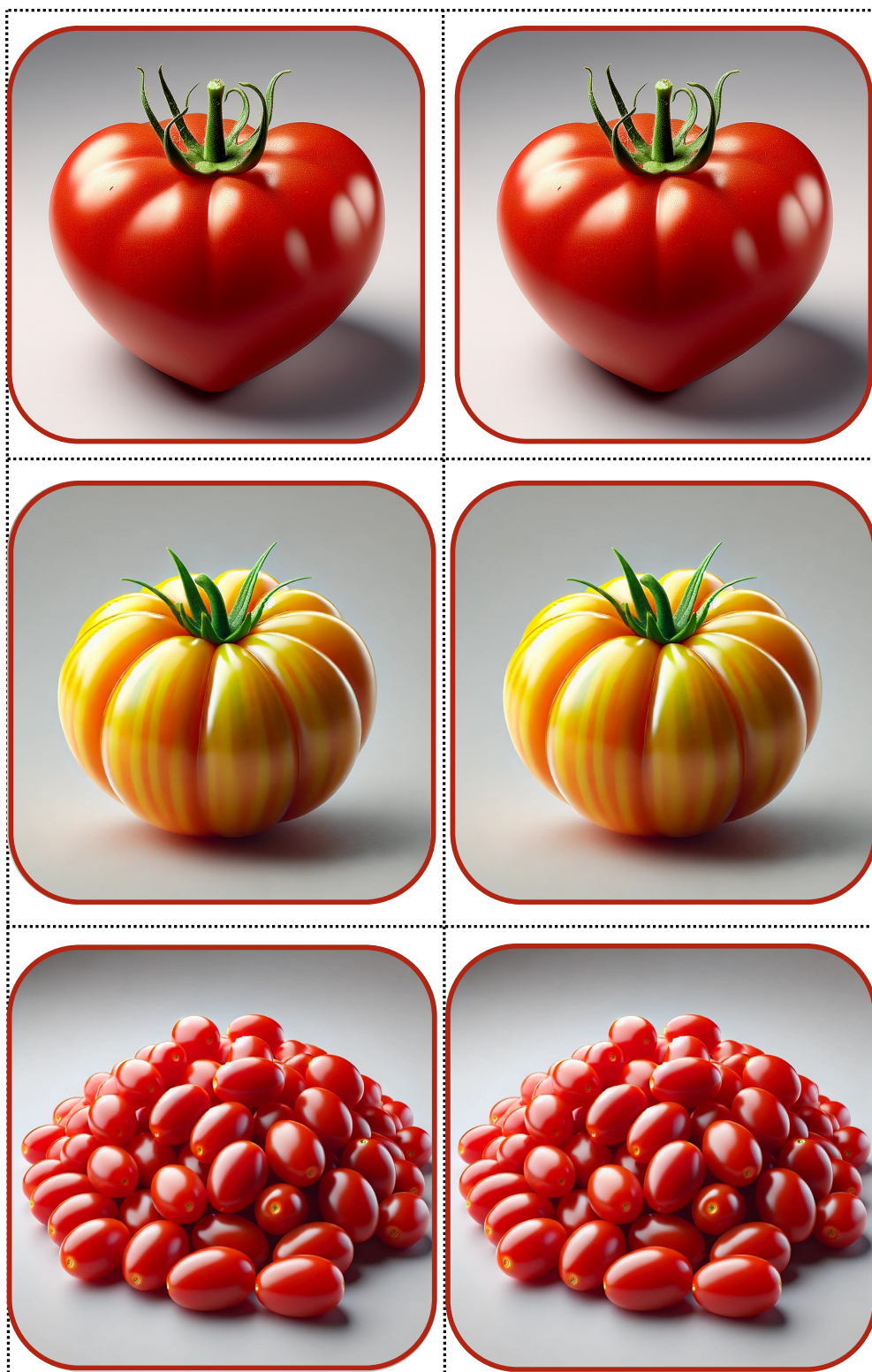
Annexe 2: mémo tomate ✂













Annexe 3: l'histoire des tomates



Tomate ronde :

Je suis toute ronde et lisse comme une balle de tennis. Ma peau est d'un rouge éclatant qui brille sous le soleil. Croque-moi et tu découvriras mon jus sucré et fruité. Un vrai goût d'été à chaque bouchée !



Tomate cerise :

Je suis une petite tomate cerise, toute ronde et lisse. Je peux être de plein de couleurs : rouge, jaune, orange et même noire, un vrai arc-en-ciel de tomates ! On aime bien me manger à la main, je croque sous la dent et explose en bouche avec un goût sucré.



Tomate Noire de Crimée :

Je suis ronde, un peu aplatie et ondulés. Ma peau, d'un rouge intense mêlé de violet et de noir, me donne un air mystérieux. Sous cette robe sombre, ma chair juteuse dévoile un goût doux et sucré comme un secret bien gardé.



Tomate Green Zebra :

On me prend souvent pour une tomate pas mûre mais c'est ma vraie tenue ! Avec ma peau jaune et mes rayures verte, j'ai l'air d'un petit zèbre perdu dans le potager. Croque-moi et tu découvriras un goût doux et légèrement acidulé comme une surprise rafraîchissante prête à te régaler.



Tomate Peretti :

Je ne suis pas toute ronde comme mes cousines. On pourrait me prendre pour une tomate datte, mais regarde-moi bien : je suis plus grande et plus charnue. Je suis toute lisse et d'un rouge éclatant. Ma chair ferme et généreuse cache un goût sucré et fruité avec beaucoup d'intensité.





Rose de Berne :

Je suis une petite princesse du potager avec ma peau rouge et rosée. Ma forme peut être un peu irrégulière mais c'est ce qui me rend singulière. Ma chair tendre et juteuse cache un goût sucré et fruité comme un doux secret que l'on sait garder.



Tomate Coeur de Bœuf :

Regarde-moi bien, je te ferais peut-être penser à un cœur... mais un cœur tout en rondeurs et plein de douceur. Ma peau d'un rouge profond cache une chair tendre, juteuse et sucrée, presque comme un câlin à chaque bouchée.



Tomate Ananas :

Je suis un comme petit soleil avec ma peau jaune vif et mes reflets rouges qui me donnent un air joyeux et lumineux. Mes tranches peuvent faire penser à une celles d'un ananas et c'est pour cela que j'ai décidé de porter ce nom ! Chaque bouchée est une petite aventure fruitée, sucrée et légèrement acidulée.

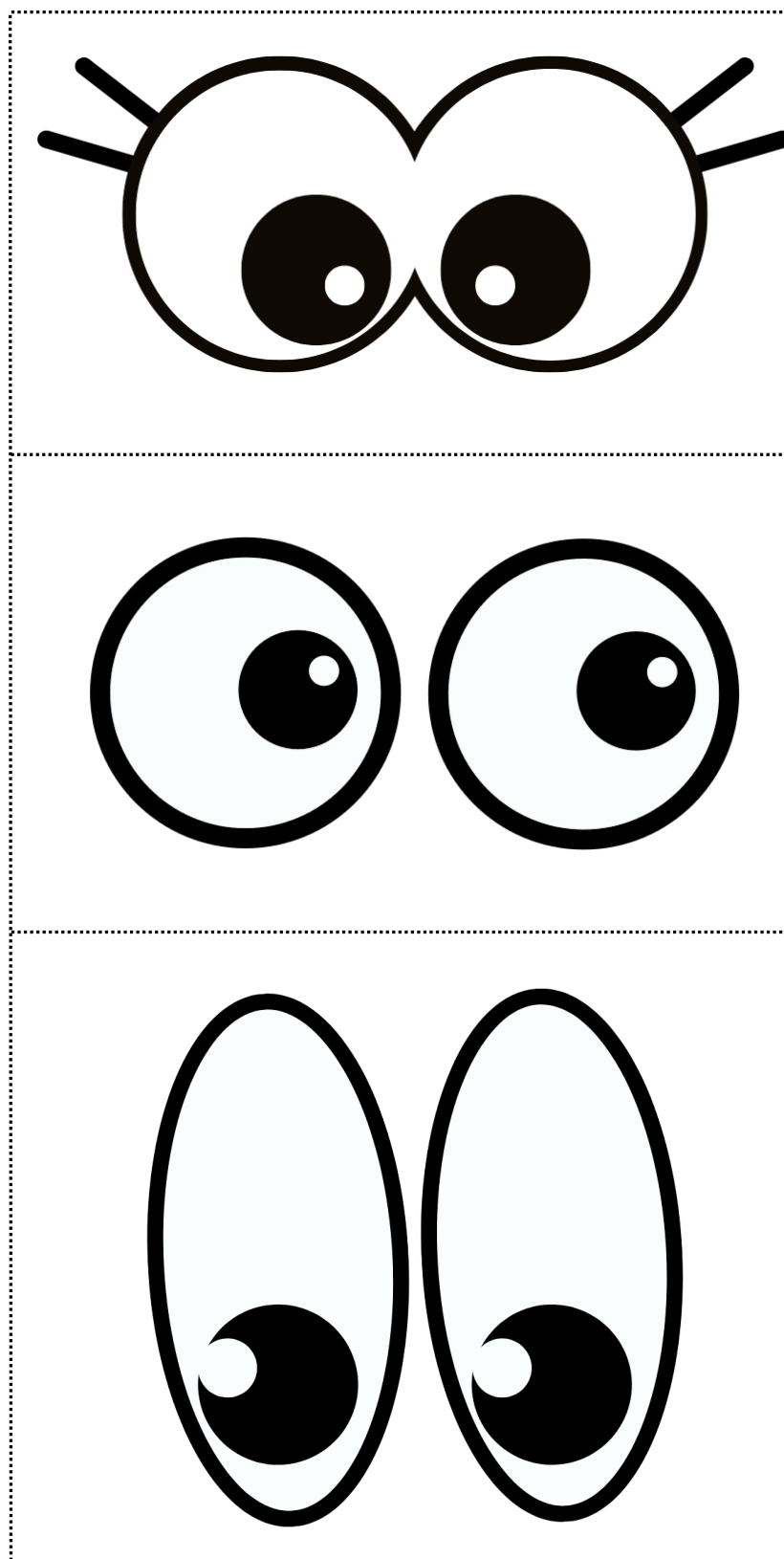


Tomate datte :

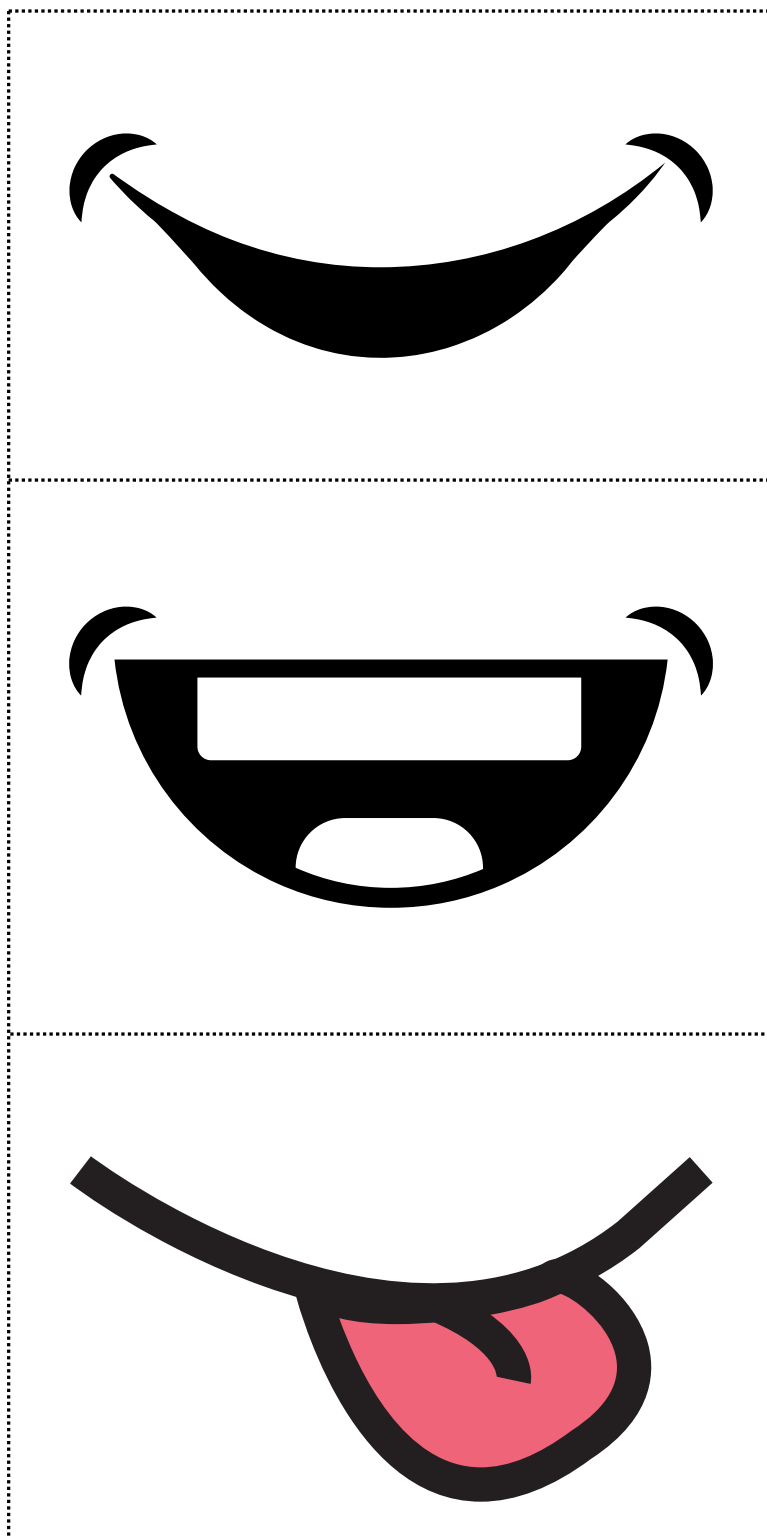
Petite, ovale et longue, je me différencie de ma cousine la tomate cerise mais je partage avec elle ce côté sucré et fruité. Je porte plusieurs couleurs, du rouge au jaune, en passant par l'orangé. Je suis un peu moins juteuse mais tout aussi délicieuse.



Annexe 4: patron des yeux et la bouche ✂









Annexe 5: bulles nom des tomates ✂

Je m'appelle tomate ronde !	Je m'appelle tomate cerise!
Je m'appelle tomate Noire de Crimée !	Je m'appelle Green Zebra !
Je m'appelle tomate Peretti !	Je m'appelle Rose de Berne!





**Je m'appelle
tomate Coeur de Boeuf
!**

**Je m'appelle
tomate Ananas !**

**Je m'appelle
tomate datte !**



Annexe 6: tableau des tomates

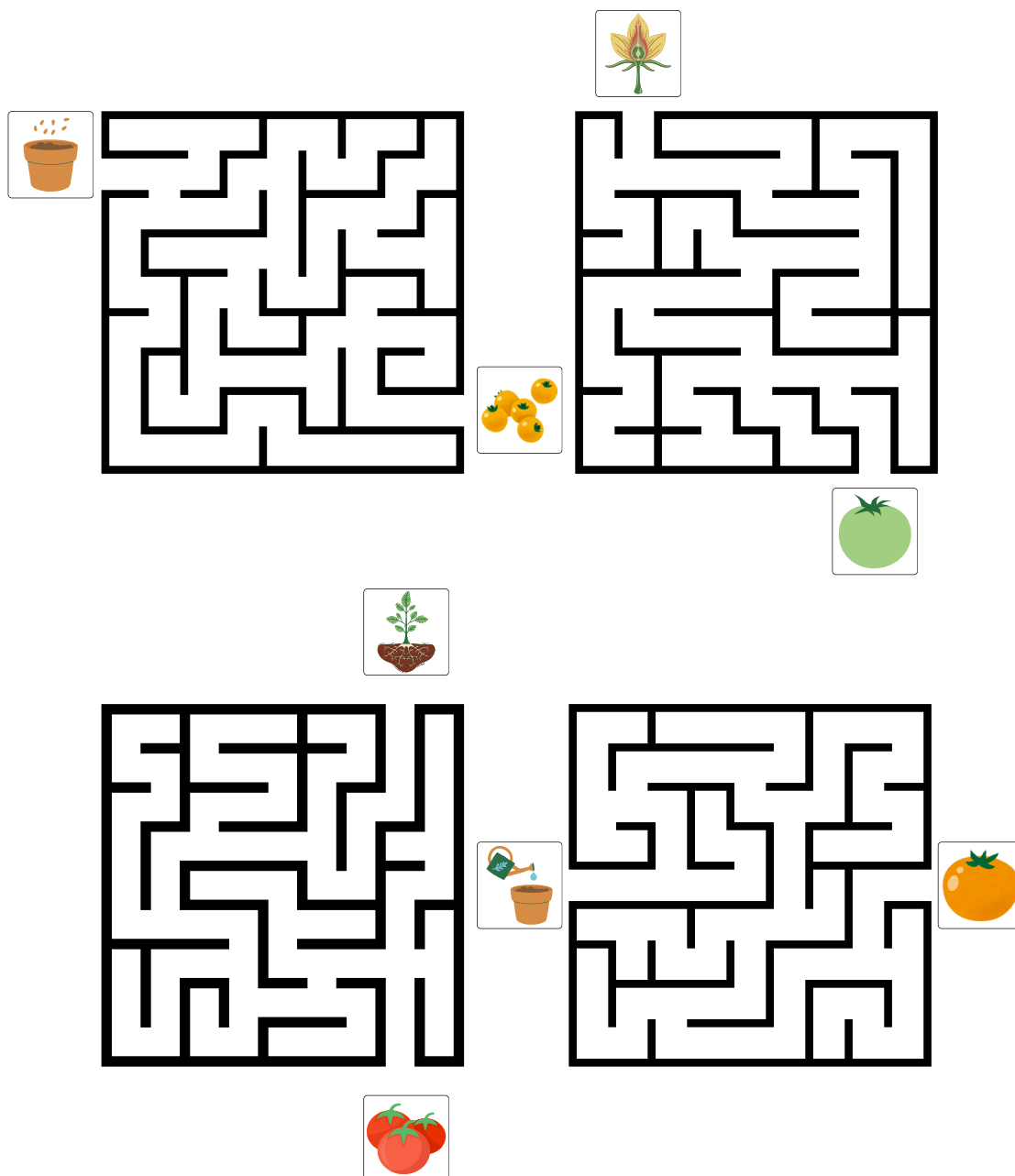
Nom	Description et caractéristiques	Photo
Tomate ronde	Forme sphérique, lisse avec une peau fine et une couleur rouge vif. Goût : fruité, doux, sucré, épicé.	
Tomate cerise	Petites, rondes et lisses, avec une peau fine. J'existe en plusieurs couleurs : rouge, jaune, orange et même noire. Ma chair est juteuse avec une texture croquante. Goût : sucré.	
Tomate Noire de Crimée	Je suis ronde, légèrement aplatis et côtelée. Ma forme est parfois un peu irrégulière. Ma peau est de couleur rouge foncé tirant vers le bordeaux et le noir. Ma chair est juteuse. Goût : sucré, doux.	
Tomate Green Zebra	Je suis ronde avec une peau jaune et des rayures vertes, comme un zèbre ! Ma chair est ferme et juteuse. Goût : douce, légèrement acidulé et sucré.	
Tomate Peretti	Allongée, avec une peau lisse et rouge vif. Je ressemble à la tomate datte mais je suis plus grande et plus charnue. Goût : sucré, fruité, intensif.	



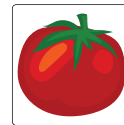
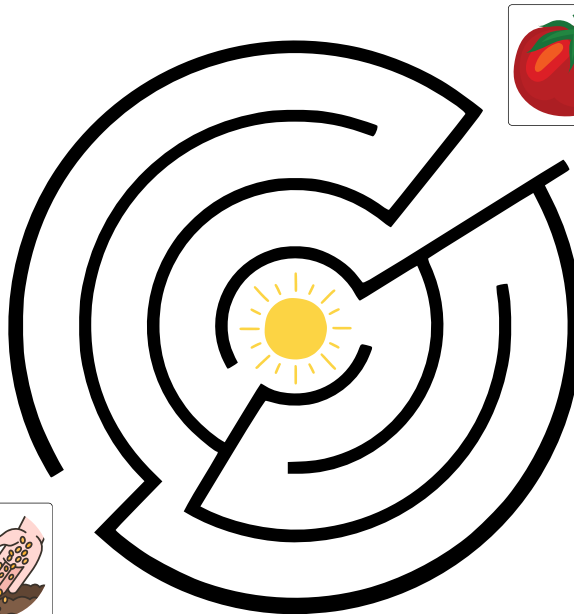
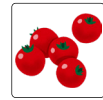
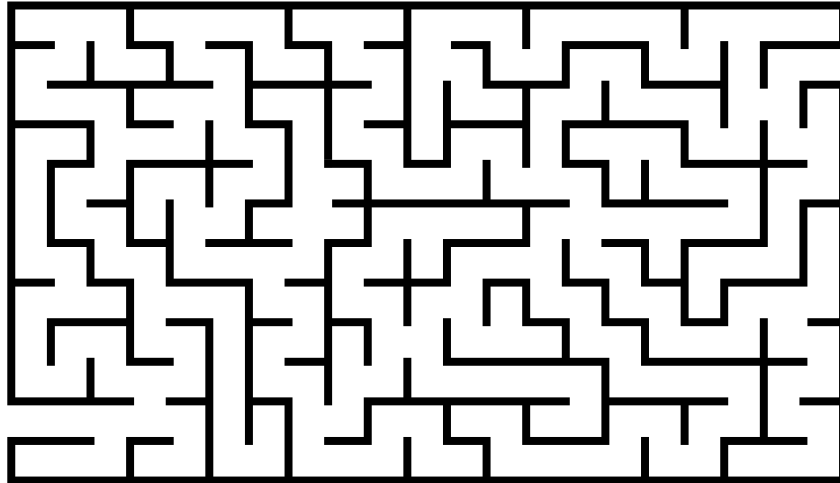
Nom	Description et caractéristiques	Photo
Tomate Rose de Berne	Je suis ronde, légèrement aplatis et côtelée. Ma peau est de couleur rouge-rosé. Ma forme est parfois un peu irrégulière. Ma chair est juteuse et tendre. Goût : fruité, sucré, doux.	
Tomate Cœur de Bœuf	Je suis grande et en forme de cœur. Ma chair est épaisse, tendre et très savoureuse. Je peux être rouge, orange, jaune, rose ou blanc. Goût : sucré, doux.	
Tomate Ananas	Je suis ronde, légèrement aplatis et côtelée. Ma peau est de couleur jaune avec des rayures rouges. Ma chair est ferme et juteuse. Goût : sucré, légèrement acidulé.	
Tomate datte	Petite, ovale et longue, je me différencie de la tomate cerise. J'existe en plusieurs couleurs : rouge, jaune ou orangée. Ma chair est ferme et peu juteuse. Goût : sucré et fruité	



Annexe 7: labyrinthes et fils emmêlés

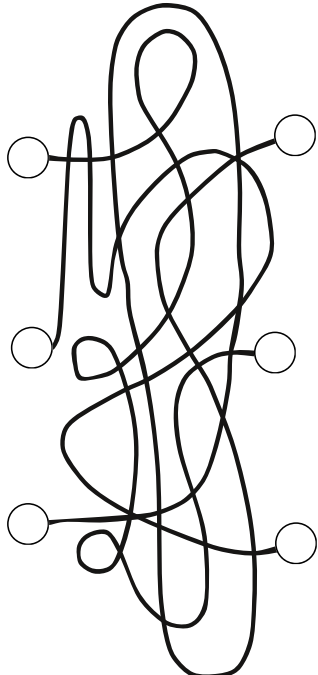








Tomate cerise



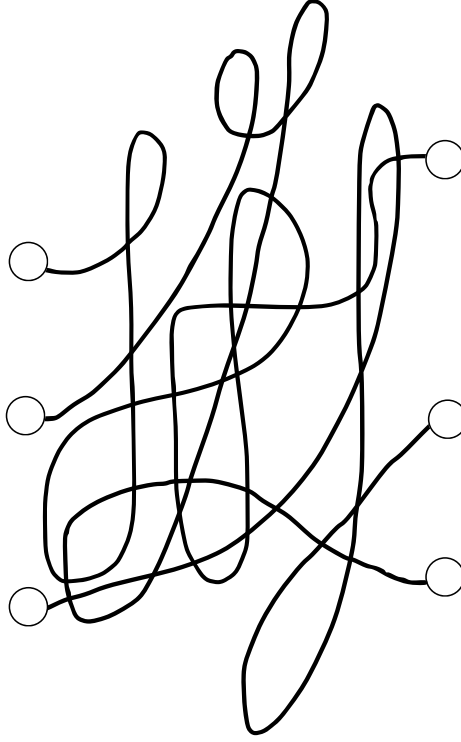
Tomate ananas



Tomate datte



**Tomate Coeur
de Bœuf**



Green zebra



Rose de Berne





Contact

Fourchette verte Vaud
Unisanté

Route de Berne 113, 1010 Lausanne

021 545 10 15

vd@fourchetteverte.ch

Renseignements

Unisanté Alimentation:

Alimentation.unisante.ch

Manger en collectivité:



Fourchette verte:

www.fourchetteverte.ch

