



EUROPEAN

**Fraich'Force**

*Le goût de l'aventure !*



# Mon Cahier d'Activités



les fruits et  
légumes frais



Comme Will et Maya, toi aussi deviens un héros de la Fraich'Force aux côtés de Frutti et Veggi. Utilise les pouvoirs des fruits et légumes frais pour vaincre le malicieux Angry et ses plans diaboliques.

Aide la Fraich'Force à passer toutes les épreuves de ce cahier et apprends plein de nouvelles choses sur les fruits et légumes frais.

**ALORS VAS-Y, LANCE-TOI !  
SAUVE LE MONDE AUX COTES DE LA FRAICH'FORCE.**



Interfel réunit les gens qui travaillent pour que tu aies de bons fruits et légumes dans ton assiette : ceux qui cultivent, ceux qui les acheminent du champ au magasin, ceux qui les vendent et ceux qui les cuisinent, comme dans ton restaurant scolaire.

# PARLE NOUS DE TOI

Ton nom : .....

Ton prénom : .....

Ton âge : .....

Ta classe : .....

Ton fruit préféré : .....

Ton légume préféré : .....

Ton plat préféré : .....

La Fraich'Force est une équipe de héros composée de Frutti, Veggi, Will et Maya. Ensemble, ils luttent grâce aux pouvoirs des fruits et légumes frais contre les tentatives diaboliques d'Angry !

Frutti et Veggi sont des êtres uniques qui viennent du monde magique de Vegapolis. Là-bas, les fruits et légumes sont géants et magnifiques, Frutti utilise les pouvoirs des fruits et Veggi celui des légumes.

Frutti et Veggi ont appris à Will et Maya à aussi utiliser les pouvoirs des fruits et légumes frais. Will et Maya sont devenus de précieux coéquipiers de la Fraich'Force, au grand malheur d'Angry !





## MAYA ET WILL

n'imaginaient pas que leur destin allait être chamboulé le jour où ils croisèrent le chemin de Frutti et Veggi !  
Leur nouvelle mission ? Sauver le monde !



## FRUTTI ET VEGGI

viennent du monde magique de Vegapolis, Frutti tire sa force des fruits et Veggi de celle des légumes.



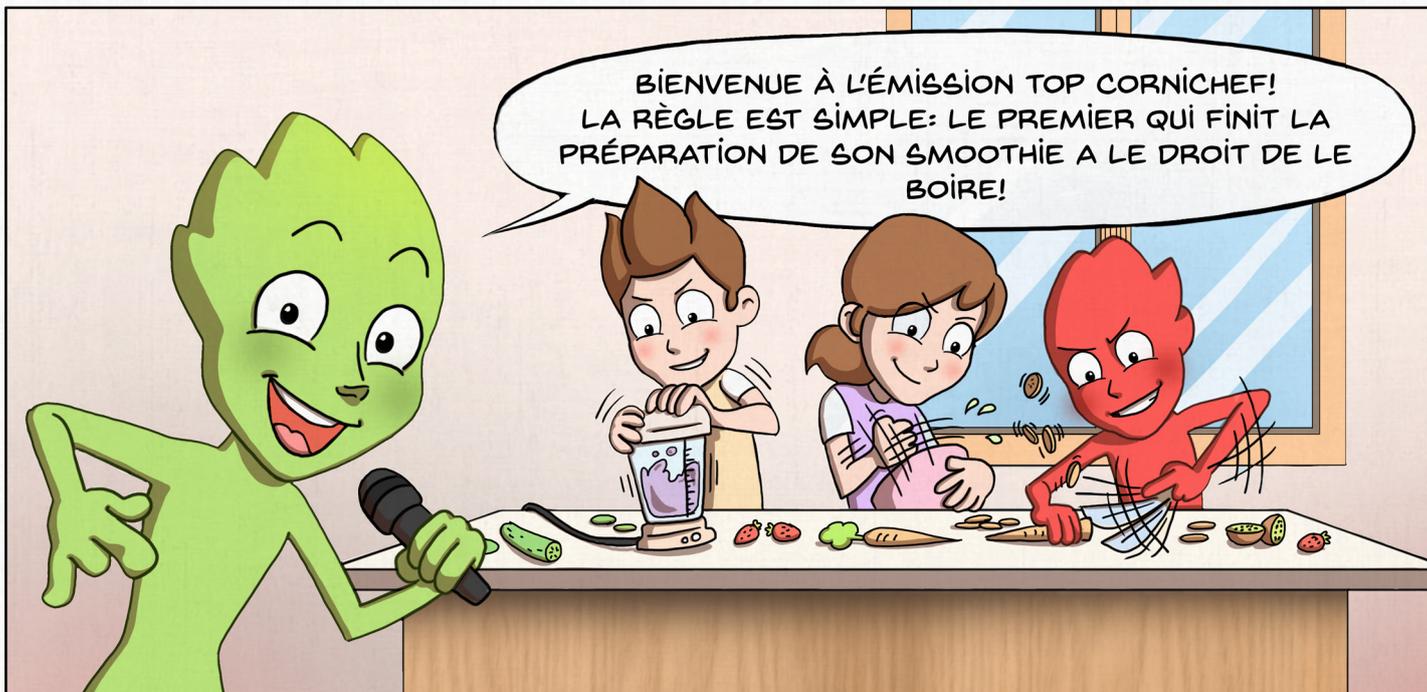
## ANGRY

n'a qu'un but, prendre sa revanche, et détruire la fraîcheur ainsi que le goût de nos bons fruits et légumes !



## BARBEDOR

grâce à sa sagesse, nos héros masqués trouveront toujours la solution pour déjouer les plans d'Angry !



BIENVENUE À L'ÉMISSION TOP CORNICHEF!  
LA RÈGLE EST SIMPLE: LE PREMIER QUI FINIT LA  
PRÉPARATION DE SON SMOOTHIE A LE DROIT DE LE  
BOIRE!



C'EST MOI QUI VAIS  
GAGNER,  
FACE DE NAVET!!



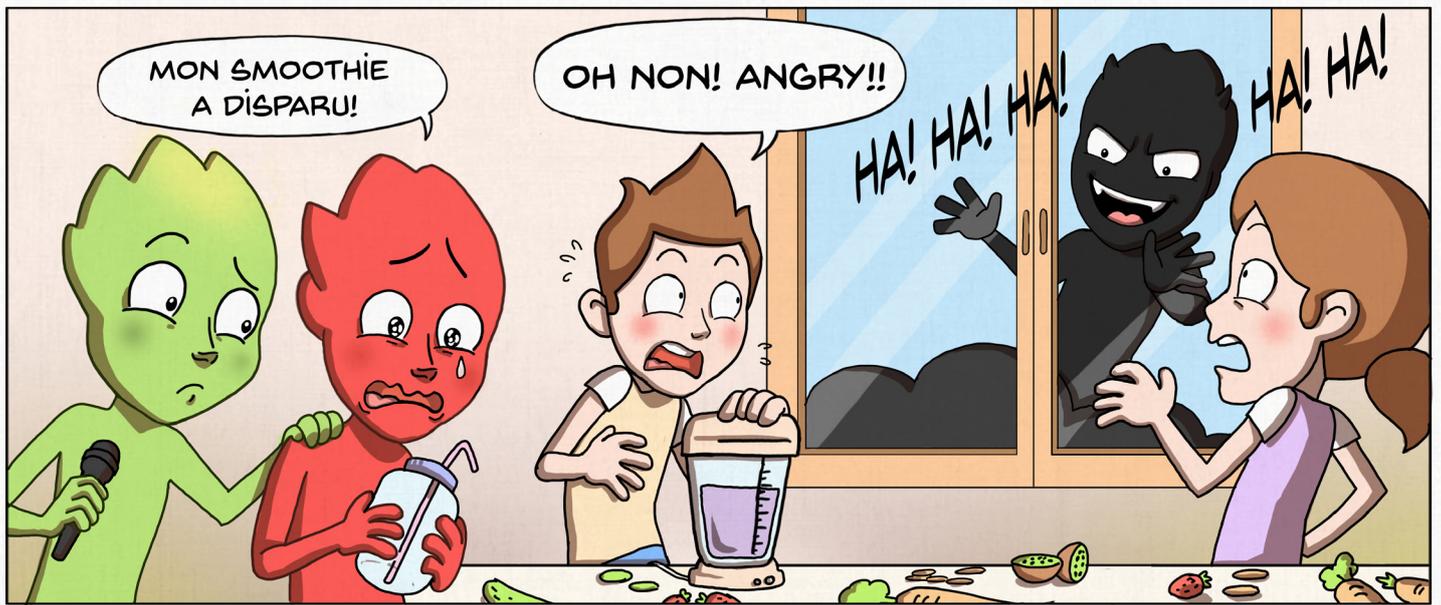
TU VAS PERDRE,  
TU NE VAUX  
PAS UNE CACAHUÈTE!!



TADA!  
J'AI TERMINÉ! PAS BESOIN DE  
SE CREUSER LE CITRON, C'EST MOI  
LE PLUS FORT,  
AUCUN SOUCI!



MAINTENANT, JE PEUX  
LE BOIRE...OH! MAIS...!  
QU'EST CE QU'IL SE PASSE?!



MON SMOOTHIE  
A DISPARU!

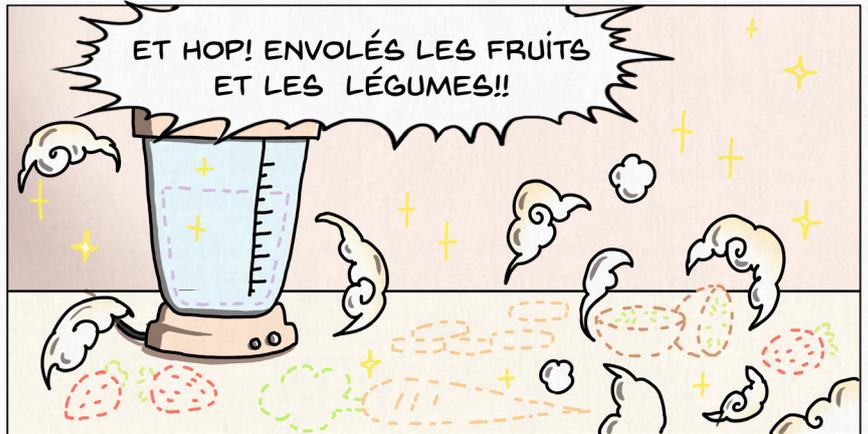
OH NON! ANGRY!!

HA! HA! HA!

HA! HA!



HAHA! Y'A PEUT-ÊTRE PAS  
DE SOUCI, MAIS Y'A PLUS  
DE SMOOTHIE!!

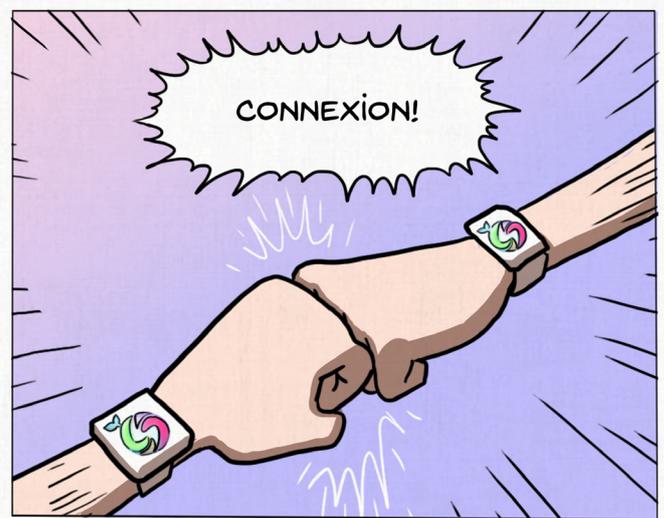


ET HOP! ENVOLÉS LES FRUITS  
ET LES LÉGUMES!!



OH NON!!

VITE! APPELONS  
BARBEDOR!!



CONNEXION!



BIN ON A UN SUSHI... EUH  
UN SOUCI!  
Y'A PLUS DE SMOOTHIE!

ALORS LES JEUNES,  
COMMENT SE PASSE  
CETTE ÉMISSION DE  
TOP CORNICHEF?

HÉ!!  
C'ÉTAIT MA BLAGUE!!

ANGRY A FAIT DISPARAÎTRE  
LES INGRÉDIENTS!



NE VOUS EN FAÎTES PAS LES  
JEUNES, J'AI LA SOLUTION!

FRAICH' FORCE!



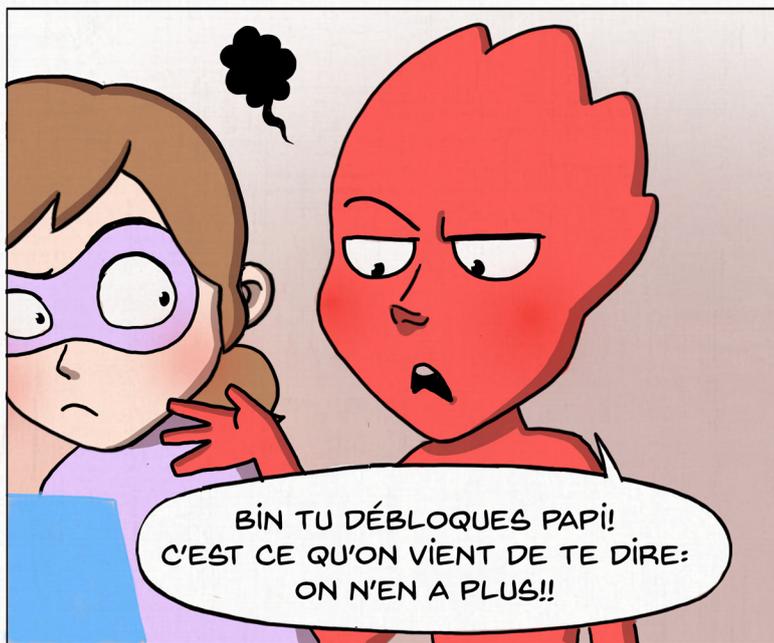
ANGRY, TU VAS GOÛTER  
À LA FRAICH' FORCE!





ALORS, QUE FAIT-ON?

POUR VOTRE SMOOTHIE,  
IL SUFFIT D'AVOIR DES FRUITS  
ET DES LÉGUMES!



BIN TU DÉBLOQUES PAPI!  
C'EST CE QU'ON VIENT DE TE DIRE:  
ON N'EN A PLUS!!



OH LÀ LÀ ÇA VA! J'AVAIS RASSEMBLÉ  
LES INGRÉDIENTS DU SMOOTHIE  
POUR VOUS LES DONNER,  
MAIS PUISQUE VOUS ÊTES PETITS FILOUS,  
JE LES AI CACHÉ UN PEU PARTOUT!!

NAN MAIS OH...!

AIDE-NOUS À CHERCHER LES INGRÉDIENTS DU SMOOTHIE CACHÉS PAR BARBEDOR DANS TOUT LE CAHIER D'ACTIVITÉ ! ILS SE SONT DISSIMULÉS ENTRE LA PAGE 9 ET 16 ! COMPLÈTE LES ESPACES VIDES LES BONNES LETTRES ET RÉALISE TON PROPRE SMOOTHIE !

## SMOOTHIE P\_\_M\_, P\_\_R\_ ET K.W.

PRÉPARATION 10 MIN  
DIFFICULTÉ FACILE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

3 P\_\_R\_\_S  
1 P\_\_M\_\_  
1 K.W.  
1 C\_\_O\_\_  
J\_\_ DE P\_\_M\_\_

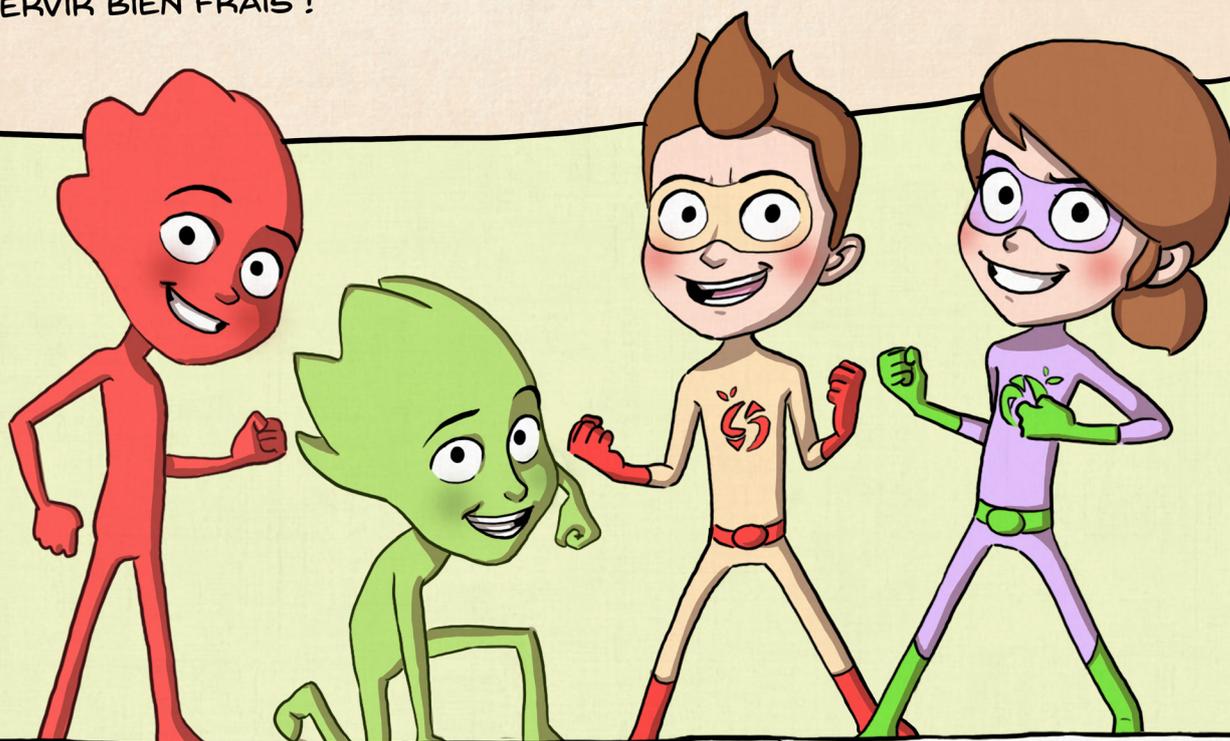
1- LAVER ET ÉPLUCHER LA P\_\_ME ET LES P\_\_R\_\_S. ENLEVER LE TROGNON ET LES PÉPINS ET LES COUPER EN PETITS MORCEAUX. AJOUTEZ QUELQUES GOUTTES DE J\_\_ DE C\_\_O\_\_.

2- PELER LE K.W. ET LE COUPER EN PETITS MORCEAUX.

3- METTRE LES MORCEAUX DE P\_\_M\_\_S, DE P\_\_R\_\_S ET DE K.W. À CUIRE DANS UNE CASSEROLE. AJOUTER UN PEU D'EAU ET FAIRE CUIRE À FEU DOUX JUSQU'À CE QUE LES MORCEAUX DE FRUITS SOIENT BIEN FONDANTS.

4- EGOUTTER LES MORCEAUX DE FRUITS ET LAISSER REFROIDIR COMPLÈTEMENT. DANS UN BLENDER, MIXER LES FRUITS AVEC UN PEU DE JUS DE P\_\_M\_\_.

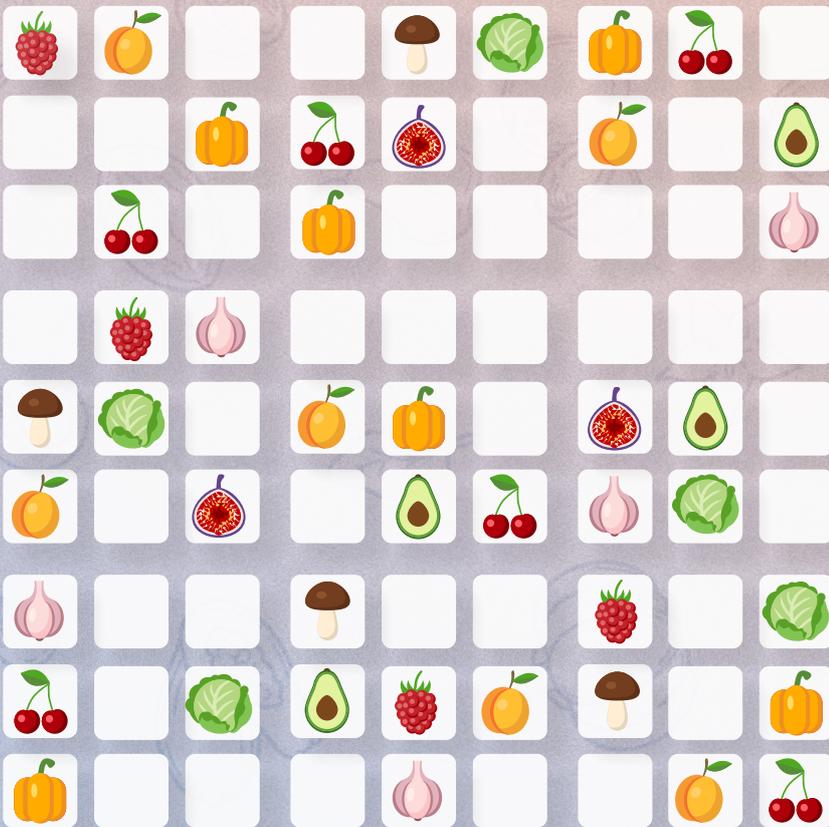
5- SERVIR BIEN FRAIS !



DÉCOUVRE LES AUTRES ÉPISODES SUR GULLI ET LESFRUITSETLEGUMESFRAIS.COM!

# UN PEU DE LOGIQUE

Remplir les cases avec les fruits suivants



Chaque fruit et légume ne peut apparaître qu'une fois dans chaque carré.

Chaque fruit et légume ne peut apparaître qu'une fois dans chaque ligne.

Chaque fruit et légume ne peut apparaître qu'une fois dans chaque colonne.



## CAP OU PAS CAP ?

La capsaïcine est la molécule qui donne la saveur piquante à certains fruits et légumes. Entoure ceux qui en contiennent !



citron



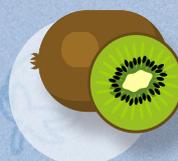
framboise



ail



poivron



kiwi



piment

# LA BONNE COMBINAISON

Angry a volé les futures graines de la prochaine récolte et les a caché dans son coffre. Tu dois saisir le code à 4 fruits et légumes pour récupérer tes graines.

- AUCUN FRUIT OU LÉGUME CORRECT

- 1 LÉGUME CORRECT BIEN PLACÉ

- 1 FRUIT BIEN PLACÉ  
- 1 LÉGUME CORRECT  
MAIS MAL PLACÉ

- 3 FRUITS ET LÉGUMES CORRECTS  
MAIS MAL PLACÉS

- 2 FRUITS ET LÉGUMES BIEN PLACÉS  
- 2 FRUITS ET LÉGUMES CORRECTS  
MAIS MAL PLACÉS

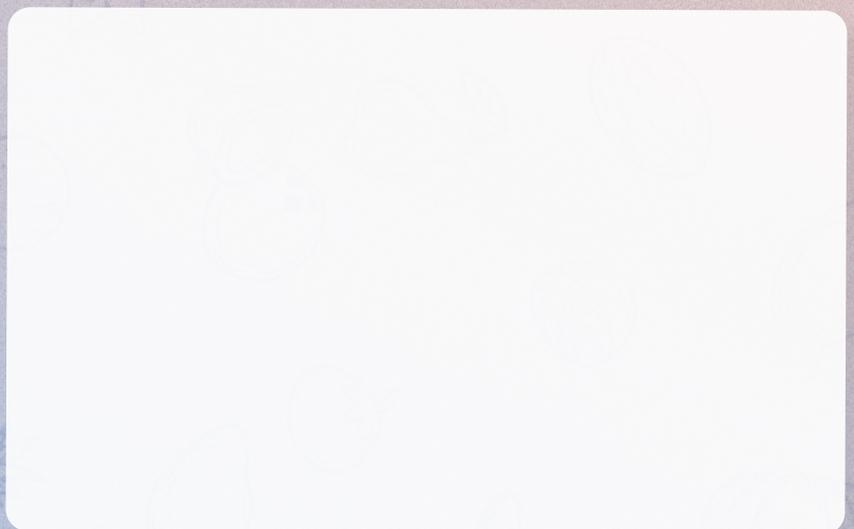
LA BONNE COMBINAISON



# FRUITEXQUIS

Laisse libre cours à ton imagination et dessine un fruit ou légume fantastique.

Un KiwiTomate par exemple !



# VRAI OU FAUX ?

Frutti et Veggi ont écrit des affirmations sur les fruits et légumes, certaines sont vraies et d'autres sont fausses, A toi de retrouver les vraies réponses en cochant les bonnes cases.



Le brocoli est un arbre nain.

VRAI  FAUX

VRAI  FAUX

La citrouille est un fruit en raison de ses graines.



Le beurre présent dans notre frigo vient de la courge "doub beurre".

VRAI  FAUX

VRAI  FAUX

La pomme "Granny Smith" tient son nom de la dame qui l'a découverte "Maria Anne Smith" et "Granny" vient du fait qu'elle était grand-mère à cette époque.



Le citron pousse directement sur le tronc de l'arbre, d'où son nom.

VRAI  FAUX

VRAI  FAUX

Les petits pois sont les enfants des gros pois, d'environ la taille d'une petite voiture.



Les champignons sont les maisons des lutins dans la forêt.

VRAI  FAUX

VRAI  FAUX

Les kiwis poussent sur des lianes.



Les avocats sont riches en fibres et favorisent une saine digestion

VRAI  FAUX

VRAI  FAUX

Certains fruits, comme la pomme, ont le pouvoir de faire mûrir les fruits et légumes à proximité, même après avoir été cueillis.



# MOTS CASÉS

Complète la grille à l'aide des mots suivants.  
Un mot secret à reconstituer se cache derrière les cases grises.

■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	R	■	■	■	■	■	A	■	■	■	■
■	■	■	O	■	■	L	■	■	■	N	■
■	■	■	■	E	■	■	■	■	■	■	M
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
H	■	■	■	■	V	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	G	■	■	A	■	■	■	N	■	H
■	P	■	■	■	■	■	T	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	I	■	■	■	■	P
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
J	■	■	D	■	■	■	■	■	■	■	L
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	R	■	■	■	R	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	C
■	■	V	■	■	■	■	R	■	■	■	L
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
A	■	■	■	■	R	■	■	■	■	■	E

- Ail
- Air
- Blé
- Lit
- Cèpe
- Défi
- Kiwi
- Parc
- Aigre
- Amère
- Aride
- Navet
- Perdu
- Odeurs
- Endive
- Fraise
- Racine
- Abricot
- Epinard
- Brocoli
- Irriter
- Aviation
- Adorable
- Aliments
- Fruiter
- Jardiner
- Smoothie
- Herbivore
- Végétation
- Arboriculture

Retrouve le mot mystère

## LE LABYRINTHE ASSÉCHÉ

Sauve qui plouf! Angry a asséché tout le verger de Frutti et Veggi ! Vite, aide la Fraich'Force en creusant un chemin pour que l'eau rejoigne les plantations !



# RECETTE DE PETIT CHEF

## SUCETTE POMME POIRE

Préparation

20 min

Mode de cuisson

Sans cuisson

Difficulté

Facile

Saveur

Sucrée

### INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 2 poires
- 4 c.à.s de sirop d'agave
- 1/2 citrons

### GARNITURES

- Perles de sucre (chocolat blanc, chocolat noir, multicolores), noix de coco râpée, graines de sésame doré, graines de pavot, etc.
- Piques en bois (brochettes de taille moyenne).

### LES ÉTAPES!

1. Pelez les fruits et ouvrez-les en deux. Retirez le cœur de la pomme et de la poire (là où sont cachés les pépins).
2. Coupez les fruits en quartiers.
3. Dans un petit bol, mélangez le jus du demi-citron et le sirop d'agave.
4. Préparez des petites coupelles avec les garnitures de votre choix (noix de coco râpée, perles de sucre, graines de sésame, etc.).
5. Piquez les quartiers de fruits sur les pics en bois (dans la longueur des quartiers) puis passez chaque sucette d'abord dans la sauce au citron puis dans la garniture de votre choix.

**MALIN!**

Cette recette simplissime est réalisable avec tous les fruits.



Crédits photo: © Amiel LÉTEURÉ/Interfel

## LES BONS INGRÉDIENTS

Aide Frutti et Veggi à rassembler les ingrédients pour leur salade composée !

Entoure tous les ingrédients listés que tu retrouves sur le plan de travail :



Poivron



Mâche



Champignon



Avocat



# ON JOUE À COCHE COCHE ?

Frutti et Veggi ont écrit des affirmations sur les fruits et légumes, certaines sont vraies et d'autres sont fausses. À toi de retrouver les vraies informations en cochant la ou les bonnes réponses.

Plusieurs réponses sont possibles.

Une unique réponse est possible.

## GÉNÉRALES

1. La mâche peut se consommer  
 Crue, en salade     Cuite, en tortilla  
 En velouté, accompagnée d'autres légumes
2. Les racines des plantes servent à  
 Nourrir     Maintenir dans le sol     Chasser les nuisibles
3. Pour se développer une graine a besoin de  
 Nutriments     Soleil     Eau
4. Les feuilles de l'arbre sont vertes car elles  
 Tranforment les rayons de soleil en chlorophylle  
 Tranforment la terre en chlorophylle  
 Pensent que c'est la mode
5. On peut manger les poivrons lorsqu'ils sont  
 Verts     Jaunes     Rouges
6. Dans une mangue, on peut manger  
 La chair et la peau     La chair     La chair et le noyau



## FRUITS

1. Lequel de ces fruits est acide  
 La pomme     Le citron     Le melon
2. Les pastèques en contiennent beaucoup  
 Capsaïcine     Eau     Pépins
3. Quelle recette à base de pomme n'existe pas  
 La tarte aux pommes  
 La tartiflette aux pommes  
 Le smoothie aux pommes
4. La tomate peut être  
 Verte     Noire     Rouge
5. Quelle recette à base de kiwi est proposée plus tôt dans ce cahier  
 Un smoothie     Un sandwich     Une verrine

## LÉGUMES

1. Le champignon se consomme  
 Cru     Cuit     Cru et cuit
2. Les carottes sont oranges grâce au  
 Soleil     Lapin     Bêta-carotène
3. Lequel de ces légumes pousse le plus rapidement ?  
 Le radis     Le navet     Le haricot vert
4. Dans le chou-fleur, on peut manger  
 Les racines     Les feuilles     Les fleurs





## LES BONNS INGRÉDIENTS

3 Poires, 1 Pomme, 1 Kiwi, 1 Citron, 1 Jus de pomme  
Smoothie pomme, poire et kiwi

## RECETTE DU SMOOTHIE

S A V E U R S



## MOTS CASÉS

1. FAUX 2. VRAI 3. FAUX 4. VRAI 5. FAUX  
6. FAUX 7. FAUX 8. VRAI 9. VRAI 10. VRAI

## VRAI OU FAUX



## LA BONNE COMBINAISON



## CAP OU PAS CAP

SOLUTIONS

1. Le citron 2. Eau 3. La tartiflette aux pommes  
4. Verte - Noire - Rouge  
5. Un smoothie

## FRUITS

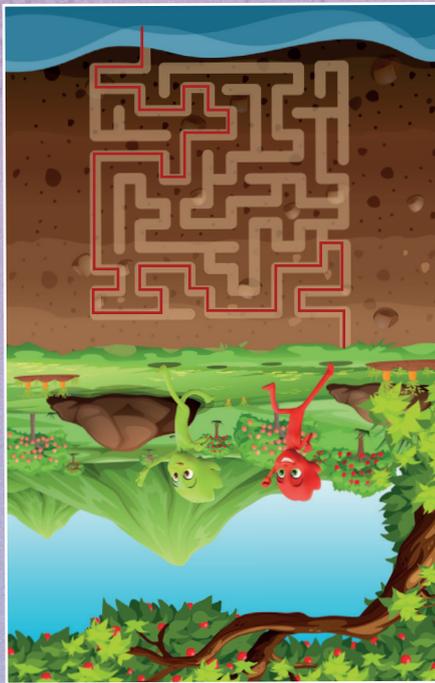
1. Cru et cuit 2. Béta-carotène 3. Radis (1 mois)  
(Navet/2mois et Haricot vert/2mois) 4. Les fleurs

## LÉGUMES

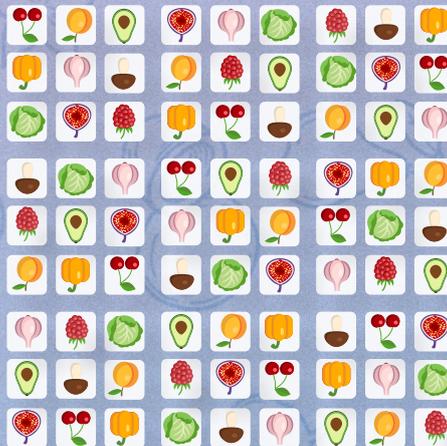
1. Cru, en salade - Cuite, en tortilla - En velouté,  
accompagnée d'autres légumes 2. Nourrir -  
Maintenir dans le sol 3. Nutriments - Soleil - Eau  
4. Transforment les rayons du soleil en chlorophylle  
5. Verts - Jaunes - Rouges 6. La chair

## GÉNÉRALES

## ON JOUE A COCHE COCHE



## LABYRINTHE ASSÈCHE



## UN PEU DE LOGIQUE

# JEU DE L'OIE

Angry prépare un mauvais coup !  
Aide la Fraich'Force à déjouer son plan  
en parcourant ce chemin semé d'embuches !

## bonus



Avance de 5 cases.



Barbedor vous donne  
des conseils, avancez tous de  
3 cases.



Avancez de 2 cases  
grâce à l'orange.



Barbedor te donne  
des conseils,  
avance de 3 cases.

## jeux



Pointe un objet autour  
de toi de la même couleur  
que Frutti.



Pointe un objet autour  
de toi de la même  
couleur que Veggi.



Réussis en moins  
de 30 secondes et  
tu peux avancer de 2 cases.



Réussis en moins  
de 30 secondes et fait  
reculer de 2 cases  
un des autres joueurs

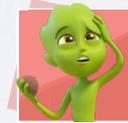
## malus



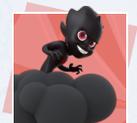
Aïe tu t'es emmêlé  
dans les ronces! Passe  
ton prochain tour!



Attention au piège,  
tout le monde recule  
au campement.



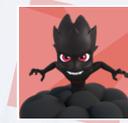
Tu tombes dans le trou,  
dirige toi vers la sortie  
de celui-ci.



Angry t'a vu !  
recule de 3 cases.



Recule de 7 cases.



Angry vous a vu,  
reculez tous de 3 cases.

## final



Mime un fruit ou un légume,  
si quelqu'un trouve ce que  
c'est, tu peux avancer sur  
la case finale.

Tu n'as pas de dé ?  
Aucun soucis !

Découpe les cases à gauche  
et fais-en toi une pioche.

DÉPART

ARRIVÉE

CONTINUE

+5

C'EST UN BON DÉBUT

CITE MOI ...

UN LÉGUME ROSE

CITE MOI ...

UN LÉGUME QUE TU AS MANGÉ CE MIDI

REGARDE BIEN

CITE MOI ...

5 FRUITS OU LÉGUMES QUE TU AS MANGÉ RÉCEMMENT

CITE MOI ...

3 AGRUMES

CITE MOI ...

5 FRUITS OU LÉGUMES

COMMENÇANT PAR LA LETTRE P

REGARDE BIEN

AÏE VOILÀ LA SORTIE

BIENVENUE AU CAMPMENT

CITE MOI ...

UN ENDROIT À L'ABRI DES PIÈGES

TON PLAT PRÉFÉRÉ UNIQUEMENT COMPOSÉ DE LÉGUMES

# L'AVENTURE CONTINUE!



RETROUVE NOUS AUSSI



SUR YOUTUBE



ATTENTION!  
CE PRODUIT NE CONVIENT PAS  
AUX ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS

