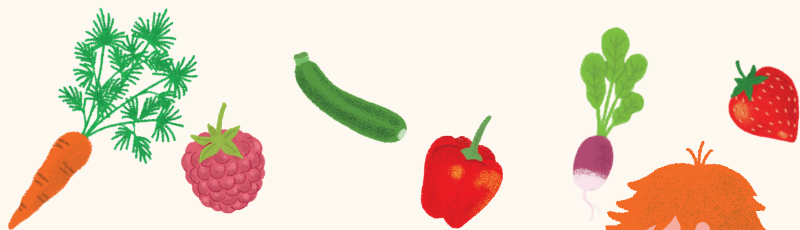


Nathan



Le guide des petits  
**JARDINIERS**

5-99  
ans



Les légumes et les fruits sont des trésors de santé, à cultiver et à déguster.

**Car les légumes et les fruits, c'est très bon !**

Faire pousser ses légumes est une joie pour petits et grands. Quel plaisir de manger des légumes goûteux et sains, bourrés de vitamines, de minéraux et de fibres.

**C'est très important pour ta santé.**



Ce jeu te fera découvrir les principales règles du jardinage.

Pour cultiver des légumes, il te faut **de la terre** ; si tu habites en appartement, tu peux créer un petit potager sur ton balcon (dans une cagette, par exemple). Ensuite, tu auras besoin **de quelques outils** pour travailler la terre, **de graines à semer**, **d'eau** et **de soleil** pour que les légumes poussent. Ce pourrait être très simple, mais parfois, il y a **des pucerons** qui s'installent sur tes plantes et les empêchent de grandir ; tu seras très content d'avoir **des coccinelles** qui t'en débarrasseront !

Le jardin potager, c'est aussi **beaucoup de patience**. Tu devras **arroser**, mais pas trop ; attendre qu'il y ait du **soleil**, attendre que la plante pousse... Lorsque tes légumes ou tes fruits sont à point, tu les récolteras à maturité.

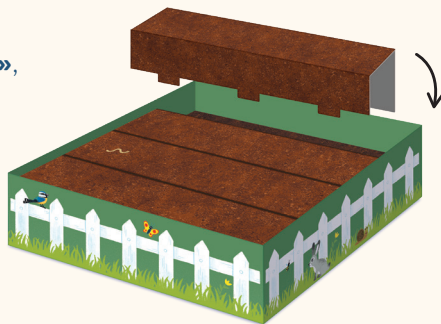
En lisant ce guide, tu découvriras si les graines sont petites ou grosses, quand tu dois les semer, si les fleurs ont besoin des insectes comme les abeilles pour être pollinisées.

Tu sauras quelles parties du légume tu peux manger, et même comment les préparer grâce à des indications pour les cuisiner.

**De quoi bien t'amuser en famille et avec tes amis !**

# CONTENU

- 1 plateau de jeu «jardin potager», constitué de 5 cales à monter, insérées dans le fond de la boîte.



- 4 petits jardiniers :



- 48 tuiles légumes et fruits :  
**haricot - courgette - salade**  
**potiron - carotte - oignon**

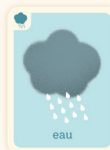
**radis - navet - framboise**  
**tomate - fraise - poivron**



- 60 cartes à jouer :



14 cartes «**outil**» : 6 «râteau» / 6 «pelle»



14 cartes «**eau**» : 7 «pluie» / 7 «arrosoir»



14 cartes «**soleil**»



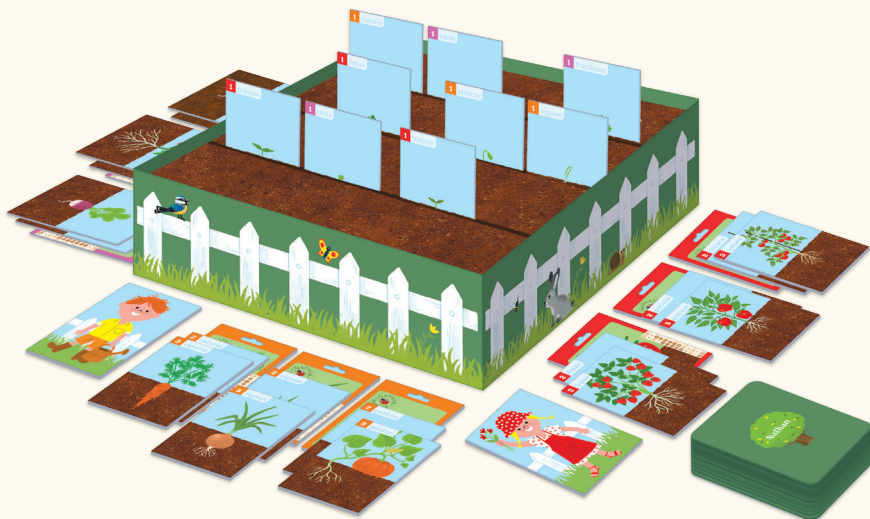
12 cartes «insectes» :  
 6 «**coccinelle**» / 6 «**pucerons**»



6 cartes «**panier**»

## AVANT DE JOUER

- Chaque joueur choisit sa couleur : **vert**, **orange**, **rouge** ou **rose**. Il prend le petit jardinier de cette couleur et le pose devant lui.
- On trie les tuiles légumes et fruits, en ne gardant que celles des couleurs choisies par les joueurs. Les autres sont mises de côté, elles ne servent pas.
- Les **tuiles 1** sont insérées dans le plateau.



- Les autres tuiles sont posées face visible à côté du plateau de jeu, chaque espèce sur son sachet.
- Bien mélanger les cartes à jouer et en distribuer 5 à chaque joueur. Les cartes restantes sont posées en pile, face cachée : c'est la pioche.
- On joue dans le sens des aiguilles d'une montre.

## DÉROULEMENT D'UN TOUR DE JEU

- À son tour, le joueur peut effectuer, au choix, **une seule** de ces actions :
  - **poser simultanément 1 carte soleil + 1 carte eau + 1 carte outil**, pour faire pousser un de ses plants.  
Il remplace, dans le potager, une de ses tuiles par la tuile du même plant au stade supérieur : par exemple, il choisit la **tuile 1** du **potiron** qu'il remplace par la **tuile 2** du **potiron**.  
Les tuiles retirées sont mises de côté et les 3 cartes jouées sont défaussées en tas (face visible), à côté de la pioche.
  - **jouer une carte pucerons** pour attaquer le plant (uniquement aux stades **2** ou **3**) d'un des autres joueurs.
    - Si le propriétaire du plant attaqué a une **carte coccinelle** dans son jeu, il la pose immédiatement pour contrer les pucerons. Les 2 cartes insectes sont défaussées (face visible) à côté de la pioche et les deux joueurs piochent une carte.
    - S'il n'a pas de carte coccinelle pour se défendre, dommage ! Son plant est remplacé par celui au stade inférieur.
  - **poser une carte panier pour récolter** son fruit ou son légume au **stade 3**. Le joueur garde sa récolte et défausse la carte panier.
  - **prendre la carte du dessus de la défausse**, puis en défausser une.
  - **prendre une ou plusieurs cartes sur la pioche** et en défausser le même nombre.
- Important : à la fin de son tour, le joueur pioche le nombre de cartes nécessaire pour **en avoir toujours 5**. Puis, c'est au tour du joueur suivant.
- Quand la pioche est vide, on mélange les cartes de la défausse, qui devient la nouvelle pioche.

## FIN DE LA PARTIE

- Le premier joueur à avoir récolté ses 3 fruits ou légumes a gagné.



## • HARICOTS •

Une des plus grosses graines à semer dans nos potagers.

**La partie que l'on mange :** après la fleur va se développer le fruit, le haricot vert. Si tu ne le cueilles pas, le haricot va gonfler et donner des graines que tu pourras manger ou semer.

**Quand semer ?** Tu peux semer tes graines de haricot en ligne en pleine terre à partir du mois de mai ou bien grouper les graines par cinq au même endroit – cela s'appelle « semer en poquet ». Attends deux mois et demi avant de récolter.

**Une expérience :** si tu attends que le haricot fasse ses graines, gardes-en quelques-unes. En avril-mai, mets-les en terre dans un pot. Tu peux alors cultiver tes haricots chez toi – n'oublie pas de mettre le pot au soleil et d'arroser de temps en temps.

## • COURGETTE •



Une grosse graine pour une grosse plante. Il faut prévoir un mètre sur un mètre pour que la plante puisse avoir la place nécessaire pour pousser. Tu pourras observer les belles fleurs jaunes et regarder les abeilles aller de l'une à l'autre. Elles sont nécessaires pour prendre le pollen sur la fleur mâle et pour aller féconder la fleur femelle, la seule qui donnera une courgette.

**La partie que l'on mange :** le « fruit » de la plante. À l'intérieur se trouvent les graines.

**Quand semer ?** Tu peux semer une graine par petit pot à l'intérieur de la maison en mars et attendre que la plante ait bien poussé pour la planter au jardin fin mai. La récolte se fera au fur et à mesure de l'arrivée des courgettes.

**Une idée de recette :** la soupe à la courgette. Épluche des courgettes et des pommes de terre et fais les cuire à l'eau. Mixe tes légumes avec du fromage à tartiner : tu vas te régaler !

## • LAITUE •



La graine est très petite; elle est ovale, de couleur noire ou blanche. Il existe toutes sortes de variétés de salades : laitues, scaroles, frisées, chicorées et batavias. Certaines chicorées originaires d'Italie sont d'un très beau rouge foncé, avec des nervures blanches.

**La partie que l'on mange :** les feuilles. Il faut bien laver la salade, parce que, parfois, il y a un peu de terre sur les feuilles. Tu peux ôter les nervures blanches si elles sont trop grosses.

**Quand semer ?** Les salades peuvent se semer au printemps ou en été et tu pourras les récolter pratiquement toute l'année.

**Une idée de recette :** à manger avec une vinaigrette : 1 cuillère de vinaigre pour 3 cuillères d'huile. Si tu en as, mets du persil ou de la ciboulette dans la sauce.

## • POTIRON •



Un de nos plus gros légumes. Sur le même pied, il y a deux sortes de fleurs : mâles et femelles. Ces dernières, après fécondation, donnent les potirons.

**La partie que l'on mange :** le fruit. Dans le fruit se trouvent les graines que tu pourras semer au printemps, après les avoir fait sécher.

**Quand semer ?** Deux sortes de semis possibles. Tu peux semer une graine par petit pot à l'intérieur de la maison en mars et attendre que la plante soit bien poussée pour la planter au jardin fin mai. Ou bien semer directement en pleine terre, à partir du 15 mai.

**Une idée de recette :** cuite dans l'eau, écrasée, et avec un peu de crème fraîche, tu te régaleras d'un bon potage d'automne. Tu liras dans *Cendrillon* comment une citrouille se transforme en carrosse!



## • CAROTTES •

Graine minuscule, qu'il faut semer directement en pleine terre. Le semis doit être assez dense, et tu devras l'éclaircir au fur et à mesure que les petites carottes grossiront : ne conserve que les carottes les plus robustes.

**La partie que l'on mange :** la partie sous terre, la racine.

**Quand semer ?** À partir du mois de mars jusqu'à la fin mai. Une astuce est de mélanger aux petites graines de carotte des graines de radis qui poussent plus vite. Ainsi, tu éclairciras les carottes en mangeant les radis.

**Une idée de recette :** si tu n'aimes pas ce légume, un gâteau à la carotte pourra t'aider à l'apprécier quand même ! On ajoute des carottes râpées à la préparation de base (farine, œufs, lait, et amandes en poudre).



## • OIGNONS •

L'oignon s'achète souvent sous forme de petits bulbes que tu planteras. Ils vont grossir jusqu'à devenir de beaux gros oignons. Tu peux aussi acheter un sachet de graines et les semer fin mai, pour obtenir en août de petits oignons à planter l'année suivante.

**La partie que l'on mange :** le bulbe, ainsi que les feuilles si tu le cueilles encore jeune.

**Quand semer ?** Tu peux planter les petits oignons, jaunes, blancs ou rouges, en février-mars en rang, espacés de 10 cm sur la ligne. Attention de ne pas trop arroser, les oignons n'aiment pas l'humidité.

**Une idée de recette :** épluche puis enveloppe de beaux oignons dans du papier cuisson, puis mets-les au four pendant 1 heure (ou plus, selon la taille) à 190°C. L'oignon est le grand ami du pancréas et du foie.





## • RADIS •

C'est le plus facile et le plus rapide des légumes à cultiver au jardin. Il ne te faudra en effet que 18 jours avant de pouvoir manger tes premiers radis... enfin, parfois, tu devras attendre une semaine supplémentaire !

**La partie que l'on mange :** la racine. Il en existe des rouge et blanc, des roses, des noirs, mais aussi des verts. Certains sont ronds, d'autres allongés. Et tu peux aussi manger les feuilles !

**Quand semer ?** Certains radis se sèment au tout début du printemps, et d'autres plus tard dans la saison. Si tu aimes les radis, tu pourras en consommer toute l'année !

**Une idée de recette :** avec les feuilles de radis, les « fanes », tu peux faire une soupe délicieuse, avec des pommes de terre ou du potiron par exemple.



## • NAVETS •

Lorsqu'il est cuit, ce légume n'est pas toujours apprécié par les enfants à cause de son goût particulier, mais il apporte beaucoup de vitamines et de minéraux très bons pour la santé. Il en existe des ronds et des longs, de plusieurs couleurs.

**La partie que l'on mange :** la partie souterraine, la racine.

**Quand semer ?** Le semis s'effectue directement en pleine terre de mars à juin pour les variétés de printemps et d'été, et en juillet-août pour les variétés d'automne et d'hiver. Tu peux le semer en ligne et tu devras éclaircir les plantules pour que les navets les plus forts aient toute la place nécessaire pour continuer à grossir.

**Une idée de recette :** coupe les navets en rondelles et déguste-les comme des radis avec un peu de sel, du pain et du beurre.

## • FRAMBOISES •



Les framboisiers sont faciles à cultiver car ce sont des plantes arbustives vivaces, c'est-à-dire qui repoussent tous les ans à partir de la même souche. Ils se multiplient facilement grâce à des tiges souterraines qui donnent naissance à de nouvelles pousses.

**La partie que l'on mange :** les fruits.

**Quand semer ?** On ne sème pas les framboisiers mais on les multiplie en les arrachant et en les divisant, puis en les repiquant ailleurs.

**Une idée de recette :** pour faire un sirop de framboise, mets tes fruits dans une casserole, ajoute un peu de sucre et fais cuire. Ensuite, récupère le jus en le filtrant dans une passoire. Ce sirop est à consommer rapidement avec tes amis. Tu peux aussi faire de la confiture de framboises, l'une des préférées des enfants.

## • TOMATES •



La culture de la tomate demande beaucoup d'opérations. La récolte a lieu longtemps après le semis.

**La partie que l'on mange :** le fruit. Si tu enlèves la fleur, tu pourras voir ta future tomate qui est encore toute petite.

**Quand semer ?** Sème à l'intérieur, de février à avril dernier délai. Tu peux mettre une dizaine de graines dans un petit pot. Lorsque tes premières vraies feuilles sont là, tu repiques chaque plantule dans un pot individuel, avec une température de 18-20°C, et tu les laisses pousser. Fin mai, plante tes pieds de tomates en pleine terre même s'ils sont encore petits. Plus facile : tu peux acheter des plants de tomates déjà poussés !

**Une idée de recette :** coupe des tomates, du concombre et du fromage grec en morceaux et déguste le tout avec un peu d'huile d'olive. Quel délice !

## • FRAISES •



Le fraisier se multiplie grâce à des « stolons ». Ce sont des tiges que le fraisier « lance » tout autour de lui et qui portent des petits fraisiers tous les 20 ou 30 cm, lesquels, au contact du sol, émettent des racines.

**La partie que l'on mange :** le fruit. Les graines se trouvent sur la peau rouge des fraises; ce sont les petits points jaunes.

**Quand semer ?** Le plus simple est de prélever les fraisiers qui poussent au bout des stolons et de les repiquer. Un conseil : ne prends que le premier fraisier sur le stolon, et laisse les autres.

**Une idée de recette :** dans un saladier où tu auras mis tes fraises avec un peu de sucre, tu peux ajouter un jus de citron qui fera ressortir encore plus le délicieux goût de tes fruits.

## • POIVRONS •



Ce légume rentre dans la catégorie des piments doux. Ils sont beaucoup plus gros que les piments forts, lesquels sont utilisés comme condiments. Ils peuvent être jaunes, verts, rouges ou même orange, et apportent de belles couleurs dans la cuisine.

**La partie que l'on mange :** le fruit, qui se développe après la fleur. Retire les graines et la peau, qui n'est pas toujours facile à digérer.

**Quand semer ?** La culture du poivron réclame beaucoup de chaleur. Sème-le en février-mars dans un pot au chaud; repique-le dans un pot individuel en avril, puis en pleine terre fin mai dans un endroit ensoleillé.

**Une idée de recette :** coupe le poivron en lanières et fais-les cuire dans une casserole avec de l'huile d'olive, un peu de miel et du citron. À servir en entrée.

## grandir avec Nathan

Conseils, activités, jeux et livres, au rythme des enfants... et des parents



- > Bien se nourrir pour être bien !
- > Fabrique ton kit du petit jardinier
- > Comment planter tes tomates sous cloche
- > Recettes à faire en famille...

[www.grandiravec Nathan.com](http://www.grandiravec Nathan.com)

Illustrations: Kiko

Textes et relecture scientifique: Philippe Godard

Merci à Basile Strang pour ses conseils pour la mise au point du jeu.

 **Nathan**

© Diset, 2022 - Conception Nathan

Fabriqué sous licence marque Nathan par Diset S.A:  
Calle C, n° 3, Sector B, Zona Franca - 08040 Barcelone - Espagne  
Groupe Jumbodiset

Retrouvez l'ensemble de la gamme sur [jeux.nathan.fr](http://jeux.nathan.fr)

service consommateurs: [info.fr@jumbodiset.com](mailto:info.fr@jumbodiset.com)