



DE L'ACTION
AVEC COXI BELLE



DU SUSPENSE
AVEC JOE JARDIN



DES INFOS
AVEC DOC LÉGUME

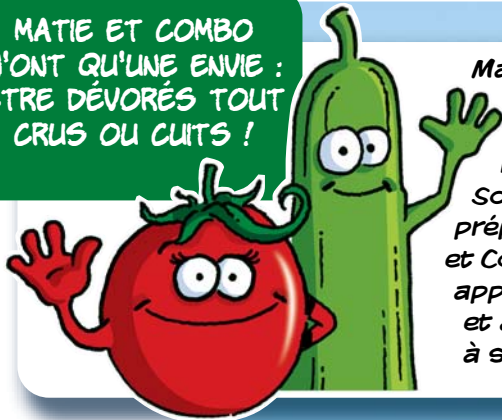
MATIE ET COMBO À LA CONQUÊTE DE TON ASSIETTE!



DÉCOUVRE L'UNIVERS DES
TOMATES ET DES CONCOMBRES



**MATIE ET COMBO
N'ONT QU'UNE ENVIE :
ÊTRE DÉVORÉS TOUT
CRUS OU CUITS !**



*Mais avant cela, ils doivent vivre
de nombreuses aventures
et résoudre des énigmes
rigolotes.
Sois le plus malin : suis cette histoire
préparée par les Tomates
et Concombres de France,
apprends des tas de choses
et aide Matie et Combo
à sauter dans ton assiette !*

**MATIE ET COMBO SE RÉVEILLENT MÛRS
DANS LEUR SERRE. ILS ONT GRANDI BIEN
AU CHAUD ET À L'ABRI DU MAUVAIS TEMPS.**



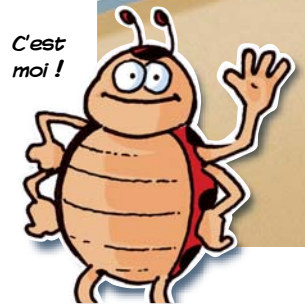
*Je suis
prête
à partir !*

*Allons remercier Coxi la
coccinelle ! Grâce à elle
on a eu moins de produits
de traitement !*

**POUR LES DÉFENDRE
CONTRE LES INSECTES
ENNEMIS, ON A INVITÉ
DES INSECTES AMIS :
LES PRÉDATEURS
NATURELS !**

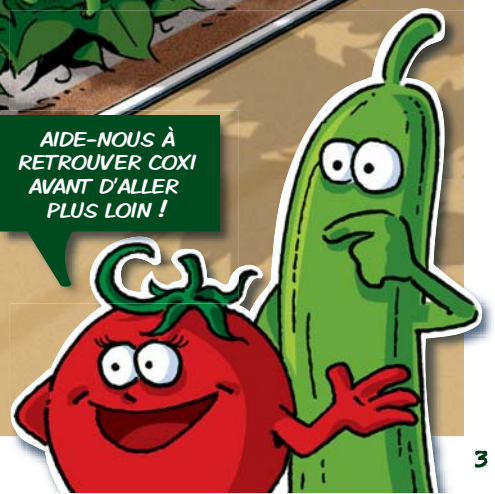


**GRÂCE À CETTE
MÉTHODE APPELÉE
PROTECTION
BIOLOGIQUE
INTÉGRÉE,
TU MANGES
DES LÉGUMES
DE QUALITÉ
ET CULTIVÉS DANS
LE RESPECT DE
L'ENVIRONNEMENT.**



*C'est
moi !*

**AIDE-NOUS À
RETROUVER COXI
AVANT D'ALLER
PLUS LOIN !**



MATIE ET COMBO COMMENCENT LEUR VOYAGE...



Au Fait, Matie, tu sais quel est le comble du jardinier ?



C'est de raconter des salades !

Et le petit asticot demande à sa maman :
- Maman, où est Papa ?
- Il est à la pêche !



À propos, tu connais le prénom du fils de M. et Mme Tepharci ?

Regarde ! On est bientôt arrivés !



MAIS SOULDAIN !

VOUS N'IREZ PAS PLUS LOIN SI VOUS NE CONNAISSEZ PAS TOUTES LES VARIÉTÉS DE TOMATES !



Facile : c'est Thomas !



AIDE MATIE ET COMBO EN RELIANT CHAQUE PLAT À SA TOMATE PRÉFÉRÉE !



A

1



B

2



C

3



D

4



E

5



Hoho ! Regarde Matie : Mais quel est le bon chemin pour rejoindre le village ?

AIDE MATIE ET COMBO À NE PAS SE TROMPER...





BRAVO !

Pour te féliciter, je vais t'apprendre à cultiver toi-même tes tomates cerise !



1
Tu peux trouver des graines de tomates cerise dans toutes les jardinerias et les faire pousser sur un rebord de fenêtre.

2
Sème tes graines en mars c'est mieux, et prévois un espace entre les plants de 30 cm environ.

3
Les tomates ont besoin de soleil et de chaleur. Expose tes plants au moins 8 heures par jour, à l'abri du vent.

4
Si tu utilises un engrais, veille à ce qu'il soit 100% naturel.

5
En juillet, après de petites fleurs jaunes, tu obtiens de belles tomates cerise jusqu'en octobre. Arrose-les régulièrement sans mouiller les feuilles.

6
Épate tes copains !



Allez dépêchons-nous BRRR ! En plus j'ai un peu froid moi !



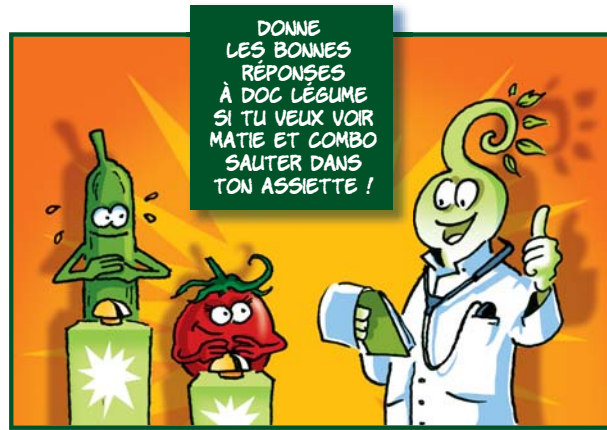
Moi c'est le contraire, j'adore me reposer quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur !

PAS SI VITE !
Je dois examiner vos connaissances !



Doc Légume !

Quand les tomates ont froid elles perdent leur bon goût. Alors conserve-les plutôt dans une corbeille à température ambiante.



DONNE LES BONNES RÉPONSES À DOC LÉGUME SI TU VEUX VOIR MATIE ET COMBO SAUTER DANS TON ASSIETTE !

ON PEUT MANGER LA PEAU DES CONCOMBRES. ELLE EST PLEINE DE VITAMINES.

VRAI **FAUX**

Vrai - Le concombre contient des vitamines B9 et C ainsi que de nombreux minéraux et sa peau aussi, mais après l'avoir bien lavée.

LA TOMATE EST DIFFICILE À DIGÉRER.

VRAI **FAUX**

Faux - C'est le contraire ! elle facilite la digestion !

LA TOMATE EST PLEINE DE VITAMINES C COMME LES ORANGES

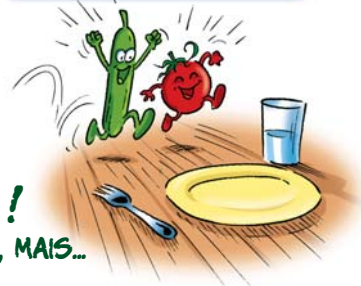
VRAI **FAUX**

Vrai - Elle contient aussi de la provitamine A et des minéraux.

LE CONCOMBRE CONTIENT 20% D'EAU

VRAI **FAUX**

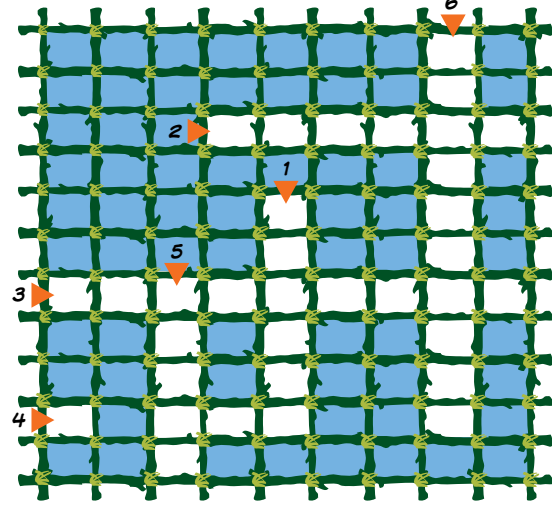
Faux - C'est carrément 96% !



FÉLICITATIONS !

MATIE ET COMBO COURENT VERS TON ASSIETTE, MAIS...

Ho non ! Une grille nous barre l'entrée !



- 1 - La Famille de Matie
- 2 - Le pays de Matie et Combo
- 3 - Matie et Combo en sont pleins
- 4 - Pour pousser au chaud
- 5 - On y plante des graines
- 6 - Une copie de Matie et Combo

OUVRE LA PORTE À MATIE ET COMBO EN REMPLISSANT LA GRILLE. C'EST SÛR, MAINTENANT TU DOIS CONNAÎTRE TOUTES LES RÉPONSES !



Jean MANGE
le cuisinier
les attend :

Ha
quand même,
vous voilà !

Avant d'être dans ton assiette,
Matie et Combo ont choisi la recette.
Elle est délicieuse et si facile
que tu peux la cuisiner toi-même !



Salade Grecque au Concombre et à la Tomate de France

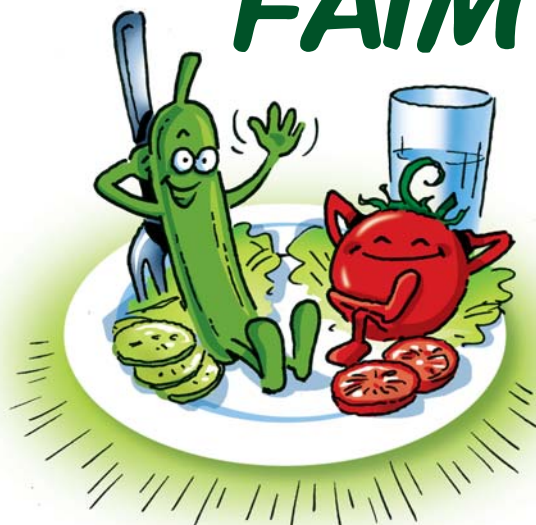
PRÉPARATION : 10 MINUTES

- Laver les tomates et les concombres.
- Couper les tomates en deux.
- Tailler le concombre en lanières à l'aide d'un couteau économe.
- Jeter les pépins.
- Couper le poivron en rondelles et jeter les pépins.
- Emincer l'oignon rouge.
- Couper la feta en cubes.
- Mélanger tous les ingrédients, arroser avec l'huile et le vinaigre.
- Saler, poivrer; ajouter les olives et les herbes aromatiques.

INGRÉDIENTS

- 500 G DE TOMATES CERISE
- 1 CONCOMBRE
- 1 POIVRON JAUNE
- 1 OIGNON ROUGE
- 200 G DE FETA
- OLIVES NOIRES
- 4 CULLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 CULLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE XÉRÈS
- HERBES DE PROVENCE
- MENTHE FRAÎCHE
- SEL, POIVRE

FAIM*



* Écris-le plutôt comme ça : FIN



Pour plus d'informations, renseignez-vous sur
www.tomates-de-france.com et www.concombres-de-france.com

