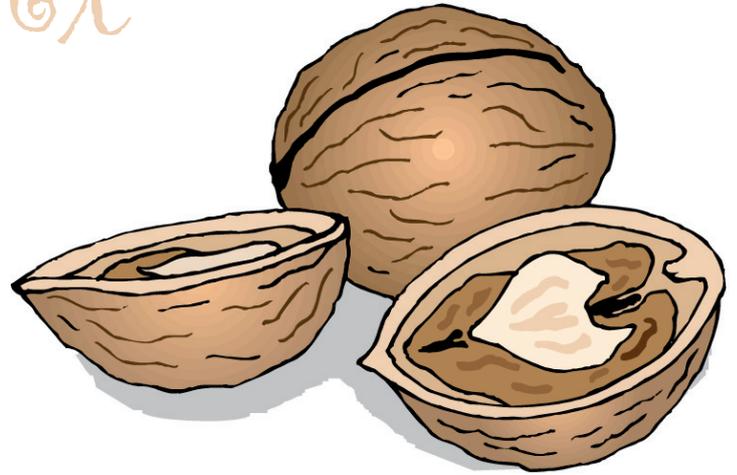


# Les noix

Complète le texte :

piquante - Mueslis - gras -  
manger - noisetiers -  
noix - jardins - noix -  
huile - vitamines - châtaignes - pays



Les noix ont bon goût et contiennent beaucoup de vitamines. Mais elles contiennent également beaucoup de gras, c'est pourquoi il ne faut pas en manger de trop.

La noisette est le fruit du noisetiers. On en trouve dans certains chocolats et Mueslis. Les noisetiers poussent surtout dans les pays autour de la mer Méditerranée et en Turquie.

Les marrons que l'on peut manger s'appellent des châtaignes. La coquille extérieure est piquante et se casse quand la châtaigne est mûre. On peut les manger grillées ou réduites en purée.

Le fruit du noyer est la noix. Le noyer pousse dans nos jardins. On peut récolter jusqu'à 4000 noix sur un seul arbre. Avec les noix on peut en faire de l'huile ou les utiliser en pâtisserie.

Connais-tu encore d'autres noix ? cacahouète, noix de coco, amande, pistache