



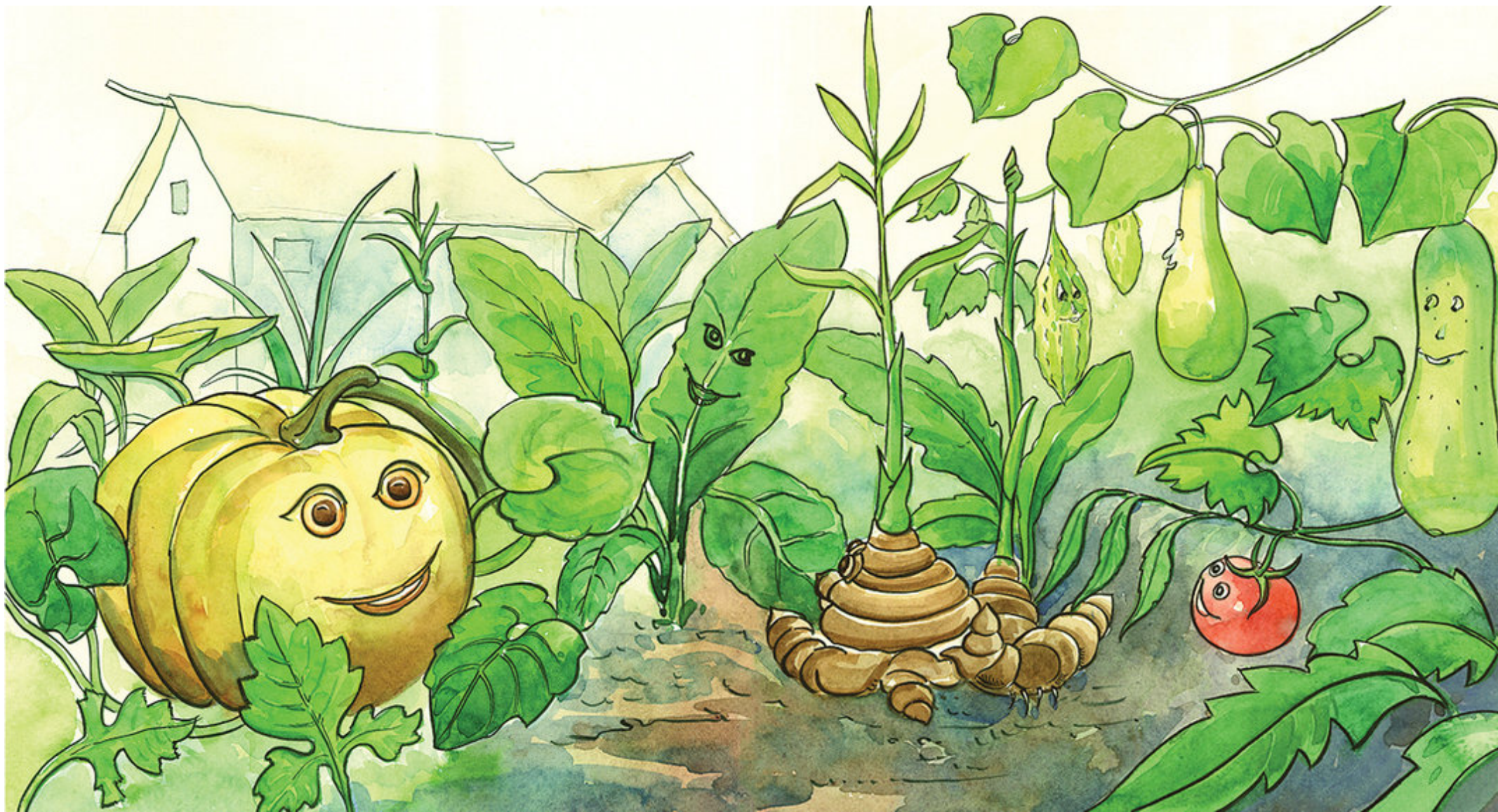
Nos amis les légumes

Author: Kedar Shrestha

Illustrator: Narayan Prasad Bohaju

Translator: Sak Untala

Level 3



Bienvenue à tous !
Aujourd'hui, le jardin organise une formation.

Puis-je commencer ?

Bonjour à tous et à toutes !

Pouvez-vous me reconnaître à mes feuilles ?





« Je suis un **radis***

J'aide à stimuler le système digestif si l'on me consomme cru. Mes feuilles permettent de guérir la constipation, d'augmenter l'appétit et d'améliorer la vision. Lorsque les gens ont des problèmes de gorge et ne peuvent plus parler, ils mâchent mes graines et leur état s'améliore. »

Son nom scientifique est **Raphanus sativus*

« À moi ! » fait une voix dans le treillis.

« Bonjour tout le monde, je suis une **margose*** ou melon amer. Je suis amère au goût, mais les gens aiment me manger sous forme de currys ou marinée dans le vinaigre. Les personnes qui ont une tension artérielle élevée écrasent ma pulpe puis boivent mon jus. Et ce n'est pas tout. On m'utilise aussi pour soigner la fièvre, les plaies et les infections. On utilise également ma pulpe pour soulager les brûlures. »

**Son nom scientifique est Momordica charantia*



La **coriandre*** s'approche et se présente à son tour.



« Bonjour à tous ! Je suis la coriandre.

On m'appelle aussi persil chinois ou persil arabe.

On m'utilise pour réhausser le goût des currys ou pour préparer des marinades au vinaigre.

On écrase mes graines avec du sucre candi, et on avale ce mélange rafraîchissant l'été.

On applique parfois ma pulpe sur le front pour soulager les maux de tête. »

**Son nom scientifique est Coriandrum sativum*

La **moutarde brune*** replie le bout de ses feuilles et se présente.

« Bonjour, je suis la moutarde brune. Je fais de mon mieux pour vous être utile dans différents domaines, en tant que légume et parfois aussi en tant que plante médicinale. Il a ainsi été prouvé que ma consommation améliore la vision. »

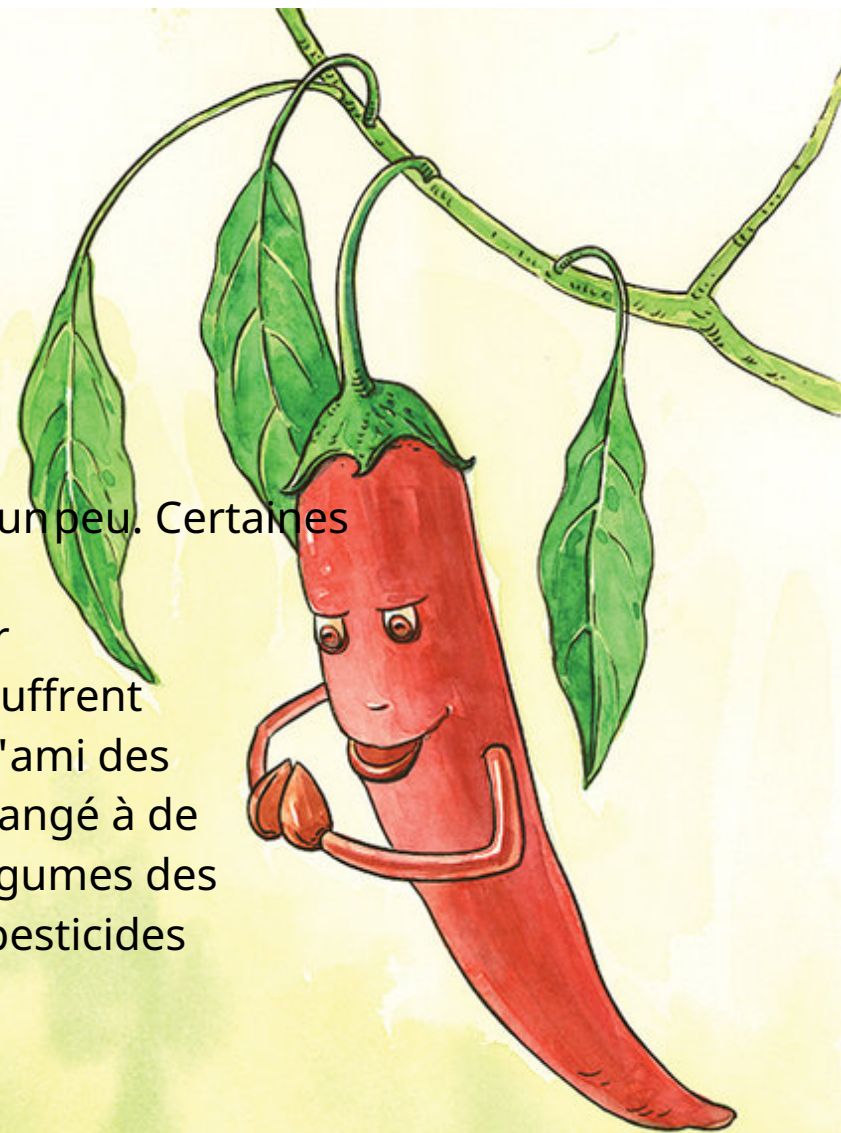
**Son nom scientifique est Brassica juncea*



Le **piment rouge*** dit simplement :

« Bonjour, je suis le piment rouge. Je pique un peu. Certaines personnes n'apprécient pas la cuisine épicée, mais on peut aussi m'utiliser sous d'autres formes. Les personnes qui souffrent de diarrhée peuvent boire mon jus. Je suis l'ami des jardins potagers. Sous forme de purée, mélangé à de l'eau puis pulvérisé, je protège mes amis légumes des insectes et des maladies. Avec moi, fini les pesticides dangereux pour la santé ! »

Son nom scientifique est **Capsicum annuum*





Le sais-tu ?

On utilise des engrais chimiques dans les champs et dans les potagers. Les légumes cultivés avec ces engrais ont une croissance accélérée, mais sont souvent infestés d'insectes (dont les sauterelles). Ils ont donc besoin de pesticides pour se protéger. Ces produits et les sols dans lesquels ils poussent sont contaminés. Leur consommation peut provoquer de nombreuses maladies chez les humains et les animaux. La contamination des sols est très préoccupante. On cherche de nouvelles façons de produire des engrais.

Astuce

Réduis en purée 2-2,5 kg de feuilles de **margousier*** ou autres feuilles amères non consommées par le bétail (des feuilles de tabac, par exemple). Incorpore la purée dans 20 litres d'urine de vache ou de buffle. Verse le mélange obtenu dans 200 litres d'eau, puis porte à ébullition pendant une minute. Ton pesticide maison est prêt ! Laisse-le refroidir, puis pulvérise-le sur les plantes. Après ça, les insectes et les maladies ne s'attaqueront plus aux feuilles, fleurs ou fruits de ton jardin. Et ta production pourra être consommée par des humains en toute sécurité.

son nom scientifique est *Azadirachta indica



« Coucou, je suis un **oignon***.
On consomme mes feuilles dans des currys.
C'est un honneur pour moi d'être
présenté dans une vinaigrette.
J'aide les gens à se débarrasser
de leur insomnie et de leur fatigue.
Le personnel médical loue les vertus
de mon jus. On m'utilise aussi pour
soigner les problèmes dentaires. »

Son nom scientifique est **Allium cepa*

« C'est à mon tour de me présenter,
non ? dit l'**ail***. Par où commencer ?
On me connaît pour tout un tas de raisons.
Je soigne les douleurs de l'estomac,
la toux... On peut me mettre à toutes les
sauces ! On me mange cru ou cuit.
On m'accorde beaucoup d'attention
dans toutes les cuisines. »



**Son nom scientifique est Allium sativum*



Tous les légumes écoutaient attentivement l'ail.
Le jardin potager tout entier était plongé dans le silence.
Comme si chaque légume avait quelque chose d'important à dire.


La **tomate*** se présente :
« Je suis la tomate. On me trouve dans tous les plats. On m'utilise aussi pour décorer les salades. Je suis très belle et bonne pour la santé quand je suis bien rouge. J'aide les personnes à renforcer leurs dents et leurs os. Je précise, parce que cela a son importance, que les vitamines que je contiens ne sont pas détruites par la cuisson. »

Son nom scientifique est *Solanum lycopersicum

Le sais-tu ?

Toutes les plantes et les arbres doivent leur forme et leur odeur au sol dans lequel ils poussent, leur goût à l'eau, leur couleur au soleil, et leur énergie à l'air.





Le **gingembre*** entra en scène.

« Bonjour, je suis le gingembre. Dans le potager, je pousse un peu à l'écart, mais en cuisine, je ne suis jamais bien loin de l'ail. Tous les deux, nous relevons les plats. On fait appel à moi en cas de rhume. Pour soulager la congestion nasale et la toux, je suis réduit en purée, mélangé à du miel, puis on me consomme sous forme de sirop. Je suis ravi de pouvoir rendre service. »

**Son nom scientifique est Zingiber officinale*

Le sais-tu ? La peau du gingembre et les graines de citron sont nocives pour la santé humaine.

Puis ce fut au tour de l'**épinard*** :

« Bonjour, je suis l'épinard. Je fais partie des bons légumes verts. Je permets de maintenir les intestins en bonne santé. Je suis utilisé cru, cuit, haché ou en branches. Merci de m'avoir écouté ! »

**Son nom scientifique est Spinacia oleracea*



« Coucou, moi c'est le **concombre*** !
J'appartiens à la même famille
que la courge. Mon corps est
presque entièrement composé
d'eau. Je facilite la digestion et je soulage
les problèmes urinaires. Mes graines
peuvent faire des merveilles. On les utilise
pour soigner les problèmes de gorge,
cicatriser les plaies buccales ou se débarrasser
de certains parasites intestinaux. »



**Son nom scientifique est Cucumis sativus*

La **citrouille*** prit la parole.

« On consomme mes tiges et mes fruits sous forme de currys.
On m'utilise pour maintenir dents, gencives, système nerveux,
yeux, cheveux et ongles en bonne santé.
Mes graines permettent de soigner les
problèmes de vésicule biliaire ou les colites
néphrétiques. On ne jure que par moi en cas
de parasites intestinaux
(en particulier le ver solitaire). »

**Son nom scientifique est Cucurbita pepo*



La **calebasse*** se présenta enfin.

« Bonjour, je suis la calebasse. On m'appelle également gourde, gourde pèlerine, cougourde, cougourdon, cuyon ou courge-bouteille. Mon jus est utilisé pour éliminer les toxines présentes dans l'organisme. »

**Son nom scientifique est Lagenaria siceraria*



Le radis était très ému.

« Aujourd'hui, nous avons découvert beaucoup de choses les uns sur les autres, dit-il. Je suis très honoré de faire partie des légumes de ce potager. Nous sommes tous utiles. Nous donnons le meilleur de nous-mêmes, en toute modestie et avec beaucoup de bonheur. Quelle vie merveilleuse nous menons ! »





Les légumes
murmurèrent tous en
cœur :

« Chers humains,
offrez-nous un sol et
un environnement
sains, et grâce à nous,
vous serez en
meilleure santé ! »

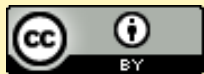
Story Attribution:

This story: Nos amis les légumes is translated by [Sak Untala](#) . The © for this translation lies with Sak Untala, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Derived from: '[Garden of Medicines](#)', by [Alisha Berger](#) . © Room to Read , 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Based on Original story: '[करेसाबारीका जडिबुटीहरू](#)', by [Kedar Shrestha](#) . © Room to Read , 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. This story may have intermediate versions between the root and parent story. To see all versions, please visit the links.

Images Attributions:

Cover page: [Various vegetables](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 2: [Pumpkin, spinach, ginger, tomato](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 3: [Vegetable leaves](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 4: [Radish](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 5: [Bitter gourd](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 6: [Coriander](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 7: [Spinach](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 8: [Chilli](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 9: [Pesticides](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Disclaimer: https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

This book was made possible by Pratham Books' StoryWeaver platform. Content under Creative Commons licenses can be downloaded, translated and can even be used to create new stories - provided you give appropriate credit, and indicate if changes were made. To know more about this, and the full terms of use and attribution, please visit the following [link](#).

Images Attributions:

Page 10: [Onion](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 11: [Garlic](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 12: [A variety of vegetables](#) by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 13: [Tomato](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 14: [Ginger](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 15: [Green leaves](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 16: [Cucumber](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 17: [Pumpkin](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 18: [Bottle Gourd](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 19: [Radish, onion](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 20: [Vegetables cheering together](#), by [Narayan Prasad Bohaju](#) © Room to Read, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Disclaimer: https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Nos amis les légumes

(French)

Les légumes cultivés dans les jardins potagers nous permettent de rester en bonne santé. Mais comment font-ils ? Découvre-le dans ce petit livre.

This is a Level 3 book for children who are ready to read on their own.



Pratham Books goes digital to weave a whole new chapter in the realm of multilingual children's stories. Knitting together children, authors, illustrators and publishers. Folding in teachers, and translators. To create a rich fabric of openly licensed multilingual stories for the children of India and the world. Our unique online platform, StoryWeaver, is a playground where children, parents, teachers and librarians can get creative. Come, start weaving today, and help us get a book in every child's hand!