

Carte d'identité : **Tournesol**

Nom latin :

Helianthus

Famille :

Astéracée

Comment la reconnaître ?

Le tournesol est de couleur jaune et mesure entre 2 et 4m de hauteur.



Où peut-on la trouver ?

Dans la nature

Le tournesol se trouve dans des endroits chaud et sec (des champs de tournesols)

Au collège

Le tournesol se situe dans les bacs de la cours des 6eme et 5eme.

Quelles sont ses propriétés médicinales et comestibles ?

Le tournesol a des propriétés médicinales, il est surtout utilisé pour faire baisser la fièvre. Il s'utilise dans les salades, les crudités. Il se consomme comme des légumes, frits ou grillés. Les pétales de **tournesol** sont aussi très bons pour la confection de pain de mie par exemple. Les boutons floraux peuvent être cuits à la vapeur ou mêlés à un gratin de légumes.