

Fiche 14 – Cuisine sauvage

La nature autour de nous regorge de plantes, de fleurs que l'on peut manger. Au cours de son histoire, l'Homme a favorisé l'expansion de la nature domestique. Il a ainsi négligé la nature sauvage comme source de son alimentation et a ainsi oublié de nombreux savoirs. Avec cette fiche, nous vous proposons d'ouvrir vos papilles à ces plantes que l'on méconnaît.

Niveau :			Résumé : Une promenade dans les bois pour rechercher des plantes qui se mangent, puis un atelier de cuisine sauvage.
Cycle 1 (3-5 ans)	Cycle 2 (5-8 ans)		
Cycle 3 (8-11 ans)	Collège (11-14 ans)	Lycée (15-18 ans)	
Temps d'activité : Promenade (1/2 journée) Cuisine : 1h à 3h			Objectifs : - faire découvrir aux enfants que la nature sauvage peut être source de nourriture -faire connaître aux enfants des plantes des milieux présents dans notre région par une approche sensorielle

Matériel :

Pour la promenade :

- petits paniers pour récolter
- feuilles de route (**annexe 1**)
- éventuellement guide d'authentification (voir proposition dans les ressources)

Ateliers cuisine :

- fiche recettes (**annexe 2**)
- ustensiles de cuisine

Un endroit où faire la cuisine

Préparation :

- Si possible, repérer le parcours de la promenade et les espèces de plantes s'y trouvant.
- Choisir la ou les recettes que vous souhaitez réaliser pour prendre la quantité nécessaire lors de la cueillette.

Déroulement :

Etape 1 : avant de partir...

Pour aborder cette activité, une discussion avec les enfants peut-être envisagée pour mieux appréhender leur niveau de connaissance :

- Allez-vous souvent vous promener dans les bois, dans les prés... ?
- Connaissez-vous des plantes sauvages qui se mangent ?
- Dans votre famille, fait-on des confitures de mûres ou d'une autre baie que l'on trouve dans la nature sauvage ?
- Connaissez-vous la différence entre la nature domestique et la nature sauvage ?

Etape 2 : la promenade

En annexe 1, nous vous proposons trois feuilles de route, faites en fonction des saisons... Vous pouvez en distribuer aux enfants avant de partir en leur donnant la mission de retrouver ces plantes au cours de la promenade ou dans le lieu que vous aurez repéré au préalable.

Si vous avez choisi de réaliser des recettes en classe, organisez la cueillette en fonction des plantes nécessaires pour leur réalisation.

Etape 3 : la cuisine

En annexe 2, nous vous proposons trois recettes de cuisine de trois saisons différentes. Vous pourrez en trouver d'autres dans les livres proposées dans les ressources.

Prolongements :

Pour les plus grands

Les plantes ont souvent des vertus médicinales. On peut leur proposer de réaliser un herbier, et de rechercher pour la plante, ses vertus médicinales et une recette de cuisine.

Ressources :

La Cuisine des Robins des Bois – Actes Sud

Les Grands Classiques de la cuisine sauvage, Annie-Jeanne et Bernard Bertrand – Edition de Terran

Mon Carnet de terrain : Cueillette et cuisine sauvage – Milan Jeunesse

Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques, François Couplan – Editions Delachaux et Niestlé

Fiche 14 – Annexe 1 : Feuilles de route du printemps

La cueillette de plantes comestibles demande de l'attention car deux plantes peuvent se ressembler et peuvent ne pas être toutes les deux comestibles. En cas de doute, abstenez-vous de goûter !

Pissenlit

Taxarum officinale

Cueillette : racine, feuilles, bouton floral, fleurs, toute l'année (mais meilleur au printemps)
Milieu : prairies, jardins, friches, bois clairs, chemins
Utilisation : dans les salades



Pâquerette

Bellis perennis

Cueillette : feuilles toute l'année, fleurs presque toute l'année
Milieu : prairies, bords des chemins
Utilisation : dans les salades



Ail des Ours

Allium ursinum

Cueillette : feuilles mars-mai
Milieu : bois et talus humides
Utilisation : dans les salades



Ortie Blanche

Lamium Album

Cueillette : feuilles d'avril à septembre (jeunes pousses)
Milieu : haies, bords des chemins, pieds de murs
Utilisation : soupe



Trèfle des prés

Trifolium pratense

Cueillette : feuilles presque toute l'année / fleurs de mai à octobre
Milieu : prés, pâturages, bords des chemins
Utilisation : dans les salades



Primevère acaule

Primula Vulgaris

Cueillette : feuilles mars à mai / fleurs mars à juin
Milieu : bois clairs, lisières, haies, taillis, prés, vergers
Utilisation : dans les salades



Chicorée

Cichorium Intybus

Cueillette : Feuilles mars-avril
Milieu : décombres, prés, bord des chemins
Utilisation : en salade



Plantain

Plantago major

Cueillette : feuilles presque toute l'année (prendre les feuilles plus tendre au centre de la rosette)
Milieu : lieux incultes, champs, chemins, pelouses
Utilisation : en salade



Violette

Viola odorata

Cueillette : feuilles presque toute l'année / fleurs mars à mai



Fiche 14 – Annexe 1 : Feuilles de route de l'été

La cueillette de plantes comestibles demande de l'attention car deux plantes peuvent se ressembler et peuvent ne pas être toutes les deux comestibles. En cas de doute, abstenez-vous de goûter !

Serpolet

Thymus serpyllum

Cueillette : feuilles et fleurs de mai à septembre
Milieu : talus, bois clairs, lieux secs
Utilisation : comme une herbe aromatique



Sauge des Prés

Salvia pratensis

Cueillette : fleurs de mai à juillet
Milieu : prés, pelouses
Utilisation : comme une herbe aromatique



Menthe des champs

Mentha arvensis

Cueillette : feuilles et fleurs, mai-novembre
Milieu : lieux humides
Utilisation : comme une herbe aromatique



Coquelicot

Papaver rhoeas

Cueillette : jeunes feuilles, février-mai / fleurs, avril – septembre / graines, juin - octobre
Milieu : champs, bords des chemins
Utilisation : dans les salades



Petite Pimprenelle

Filipendula ulmaria

Cueillette : feuilles de mars à novembre (préférer les feuilles tendres du centre de la rosette)
Milieu : prés, pelouses sèches, bois clairs, lieux incultes
Utilisation : feuilles comme une herbe aromatique (goût semblable au concombre)



Campanule raiponce

Campanula rapunculus

Cueillette : racines (automne au printemps / feuilles, mars-juillet / fleurs, mai – août)
Milieu : bois ouverts, prés, pâturages, bords des chemins
Utilisation : à manger crue



Achillée Millefeuille

Achillea millefolium

Cueillette : jeunes feuilles, février-avril / feuilles en été
Milieu : prés, bois clairs, talus, bords des chemins
Utilisation : feuilles en salade, fleurs en



Fiche 14 – Annexe 1 : Feuilles de route de l'automne

La cueillette de plantes comestibles demande de l'attention car deux plantes peuvent se ressembler et peuvent ne pas être toutes les deux comestibles. En cas de doute, abstenez-vous de goûter !

Chêne sessile

Quercus petrae

Cueillette : glands, septembre-décembre (attention, il faut les cuire longtemps pour enlever le tannin)
Milieu : forêts
Utilisation : purée



Hêtre

Fagus silvatica

Cueillette : jeunes feuilles, avril-mai / graines (faines), septembre-octobre. Cueillir les faines tombées sous l'arbre
Milieu : forêts
Utilisation : faines grillées, huile



Noisetier

Corylus avellana

Cueillette : graines, septembre
Milieu : bois, haies
Utilisation : noisettes à croquer



Cornouiller mâle

Cornus mas

Cueillette : fruits, cornouilles septembre - octobre
Milieu : bois, lisières, haies, surtout sur terrain calcaire.
Utilisation : fruits en confiture



Aubépine

Crataegus laevigata

Cueillette : jeunes feuilles, mars-avril / fruits (cenelles), août-octobre
Milieu : haies, bois
Utilisation : feuilles en salade, fruits en confiture, boissons



Eglantier

Rosa canina

Cueillette : fleurs, mai-juin / cynorrhodons (fruits) septembre - mars
Milieu : haies, lisières, coteaux, talus
Utilisation : fruits en boissons ou confiture



Châtaignier

Castanea sativa

Cueillette : graines (châtaigne), octobre
Milieu : bois, exclusivement sur terrain siliceux
Utilisation : à griller, ou en purée, farine...





SABLES VERDURE

(au printemps)

Ingrédients :

40 g de feuilles de tilleul séchées
3 œufs
125 g de beurre
150 g de farine
125 g de sucre
1 pincée de sel

Ustensiles :

1 four
1 petit mixer
des emporte-pièces ou 1 verre
1 pinceau
1 planche et 1 rouleau à pâtisserie

Recette :

- 1 – Réduire en poudre les feuilles de tilleul séchées (on peut utiliser un petit mixer)
- 2 – Mettre dans un saladier la poudre de tilleul, la farine, le sel, le sucre et le beurre ramolli mais pas fondu
- 3 – Mélanger rapidement la pâte avec les doigts
- 4 – Ajouter deux jaunes d'œufs
- 5 – Faire une boule et laisser reposer la pâte 2 heures, recouverte d'un torchon
- 6 – Etendre la pâte au rouleau sur une planche recouverte de farine
- 7- Découper les sablés avec des emporte-pièces ou avec un verre.
- 8- Badigeonner les sablés de jaunes d'œuf avec un pinceau
- 9- Faire cuire 20 minutes au four chaud (thermostat 5-6)



Recette tirée de « La Cuisine des Robins des Bois » - Editions Actes Sud

Fiche 14 – Annexe 2 : Recettes de cuisine sauvage



ELIXIR DU SANSONNET

(en été)

Ingrédients :

20 cenelles (fruits de l'aubépine)
½ citron
1 litre d'eau

Ustensiles :

1 fourchette
1 casserole
1 cuisinière
1 bouteille d'un litre, si possible en verre

Recette :

- 1 – Ecraser légèrement les cenelles
- 2 – Faire bouillir dans 1 litre d'eau, pendant 10 minutes
- 3 – Laisser encore infuser pendant 1 heure
- 4 – Ajouter le jus du citron
- 5 – Filtrer et verser dans une bouteille de 1 litre. Si elle n'est pas pleine, finir de la remplir avec de l'eau.
- 6 – A boire frais au goûter



Recette tirée de « La Cuisine des Robins des Bois » - Editions Actes Sud

Fiche 14 – Annexe 2 : Recettes de cuisine sauvage



PATE BEL AUTOMNE

(en automne)

Ingrédients :

24 jolis glands
1 carotte
100 g de pain émietté
2 cuillerées à soupe de levure alimentaire
2 cuillerées à soupe d'huile (olive ou autre)
2 pincées de sel

Ustensiles :

1 couteau
1 casserole
1 cuisinière (feu + four)
1 râpe
1 saladier
1 moule

Recette :

1 – Entailler les glands. Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Plonger les glands dans l'eau et laisser les 5 minutes dans l'eau bouillante.

2 – Eplucher les glands égouttés et couper les en tout petits morceaux. Mettez-les dans une casserole d'eau froide, et faire bouillir 15 minutes. Les glands deviennent bruns, l'eau de cuisson aussi.

3 – Egoutter les glands bouillis. Remettez-les dans une casserole d'eau froide et faire bouillir à nouveau 15 minutes.

4 – Faire cuire une dernière fois les glands 30 minutes, en procédant de la même manière.

5 – Laver et râper la carotte.

6 – Dans un saladier, mettre la purée de glands égouttés. Ajouter la levure, le sel, l'huile, le pain émietté et la carotte râpée. Mélanger bien, avec un peu d'eau pour faire une pâte souple.

7- Mettre ce pâté dans un moule et faire cuire 30 minutes au four moyen (thermostat 5-6).

8- Laisser refroidir avant de consommer.

Recette tirée de « La Cuisine des Robins des Bois » - Editions Actes Sud

