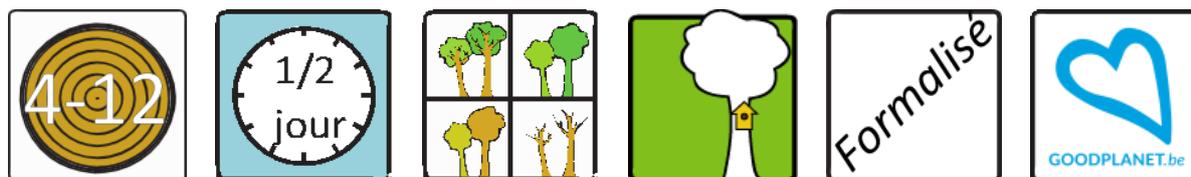


Recettes des bois



Objectifs pédagogiques:

- Les enfants prennent connaissance des plantes comestibles qui poussent dans le bois.
- Les élèves savent quelles précautions prendre lors de la cueillette des parties comestibles.
- Les élèves réfléchissent à l'alimentation dans le passé et au présent et ce, pour différents pays (ou cultures).

Résumé:

Que peut-on réellement trouver à manger dans les bois ? Nous allons aller à la recherche des meilleurs ingrédients afin de préparer de délicieuses recettes. Préparez-vous à manger à votre faim !

Méthodologie: activités de cuisine, discussion avec les enfants

Formule:

La forêt est bien plus qu'un simple habitat pour les plantes et les animaux. Elle fournit une kyrielle de plantes comestibles, des baies, des noix,... Découvrez le monde du comestible dans le bois et préparez des petits plats délicieux.

Matériel et préparation:

- Attention : toutes les recettes ne sont pas réalisables tout au long de l'année.
- Si vous n'êtes pas sûrs de la façon de préparer les plantes sauvages, préparez-vous bien et cherchez plus d'informations.
- Des paniers, des boîtes ou des sacs pour collecter les ingrédients.
- Regardez la bibliographie sur le sujet pour avoir plus d'informations.

BOSQUETS Ouvrir les Sens et éduquer, dans et par les bois

www.bosquets.be

GoodPlanet Belgium – www.goodplanet.be

En collaboration avec Tetra Pak



Déroulement:

Avant de partir à la recherche des ingrédients dans le bois, voici quelques points dont vous devez tenir compte :

- Lavez tous les ingrédients avant de les cuisiner.
- Ne cueillez aucun fruit ou baie en dessous de la hauteur des genoux (à un mètre c'est mieux) afin d'éviter, entre autres, les bactéries laissées par les fèces animales.
- Ne prenez pas tout ce que vous voyez ! Si vous n'êtes pas sûr de l'espèce que vous vous apprêtez à cueillir, demandez l'avis d'un expert ou laissez l'ingrédient en place. Il y a aussi beaucoup de plantes venimeuses dans les bois !

Vous pouvez obtenir beaucoup d'ingrédients dans la forêt. Des baies, des noix ou des feuilles juteuses. Vous verrez, la forêt a beaucoup de bonnes choses en magasin. Vous pouvez manger plein de petites choses en chemin (comme des noix par exemple) mais essayez de les garder pour les utiliser dans les recettes. Saviez-vous que beaucoup de produits qui viennent des bois sont vendus en supermarché ? Regardez bien autour de vous : les rayons contiennent souvent des noix, des huiles ou des fruits des bois. Le café aussi par exemple, le choco aux noisettes ou le miel proviennent souvent des bois !

En annexe, vous trouverez des pistes de réalisations bien suffisantes pour une première approche. Pour aller plus loin, il vous faudra des ouvrages de références.

BOSQUETS Ouvrir les Sens et éduquer, dans et par les bois

www.bosquets.be

GoodPlanet Belgium – www.goodplanet.be

En collaboration avec Tetra Pak



DÉLICIEUSES SALADES

Le printemps est propice à la dégustation de 'légumes-feuilles'. On trouve à profusion dans les bois de quoi réaliser de surprenantes salades douces, amères ou acidulées. Petite précision : les 'légumes-feuilles' se cueillent jeunes, avant la floraison de la plante.

Les incontournables :

Nom		Description
<p>Oxalis</p> <p>Autres noms :</p> <ul style="list-style-type: none"> • alleluia, • coucou, • surette 		À ne pas confondre avec le trèfle (comestible également). Saveur acidulée
<p>Lamier</p> <p>Autres noms :</p> <ul style="list-style-type: none"> • fausse ortie, • ortie blanche 		Goût doux et peu prononcé
<p>Feuilles de tilleul</p>		Très tendre. Excellent en base de salade
<p>Chicorée et pissenlit</p>		Ne consommer que les très jeunes feuilles pour éviter l'amertume
Alaire officinale, feuilles de hêtre ou de bouleau, oseille, mouron, plantain, tussilage, lierre terrestre, etc.		N'hésitez pas à varier les plaisirs !

BOSQUETS Ouvrir les Sens et éduquer, dans et par les bois

www.bosquets.be

GoodPlanet Belgium – www.goodplanet.be

En collaboration avec Tetra Pak



SOUPES, POTAGES, VELOUTÉS

Pour obtenir une bonne soupe, prenez une grosse quantité de feuilles, faites cuire à couvert avec un peu de matière grasse. Une fois que les légumes ont réduit leur volume de moitié, ajouter de l'eau et les éventuels condiments. Laissez mijoter 15 minutes. Mixez. Dégustez.

Les incontournables :

Nom		Description
Ail des ours		La plus simple à préparer. Prévoir des pastilles à la menthe après le repas...
Ortie		A plonger dans l'eau tiède pendant 10 minutes avant nettoyage pour atténuer l'effet urticant
Epiaire des bois Autre nom : ortie puante		Difficile à cuisiner à cause d'une amertume importante. Toujours blanchir une première fois et jeter l'eau de cuisson. Goût particulier de champignon
Gaillet gratteron Autre nom : plaque-madame		Goût relativement fade, mais intéressant pour faire une base car récoltable très facilement

BOSQUETS Ouvrir les Sens et éduquer, dans et par les bois

www.bosquets.be

GoodPlanet Belgium – www.goodplanet.be

En collaboration avec Tetra Pak



CONDIMENTS INTÉRESSANTS

La plupart de ces plantes ont un goût particulier et permettent de relever les préparations, mais certaines peuvent être toxiques à haute dose. Ne pas abuser.



Plantain



Lierre terrestre



Ficaire des bois



Noix, noisettes,
chataignes, faines, etc.

BOSQUETS Ouvrir les Sens et éduquer, dans et par les bois

www.bosquets.be

GoodPlanet Belgium – www.goodplanet.be

En collaboration avec Tetra Pak



Petits extras

Ces recettes sont des exemples d'utilisations simples et originales de plantes sauvages. Elles peuvent être adaptées en changeant les quantités, les plantes utilisées ou en opérant des mélanges. A vos idées !

THÉ À L'ÉPICÉA

Plongez les bourgeons d'épicéa dans l'eau frémissante. Laissez infuser quelques minutes. Sucrez. Dégustez

CHIPS D'ORTIE



Lavez vos orties, séparez les feuilles et jetez les tiges. Plongez quelques secondes dans l'huile jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes, tout en restant vertes. Egouttez. Salez. Dégustez.

CONFITURE DE CYNORHODON

(également appelé 'gratte-cul' – fruit de l'églantier ou rosier sauvage)

Couvrez vos baies d'eau froide et portez à ébullition. Cuisez à frémissement pendant 1H. Passez au moulin à légumes pour récupérer la pulpe. Ajoutez le sucre (la moitié du poids de la pulpe). Cuisez le tout jusqu'à bonne consistance. Remplissez les pots avec le mélange chaud et vissez pour une bonne conservation.

Extra : discussion avec les enfants

Pendant ou après le repas, vous pouvez lancer une discussion à propos de l'origine des aliments. Les enfants ont-ils déjà réfléchi à leur nourriture ? Y a-t-il des différences entre nous et les personnes habitants plus au sud ? Y a-t-il des différences entre nos habitudes alimentaires et celles de nos grands-parents et de nos arrière grands-parents ?

Quelques exemples de questions pour lancer le débat :

- Quels sont les aliments que nous achetons au supermarché qui proviennent de la forêt ?
- Dans quelle partie du monde les gens tirent-ils encore leur nourriture principalement de la nature ?

BOSQUETS Ouvrir les Sens et éduquer, dans et par les bois

www.bosquets.be

GoodPlanet Belgium – www.goodplanet.be

En collaboration avec Tetra Pak



- Que se passerait-il si tous les supermarchés devaient subitement fermer ? Où irions-nous chercher nos aliments ?
- Que faisaient les générations précédentes ? Mangeaient-ils plus de produits venant directement de la forêt ? Pourquoi crois-tu que nous faisons moins cela ?

Intégration EDO :

Durant cette recherche d'aliments et cette activité de cuisine, nous en avons appris plus sur la forêt. Les bois ne sont pas seulement chouettes pour jouer ou se promener, ils sont également une source de nourriture. Le but sera d'expliquer le lien entre le passé et le présent et de comparer les situations dans différentes parties du monde.

Les enfants apprendront qu'il y a une grande différence entre maintenant et avant. De nos jours nous trouvons tout dans les supermarchés, mais avant, les gens allaient plus souvent chercher leurs aliments dans la forêt. Mais il y a encore quelques endroits sur Terre où c'est encore le cas.

Quand les gens ne connaissent pas bien les plantes, les arbres et les champignons des bois, il est possible qu'ils cueillent des aliments toxiques voire dangereux pour leur santé.

Source :

- F. Couplan. Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques. Ed. Delachaux et Niestlé
- J-M Dumaine. Ma cuisine des plantes sauvages. Ed. Le courrier du livre
- La cuisine des Robins des bois. Ed. Acte Sud

Activités liées :

- Le petit chaperon rouge pourra-t-il sauver grand-mère ? 2^e, 3^e degré, compétences pluridisciplinaires
- Adopter un arbre, tous les niveaux, expérience
- Les 5 sens, tous les niveaux, expérience

BOSQUETS Ouvrir les Sens et éduquer, dans et par les bois

www.bosquets.be

GoodPlanet Belgium – www.goodplanet.be

En collaboration avec Tetra Pak

