

Le Pissenlit dent-de-lions

Où est-il ?

Un peu partout sur le domaine. Là où la tondeuse n'est pas passée.

A quoi sert-il ?

Le Pissenlit permet à l'organisme de nettoyer le foie. En mars-avril, on conseille pour cela de manger 5-6 feuilles de pissenlit tous les jours. Les feuilles et les fleurs peuvent aussi être mangées en salade. On peut également préparer des beignets avec les fleurs.

Préparez des beignets de pissenlit

Que faut-il cueillir ?

Cueillir quarante fleurs avec leur tige.

En cuisine

- Casser un oeuf dans un plat.
- Y ajouter 1/2 de verre de lait. Battre le tout avec une fourchette.
- Ajouter 4 cuillers à soupe de sucre en poudre.
- Saupoudrer sur une assiette un verre à bière de farine.
- Passer chaque pissenlit dans le mélange oeuf-lait-sucre, puis le passer dans la farine. Ensuite, le déposer dans une assiette.
- Chauffer une poêle avec un fond d'huile. Quand c'est chaud, cuire les beignets.
- On peut saupoudrer les beignets de sucre.

Qu'est-ce qui le distingue ?

Ses feuilles sont très dentées (d'où le nom "dents de lion"), ses fleurs sont bien jaunes.



L'Ortie

Où est-elle ?

Sur la pente de la terrasse du CHT ou près du parking ou au bord des chemins.

A quoi sert-elle ?

Elle purifie le sang.
Elle est riche en protéines et en fer.
D'ailleurs, quand on la cuit, on sent une légère odeur de viande. La soupe qu'on en fait est très verte.

Qu'est-ce qui la distingue ?

Elle pique, elle a les feuilles dentées, qui s'opposent l'une à l'autre.



Préparez de la soupe d'ortie

Que faut-il cueillir ?

Cueillir une dizaine de tiges avec des ciseaux, sans se piquer (en s'aidant de gants de jardinier). Idéalement, les couper au fur et à mesure de la cueillette.

En cuisine



- Placer les tiges d'ortie dans une casserole.
- Les couvrir d'eau
- Déchirer une tartine en morceaux et l'ajouter au mélange.
- Saler. Poivrer.
- Amener au plan de cuisson.
- Chauffer à feu doux une vingtaine de minutes.
- Mixer quand c'est cuit.

La Pâquerette

Où est-elle ?

Un peu partout.

Qu'est-ce qui la distingue ?

Elle ressemble à une marguerite, en plus petit.

A quoi sert-elle ?

L'huile de pâquerette est un produit de beauté. Elle raffermi la peau et lui donne du tonus. Elle soigne aussi les aphtes et les infections de la bouche. Les fleurs de pâquerette peuvent aussi se manger.



Préparer des sandwiches printaniers

Que faut-il cueillir ?

Les fleurs. Remplir un bocal. Même si elles sont fermées.

En cuisine

- Passer les fleurs sous l'eau délicatement sans enlever les pétales.
- Enlever les croûtes de deux tartines.
- Couper la mie en carrés.
- Tartiner les carrés avec du fromage de chèvre.
- Placer ensuite les pâquerettes sur les petits toasts.
- Saler légèrement.

La Mélisse Citronnelle

Où est-elle ?

Près du parking.
Derrière la conciergerie.

Qu'est-ce qui la distingue ?

Quand on froisse les feuilles, elles sentent la citronnelle.

A quoi sert-elle ?

Elle aide à bien digérer.
Elle calme les nerfs.
Elle calme le coeur.
Elle fait fuir les moustiques.



Préparer une décoction de Mélisse

Que faut-il cueillir ?

La tige et les feuilles sans les racines.

En cuisine



- Mettre ce que l'on a cueilli dans un poêlon.
- Les recouvrir avec de l'eau froide pour qu'elles y plongent complètement.
- Amener au plan de cuisson
- Faire chauffer jusqu'à ébullition.
- Quand cela commence à bouillir, enlever du feu.
- Laisser infuser dix minutes.
- Filtrer dans une passoire.

Le Plantain

Où est-il ?

Au bord de la terrasse du Thonger ou de l'escalier. Aussi le long des chemins.

A quoi ressemble-t-il ?

Des feuilles dont les nervures sont presque parallèles.

A quoi sert-il ?

Quand on se pique aux orties, cueillir 2 ou 3 feuilles de plantain et les froisser énergiquement avant de les frotter sur la piqûre. Répéter plusieurs fois jusqu'à ne plus sentir la brûlure de la piqure. Les feuilles de plantain peuvent aussi être mangées.



Préparer un pesto de plantain

Que faut-il cueillir ?

Cueillir 20 feuilles de plantain, sans les racines. Les laver à l'eau froide.

En cuisine

- Rincer les feuilles sous l'eau, puis bien les essuyer.
- Couper avec les ciseaux les feuilles de plantain en tout petits morceaux dans une assiette à soupe.
- Saupoudrer d'ail en poudre
- Y ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Saler et poivrer.
- Bien mélanger.
- Enlever les croûtes des tartines
- Découper la mie en petits carrés.
- Tartiner quelques toasts avec la préparation.



L'Achillée millefeuille

Où est-elle ?

Entre le pavillon et le bungalow ou au bord de l'escalier ou sur la butte.

A quoi sert-elle ?

Quand on se blesse, elle aide à cicatriser. Elle arrête l'hémorragie.

Que faut-il cueillir ?

Prendre la tige et les feuilles.
Les cueillir avec des ciseaux.
Remplir le bocal. Ne pas tasser.
Couper en morceaux avec des ciseaux.

A quoi ressemble-t-elle ?

Des tiges remplies de petites feuilles



Préparer une lotion cicatrisante

- Le bocal doit être rempli d'achillée millefeuille jusqu'au-dessus. Ne pas les laver car cela risque de moisir dans l'huile, les gouttes vont rester sur les feuilles.
- Remplir la petite bouteille d'eau avec de l'huile (toutes les feuilles doivent tremper).
- Fermer la bouteille à fond.
- A l'école, conserver la bouteille pendant un mois et secouer la bouteille légèrement chaque jour.
- Après 1 mois, filtrer et récupérer l'huile dans un flacon que l'on va conserver quelques mois
- Quand quelqu'un se blesse légèrement, après l'avoir désinfecté, humecter un tampon d'ouate avec la lotion et tamponner doucement.

L'Épicéa

Où est-il ?

Au pied de la terrasse.

A quoi ressemble-t-il ?

A un grand sapin de Noël.



A quoi sert-il ?

En sirop, il permet d'expectorer. Quand on a une bronchite, il facilite l'élimination du mucus qui encombre les bronches.

Que faut-il cueillir ?

Choisir les rameaux les plus clairs. Les cueillir avec des ciseaux. Remplir le bocal.



Préparer du sirop d'épicéa

- Détacher les aiguilles des rameaux.
- Les rassembler dans un poêlon.
- Verser la même quantité de sucre blanc
- Ajouter un fond d'eau.
- Amener au plan de cuisson.
- Chauffer à feu doux.
- Quand les aiguilles ont perdu leur couleur, filtrer dans une passoire, en récupérant le sirop dans un bocal.



Le Sureau

Où est-il ?

Au bas de la butte

A quoi sert-il ?

Le Sureau est surtout utilisé pour lutter contre les maux de l'hiver (refroidissements...). Les fleurs peuvent aussi être utilisées pour en faire un sirop, très rafraîchissant.

Préparez des beignets de sureau

Que faut-il cueillir ?

Cueillir une vingtaine de grappes de fleurs

En cuisine

- Casser un oeuf dans un bol.
- Y ajouter 1/2 de verre de lait. Battre le tout avec une fourchette.
- Ajouter 4 cuillers à soupe de sucre en poudre.
- Saupoudrer sur une assiette un verre à bière de farine.
- Passer chaque fleur de sureau dans le mélange oeuf-lait-sucre, puis le passer dans la farine. Ensuite, le déposer dans une assiette.
- Amener au plan de cuisson.
- Chauffer une poêle avec un fond d'huile. Quand c'est chaud, cuire les beignets.
- On peut saupoudrer les beignets de sucre.

Qu'est-ce qui le distingue ?

Ses fleurs forment des grappes blanches et les feuilles sont composées.



Matériel

Pour chaque groupe, au moins une paire de ciseaux et un bocal à confiture (donc 7 au total), une paire de gants pour ceux qui vont aux orties.

Pissenlit : 1 oeuf, farine, sucre en poudre, lait, huile. 2 assiettes, 1 fourchette, 1 cuiller à soupe, 1 poêle.

Ortie : 1 casserole, 2 paires de ciseaux, parmesan, 1 tartine, sel, poivre.

Mélisse citronnelle : 1 casserole, 2 paires de ciseaux, 1 passoire, 1 cruche en verre.

Pâquerette : 2 tartines, 4 couteaux, 2 assiettes.

Plantain : 2 paires de ciseaux, 1 petit couteau, 1 petit bol, huile, parmesan, sel, poivre, 1 cuillère à soupe.

Achillée millefeuille : huile, 2 paires de ciseaux, étiquette, bic.

Epicéa : 2 paires de ciseaux, sucre en poudre, passoire, casserole, 1 cruche en verre.

Organisation du groupe

Pissenlit : c'est le groupe qui doit trouver le plus vite ce dont ils ont besoin et qui devraient revenir les premiers. Ils ont besoin d'un bec de gaz.

Ortie : quand ils reviennent, ils vont directement au bec de gaz, ce sont eux qui y resteront le plus longtemps.

Mélisse citronnelle : ils ont besoin d'un bec de gaz. Ils arrivent un peu après ceux de l'ortie.

Pâquerette : Ils n'ont pas besoin de bec de gaz.

Plantain : ils n'ont pas besoin de bec de gaz.

Achillée millefeuille : ils resteront peut-être plus longtemps que les autres à la cueillette. Mais leur travail en cuisine est assez rapide. Ils peuvent aider les autres ensuite s'ils le souhaitent.

Epicéa : quand ils reviennent de cueillette, ils passent un certain temps à couper leurs rameaux, ils viennent les derniers au bac de gaz.