

## Fiche 13 – 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 (celle qui est cultivée par l'homme). 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.*

|  |  |                                |                                 |                             |  |
|--|--|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--|
| <b>Niveau :</b><br><table border="1"><tr><td><b>Cycle 1</b><br/>( 3 - 5 ans)</td><td><b>Cycle 2</b><br/>( 5 - 8 ans)</td></tr><tr><td><b>Cycle 3</b><br/>( 8 - 11 ans)</td><td><b>Collège</b> <b>Lycée</b></td></tr></table> | <b>Cycle 1</b><br>( 3 - 5 ans)   | <b>Cycle 2</b><br>( 5 - 8 ans) | <b>Cycle 3</b><br>( 8 - 11 ans) | <b>Collège</b> <b>Lycée</b> | <b>Résumé :</b><br>Une promenade dans les bois pour rechercher des plantes qui se mangent, puis un atelier de cuisine sauvage. |
| <b>Cycle 1</b><br>( 3 - 5 ans)   | <b>Cycle 2</b><br>( 5 - 8 ans)   |                                |                                 |                             |  |
| <b>Cycle 3</b><br>( 8 - 11 ans)  | <b>Collège</b> <b>Lycée</b>  |                                |                                 |                             |  |
| <b>Temps d'activité :</b><br>Promenade (1/2 journée)<br>Cuisine : 1h à 3h  | <b>Objectifs :</b><br>- Découvrir aux enfants que la nature sauvage peut être source de nourriture<br>- 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)
- Eventuellement guide d'authentications (voir proposition dans les ressources)

Ateliers cuisine :

- fiche recettes (annexe 2)
- ustensiles de cuisine

### Préparation :

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

### 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 ?
- Savez-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, faite 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

