



Fiche intendance n°7



## CUISINE DE PLANTES SAUVAGES

### BUT

- faire (re)découvrir la richesse insoupçonnée de ces fameuses « mauvaises herbes » qui nous entourent quotidiennement
- se rendre compte de leurs vertus culinaires et médicinales
- apprendre à les reconnaître et à les cuisiner

De tout temps, l'homme s'est adonné à la botanique pratique pour se nourrir, se vêtir, se soigner, construire ses outils, etc. Ces savoirs ancestraux, transmis de génération en génération, tendent à disparaître et méritent pourtant d'être sauvés de l'oubli.

La cuisine des plantes est passionnante pour tous les âges et impose d'observer les végétaux pour les différencier, connaître leur fonctionnement afin de les récolter au bon moment.

« On aime ce que l'on connaît, on respecte ce que l'on aime ». D'un point de vue pédagogique, cette activité pratique, de terrain, s'exprime particulièrement bien dans cette adage.

### CARACTERISTIQUES

Sections concernées :

Baladins à partir de 7 ans (risque chez les plus petits d'en venir à manger toutes les plantes sans distinction : n'oublions pas que certaines sont toxiques !)  
Louveteaux - Eclaireurs - Pionniers

Nombre d'animateurs nécessaires :

1 minimum

Nombre de participants (min.-max.)

De 1 à 15 par animateur (dépend évidemment de l'autonomie selon l'âge)

Durée :

De 1 à 2h selon les recettes et le temps pris pour la cueillette et la découverte sur le terrain des plantes

### DEROULEMENT

1. Aller sur le terrain à la rencontre de quelques plantes sauvages par différentes approches : petits jeux sensoriels, contes, anecdotes...
2. Cueillette des plantes dans un panier (sans oublier d'expliquer les règles de cueillette et de s'assurer de bien connaître la plante)
3. Cuisine des plantes par atelier en se référant aux recettes (disponibles sur [www.lesscouts.be](http://www.lesscouts.be) > rubrique « télécharger »)

<p><b>MATERIEL NECESSAIRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- paniers</li> <li>- ciseaux</li> <li>- bassines pour laver les plantes et faire la vaisselle</li> <li>- ingrédients</li> <li>- ustensiles (voir fiche recette),</li> <li>- fiches « recette »</li> </ul>
<p><b>VARIATIONS POSSIBLES</b></p>	<p>Selon la saison, les plantes utilisées seront forcément différentes ainsi que les recettes. N'hésitez pas à innover, laissez-vous aller à votre créativité culinaire.</p> <p>L'activité peut s'étoffer de mille et une manières : il peut être intéressant, par exemple, de rencontrer des personnes du village pour découvrir des savoir-faire sur les plantes, des légendes (cela demande une préparation préalable).</p>
<p><b>DAVANTAGE D'INFORMATIONS</b></p>	<p><b>Il est important de bien connaître les plantes avant de les cueillir</b> pour être sûr de ne pas les confondre. Aussi, pour mieux les connaître, pour se documenter sur leurs vertus, sur des contes à leur sujet, sur des recettes diverses, de nombreux livres existent.</p> <p>En voici, quelques références :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>La cuisine de Robin des bois</i></li> <li>- <i>Cuisine buissonnière</i>, coll. Connaître et protéger la nature, CPN</li> <li>- <i>La nature comestible</i>, Ian Burrows, Delachaux &amp; Niestlé</li> <li>- Coll. <i>Le compagnon végétal</i>, Bernard Bertrand, Ed. de Terran : 10 livres s'attachant chacun à une plante particulière très commune (ortie, ronce, plantain, pissenlit, frêne, etc.) et parcourant toutes leurs facettes (biologie, étymologie, utilisations agricoles, médecine, usages domestiques et gastronomiques, mythologie, légendes, contes et utilisations artisanales)</li> <li>- <i>La cuisine des haies et des talus</i>, Annie-Jeanne et Bernard Bertrand, Ed. de Terran</li> <li>- <i>Reconnaître facilement les plantes sauvages</i>, F. Couplan, Ed. Delachaux et Niestlé</li> <li>- <i>Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques</i>, F. Couplan, Ed. D&amp;N</li> </ul>
<p><b>Le petit manuel du gastronome buissonnier</b></p>	<p><b>Manger des herbes folles ... .. une idée pas si folle !</b></p> <p><b>Mais avant de vous lancer :</b></p> <p>Les règles de cueillette :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je ne cueille que les plantes dont je suis sûr. Au besoin, je me fais aider d'un connaisseur car deux avis valent mieux qu'un !</li> <li>2. Je ne cueille jamais au bord des routes, près des cultures arrosées de pesticides ni dans des zones d'élevage</li> <li>3. Je ne cueille que de jeunes plantes fraîches et propres</li> <li>4. J'utilise un panier ou un sac en toile pour ma récolte : pas de sac en plastique pour éviter toute fermentation</li> <li>5. J'ai si nécessaire l'autorisation du propriétaire du terrain</li> <li>6. Pas de razzia !!! Je prends soin de laisser toujours suffisamment de plantes après mon passage</li> </ol>

