

HYPOTHESES



Les plantes sauvages ont-elles une place aux alentours et dans le potager ?

INVESTIGATION

LA NATURE, SA BEAUTE ET SES JEUX MAGIQUES

Durant notre enfance, la nature nous a ouvert ses portes et même, aujourd'hui encore, elle est magique. Elle est riche. La biodiversité nous apporte beaucoup. Avec les fleurs de pâquerettes et les tiges de pissenlits nous pouvons fabriquer de magnifiques bijoux comme des bracelets, des colliers ou des couronnes. Avec les herbes sauvages, nous nous découvrons. Est-ce que tu aimes le beurre ? Dans combien de temps rencontrerai-je mon amoureux(se) ? Combien aurai-je d'enfants ?

PROTEGER ET NOURRIR LE POTAGER

Le paillage

Le paillage est une technique qui consiste à recouvrir le sol de paille* pour protéger le terrain.

Ses intérêts :

- Il empêche le gel.
- Il permet de limiter les arrosages.
- Il empêche la prolifération des plantes sauvages.

En se décomposant, le paillage enrichit les sols

Le compost

Le compost est un mélange de différents matériaux biodégradables secs et mouillés.

Ses intérêts :

- Il permet de recycler les biodéchets ménagers (cuisine et cantine), en alimentant les êtres vivants du sol.
- Il favorise la croissance des végétaux en agissant comme un engrais naturel.

Le compost améliore donc la nutrition des fruits et légumes.

Le purin

Produit issu de la macération et de la fermentation de l'ortie (tiges, feuilles et racines).

Ses intérêts :

- Il sert à éloigner les petites bêtes nuisibles du jardin (comme les pucerons)
- C'est un excellent engrais pour le potager.

Le purin améliore la croissance des fruits et légumes mais surtout, il ne pollue pas les nappes phréatiques.

* Paille de blé, feuilles mortes, plantes sauvages (tiges et feuilles), branchages hachés, etc.

SE SOIGNER

Propriétés médicinales reconnues des pissenlits

Espèces du genre *Taraxacum*

Le pissenlit stimule et apaise le foie. Il favorise aussi la sécrétion de l'urine, d'où son nom qui vient de l'ancien français « Pisse-en-lit ». Il nettoie ainsi le corps, c'est un **diurétique** qui aide à l'élimination des toxines.

Les racines sont plutôt considérées comme médicinales et le reste de la plante comme alimentaire ; cette plante est un « médicament-aliment ».

SE NOURRIR

Bon et bien

L'ortie peut se déguster de différentes manières... Par exemple, on peut faire de la soupe ou du pesto d'ortie. Les orties se cuisinent comme les épinards

Pesto d'ortie

Temps de préparation : 30 minutes

Ingédients (Pour 4 personnes) :

- 200 g de feuilles d'orties
- 50 g de pignons
- 50 g de parmesan râpé
- 4 gousses d'ail
- 100 ml d'huile d'olive
- ½ jus de citron
- Sel et poivre

Recette :

- 1) Cueillir quelques poignées d'orties
- 2) Laver les orties et les effeuiller
- 3) Hacher les orties avec les pignons, les gousses d'ail et le parmesan.
- 4) Ajouter le jus de citron, puis saler et poivrer à votre guise

Bon appétit !

« Généreux », les pissenlits se mangent entièrement au printemps : jeunes feuilles, tiges et fleurs crues, racines crues, cuites ou torréfiées.

Miel de pissenlits

Ingédients :

- X 200 fleurs de pissenlits
- X 1 orange*
- X 1 pomme*
- X 1/2 citron*
- 800g de sucre
- 1L d'eau

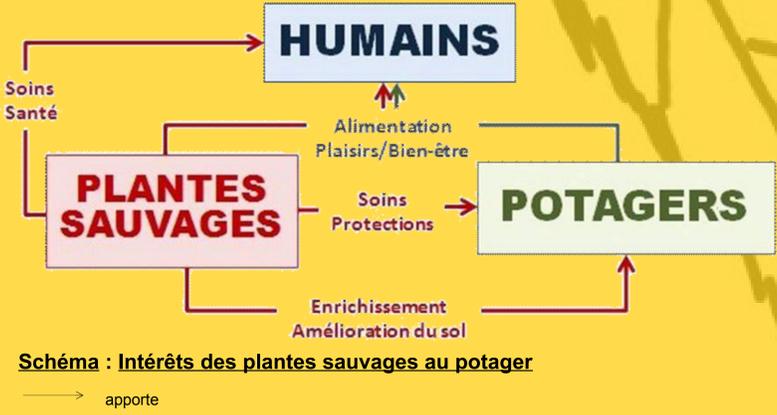
Recette :

- Enlevez les parties vertes des fleurs de pissenlit et garder les parties jaunes.
- Faites bouillir 1 litre d'eau.
- Coupez l'orange en morceaux avec la peau.
- Coupez le demi-citron en morceaux avec la peau.
- Coupez la pomme en morceaux avec la peau.
- Versez les fleurs et les fruits dans l'eau bouillante.
- Laissez cuire 20 minutes à petits bouillons.
- Filtrez et ajoutez 800g de sucre.
- Remettez à cuire une heure à petit feu.

* issus de l'agriculture biologiques ou sans traitements après récolte de préférence

Photographies : miel de pissenlit, préparation des fleurs et filtration du mélange après la 1^{ère} cuisson

RESULTATS



CONCLUSION

Ne vous fiez pas aux apparences, les plantes sauvages sont en réalité très utiles pour l'Homme !



Produit par :
les CM1-CM2 de l'école de Gournay

Visible sur Internet à l'adresse :
<http://etab.ac-poitiers.fr/coll-Truffaut-chef-boutonne/>

Avec l'établissement et la classe de :
les 6^{èmes} B du collège François Truffaut de Chef Boutonne

Suivies par :
Isabelle Giacalone et Vinciane Tlili-Duroudier

