



Bois *gourmand*

FICHE 2 **Fruits et légumes**





Grâce à cette 2ème fiche pédagogique, nous apprenons à connaître les fruits et légumes de saison de notre Bois Gourmand.

Nous réfléchissons à l'importance et à la richesse des légumes cultivés localement pour notre santé et pour la santé de notre planète. Bien sûr, nous proposons également des ateliers cuisine pour préparer et déguster de (nouveaux) fruits et légumes.

Ces activités mettront vos élèves en action :

1. Quel fruit/légume/aromate appartient à quelle plante ?
2. Calendrier des fruits et légumes de saison
3. S'initier à la cueillette sauvage
4. En cuisine !
 - o Smoothie du Bois Gourmand
 - o Salade de la forêt comestible

Que retrouve-t-on dans cette fiche ?

1. OBJECTIFS
2. ACTIVITÉS
3. ANNEXES À CES ACTIVITÉS
4. INFORMATIONS DE BASE POUR L'ENSEIGNANT·E
5. RÉFÉRENTIELS



1. Objectifs

Les participant·e·s connaissent

- Les fruits, légumes et aromates qui poussent dans le Bois Gourmand.
- L'importance d'une alimentation locale et de saison pour l'environnement.
- Le calendrier de récolte du Bois Gourmand.

Les participant·e·s savent

- Identifier et distinguer les fruits et les légumes qui poussent dans le Bois Gourmand.
- Prendre les précautions nécessaires à la cueillette.
- Utiliser en cuisine ce qu'ils et elles ont récolté.
- Expliquer pourquoi consommer local et de saison est bénéfique pour leur santé et la planète.

Les participant·e·s veulent

- Faire connaissance avec des plantes sauvages comestibles (et les cueillir).
- Cuisiner avec ce qu'ils et elles récoltent dans le Bois Gourmand.



2. Activités

1. QUI POUSSE OÙ ?



10 min



En bref

Les élèves apprennent les noms des fruits, des légumes et des aromates et apprennent à les associer à la plante correspondante.

Matériel

- Les deux grilles : (voir annexe p. 8 , 11)
 - Les images des fruits/légumes et des plantes
 - Les noms correspondants
- Des ciseaux

Au travail

1. Imprimez et découpez les images et les noms ci-dessous.
2. Mélangez-les.
3. Demandez aux élèves de reconstituer les paires entre fruit/légume/aromate et la plante correspondante ainsi que de retrouver leur nom.
4. Essayez ensuite de relier les images avec la vraie plante dans votre Bois Gourmand pour savoir où tout pousse exactement.



2. CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



15 min



En bref

Les élèves apprennent à classer les fruits et légumes selon leur saison de cueillette.

Matériel

- Les images représentant les fruits, légumes & aromates de la 1ère activité (voir annexe p.8 colonne de gauche)
- Un grand tableau ou un papier kraft pour dessiner un calendrier saisonnier
- Le calendrier des récoltes repris dans le [manuel de plantation](#)

Au travail

1. Dessinez un grand calendrier saisonnier, idéalement sous forme d'une roue pour voir la succession des saisons. Vous pouvez vous inspirer du calendrier repris en annexe page 14.
2. Présentez les saisons et discutez des différentes variations météorologiques ainsi que de leur effet sur la nature en termes de température, de luminosité, d'humidité, ...
3. Distribuez les cartes des fruits, légumes et aromates.
4. Les élèves les placent dans le calendrier à la bonne saison.
5. Débriefez sur l'importance de consommer des produits de saison: une meilleure qualité nutritionnelle ainsi que le respect de l'environnement.

Pour aller plus loin :

Vous pouvez également décider d'élargir la thématique en parlant de tous les fruits et légumes, également ceux en dehors du Bois Gourmand. Pour cela, vous pouvez vous inspirer de la partie « Importance des fruits et légumes de saisons », dans la suite de ce manuel.



3. S'INITIER À LA CUEILLETTE SAUVAGE



1 h



En bref

Les élèves apprennent à identifier et à récolter des plantes comestibles locales de manière sécurisée.

Matériel

- Un guide illustré et fiable des plantes comestibles locales (ObsIdentify est une app gratuite qui donne des résultats fiable (voir fiche 1))
- Des petits paniers ou sacs pour la cueillette

Au travail

1. Rendez-vous au Bois Gourmand ou ailleurs, dans une forêt proche de l'école ou tout autre coin nature.
2. Demandez aux élèves s'ils et elles connaissent des plantes sauvages comestibles. Citez-leur par exemple les orties, l'ail des ours, les marguerites, ... Expliquez-leur qu'il y a aussi des plantes sauvages comestibles qui poussent dans le Bois Gourmand comme l'armoise ou le trèfle blanc. Peut-être y a-t-il, parmi elles, d'autres « mauvaises herbes » qui sont également comestibles ?
3. Demandez aux élèves pourquoi nous mangerions des « mauvaises herbes ».
4. Les plantes sauvages ne vous offrent pas seulement toute une palette de saveurs « nouvelles », mais leur consommation vous offre également un grand nombre de substances intéressantes pour votre corps. Par rapport aux aliments cultivés à grande échelle et qu'on retrouve dans les supermarchés, une plante sauvage contient beaucoup plus de substances actives et bénéfiques pour l'organisme. Mais c'est aussi une aventure sensorielle où l'on se sent plus proche de la nature.¹
5. Introduisez les règles importantes de la cueillette sauvage :
 - Règles de sécurité et de précaution :
 - Ne cueillez et consommez que ce que vous reconnaissez avec certitude. Au moindre doute, ne cueillez pas.
 - Pour les enfants : demandez toujours l'avis d'un-e adulte avant de manger.
 - Ne cueillez pas le long des routes fréquentées ou trop près des champs pour éviter l'exposition aux engrais, à la pollution et aux pesticides.
 - Si la zone est fréquentée par des animaux domestiques ou du bétail, récoltez à minimum 1 m du sol.
 - Lavez tout avant de manger.
 - Cessez immédiatement de manger si la plante a un goût inhabituel ou désagréable.
 - Règles de respect pour la nature :
 - Cueillez que ce dont vous avez besoin. Nous suivons la règle du 1 sur 20 : ce n'est que lorsqu'il y a 20 fleurs/tiges/plantes, que vous pouvez en cueillir 1.
 - Variez vos endroits de cueillette.
 - Ne cueillez pas les espèces rares et protégées, ni dans les réserves naturelles.

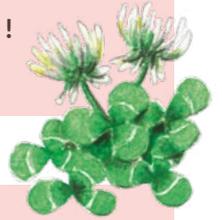
¹ source: Het wildplukboek – Plukken en koken uit de natuur, Ben Brumagne, Uitgeverij Lannoo, 2023



6. Cherchez avec les élèves des plantes comestibles et identifiez-les à l'aide d'un guide. Vous pouvez également utiliser une application téléchargeable comme [ObsIdentify](#) ou [PlantNet](#).
7. Si toutes les règles importantes sont validées, vous pouvez récolter et organiser une dégustation.

Saviez-vous que...

les feuilles de trèfle blanc sont comestibles et délicieuses dans une salade ou à la place de la salade dans votre sandwich ? Qui sait, vous pourriez même trouver un trèfle à quatre feuilles ? La fleur blanche et rouge du trèfle est délicieusement sucrée. Même les abeilles le savent ! Fraîche ou séchée, on peut en faire du thé.



Saviez-vous que...

l'armoise est utilisée comme herbe de cuisine en Allemagne et qu'elle est aussi connue que le thym ou le romarin ?



4. EN CUISINE !



60 min



En bref

Les élèves apprennent à cuisiner avec ce qu'ils et elles ont récolté.

Matériel

- Voir les recettes.

Au travail

Quoi de mieux qu'une activité cuisine pour clôturer une belle cueillette ? Pour certaines récoltes, il faudra sans doute attendre quelques temps avant que toutes les plantes soient productives. Par exemple, votre pommier n'aura probablement que peu ou pas de fruits les premières années. Par contre, pourquoi ne pas emmenez votre classe dans un verger voisin et, avec l'accord du propriétaire, récolter ce dont vous avez besoin ?

Comment organiser une activité cuisine en classe ?

Voici quelques conseils bien pratiques avant de vous lancer dans une activité cuisine en classe :

- Subdivisez la classe en sous-groupes pour faire travailler les élèves en petits groupes.
- Donnez toutes les consignes avant que les élèves ne sortent leur matériel.
 - Se laver les mains avant de commencer.
 - Bien lire la recette ensemble avant de commencer.
 - La vaisselle, le nettoyage des tables et le rangement fait entièrement partie de l'atelier cuisine.
- Les enfants sont tout à fait capables de travailler avec un couteau, mais rappelez tout de même les règles de sécurité suivantes :
 - Rester assis avec son couteau.
 - Si vous devez circuler avec votre couteau, dirigez-le avec la pointe vers le bas.
 - Pour bien couper : mettre la pointe du couteau dans le légume, puis appuyer. Faites une griffe avec la main avec laquelle vous tenez le légume et déplacez-la progressivement tout en tranchant. Et pour les fruits ou légumes ronds ? Coupez-les d'abord en deux puis mettez le côté plat sur la planche.





3. Annexes à ces activités

Activité 1 : Quel fruit/légume/aromate appartient à quelle plante ?

Les images à imprimer et découper :





Activité 1 : Quel fruit/légume/aromate appartient à quelle plante ?





Activité 1 : Quel fruit/légume/aromate appartient à quelle plante ?





La grille des mots à imprimer et découper :

La pomme	Le pommier
La fraise	Le fraisier
La baie de sureau noir	Le sureau noir
La framboise	Le framboisier
La baie de cornouillier mâle	Le cornouillier mâle
La baie de Schisandra	Le schisandra
La feuille de menthe	La menthe
La ciboulette	La ciboulette
La feuille d'armoise	L'armoise
La feuille d'estragon	L'estragon
La feuille d'épinard	Les épinards
Le radis	Le plant de radis
Le potiron	Le plant de potiron
La feuille de trèfle blanc	Le trèfle blanc



Activité 4 : En cuisine !

Smoothie du Bois Gourmand



De quoi avez-vous besoin ?

Ingrédients

Voici la quantité nécessaire pour 4 à 5 verres.

- 2 pommes (coupées en morceaux)
- 1 poignée de framboises
- 1 poignée de fraises
- 5 feuilles de menthe fraîche
- 500 ml d'eau ou de lait végétal (au choix)
- Optionnel : 1 cuillère à café de miel

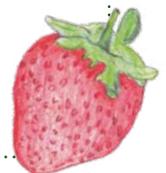
Matériel

- Des couteaux de cuisine
- Des planches à découper
- Un mixeur
- De petits verres pour servir



Comment réaliser le Smoothie du Bois Gourmand ?

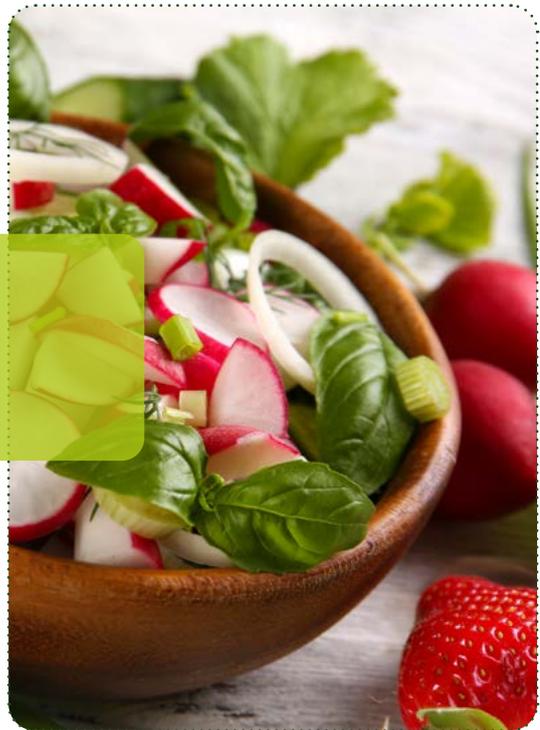
1. Présentez les ingrédients et rappelez-vous de l'endroit où vous les avez cueillis.
2. Lavez et préparez les fruits : équeutez les fraises et effeuillez la menthe.
3. Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Versez dans des verres.
5. Santé !





Activité 4 : En cuisine !

Salade de la forêt comestible



De quoi avez-vous besoin ?

Ingrédients

Voici la quantité nécessaire pour 4 à 5 portions.

- 1 pomme (coupée en petits dés)
- 1 poignée de framboises ou de fraises (entières ou coupées)
- 1 radis par élève (tranché finement)
- 1 poignée de feuilles d'épinards (lavées et hachées grossièrement)
- Quelques feuilles de menthe (émincées)
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre (au goût)
- Optionnel : une poignée de feuilles de trèfle blanc et/ou quelques fleurs pour la décoration
- Optionnel : une poignée de graines de potiron grillées

Matériel

- Quelques cuillères à soupe
- Des couteaux de cuisine
- Des planches à découper
- Un grand saladier
- Des couverts à salade
- Optionnel : un four pour griller les graines

Comment réaliser la salade de la forêt comestible ?

1. Présentez les ingrédients et rappelez-vous de l'endroit où vous les avez cueillis.
2. Lavez, coupez et préparez les fruits, les légumes et les herbes.
3. Ajoutez tous les ingrédients dans un saladier.
4. Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre pour préparer une vinaigrette simple.
5. Décorez votre salade avec des petits bouquets de ciboulette et de trèfle blanc.
6. Pour rajouter du croquant, vous pouvez agrémenter d'une poignée de graines de potiron grillées.
7. Bon appétit !





4. Informations de base pour l'enseignant·e



L'importance d'une alimentation locale et de saison

Ensemble, réfléchissons à l'importance des aliments d'origine végétale cultivés localement pour notre santé et celle de notre environnement. Une alimentation riche en fruits et légumes locaux offre des nutriments essentiels tels que des vitamines, des fibres et des minéraux, contribuant à renforcer le système immunitaire. De plus, ces aliments, récoltés à maturité, sont plus frais et de meilleure qualité nutritionnelle. Sur le plan environnemental, privilégier une alimentation locale permet de réduire les émissions de gaz à effet de serre liées au transport des aliments. Cela soutient aussi les agriculteurs·rices locaux·les, encourage une meilleure utilisation des ressources naturelles et diminue l'impact écologique de l'agriculture intensive.

Manger des fruits et légumes locaux et de saison présente donc de nombreux avantages :

- Une saveur plus authentique et goûteuse
- Des produits plus riches en vitamines, bénéfiques pour la santé
- Une empreinte écologique réduite : les aliments ne traversent pas la planète et ne nécessitent pas de serres chauffées
- Un coût souvent plus abordable

Respecter le rythme de la nature, c'est faire du bien à notre corps et à la planète. Soyons reconnaissant·e·s des bienfaits qu'elle nous apporte !

Pour nous aider dans nos choix, le calendrier ci-dessous vous aide à découvrir la saison de récolte des fruits et des légumes. Nous trouvons les mêmes fruits et légumes toute l'année dans les étals des magasins, nous ne connaissons donc plus leur saison... Comment savoir, dès lors, quand privilégier le choix des courgettes, des fraises ou des asperges en faisant nos courses ?

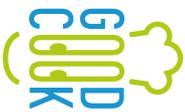
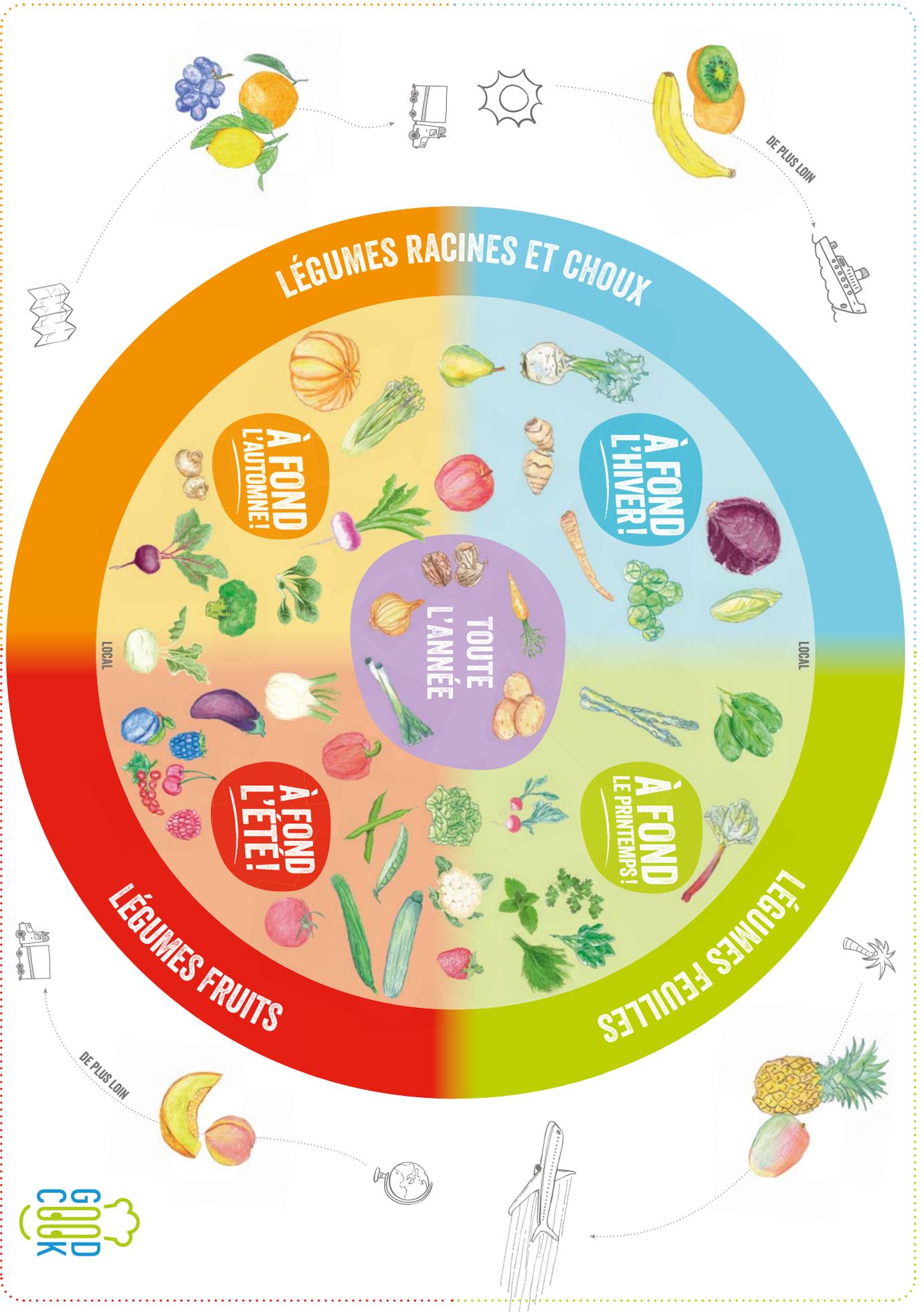
Comment lire ce calendrier ?

- A l'intérieur du cercle se trouvent les fruits et légumes de chez nous à leur saison de récolte.
- A l'extérieur du cercle se trouvent les fruits exotiques et les transports utilisés pour les acheminer jusque chez nous.

Chaque saison correspond à une couleur et à une catégorie de légumes. Celle-ci représente la partie de la plante qui est consommée.

- **Légumes feuilles** : la partie de la plante consommée représente les feuilles. Par exemple : les épinards, la salade, le cerfeuil ou la roquette.
- **Légumes fruits** : la partie de la plante consommée représente le fruit. La particularité de cette catégorie est que ce sont des légumes qui poussent comme des fruits ; ils sont d'abord une fleur puis se transforment en légume. Par exemple : la tomate, la courgette, l'aubergine ou le concombre.
- **Légumes racines** : la partie de la plante consommée représente la racine. Par exemple : le panais, la betterave rouge ou le topinambour.

Cette subdivision correspond au cycle de la nature : les légumes à feuilles sont récoltés au printemps, les légumes fruits en été et enfin, les légumes racines et les choux sont disponibles en automne et en hiver.





La cueillette sauvage

Avant l'apparition de l'agriculture, les humains dépendaient de la cueillette sauvage pour se nourrir. Aujourd'hui encore, elle représente une manière durable et éducative de redécouvrir la nature.

Cueillir des plantes sauvages offre de nombreux avantages :

- Tout d'abord, la cueillette encourage une observation attentive des écosystèmes et favorise leur préservation. Faites usage d'une loupe pour observer les plantes de plus près afin que les élèves puissent explorer ce monde merveilleux.
- Ensuite, cela favorise une alimentation locale avec tous les bienfaits expliqués ci-dessus. Cependant, cette activité nécessite une approche responsable. Il est essentiel de ne cueillir que ce que l'on peut identifier avec certitude, en utilisant un guide fiable pour éviter les espèces toxiques. La règle d'or de la cueillette durable est de ne jamais prélever plus de 10 % des ressources disponibles, afin de préserver l'écosystème et permettre à la faune locale de se nourrir. En cueillant des plantes sauvages dans la nature, vous récoltez une bombe de nutriments. Une plante sauvage ou une petite plante cultivée peut contenir jusqu'à des centaines de nutriments, y compris des minéraux et des vitamines, mais aussi de très nombreux phytonutriments tels que les amers et les mucilages. Une salade composée d'achillée, de feuilles de pissenlit, de gaillet gratteron, de fanes d'ortie blanche et de jeunes feuilles de camomille contient bien plus de substances actives et bénéfiques pour l'organisme qu'une laitue du supermarché. Ces substances ne sont pas présentes dans les aliments cultivés commercialement, car elles sont souvent propres à une plante sauvage spécifique.¹
- La cueillette sauvage n'est pas seulement une activité éducative et respectueuse de l'environnement, mais aussi une manière ludique de se reconnecter avec la nature tout en développant des compétences d'identification et de responsabilité écologique.

5. Référentiels



Sciences

VIVANT

Savoir (P5)

- Etapes de la vie d'une plante à fleurs (reproduction sexuée)
- Réaliser une observation en lien avec une question d'ordre scientifique : la pollinisation

MATIÈRE

Savoir-faire (P5)

- Préparer un mélange de son choix (recette alimentaire, cosmétique...) et l'expliquer.

FMTTN

ALIMENTATION ET HABITAT

Savoir (P5-6)

- Nommer des aliments constitutifs d'un plat du terroir ou du patrimoine
- Utiliser, dans son cadre d'application, le vocabulaire spécifique lié au matériel, aux ustensiles et aux techniques de cuisson et de pâtisserie.
- Citer les dimensions sociale, économique et écologique à prendre en compte, pour évaluer le caractère durable d'un aliment.
- Expliquer les informations nutritionnelles d'un aliment, pour poser un choix assurant un équilibre alimentaire.

Compétences (P5-6)

- Sur la base d'une recette, préparer en équipe, un plat du terroir ou du patrimoine local combinant plusieurs aliments, en appliquant des techniques appropriées et en utilisant les ustensiles adéquats.

3 Source: Het wildplukboek – Plukken en koken uit de natuur, Ben Brumagne, Uitgeverij Lannoo, 2023