



Reconnaître les plantes sauvages en toute sécurité – quatre plantes comestibles

EN UN COUP D'ŒIL



Lieu

Dehors dans une prairie, loin des routes, des champs et des chemins de promenade des chiens



Idée clé

Identifier avec certitude quatre plantes sauvages faciles à reconnaître, les préparer et remercier Dieu de pourvoir à nos besoins



Préparation

Matériel 10 min · Préparation 30 min



90 minutes



équipes de 3 ou 4



12 à 16 ans



seulement avec un responsable compétent



Matériel

- ☐ des fiches sur les quatre plantes : ortie, pissenlit, pâquerette, plantain lancéolé
- ☐ des paniers ou des sacs en tissu, des gants de jardin pour l'ortie
- ☐ un saladier d'eau propre, des planches et des couteaux
- ☐ du fromage blanc (ou une alternative végétale), du sel et du pain
- ☐ un rouleau à pâtisserie et un torchon



Déroulement

0-15'

Introduction et règles – La règle d'or : on ne mange que ce que l'on connaît à cent pour cent – et ce que le responsable a vérifié.

15-35'

Fiches – Regarder, toucher et sentir les quatre plantes. Chercher les signes typiques : poils urticants, latex blanc, rosette de feuilles, nervures parallèles.

35-55'

Cueillir – Cueillir en équipes : seulement de petites quantités, seulement des feuilles et des fleurs propres. Le responsable contrôle chaque plante.

55-75'

Préparer – Tout laver, rouler les feuilles d'ortie dans un torchon avec le rouleau, puis hacher finement et mélanger au fromage blanc.

75-90'

Temps spirituel et repas – Psaume 104,14 : Dieu fait pousser l'herbe pour le bétail et les plantes utiles aux humains. Remercier et manger ensemble.



Reconnaître les plantes sauvages en toute sécurité – quatre plantes comestibles



Comment ça marche – expliqué simplement

- 1 Présente chaque plante avec sa fiche et montre un vrai exemplaire.
- 2 Ortie : avec des gants, cueillir seulement les jeunes feuilles du haut.
- 3 Pissenlit : le reconnaître à sa rosette de feuilles et à son latex blanc ; les jeunes feuilles sont plus douces.
- 4 Pâquerette et plantain lancéolé : cueillir les fleurs et les jeunes feuilles ; le plantain a de longues feuilles étroites aux nervures parallèles.
- 5 Avant de préparer, chaque équipe étale sa récolte – le responsable retire tout ce qui est incertain.

Exemple : « L'ortie pique parce que ses poils sont comme de minuscules seringues. Quand on roule les feuilles, les poils se cassent – et on peut les manger. Dieu a imaginé là quelque chose d'ingénieux. »



Sécurité

- On ne mange que ce que le responsable a vérifié une par une ; le responsable doit bien connaître les quatre plantes.
- Pendant cette activité, ne cueillir ni ombellifères, ni ail des ours, ni baies, ni champignons – ils ont des sosies toxiques.
- Cueillir seulement loin des routes, des champs traités et des chemins à chiens, jamais dans une réserve naturelle ; tout laver soigneusement.
- Demander les allergies : qui réagit aux astéracées (p. ex. camomille, armoise) ne mange ni pissenlit ni pâquerettes ; attention aux allergies au lait pour le fromage blanc.



Variantes

- Sans manger : bingo des plantes – trouver et identifier les plantes sans les goûter.
- Sel aux herbes : mélanger des herbes séchées avec du gros sel et remplir de petits bocaux.



À méditer

Pour quoi dans la création de Dieu es-tu particulièrement reconnaissant aujourd'hui ?