

Mon école Buissonnière

Année scolaire 2008-2009



Avant propos

oh les beaux poireaux!

Un projet... des recettes

pincée de ciboulette

Ce livret de recettes a été réalisé dans le cadre d'un projet pédagogique intitulé : « Mon école buissonnière ». Six écoles, soit treize classes de la Communauté d'Agglomération de Poitiers y ont participé. Autrement dit, cela signifie que pendant 8 mois, le jardin en général et ses oiseaux plus particulièrement, ont été au cœur des préoccupations de près de 330 enfants.

Un projet en plusieurs étapes

tomates en grappes

Ce projet s'est décomposé en plusieurs étapes, réparties tout au long de l'année scolaire 2008 / 2009. En plus des recettes contenues dans le livret, nous vous proposons de découvrir :

Description du projet..... p. 5

Ce chapitre présente les thèmes abordés avec votre enfant. Il est illustré de photographies de la classe de moyenne et grande section de Stéphanie Zunk-Troubat et ses élèves, de l'école maternelle de la Porte de Paris de Poitiers.

Conditions

de réalisation des recettes p. 12

Recueil de recettes..... p. 15



La Ligue pour la Protection des Oiseaux de la Vienne (LPO Vienne) est une association qui agit pour la connaissance et la sauvegarde des oiseaux et des milieux naturels auxquels ils sont associés.

L'histoire de la LPO est liée à celle d'un petit oiseau marin : le macareux moine. Au début du 20^e siècle, quelques naturalistes ont créé une réserve naturelle sur les îles bretonnes que cet oiseau, alors massacré, occupait. La LPO née de cet événement continue toujours à agir pour la préservation des milieux naturels dans le but de protéger la nature et les oiseaux.



La LPO Vienne est agréée :

- au titre de la protection de la nature par le ministère de l'écologie, de l'énergie, du développement durable et de l'aménagement du territoire ;
- au titre de la jeunesse et de l'éducation populaire par le ministère de la jeunesse et des sports ;
- comme association complémentaire de l'Éducation Nationale par le ministère de l'Éducation Nationale.





Introduction

peau d'ignon

Jardins publics, parcs, jardins potagers ou d'agrément... Tous ces espaces sont des milieux de vie très fréquentés par les oiseaux. Aussi modestes soient-ils, ce sont des éléments marquants de notre patrimoine naturel local... Éléments d'autant plus importants à prendre en compte, qu'ils sont chaque jour fréquentés par les enfants.

Quoi ?

gousse de p'tits pois

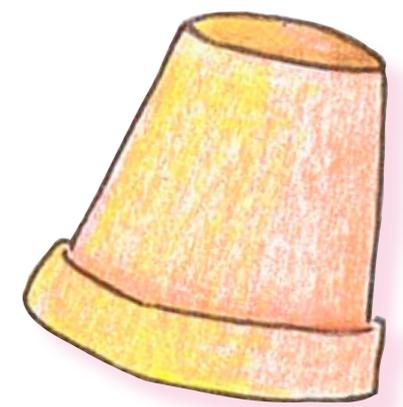
L'idée générale de ce projet pédagogique était de faire découvrir le jardin aux enfants sous des aspects très divers : naturel, gustatif, culturel... afin de bien comprendre que la biodiversité du jardin, les oiseaux présents et la qualité des aliments de notre assiette découlent du comportement du jardinier.

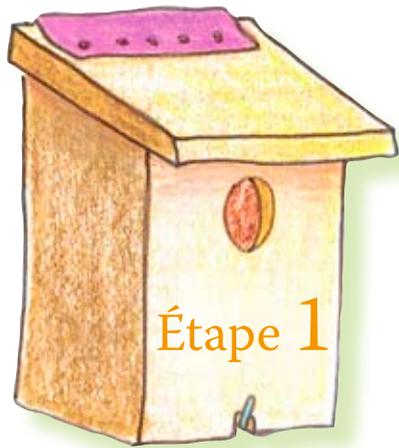
Transmettre le plaisir, accessible à tous, de la découverte de l'oiseau libre ; sensibiliser les enfants à la présence d'une grande diversité d'oiseaux au sein même de leur environnement proche ; comprendre les liens entre le comportement du jardinier, la biodiversité du potager... et le contenu de notre assiette... sont quelques-uns des objectifs poursuivis pour mener à bien cette action.



Description du projet

faut qu'je taille la haie





Étape 1: « Le jardin en question »

À l'aide d'un épouvantail nommé Alexandrin Néhenlair, le groupe a mis en évidence la nature au jardin :

- Public, privé, potager, d'agrément...

le jardin est un milieu de vie ;

- Notion de biodiversité au jardin ;
- Conséquences des choix et du comportement du jardinier sur la biodiversité de ce jardin (la faune et la flore du jardin);
- Intérêt d'envisager l'aménagement du jardin avec l'aide de la nature et des oiseaux.



le projet...

Étape 2: « Le jardin de vie »

Le groupe classe a réalisé un certain nombre d'aménagements dans un coin de la cour d'école :

- Un nichoir à mésanges ;
- Un nichoir à rougequeue ;
- Un nichoir de fortune ;
- Des gîtes à forficule, chrysope, coccinelle, guêpe solitaire... les alliés du jardinier.



le projet...





Étape 3: « Le jardin de gourmandises »

Après avoir mis en évidence les conséquences des pesticides sur la faune et la flore du jardin et découvert qu'il existait des solutions alternatives, le groupe classe a travaillé sur les incidences des pesticides qui finissent par se retrouver dans notre assiette :

- Des pesticides au cœur des fruits et légumes, dans le sol, les rivières ;
- Les Croqueurs de pommes, le maraîchage bio... quelques exemples à retenir ;
- Découverte des ingrédients de deux recettes de saison, avec des produits locaux sortis de la valise d'Alexandrin Néhenlair... - ... Réalisation des recettes puis dégustation !



le projet...



Étape 4: « Le jardin en éveil »

La découverte de deux jardins ou espaces public a permis de mesurer les conséquences des choix du jardinier :

- Les différents niveaux d'intervention (des jardiniers) dans ces espaces verts ;
- Le « zéro pesticide », l'usage de plantes locales rustiques, le paillage, les périodes de tonte des pelouses...
- Activités d'observation et de dessin de terrain. Cette sortie a été l'occasion de constater quelques indices du retour de la belle saison et d'une vie intense au jardin lorsque l'homme prend en compte la nature.



le projet...





Étape 5 : « Le jardin de mon école buissonnière »

L'aménagement d'une partie de la cour de récréation a été poursuivi en réalisant des activités de jardinage :

- Un carré de prairie fleurie (en laissant juste pousser l'herbe sur un carré protégé) ;
- Une structure de claie servant de support à des framboisiers ;
- Un tas de bois composé de rondins de bois (restes de coupes des services techniques des espaces verts) ;
- Un potager.



le projet...

Étape 6 : « Jardin d'oiseaux »

Profiter du cœur du printemps pour sortir jumelles au cou, et partir à la découverte d'un jardin particulier : Le parc du Deffends de Mignaloux-Beauvoir. Ce parc se prête parfaitement à ce type d'animation, entre le château, son parc et ses bois, mais aussi le verger, le jardin conservatoire de légumes anciens... et les oiseaux qui ont colonisé le site.

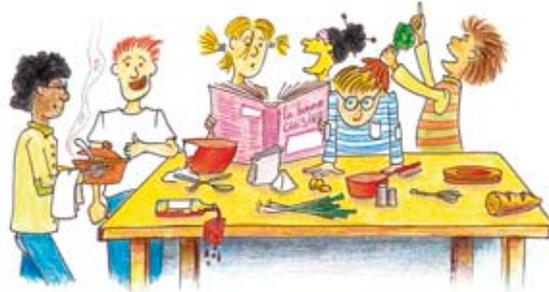


le projet...



Conditions de réalisation des recettes

feuilles de cornette



Les ingrédients seront systématiquement de saison :

La saison à retenir est le début du printemps, soit les mois d'avril et de mai ;

Recommandation :

L'achat pratiqué sur le marché, ou bien à un revendeur Bio, n'est pas une garantie.

Fraises, tomates, concombres... sont en vente à longueur d'année sur les marchés.

Renseignez-vous si vous n'êtes pas sûr !

Les ingrédients auront une provenance locale :

- Ils seront produits localement (régions proches...)

- L'achat aux producteurs (AMAP, directement sur le marché à un producteur local, vente directe...) sera privilégié ;

- Il est évident que les fruits et légumes du potager familial ou du voisin peuvent entrer

dans cette catégorie (sauf si le jardinier a recours aux pesticides...)

- Si la provenance n'est pas locale, cela peut parfaitement se justifier par une démarche particulière de prise en compte de la nature par les producteurs.

Exemple :

Le lait utilisé en animation était produit en Bretagne. Cette région est fortement concernée par l'usage intensif de pesticides. Pourtant ces éleveurs bretons ont privilégié un élevage en plein air, 5 fois moins polluant que les élevages classiques. Cette démarche permet en plus d'agir pour la sauvegarde des prairies, des oiseaux liés à ce milieu, et de la ressource en eau.

Les ingrédients seront garantis sans pesticides :

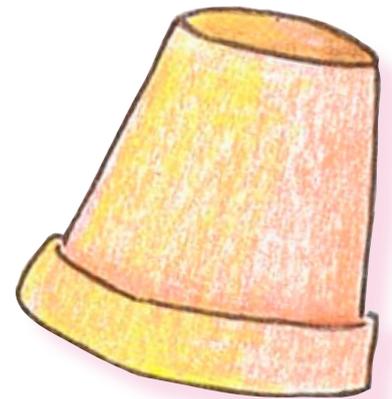
- Ils auront, peut-être, un label BIO...

- ... mais pas systématiquement. Il est évident, là aussi, que les fruits et légumes du potager familial ou du voisin peuvent entrer dans cette catégorie (sauf si le jardinier a recours aux pesticides...)

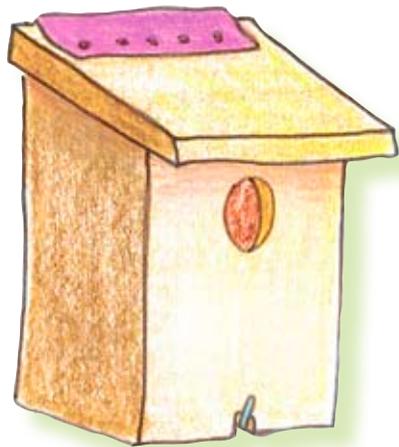
Exemple :

C'est le miel produit dans le département, même s'il n'est pas labellisé bio, qui a été privilégié dans les recettes de la LPO. Le sucre de canne (même bio) est produit très loin de chez nous. Le sucre issu de l'industrie de la betterave est très gourmand en pesticides et destructeur du paysage.

le projet...



le projet...



Les ingrédients ne seront pas sur-emballés :

- Ne jetez pas vos sacs à chaque course. Ils peuvent servir plusieurs fois.
- Quitte à utiliser des sacs, privilégiez les sacs en papier bien plus écologiques que ceux en plastique !
- Le panier est l'outil idéal pour aller au marché. Il évite de recourir aux sacs plastiques et... quelle élégance !

Mais que faire des déchets de cuisine ?

Si vous ou un ami disposez d'un jardin, peut-être avez-vous un compost ? Épluchures et autres déchets de cuisine peuvent y être jetés. Leur décomposition par l'action des vers de terre formera une terre particulièrement riche, qui servira plus tard au jardinier, ou participera à la limitation de l'encombrement de nos poubelles (jusqu'à 30 à 40 % de déchets en moins dans la poubelle ménagère).

le projet...



Recueil de recettes

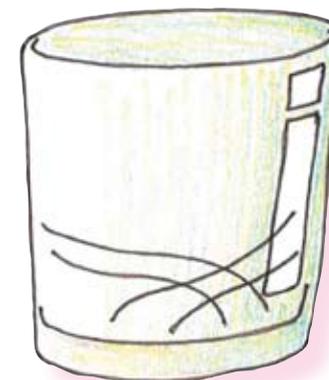
ça sent la sarriette



les recettes...

Ingredients

- 📌 De bons produits...
- 📌 De bonnes idées
- 📌 De la bonne humeur !





Concombres au yaourt

(8 personnes)

- Laver les concombres à l'eau claire.
- Éplucher les concombres.
- Couper les concombres en deux dans le sens de la longueur.
- Retirer les graines à l'aide d'une cuillère.
- Dans un saladier, couper les concombres en fines lamelles.
- Ajouter les yaourts aux concombres coupés.
- Laver la ciboulette à l'eau claire.
- Couper la ciboulette en petits morceaux au-dessus du saladier.
- Ajouter le sel et le poivre.
- Mettre au réfrigérateur au moins 20 minutes avant de servir.

Ingredients

- 3 concombres bio (produits en France)
- 2 yaourts bio demi-écrémé nature produits à Lussac-les-Châteaux
- 1 petit bouquet de ciboulette du jardin
- 1 pincée de fleur de sel de l'île de Ré
- 1 pincée de poivre



Salade composée printanière

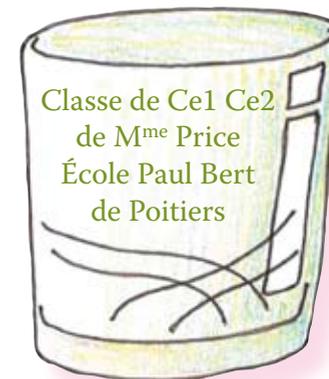
- Bien laver les crudités, faire cuire les asperges et les laisser refroidir.
- Couper les crudités, les mettre dans un saladier.
- Ajouter la ciboulette coupée et quelques morceaux d'aneth.
- Ajouter enfin la vinaigrette.
- Bien remuer et servir.



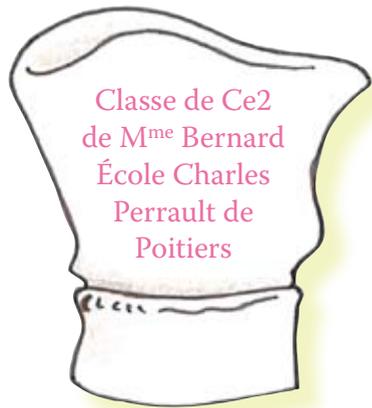
les recettes...

Ingredients

- 2 laitues (du potager de l'école)
- 1 botte de radis (du potager de l'école)
- 1 betterave (région nantaise)
- 10 asperges fines (région Saumur)
- 1 botte de petits oignons blancs (notre région)
- ciboulette et aneth
- vinaigrette (huile colza/olive 1^{ère} pression à froid bio, vinaigre balsamique bio, fleur de sel de Guérande, moutarde)



les recettes...

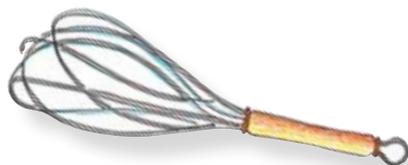


Velouté d'asperges

Grattez les asperges.
Lavez-les et coupez-les en tronçons.
Mettez les dans une grande casserole et versez le lait et l'eau. Salez et poivrez.
Faites cuire 1 heure et mixez le tout.
Délayez la fleur de maïs dans un peu d'eau froide, versez dans la casserole et faites bouillir 3 minutes en tournant avec un fouet.
Versez la crème fraîche et mélangez.
Bon appétit !

Ingédients

- 1 kg d'asperges vertes bio
- 500 g d'asperges blanches bio
- 50 cl de lait bio écrémé breton
- 1,5 l d'eau
- 1 cuillère à café de fleur de sel de l'île de Ré
- 2 cuillères à soupe de fleur de maïs
- 20 cl de crème fraîche épaisse bio de L'Isle-Jourdain



les recettes...



Soupe de fanes de radis

(6 personnes)

Éplucher les pommes de terre et l'oignon.
Les couper en morceaux. Couper les fanes des radis (conserver les radis pour une autre préparation) et les laver.
Dans une casserole, faire fondre le beurre et faire revenir l'oignon et les pommes de terre.
Ajouter les fanes de radis. Verser de l'eau sur l'ensemble, saler et recouvrir. Attention l'eau ne doit pas recouvrir les légumes, les fanes réduisant beaucoup.
Faire cuire 20 minutes. Mixer l'ensemble et rajouter un peu de crème fraîche (facultatif)
Pour une soupe plus diététique vous pouvez supprimer le beurre pour la cuisson et la crème fraîche, c'est aussi très bon.

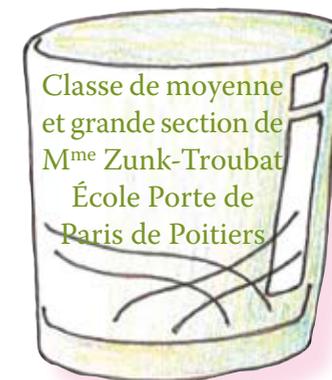


Ingédients

- 2 bottes de radis
- 4 belles pommes de terre
- 1 oignon
- 30 g de beurre bio
- un peu de crème fraîche bio
- de l'eau



les recettes...





Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 4 carottes
- 700 g d'asperges
- 1 petit bouquet de persil
- 6 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- 1 verre de lait
- sel et poivre
- huile



Les galettes de légumes

(environ 30 galettes)

Éplucher, laver, couper les pommes de terre et les carottes.

Les faire cuire 10 minutes dans l'eau salée.

Écraser en purée avec le lait.

Pendant la cuisson, éplucher les asperges, les laver et les couper en tous petits morceaux.

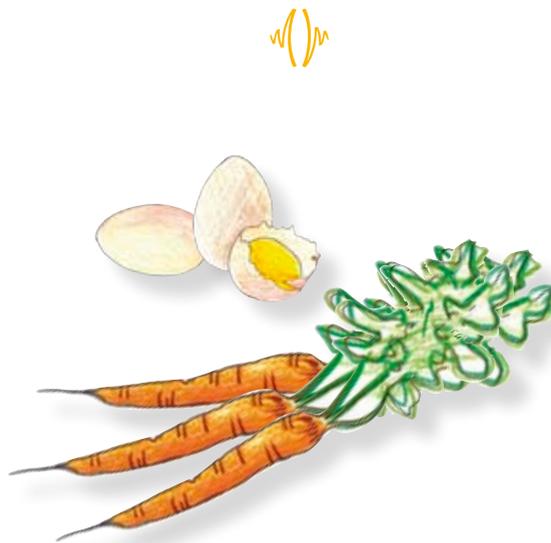
Faire cuire les asperges 10 à 15 minutes dans la poêle, saler et poivrer.

Mélanger la purée, les asperges, le persil haché, les œufs battus et le gruyère.

Faire chauffer un peu d'huile dans la poêle et mettre une grosse cuillère à soupe du mélange.

Aplatir et laisser cuire 5 à 6 minutes.

À déguster avec de la salade.



Tarte aux asperges et au fromage de chèvre

Préparer une pâte brisée avec :

200 g de farine - 100 g de beurre - 1/2 cuillerée à café de sel fin - 1/2 verre d'eau environ

Préchauffer le four à 200°C

Peler les asperges avec le couteau économe.

Couper le bout dur avec un couteau pointu.

Laver les asperges dans une bassine d'eau froide. Les faire cuire dans l'eau bouillante environ 10 minutes. Les égoutter dans une passoire. Attendre qu'elles soient froides et les couper en petits morceaux.

Éplucher l'oignon. Le couper en petits morceaux sur une planchette. Mettre ces morceaux dans une poêle avec un peu d'huile chaude. Les faire dorer et les laisser refroidir dans la poêle. Hacher le persil. Couper les amandes en morceaux. Casser les œufs entiers dans un saladier et les battre. Ajouter le fromage de chèvre avec la crème, en fouettant fort. Saler et poivrer.

Étaler les morceaux d'asperges, d'oignon et d'amandes sur le fond de tarte. Verser le mélange par dessus. Faire cuire environ 30 minutes au four.

Régalez-vous !



les recettes...

Ingrédients

Garniture :

(Produits bio du marché des Couronneries)

- 1 botte d'asperges (environ 500 g)
- 1 oignon
- persil
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 25 g de noisettes concassées
- 2 œufs battus
- sel et poivre



les recettes...



Classe de Cm1
de M^{me} André
École Jacques-
Yves Cousteau de
Pouzioux-la-Jarrie

Ingrédients

- ✎ 3 carottes nouvelles
- ✎ 6 oignons nouveaux
- ✎ 3 navets nouveaux
- ✎ 2 gousses d'ail vert
- ✎ 6 asperges
- ✎ 12 œufs (des poules de 3 élèves de la classe)
- ✎ 2 cuillerées d'huile de noix (faite à Neuville avec les cerneaux de noix apportés par la maîtresse)
- ✎ 3 pincées de sel de Guérande



L'omelette nouvelle du Poitou

(6 personnes)

- Lavez et épluchez les légumes nouveaux.
- Coupez les légumes en petits dés et faites-les cuire à la vapeur.
- Cassez les œufs et battez-les en omelette.
- Mettez un peu d'huile de noix dans une poêle et faites chauffer.
- Faites revenir les légumes dans la poêle et salez.
- Ajoutez les œufs battus et retournez l'omelette au bout de quelques minutes
- Bon appétit !



Salade au fromage de chèvre chaud de chèvre chaud

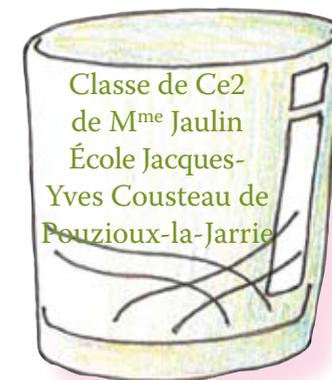
- Laver et essorer la salade.
- Trancher le pain et le griller.
- Couper le fromage en fines tranches, le déposer sur le pain.
- Mettre au four quelques minutes.
- Cueillir, laver, couper la ciboulette.
- Préparer une vinaigrette et assaisonner la salade.
- Répartir la salade dans les assiettes et ajouter le fromage chaud.
- Déguster...



les recettes...

Ingrédients

- ✎ salade du jardin
- ✎ ciboulette du jardin de l'école
- ✎ fromage de chèvre (de Celles-l'Évescault, acheté au marché)
- ✎ pain (fabriqué avec la farine bio produite à Chouppes)
- ✎ huile (de l'huilerie Jacques Batard de Neuville)
 - ✎ vinaigre bio
 - ✎ sel de l'île de Ré



Classe de Ce2
de M^{me} Jaulin
École Jacques-
Yves Cousteau de
Pouzioux-la-Jarrie

les recettes...



Classe de CP
de M^{me} Valeau
de l'école Paul
Bert de Poitiers

Ingrédients

- 5 pommes
- 50 g de sucre bio
- 20 boudoirs
- un peu d'eau

Charlotte aux pommes

Éplucher les pommes et les couper en morceaux.

Faire cuire les pommes et le sucre.

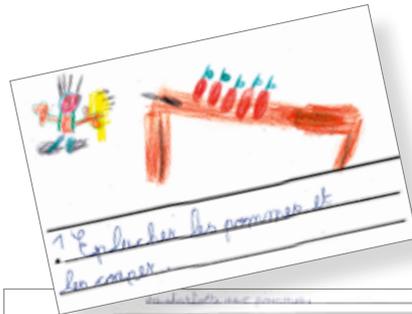
Pendant ce temps, tremper les boudoirs dans de l'eau sucrée.

Tapisser l'intérieur d'un saladier avec les boudoirs.

Ajouter la compote et le reste des boudoirs.

Placer la charlotte au réfrigérateur pendant quelques heures.

Démouler.



Ingrédients : 5 pommes, 50 g de sucre bio, 20 boudoirs, un peu d'eau		
Matériel : un saladier, un boudoir, un rouleau à pâtisserie, un couteau		
 1. Éplucher les pommes et les couper en morceaux.	 2. Faire cuire les pommes et le sucre.	 3. Tremper les boudoirs dans de l'eau sucrée.
 4. Tapisser l'intérieur du saladier avec les boudoirs.	 5. Ajouter la compote et le reste des boudoirs.	 6. Placer la charlotte au réfrigérateur pendant quelques heures.
Démouler.		



les recettes...

Gâteau au yaourt et aux pommes

(4 personnes)

Mélanger l'œuf et le yaourt.

Ajouter le sucre, la farine et la levure.

Éplucher les pommes et les couper en lamelles fines.

Beurrer un moule puis ajouter la pâte.

Disposer les lamelles de pommes sur le gâteau.

Enfourner le gâteau thermostat 7 pendant 25 minutes.



les recettes...

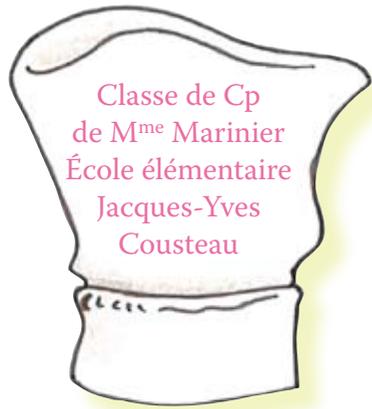


Ingrédients

- 1 yaourt bio
- 1 œuf
- 2 pommes bio de production locale
- 80 g de farine bio de production locale
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 6 cuillères à café de sucre de canne bio
- un peu de beurre bio pour le moule



Classe de Ce1-Ce2
de M^{me} Tran
École élémentaire
Paul Bert
de Poitiers



Ingredients

- 400 g de fraises du jardin de l'école
- 200 g de sucre semoule
- 200 g de crème fraîche
- menthe du jardin de l'école (pour la décoration)

Glace à la fraise

(6 personnes environ)

Laver et équeuter les fraises.

Mixer avec le sucre et la crème fraîche jusqu'à l'obtention d'une purée fine.

Mettre dans le compartiment à glace du réfrigérateur.

Démouler et décorer avec de la menthe fraîche et déguster...



Crêpes fourrées au miel et à la compote de pommes

(40 mini-crêpes)

Recette réalisée en hiver

Mélanger la farine, le sel, les œufs, le lait et une bonne cuillère à soupe de miel dans un saladier, jusqu'à obtenir une pâte à crêpe fluide.

Ajuster avec de l'eau si nécessaire.

Laisser reposer la pâte 1 à 2 heures.

Faire les crêpes à l'aide de la crêpière.

Éplucher les pommes, les couper en petits morceaux et les faire fondre dans une casserole couverte, avec un fond d'eau.

Une fois cuites, écraser les pommes et ajouter une bonne cuillère à soupe de miel.

Former un petit « boudin » de compote au centre des crêpes.

Rouler les crêpes et déguster.

N'oubliez pas de jeter les épluchures et autres coquilles au compost et de trier les déchets recyclables !



les recettes...

Ingredients

- Une pincée de sel de Guérande
- 250 grammes de farine de blé bio de Lenclôtre
- 2 œufs bios de Saint-Sauveur (issus de poules élevées en plein air)
- 1/2 litre de lait bio, provenant d'élevages bretons où les vaches pâturent dans de vraies prairies
- 2 bonnes cuillères à soupe de miel toutes fleurs de Vouneuil/Vienne
- 6 pommes Clochard de Saint-Julien-l'Ars, espèces rustiques de pommiers de plein vent

Recette proposée par Stéphane Troubat, animateur nature de la LPO

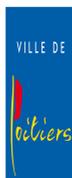
les recettes...

Ce projet a été réalisé en partenariat avec les enseignantes des écoles :



Charles Perrault élémentaire (Poitiers),
Porte de Paris maternelle (Poitiers), Paul
Bert élémentaire (Poitiers), Mignaloux-
Beauvoir élémentaire, Pouzioux-la-Jarrie
maternelle et élémentaire,

et avec le soutien financier de :



V I E N N E

Ligue pour la Protection des Oiseaux de la Vienne

389, avenue de Nantes

86000 POITIERS

Tél. : 05 49 88 55 22

vienne@lpo.fr

Site <http://vienne.lpo.fr>

