



Conforme
aux programmes
scolaires suisse
et français

L'ÉCOLE À CIEL OUVERT



Fondation **SILVIVA**

**200 activités
de plein air
pour enseigner**



- le français,
- les mathématiques,
- les arts...

Chips d'ortie

Aujourd'hui en été

INGRÉDIENTS

- feuilles d'orties
- huile
- sel
- poêle
- spatule en bois
- essuie-tout
- év. feuille de papier

Pour réaliser les chips, on cueille uniquement les quatre plus hautes feuilles des orties. L'enseignant montre aux enfants comment cueillir l'ortie sans se piquer : soit en pinçant la feuille avec deux doigts et en la tirant vers le haut, soit en la prenant à l'aide d'une feuille de papier. On peut aussi s'enduire la main de jus de rumex (oseille sauvage) avant la cueillette. Pour ceci, déchirer une feuille de rumex et s'en frotter la main.

Il vaut mieux ne pas laver les orties avant de les utiliser car l'eau dans l'huile chaude gicle, et les feuilles d'ortie mouillées ramollissent.

Frire les orties est une chose délicate. La chaleur et la hauteur du feu, ainsi que la durée de la cuisson doivent être parfaites. C'est la tâche de l'enseignant.

- Chauffez l'huile dans la poêle, sans laisser les flammes entrer en contact avec l'huile (dans ce cas, l'huile prend instantanément feu).
- Retirez la poêle du feu, versez les orties dans l'huile chaude, laissez frire 2-3 min. en remuant. Si les orties restent molles, remettez brièvement la poêle sur le feu.
- Retirez du feu lorsque les feuilles d'ortie sont croustillantes, juste avant qu'elles ne brunissent. Versez les orties sur du papier essuie-tout et laissez-les égoutter. Salez et dégustez!

Vous pouvez également utiliser les semences et fruits de l'ortie, crus ou rôtis, comme condiment.

Le savez-vous ?

L'ortie est mal aimée et, pourtant, c'est une véritable bombe de protéines et de vitamines. Elle contient - à poids égal - 2 à 4 fois plus de fer qu'un steak de bœuf, 6 fois plus de calcium que du lait de vache et 7 fois plus de vitamine C qu'une orange. Les piqûres d'ortie soulagent en cas de rhumatismes et d'arthrose. L'ortie soigne également inflammations intestinales, troubles vésicaux et chute de cheveux. Sous forme de purin utilisé dans l'agriculture naturelle, elle remplace l'engrais et les pesticides. Autrefois, on utilisait ses fibres pour fabriquer des cordes, filets et tissus. Pratique : on trouve de l'ortie à chaque saison et presque partout.



Pâte à tartiner maison

Aujourd'hui en automne

INGRÉDIENTS

- Récolte des noisettes et ouvre-les avec des cailloux jusqu'à obtenir 120 g de noisettes. Patience, parfois des coquilles peuvent être vides ou rongées!
- Broie les noisettes à l'aide d'un caillou dans un bol en métal.
- Fais rôtir les noisettes dans une poêle.
- Ajoute le lait, le sucre, le beurre et le chocolat.
- Chauffe à feu doux, jusqu'à ce que le tout soit fondu, en remuant constamment.
- Verse la pâte à tartiner dans les bocaux de confiture vides et laisse-la refroidir.
- Tartines-en un morceau de pain.

- 160 g de sucre
- 120 g de noisettes
- 200 g de chocolat
- 140 g de beurre
- 2 dL de lait
- 2 kg de pain
- bols en métal
- poêle
- spatule en bois
- 2 bocaux de confiture vides (500 g)
- couteaux, planches

Pendant la dégustation, les enfants comparent leur pâte à tartiner faite maison avec du Nutella acheté. Qui préfère quoi ? Qu'y a-t-il comme ingrédients dans chacune de ces deux pâtes à tartiner ?

Fâines rôties

Autrefois en automne

INGRÉDIENTS

- Ramasse des fâines et sors les semences des cupules piquantes.
- Lave les fâines.
- Fais-les rôtir dans une poêle, pendant quelques minutes, en remuant. Tu peux aussi les rôtir sur une pierre chaude.
- Épluche-les et déguste-les, avec ou sans sel.

- une poignée de fâines
- év. sel
- év. poêle

Le savez-vous ?

Cette recette était probablement répandue au néolithique, quand les hêtraies dominaient notre paysage. Les fâines, fruits du hêtre, constituaient un aliment essentiel pour hommes et bêtes, surtout en hiver. Une faine contient 50% de graisse et 30% de glucides.