

# LE JARDIN PASSE A TABLE !

## CONTEXTE

Comment utiliser les récoltes abondantes et connaître les différents modes de conservation familiale ou collective; cuisiner la plante entière; consommer certaines plantes sauvages présentes au jardin.

## FINALITE

Consommer tout ce qui peut l'être dans le jardin

## BUT

Préparer les récoltes pour consommer frais ou en conserve

## METHODE Active

**APPROCHE** Culturelle et sensorielle

**TEMPS ESTIME** 90 mn

## OBJECTIFS OPERATIONNELS

Savoir utiliser les fanes et les plantes sauvages.

Repérer les adventices consommables en salades printanières.

Connaître les différents modes de conservation comme le séchage, le stérilisation et la congélation.

**MOTS-CLES** Adventice, conservation des aliments, conserve, cuisine, récolte, stock

## DEROULE

En fonction du nombre de personnes et de séquences prévues, des équipes vont cuisiner.

Préparer un plat de saison avec un légume principal (tomate, pommes de terre...) en utilisant obligatoirement :

- une ou plusieurs plantes aromatiques,
- des fanes généralement non consommées (vert du poireau, fane de carottes ou de radis),
- une plante adventice comestible qui n'a pas été cultivée.

Mettre à sécher une partie des aromatiques pour une consommation ultérieure.

Fabriquer ensuite avec les surplus de production un coulis de fruit (framboises, groseilles, fraises ou figues)



## BIBLIOGRAPHIE

**Le livre du jardinage et de la cuisine. Faire pousser des fruits et des légumes, cuisiner des recettes simples et délicieuses.** Gallimard Jeunesse, 2009.

**Les courges : 160 variétés, 40 recettes pour les cuisiner** Jean-Batiste Prades, Nicole Prades, Victor Renaud. Rustica Editions, 2002.

**Cuisinons les fleurs. 80 recettes inattendues** Pierrette Nardo. Terre Vivante, 2011.

**Les salades sauvages. L'ensalada champanèla** Claude Marco, Michel Chauvet, Josiane Ubaud, James Molina. Les Écologistes de l'Euzière, 2003.

**Sauvages de ma rue. Guide des plantes sauvages des villes de la région parisienne** Nathalie Machon. Le Passage, 2011.

**Je cuisine les fanes** Amandine Geers, Olivier Degorce. Terre Vivante, 2011.

**Elles sont bonnes mes tomates. Du semis aux conserves** Blaise Leclerc. Terre Vivante, 2014.

**Je mange "paléo" (ou presque). 50 recettes sans gluten, lactose ni sucre.** Amandine Geers, Olivier Degorce. Collection Facile & Bio. Terre vivante, 2014.

**Du jardin aux petits plats.** Jardins collectifs de Nord Isère. Graines de vie, graines d'envie, 2009.

