

# Découvrir les plantes sauvages comestibles



FICHE ACTIVITÉ N° 7



ACTIVITÉ

## PRINCIPAUX ENJEUX

Nous sommes entourés d'une multitude de plantes sauvages et nous ignorons que nombre d'entre elles sont comestibles. De plus, ces plantes ont des propriétés nutritives et des atouts « santé » insoupçonnés. Elles peuvent être transformées de multiples façons pour agrémenter des préparations culinaires ou constituer des remèdes aux vertus médicinales. Autre avantage non négligeable : ces végétaux sont à portée de main, sans avoir un euro à déboursier !

Organiser une balade pour apprendre à reconnaître les plantes sauvages est une excellente occasion de vous offrir un moment de détente et d'apprentissage avec vos publics. De plus, l'activité pourra donner lieu à la réalisation de recettes à partager de manière collective et conviviale. Elle pourrait aussi prendre une dimension familiale en y impliquant les enfants...

## OBJECTIFS

- Découvrir les plantes sauvages comestibles et de saison.
- Apprendre quelques trucs et astuces pour reconnaître les plantes sauvages : apprendre à transformer et cuisiner les plantes sauvages, l'atelier pouvant être davantage orienté vers :
  - des usages médicinaux et familiaux (confection de tisanes, teintures mères, huile de macérations, etc.
  - ou un usage culinaire.
- Permettre aux participants de se (re)connecter avec la nature.

# MISE EN OEUVRE

L'organisation d'une promenade nature à la découverte des plantes comestibles et médicinales nécessite un temps de préparation plus ou moins important selon qu'il est organisé en interne ou par un intervenant externe. Voici quelques questions à se poser en phase de préparation :

## 1. Préparer l'activité

- **Ressources internes / externes ?** L'organisation de cette activité nécessite des connaissances particulières. Veillez à identifier au préalable la personne qui sera en capacité de la réaliser. Vous disposez peut-être des ressources en interne ? N'hésitez pas à questionner vos collègues ou les participants sur leurs connaissances dans ce domaine. À défaut de trouver des animateurs potentiels au sein de votre structure, vous pourrez toujours faire appel à des intervenants professionnels (voir liste des organismes-ressources).
- **Quels moyens mobiliser ?** Au même titre que l'organisation d'un atelier-cuisine, différents moyens devront être mobilisés : moyens financiers, personnel et compétences, mise à disposition d'équipements et de matériel de cuisine, recettes, etc. Si nécessaire, les aspects logistiques liés aux déplacements des participants devront également être pris en compte.
- **Durée de l'activité ?** Si la balade est suivie d'un atelier de cuisine, vous aurez besoin a minima d'une demi-journée (2h30 à 3h00). Certaines associations vont même jusqu'à proposer une journée complète. À vous de vérifier, avec votre public, quelle sera l'étendue de l'activité.
- **Quelle zone explorer ?** Si vous organisez l'activité en mobilisant des ressources en interne, il serait judicieux de réaliser un repérage de la zone que vous allez explorer avec les participants. Vous veillerez à éviter les bords de champs (présence d'herbicides et pesticides), les terres d'origine douteuse (remblais), les bords de route, les pâturages (ovins, bovins, équins, porcins), etc. Cette reconnaissance vous permettra également d'identifier les végétaux qui sont présents dans la nature au moment où l'activité aura lieu.
- **Autres modalités pratiques ?** Dès que le contenu de l'activité sera établi, il reste à préciser avec les participants si la balade peut être élargie aux autres membres de la famille pour en faire une activité familiale à part entière. Les participants seront invités à rejoindre un lieu de rendez-vous, à une heure précise, en vue du déplacement vers le point de départ de la balade. Des consignes leur seront également communiquées quant au type de chaussures et de vêtements à prévoir.

## 2. Organiser l'activité

- L'activité relève davantage de l'animation que d'une guidance naturaliste réservée à des botanistes érudits. Elle est donc accessible à tous et ne nécessite aucune connaissance préalable.
- Le rôle de l'animateur est déterminant : il dispose des connaissances requises tant en ce qui concerne le tracé de la balade que des plantes à observer. Il peut recourir à un guide illustré pour aider les participants à identifier les végétaux et ce, aux différentes étapes de croissance de la plante.
- Il donne également des recommandations aux participants quant aux végétaux à cueillir ou pas (ex. : plantes toxiques, espèces protégées) et constitue un panier de plantes qui seront ensuite utilisées lors de l'atelier de cuisine.
- L'animateur veille aussi à ce que l'activité se déroule dans un climat de détente et de bonne humeur.
- Il favorise l'approche pratique et sensorielle en se focalisant sur une dizaine de plantes de sorte que les participants sont amenés à cueillir, sentir, goûter, découvrir de nouvelles odeurs ou de nouvelles saveurs.
- Au terme de la balade, les participants se retrouvent dans un local pour participer à la préparation d'une recette ou d'un menu à partager ensemble.



Si l'activité est accessible à tous, certaines règles doivent impérativement être respectées, expliquées et transmises aux participants par l'animateur :

- ne pas épuiser la « station » de cueillette ;
- ne pas arracher les plantes ;
- ne pas cueillir en zone polluée ;
- connaître les plantes à consommer avec modération ;
- etc.

Il est donc préférable pour l'animateur d'avoir quelques bases en botanique ou d'avoir été accompagné plusieurs fois par un connaisseur auparavant.

### 3. Mettre en valeur la dimension durable de l'alimentation

Cette activité permet d'établir des liens avec d'autres dimensions de l'alimentation durable. Lesquelles ?

- Avantage financier de par l'accessibilité des plantes sauvages.
- Respect de la saisonnalité des produits.
- Fabrication de produits non transformés, sans additif ni conservateur.
- Respect de la biodiversité.

## DOCUMENTS/LIENS UTILES (Téléchargement gratuit)

- **A-TOUT JEUNE (France)** : outil universel de promotion de l'alimentation saine et durable. Fiche téléchargeable « Mes premières recettes de cuisine sauvage » : [www.a-toutjeune.fr/system/files/fiches/2016-10/CU-Mes%20premi%C3%A8res%20recettes%20de%20cuisine%20sauvage.pdf](http://www.a-toutjeune.fr/system/files/fiches/2016-10/CU-Mes%20premi%C3%A8res%20recettes%20de%20cuisine%20sauvage.pdf)

## ORGANISMES-RESSOURCES

- **CRIE de Modave** : atelier « Cuisiner les plantes sauvages comestibles » : [www.natagora.be/fileadmin/crie\\_modave/Evenements/Ateliers/1617\\_programme-CRIE-web.pdf](http://www.natagora.be/fileadmin/crie_modave/Evenements/Ateliers/1617_programme-CRIE-web.pdf)
- **Cuisine Sauvage ASBL** : association qui cherche à promouvoir l'usage des plantes sauvages comestibles dans l'alimentation au travers de formations, stages, cours de cuisine et événements à destination des particuliers, écoles, entreprises et professionnels de l'Horeca. Elle propose également des balades « plantes comestibles » : <http://cuisinesauvage.org/>
- **Grandeur nature ASBL** : association de sensibilisation à la nature et à l'environnement, organise notamment des stages nature pour les enfants pour reconnaître les végétaux comestibles et les plantes médicinales : [www.grandeurnature.be/fr/accueil](http://www.grandeurnature.be/fr/accueil)
- **Les Jardins de Dana** : activités de jardinage et/ou d'alimentation de saison, ateliers compostage, les plantes sauvages utiles et comestibles : <http://jardinsdedana.blogspot.be/>
- **Li Cramignon** : activités d'éducation permanente sur des thèmes touchant la santé, l'alimentation, l'hygiène de vie, la consommation, l'habitat, l'environnement, etc. : [www.dbao.be/licramignon/index.html](http://www.dbao.be/licramignon/index.html)
- **Marie Chantal Molle** : organisation d'ateliers de cuisine de plantes sauvages comestibles : [www.mariechantalmolle.be](http://www.mariechantalmolle.be)

- **Natagora** : week-end de formation avec Vincent Louwette pour apprendre à identifier et à accueillir les fleurs sauvages dans son jardin ; découvrir leurs usages en cuisine comme en médecine. Récolte, conservation, recherche de plantes dans la nature et aménagements écologiques sont aussi au programme. Atelier cuisine prévu le dimanche : [www.natagora.be/index.php?id=983](http://www.natagora.be/index.php?id=983)

## NOTES