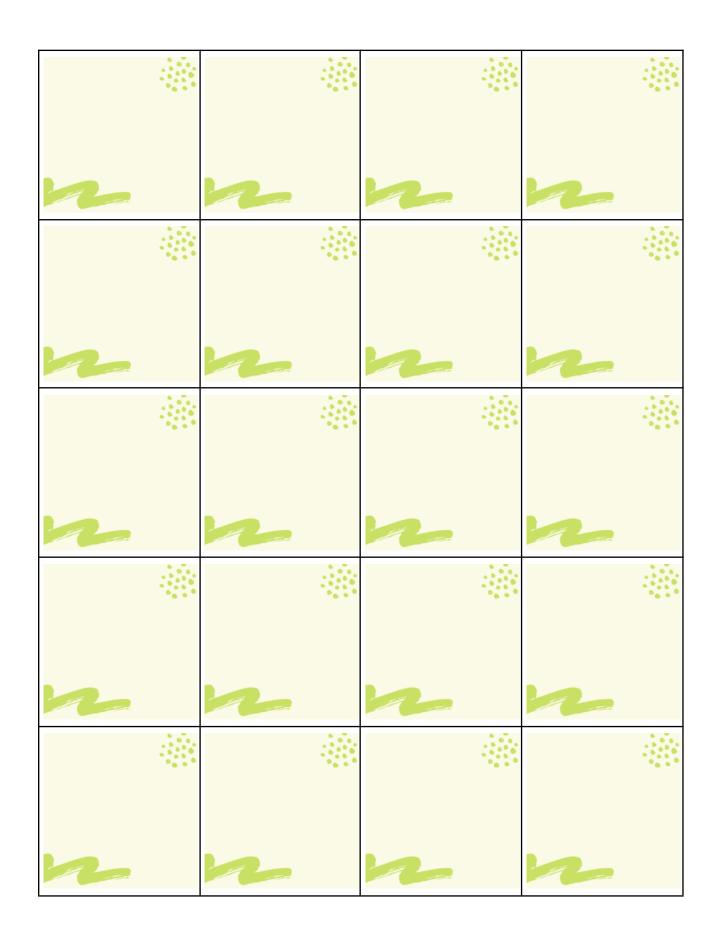
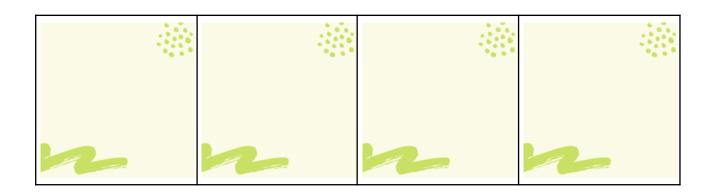




ACHILLÉE MILLEFEUILLE	MENTHE POIVRÉE	VERVEINE	THYM
SAUGE OFFICINALE	AGASTACHE	UNE BOUILLOIRE	UNE BALANCE DE PRÉCISION
UN SACHET DE TISANE VIDE	UN SACHET DE TISANE PLEIN	UNE FEUILLE	UN STYLO
UN GOBELET	UNE PAIRE DE GANTS	UNE PAIRE DE CISEAUX	UNE ÉPINETTE
UNE TABLE DE TRI	UN SÉCHOIR	UNE TABLE	UNE CHAISE
UN PANIER	UN SEAU	CITRONNELLE	





L'ODORAT	LE TOUCHER	LE GOÛT	LA VUE
ĽOUÏE	SENTIR	TOUCHER	GOÛTER
VOIR	ÉCOUTER	REGARDER	ENTENDRE
UN OEIL	DES YEUX	UN NEZ	UNE LANGUE

UNE OREILLE	DES OREILLES	UN DOIGT	UNE MAIN
LA PEAU	UN ROND	UN TRIANGLE	UN CARRÉ

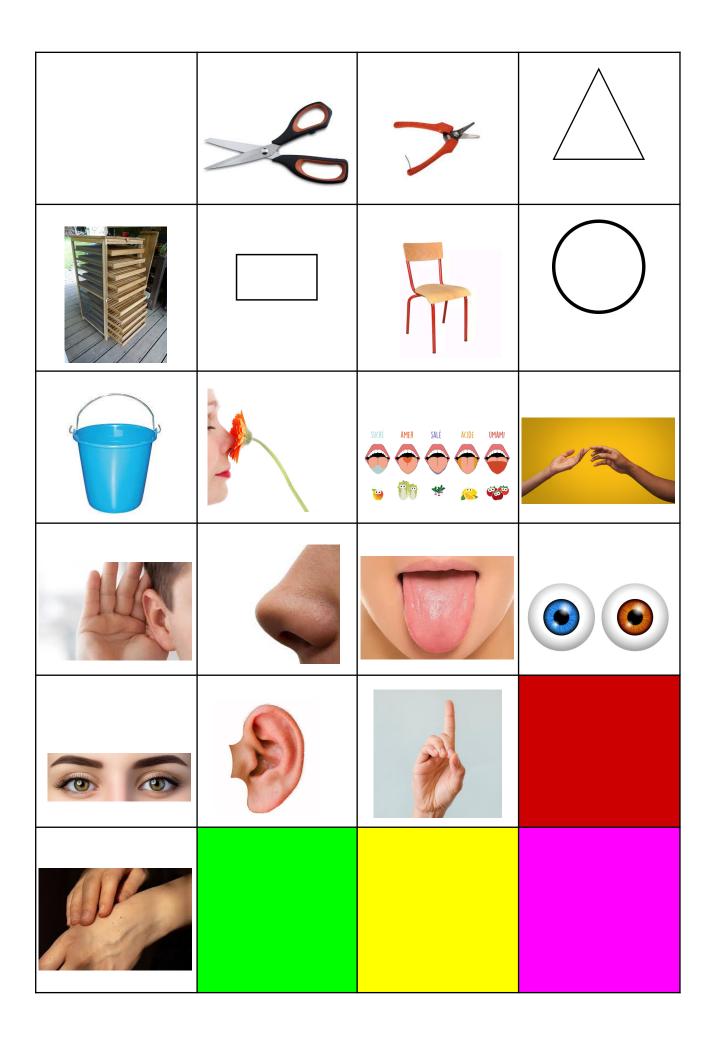
UN LOSANGE	UNE LIGNE	ROUGE	VERT
JAUNE	BLEU	ORANGE	ROSE
VIOLET	BLANC	NOIR	MARRON
UNE FEUILLE	UNE TIGE	UNE FLEUR	UNE RACINE
LA TERRE	LA PLANTE	L'EAU	LE SOLEIL
LE NUAGE (LA PLUIE)	LE VENT	IL FAIT CHAUD	IL FAIT FROID

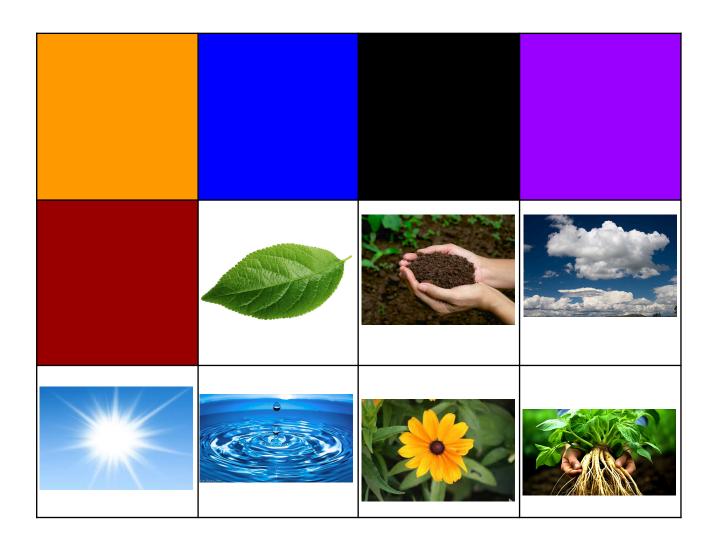
achillée millefeuille (a)	menthe poivrée (v)	verveine citronnelle (v)	thym (a)
sauge officinale (v)	agastache (a)	une bouilloire	une balance de précision
un sachet de tisane vide	un sachet de tisane plein	une feuille	un stylo
un gobelet	une paire de gants	une paire de ciseaux	une épinette
une table de tri	un séchoir	une table	une chaise
un panier	un seau		

l'odorat	le toucher	le goût	la vue
l'ouïe	sentir	toucher	goûter
voir	écouter	regarder	entendre
un oeil	des yeux	un nez	une langue
une oreille	des oreilles	un doigt	une main
la peau	un rond	un triangle	un carré

un losange	une ligne	rouge	vert
jaune	bleu	orange	гоsе
violet	blanc	noir	marron
une feuille	une tige	une fleur	une racine
la terre	la plante	l'eau	le soleil
le nuage (la pluie)	le vent	il fait chaud	il fait froid











# Atelier: cuisiner les plantes sauvages

# 1) Les plantes

MAUVE PISSENLIT PLANTAIN







OXALIS AMARANTE ORTIE











# 2) Les fleurs et les baies

**ACHILLÉE** 







ÉGLANTIER ET SES CYNORRHODONS



PISSENLIT MAUVE









## 3) Les recettes

## Quiche aux plantes sauvages



Pour cette quiche, prenez ce que vous trouverez lors de vos promenades et que vous connaissez : Amarante, Mauve, Plantain, Ortie !

#### Ingrédients:

400 à 500 g de plantes sauvages
1 pâte brisée
3 œufs
20 cl de crème liquide
sel, poivre
environ 100 de gruyère râpé
un peu d'huile pour faire revenir vos herbes

#### Préparation:

Lavez bien les plantes

Découpez vos feuilles en lamelles

Faites blanchir les feuilles les plus épaisses 5 min dans l'eau bouillante Faites revenir 5 min vos feuilles avec un peu d'ail et/ou d'oignon

Étalez votre fond de tarte

Disposez les feuilles cuites par dessus

Mélangez les œufs et la crème, salez, poivrez

Ajoutez cette préparation sur le fond de tarte aux plantes





Saupoudrez de fromage râpé

Faites cuire environ 30 min au four à 180° (surveillez le dessus qui doit être doré).

## La soupe d'orties

#### Ingrédients:

Sel, poivre

# 500 g de feuilles d'orties 1 oignon 1 pomme de terre 1 gousse d'ail 50 cl de bouillon de volaille 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation:

Préparation 15 min Cuisson 1 h



Commencez par faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole.

Épluchez l'oignon et l'ail puis émincez-les. Faites suer l'oignon dans la casserole pendant 2 à 3 minutes puis ajoutez l'ail.

Ajoutez les feuilles d'orties que vous aurez préalablement nettoyées sous l'eau et essuyées puis faites-les cuire pendant 5 minutes en remuant jusqu'à ce qu'elles aient bien fondues. Une fois qu'elles sont cuites, retirez-les du feu.

Épluchez puis coupez la pomme de terre en petit dés.

Faites chauffer une casserole d'eau salée et faites cuire vos dés de pommes de terre.

Une fois que vos pommes de terre sont cuites, ajoutez-les aux orties dans la première casserole.

Dans une autre casserole, faites chauffer le bouillon de volaille (un volume d'eau auquel vous ajoutez un cube de bouillon de volaille).

Lorsque votre bouillon est à ébullition, mélangez-le à la préparation d'orties en remuant tout doucement, puis laissez reposer le tout quelques minutes.





Passez le tout au mixeur. Salez et poivrez votre soupe aux orties.

Servez votre soupe aux orties bien chaude avec une cuillère de crème fraîche!

## Pesto de plantain



#### **Ingrédients:**

- une cinquantaine de feuilles de Plantain
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillères à soupe de poudre d'amandes
- sel et poivre

#### **Préparation:**

Ramassez les jeunes feuilles de plantain. Lavez-les bien avec de l'eau vinaigrée.

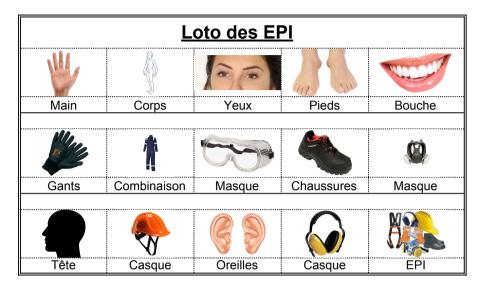
Mixez les feuilles égouttées. Ajoutez le sel et le poivre à votre convenance. Versez l'huile en continuant de mixer, ajoutez la poudre d'amandes et mixez à nouveau.

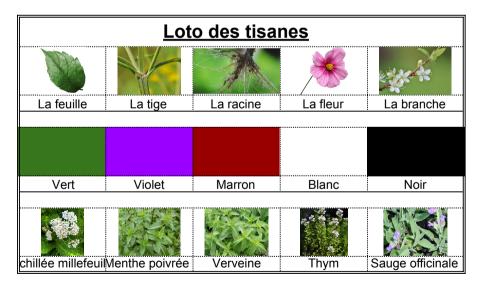
Vous pouvez ajouter du parmesan pour être plus proche d'un vrai pesto.

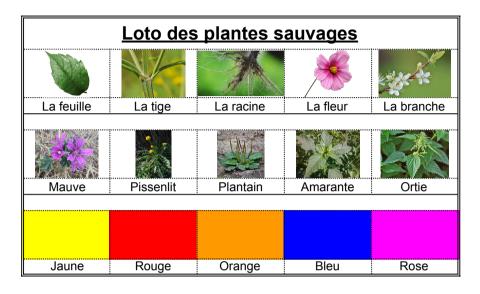
Mettez-le au frais et dégustez-le sur des tartines grillées de pain de campagne ou dans des pâtes fraîches !

















# Lettres mêlées

	Correction	
mot 	MOT	
exemple 	EXEMPLE	
rouge		
vert 		
jaune 		
bleu 		
orange 		
marron		
violet 		
rose		
blanc		
noir		

o t m	
I e p m e x e	
gouer	
terv	
ajneu	
uble	
geraon	
roramn	
voetli	
rseo	
nalcb	
rnoi	

Liste d'exercice