



La feuille de chou

Proverbe :

Un acacia ne tombe pas à la volonté d'une chèvre maigre qui convoite ses fruits.

Proverbe africain

N° 33 - Juin 2022

A la découverte d'une plante

Le sureau, une plante mal-aimée

par Laurence CAIVANO-TELLIER

Son nom vous dit quelque chose. Mais seriez-vous capable de le reconnaître sans une photographie ?

Son origine : Le sureau faisait partie de la nourriture des Dieux dans la mythologie grecque. L'arbre aux fées était censé protéger la maison de la foudre et ses propriétaires de la maladie. Très populaire, il est peu à peu tombé dans l'oubli.

Dans l'histoire : Le sureau dont le bois se travaille aisément s'est prêté à de nombreux usages. Sa tige, dont on enlève l'intérieur se transforme en conduite d'eau, soufflet de cheminée appelé bufadou, tuyau de pipe ou calumet de la paix. Les enfants l'ont changé en instrument de musique comme un pipeau, appeau ou en sarbacane.

Ses ombelles de fleurs et ses baies sont réputées pour leurs vertus médicinales. Ses fruits doivent toujours être consommés cuits car ils contiennent une toxine laxative et vomitive. Les fleurs odorantes (récoltées en mai-juin) séchées contribuent à la conservation des fruits dans un cellier. La cuisine des beignets de fleurs de sureau est sans



doute la recette la plus connue avec cette plante. Mais elle se transforme aussi en limonade, moutarde et même pâte à tartiner.

Dans le jardin : Peu considéré par les jardiniers, le sahu se retrouve souvent dans un coin du jardin. Le sambuc s'adapte facilement à différents sols. Sa croissance est rapide mais ne dépasse pas 5 m (à l'exception du sureau myrtille qui atteint 15m). Le sureau noir est le plus référencé et tout est comestible chez lui. D'autres variétés offrent des feuillages dorés, panachés ou noirs. C'est un arbuste qui contribue à la biodiversité. A l'automne, les oiseaux se nourrissent de ses baies, les fleurs alimentent en pollen les insectes et la nuit les hérissons et les blaireaux consomment les fruits tombés au sol. Les tiges creuses en hiver servent de gîte aux insectes. ●

Dans ce numéro

- | | |
|-----------------------------------------|--------|
| 1- A la découverte d'une plante | |
| Le sureau | page 1 |
| 2- Des couleurs dans mon jardin | |
| Le millepertuis | page 2 |
| 3- Land-Art | |
| Le jeu du Nimbi | page 2 |
| 4 - Une plante facile à cultiver | |
| La bette | page 3 |
| 5- Recette | |
| Beignets de fleurs de sureau | page 3 |
| 6- Un arbre | |
| L'acacia | page 4 |
| 7- Feuilles de livre | |
| Chroniques | page 5 |

Le Saviez-vous ?

Un passionné de cette plante a créé la Maison du sureau, consultez le site : lamaison-dusureau.com, vous enrichirez vos connaissances. ●



Des couleurs dans mon jardin

Le millepertuis

Cette plante fait tellement partie de notre décor naturel estival que l'on n'y prête plus guère attention. Lorsque l'on regarde ses feuilles par transparence, elles semblent percées de nombreux petits trous d'où son nom : Millepertuis. Dans le vieux français, pertuis signifie perforer. Plus de 40 noms vernaculaires lui sont attribués : herbe du charpentier, trascalan



Le chasse-diable, au Moyen Âge était censé guérir les possédés. Mais son usage remonte à l'antiquité pour guérir les plaies. Ses fleurs ont 5 pétales jaune vif et de grandes étamines. Récoltées en pleine floraison, elles sont mises à sécher à l'ombre. Ses utilisations médicinales sont nombreuses. Son application en huile étant la plus courante. Mais ses vertus sont à la hauteur de ses défauts !



Les hypericum conviennent parfaitement aux jardiniers débutants. Ces vivaces se plantent soit au printemps soit à l'automne et ne nécessitent ni entretien ni arrosage. Ses racines rhizomateuses permettent d'obtenir gratuitement un plan (possible par marcottage et bouturage) et de se montrer envahissantes sur un terrain. Sa hauteur maximale ne dépasse pas 0,80 m. C'est un excellent couvre-sol qui contribue à préserver les sols de l'érosion. Il possède une odeur forte un peu particulière. A l'automne, l'herbe solaire produit des fruits appelés capsules. Son feuillage peut être caduc ou semi-persistant selon la douceur du climat. ●

Le saviez vous?

Si un animal consomme de façon excessive ses feuilles (et notamment le pigment rouge qu'elle contient), son épiderme sera rendu sensible à la lumière et la partie dépigmentée de son corps fera l'objet de démangeaisons. ●

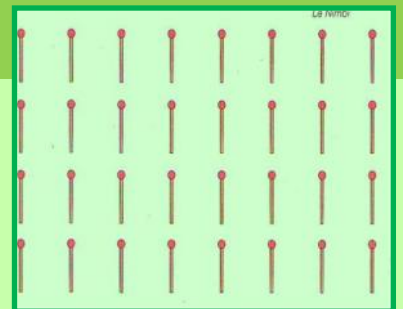
Land-Art - Fiche 8

Le jeu de Nimbi

C'est un jeu de stratégie. Ses origines remontent à plusieurs milliers d'années en Chine et en Afrique.

Matériel: Il faut aligner 32 allumettes sur 4 rangées de 8. Il est possible d'utiliser des matériaux naturels comme des graines.

Pour jouer : Les deux joueurs, à tour de rôle, prennent 1, 2 ou 3 allumettes qui se suivent dans une rangée ou dans une colonne. Le jeu se termine lorsque la dernière allumette est prise. Le gagnant est celui qui prend (ou ne prend pas) la dernière allumette ou le dernier tas. Cette règle est bien entendu à déterminer dès le début du jeu afin que chaque joueur affine sa stratégie.



Une plante facile à cultiver

La bette

Les apparences sont trompeuses. Non, il ne s'agit pas d'un épinard. Elle était déjà connue des Romains sous le nom de beta. Cette plante était recommandée dans le [capitulaire](#) à l'époque de Charlemagne. Son autre nom, poi-rée, vient du fait que la plante était accommodée en porée, c'est-à-dire purée de légumes dans la cuisine médiévale à base notamment de poireau.

Il existe 36 variétés de blettes au catalogue européen. Elle peut servir d'ornement dans le jardin en raison de ses couleurs : jaune, rouge, orange, rose, pourpre et blanche. Les feuilles sont délicieuses cuites au beurre, en gratin et elles se cueillent dès qu'elles atteignent 15,20 cm. Cette fane ne se coupe pas mais se casse



en la tordant vers le bas.

Pour la cultiver :

1 sachet coûte moins de 5 euros. Les graines se sèment de fin mars jusqu'en juillet et se récoltent jusqu'aux gelées. Cette cousine de la betterave ne possède pas de racines [charnues](#) mais fibreuses atteignant jusqu'à 90 cm dans le sol ce qui fait remonter de bons éléments. Lors de la plantation, il est nécessaire de les enfouir à une profondeur de 2,5cm et de les espacer de 10 cm. Ce légume ne nécessite aucun soin particulier et n'a pas d'ennemis, à part les limaces. Il produit plusieurs récoltes. Ce végétal se coupe au fur et à mesure des besoins et repousse régulièrement. C'est une plante [bisan-](#)



[nuelle](#). En fin de saison, n'hésitez pas à vous débarrasser des vieilles feuilles sur un tas de compost. ●

Recette : Beignets de fleurs de sureau

Ingrédients :

1 œuf	1 pincée de sel
20 cl de lait	fleurs de sureau en
250g de farine	grappe
1 cuillère à soupe de sucre	huile de friture



1. Mélangez dans un saladier la farine, l'œuf, le sel, le sucre et le lait.
2. Laissez reposer au moins 30 minutes la pâte.
3. Lavez les fleurs de sureau et épongez-les.
4. Chauffez un bain de friture et trempez les fleurs dans la pâte à beignets puis plongez les dans l'huile.
5. Retirez-les à l'écumoire et les déposer sur un papier absorbant. Les manger tièdes ou froids.

Un arbre L'acacia

Dans les années 1980, cet arbre a fait la une des journaux ! Les éleveurs d'animaux de ferme en Afrique constataient une mortalité anormalement élevée de leur bétail.



Une découverte a mis en avant le rôle assassin de l'acacia. Celui-ci en réponse aux attaques des herbivores est capable d'augmenter son taux de [tanin](#) et de bloquer la digestion des mammifères. Il se montre capable d'avertir ses [congénères](#) en libérant des substances chimiques volatiles pour communiquer des informations (comme les [phéromones](#) des animaux). On le reconnaît facilement grâce à ses rameaux épineux.

Mais ses défauts s'arrêtent là. Considéré comme l'arbre de vie en Egypte, il produit un bois dur que l'on utilise surtout pour l'extérieur. Impu-trescible, résistant à l'humidité et aux insectes, c'est une essence durable aussi solide que les [grumes](#) tropicales et d'une croissance rapide. Il ne dépasse pas les 25 mètres.



Ces qualités lui permettent d'occuper d'ailleurs une superficie de plus de 3 millions d'[hectares](#) dans le monde et de constituer la 3^{ème} essence de feuillus de plantation après les peupliers et l'eucalyptus. Ses fleurs odorantes, grandes pourvoyeuses de pollen et de nectar en mai et en juin, sont à l'origine d'un miel des plus appréciés. Les inflorescences sont dégustées en beignets.

Ce végétal [héliophile](#) enrichit le sol en azote pour les autres plantes grâce à ses racines qui s'étendent jusqu'à 15 mètres de rayon.

Vous ne le trouverez pas en forêt mais de façon isolé dans les parcs où il se pare de magnifiques couleurs à l'automne. L'un de ses plus beaux représentants en France, reste le mimosa. ●



Le saviez-vous ?

Acacias est le nom d'une ville de Colombie.
Acacia est le nom d'un [astéroïde](#).

Et si on se plantait un peu en français ?



Les élèves apprécieront de travailler sur cette expression:

« Faire ses acacias »

Dans les [troquets](#) de la capitale, cette expression signifiait se promener de façon chic.



Jouer dehors — Laurent Moreau

Editions Hélium

Deux enfants sont à l'intérieur, s'ennuient et finissent par faire des bêtises. Alors leur mère leur lance une bonne idée: «Et si vous alliez jouer dehors?»

C'est ainsi que pendant une bonne partie de la journée nous les suivons dans leur escapade: cueillir des fleurs, observer la forme des nuages, scruter le sol à la recherche de petites bêtes... Autant d'activités qui emmèneront nos deux héros en forêt, dans la savane ou le désert africain... Ces aventures auront-elles vraiment eu raison de l'énergie de ces enfants? Pas sûr...

Le talentueux Laurent Moreau nous embarque dans un véritable tour du monde avec, en fin d'ouvrage et pour aller plus loin, un index des animaux à chercher dans le livre, qui donne aussi leur niveau de vulnérabilité. Source: [Librairies Sorcières](http://www.librairies-sorcières.com)

Dans mon jardin - Lenia Major, Clémence Pollet

Editions du Ricochet

En voilà des vacances pleines de promesses! Papi a réservé pour sa petite-fille chérie un joli carré de potager! Elle découvre bientôt les joies et les peines du jardin. Elle bêche, sème, arrose et regarde la vie pousser et de nouveaux petits habitants arriver!

Si jardiner est loin d'être un jeu d'enfant, c'est une source infinie d'émerveillement pour les petits comme les grands.

Un livre au format généreux, à emporter partout (et surtout) chez Papi... Qui sait, cela lui donnera peut-être des idées, des envies!

Dans mon petit jardin est l'histoire idéale pour initier les plus jeunes au jardinage de manière ludique et pédagogique! ●

Source: [My bookinou](http://www.mybookinou.com)



La feuille de chou

Rédaction :
Laurence CAIVANO-TELLIER

Mise en page : Maxence CHEVAL

Responsable de la publication :
Association OCCE – Oise
12 rue du 27 Juin - BP 60945
60009 BEAUVAIS Cedex

03 44 48 49 16
ad60@occe.coop
<http://www.occe.coop/~ad60/>


Coopérons dès l'École
ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE
OISE

La feuille de chou est la lettre de l'action « Apprendre en jardinant » initiée par l'OCCE - Oise à destination des élèves et des enseignant.e.s. Parution gratuite envoyée par courriel aux coopératives de l'Oise.