



# La feuille de chou

Poème :

"Bel aubépin"

Bel aubépin , fleurissant,  
Verdissant Le long de ce beau rivage,  
Tu es vêtu jusqu'au bas Des longs bras  
D'une lambruche sauvage...

Pierre de Ronsard (1524-1585)

N° 34 - Novembre 2022

A la découverte d'une plante

## L'aubépine , une plante mal-aimée

par Laurence CAIVANO-TELLIER

À l'approche de la saison hivernale, vous la reconnaîtrez facilement au bord des pâtures, dégarinée de ses feuilles en raison de ses épines acérées. Raison pour laquelle, on évite de l'acclimater dans son jardin.



**Son origine :** Et pourtant « la valériane du cœur » est connue depuis la Préhistoire puisque ces fruits servaient de nourriture. Dans la mythologie romaine « *alba spina* » l'épine blanche, était dédiée à Maïa et fêtée en mai. Dans le langage des fleurs, elle symbolise la prudence, l'espérance.

**Dans l'histoire :** Le bois, les fruits, les fleurs de « la poire

d'oiseau » sont utilisés en phytothérapie. Elle aurait des effets bénéfiques sur le stress et les troubles du sommeil. Les fruits sont aussi transformés en gelées et confitures.

**Dans le jardin :** L'aubépine préfère les terrains calcaires et une exposition ensoleillée. Elle se plante en octobre et fleurit au printemps. Ses fruits, appelés cenelles, apparaissent fin août et servent de réserve aux oiseaux jusqu'en octobre. Certaines variétés, il y en a plus de 200, prennent une coloration rouge à l'automne. Le cenellier nécessite un peu d'espace puisqu'il peut atteindre 10 mètres mais avec une croissance lente. ●



Dans ce numéro

- |   |        |
|---|--------|
| <b>1- A la découverte d'une plante</b>  |        |
| L'aubépine                              | page 1 |
| <b>2- Des couleurs dans mon jardin</b>  |        |
| Le chèvrefeuille d'hiver                | page 2 |
| <b>3- Land-Art</b>                      |        |
| Le jeu du Targui                        | page 2 |
| <b>4 - Une plante facile à cultiver</b> |        |
| La mâche                                | page 3 |
| <b>5- Recette</b>                       |        |
| Smoothie avec de la mâche               | page 3 |
| <b>6- Un arbre</b>                      |        |
| L'aulne                                 | page 4 |
| <b>7- Feuilles de livre</b>             |        |
| Chroniques                              | page 5 |

### Le Saviez-vous ?

L'aubépine de Bouquetot dans l'Eure a été plantée en 1360 et l'aubépine de Saint Mars de la Futaie est millénaire. Dans le calendrier républicain, c'est le nom attribué au 4<sup>e</sup> jour de Floréal. ●



## Des couleurs dans mon jardin

# Le chèvrefeuille d'hiver

Si vous vous lancez dans le jardinage pour la première fois, n'hésitez pas à planter le *lonicera fragrantissima*. Il est surnommé « la consolation du jardinier débutant » donc même si vous n'avez pas la main verte, impossible d'échouer. Facile à cultiver, il est d'une croissance rapide (environ 3 mètres) et résistant aux maladies.

Son histoire remonte à l'Antiquité. Les Egyptiens comme les Grecs et les Romains se frottaient le front et les tempes de ses feuilles pour augmenter leurs compétences intellectuelles.

Le chèvrefeuille d'hiver appartient à la famille des chèvrefeuilles mais il n'est pas grimpant. C'est un cultivar, originaire de Chine, introduit en Angleterre par Robert Fortune au XIXe siècle et il fait partie de la même famille botanique que la mâche.



Sa particularité réside dans l'émanation de son parfum puissant durant l'hiver. Planté en automne, les fleurs apparaissent en même temps que les dernières fleurs du jardin et durent jusqu'en mars attirant les abeilles. Rabattez les tiges ayant fleuri de la moitié de leur longueur. Ce végétal produit ensuite des fruits rouges consommés par les oiseaux et les insectes. Respectez une distance de plantation de 2 mètres. Vous pouvez l'implanter dans un sol pauvre et calcaire.



Au vu de l'envolée du prix des plantes, procurez-vous une bouture auprès d'un jardinier amateur.

Trois variétés de chèvrefeuilles d'hiver sont à retenir : le *lonicera purpusi*, avec des fleurs blanches crème, le *lonicera spring purple* avec de jeunes pousses pourpres et le *lonicera standishii* plus tardif avec des fleurs rose pâle. Votre difficulté de jardinier réside dans le choix de l'arbuste. ●

### Le saviez vous?

Dans le langage des fleurs, offrir un plant de chèvrefeuille conforte une amitié.

Le peintre Rubens fut inspiré par cette plante. Il réalisa un autoportrait « sous la tonnelle du chèvrefeuille » pour célébrer son mariage en 1609. ●



Land-Art - Fiche 9

## Le jeu du Targui

Le Targui est un jeu venant des Touaregs, dans le désert du Sahara.

Il se pratique avec 2 joueurs.

### Matériel :

Il faut tracer le plateau au sol composé de 12 cases et choisir 11 pions (cailloux par exemple)

### Pour jouer :

On fait sauter un pion par-dessus un autre en suivant la ligne du cercle.

On retire le pion sauté du jeu.

On continue jusqu'à ne plus pouvoir sauter de pion.

Pour gagner, il ne doit rester qu'un seul pion.



## Une plante facile à cultiver

# La mâche

Commençons par une devinette : quelle est la différence entre la mâche et le cresson qui semblent identiques ? A vous de trouver la réponse en consultant la feuille de chou n°30. Vos élèves retiendront facilement cette plante sous son autre nom : Raiponce.

Originaires du sud de l'Europe, de l'Asie et de l'Afrique, elle fut consommée d'abord par les paysans à la Renaissance. Elle était assimilée à une mauvaise herbe. Il faudra attendre un chef cuisinier du XVIIIe siècle pour la présenter sur de grandes tables.

La France est la plus importante productrice de l'herbe à chanoine (20 000 tonnes chaque année). Elle est cultivée désormais en Californie. Peu calorique et source de vitamine A, elle se consomme crue comme une salade ou cuite. C'est une plante économique puisqu'une fois poussée, vous cueillez les feuilles au fur et à mesure de vos besoins. Les variétés les plus communes sont la mâche à grosses graines, la mâche ronde potagère ou la coquille de Louviers (ses feuilles sont cuisinées comme des épinards).



### Pour la cultiver :

1 sachet de 500 grammes coûte moins de 4 euros. A l'automne, établissez de petites tranchées d'1 cm de profondeur dans un sol situé à l'ombre. Semez les graines de façon qu'elles soient séparées d'1 cm. Recouvrez de compost/



terreau et même de sable. Tassez légèrement. La levée aura lieu une douzaine de jours plus tard. La récolte se prolongera jusqu'au début du printemps. Vous pouvez conserver la doucette dans le bas du réfrigérateur. ●

### Le saviez vous?

La mâche est représentée sur les tombeaux égyptiens au Ve siècle avant notre ère.

## Recette : Smoothie avec de la mâche

### Ingrédients , (par personne):

1 pomme, 2 kiwis, 1 poignée de mâche

1. Lavez et coupez en morceaux les fruits et la mâche.
2. Mixez
3. Dégustez ( à boire de préférence l'après-midi).



## Un arbre L'aulne

Cet été, avec la canicule, vous avez peut-être recherché la fraîcheur au bord d'une rivière et vous l'avez sans doute vu sans y prêter attention : l'aulne. C'est un des arbres les plus répan-



pus en France. Son système racinaire est apprécié pour maintenir les berges et les sols en zones inondables. Lorsqu'il est implanté sur un sol pauvre, il a la faculté de l'enrichir.

Mais l'*alnus* est paradoxal. C'est un bois impu-  
trésicible dans l'eau mais non durable hors de l'eau. Jusqu'au XVe siècle, les palais de Venise furent édifiés par pilotis uniquement sur des pieux de ces bétulacés. Humide, sa couleur vire au brun orangé avant de devenir rose.

Les bourgeons violacés garnissent les rameaux en fin d'hiver. Ses premières fleurs apparaissent en janvier avant le développement des feuilles. Elles sont regroupées en châtons allongés à l'extrémité des branches. Ces ressources servent de nourriture à un petit oiseau : le tarin des aulnes. Ses fruits, en forme de cônes, sont utilisés en



[aquariophilie](#) pour leurs capacités à réduire l'hydrogène de l'eau et leur aspect décoratif.

De son écorce, on a extrait le [tanin](#) qui produisait (associé à des sels de fer) une teinture noire utilisée en chapellerie et son charbon de bois fut employé pour fabriquer de la poudre à canon.

Quand il est coupé, il crée, après son abattage, des rejets employés à réaliser des haies denses.

Un projet « aulnaies », inventaire mycologique lancé en 2003, sur 63 sites de peuplements d'aulnes, en France a révélé que 477 champignons s'associaient à ce feuillu.

Ce baliveau, qui peut atteindre 20 mètres de hauteur, n'est pas en voie de disparition mais sa plantation en bord d'eau a régressé au profit du peuplier. ●



### Le saviez-vous ?

230 [toponymes](#) sont formés à partir de l'étymologie d'aulne dont la racine gauloise (*Vergnes*, *Vernet*, *Auverné*).

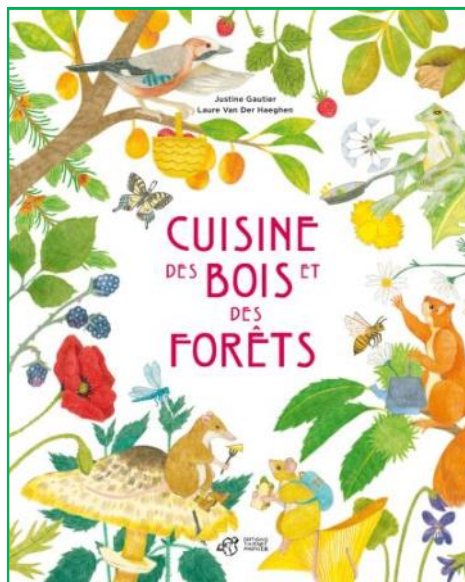
Les luthiers l'utilisent pour fabriquer le corps des guitares électriques en raison de sa résistance aux chocs.

## Et si on se plantait un peu en français ?



Les élèves apprécieront de travailler sur cette expression:

« Le mâche-patate » expression francophone.



### **Cuisine des bois et des forêts - Justine Gautier, Laure Van Der Haegen**

*Thierry Magnier Editions*

Ce livre de recettes réunit plus de 24 plantes et fruits des bois et forêts, faciles à identifier, à trouver et à cuisiner ! Les recettes, simples et variées, sont classées par plante et par saison. En plus des recettes, le livre fourmille de conseils pratiques pour la cueillette, d'une fiche d'identité par plante et propose même des pages documentaires sur des espèces spécifiques (champignons, fleurs comestibles, etc.) et des activités DIY (construire une mangeoire à oiseaux, fabriquer sa couronne de fleurs, etc.

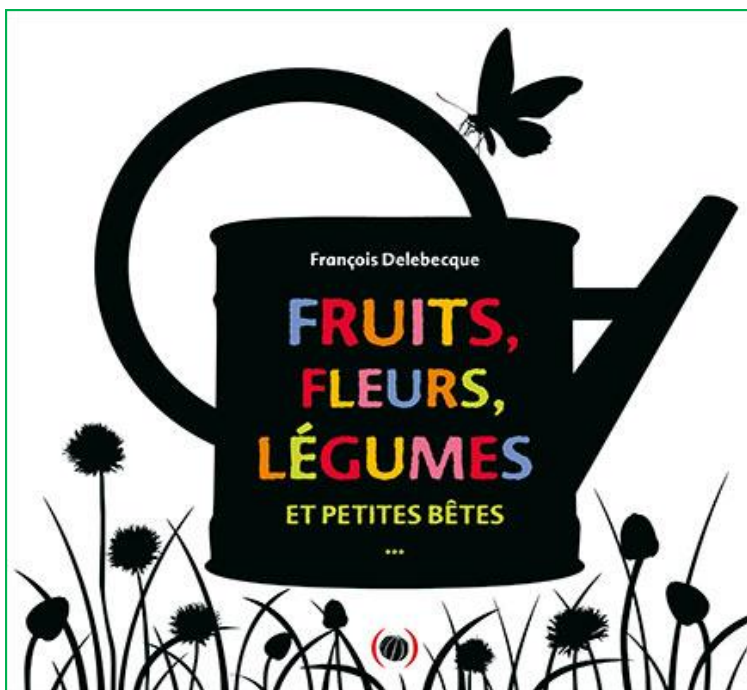
Source: [Dans les yeux de Louise](#)

### **Fruits, fleurs, légumes et petites bêtes - François Delebecque**

*Editions Les grandes personnes*

On part tous se mettre au vert ; au jardin, au potager, à la campagne pour observer la nature. Et l'on découvre les fruits sur l'arbre – cerises, pommes, pêches... les légumes qui poussent dans la terre, les petites bêtes qui vivent autour – fourmis, escargots, ver de terre... les fleurs parées de leurs plus belles couleurs – le tournesol, le pavot... et tous les outils indispensables du bon jardinier : la brouette, l'arrosoir, la bêche... Dans ce quatrième volume de la série, comme dans les précédents, la présentation thématique par double page aide le tout-petit à apprendre et à se repérer. Et à l'heure de l'éveil au goût et à la nature, ce livre peut être une parfaite introduction à la notion d'alimentation et de connaissance de l'environnement. ●

Source: [Les grandes personnes](#)



## 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  
60000 BEAUVAIS

03 44 48 49 16  
ad60@occe.coop  
<https://ad60.occe.coop/>

  
**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.