



La feuille de chou

Citation:

« Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir »
Henri Matisse (1869-1954)

N° 35 - Février 2023

A la découverte d'une plante

La mousse, une plante mal-aimée

par Laurence CAIVANO-TELLIER

La mousse est victime de sa mauvais image (s'incrute sur les sols, murs, toitures) et de fausses informations : elle étoufferait les plantes. Mais la bryophyte n'est pas ce qu'elle paraît.

Son origine :

Accordons à cette dame vénérable âgée de plus de 450 millions d'années un peu de respect. Et plongeons dans le domaine de l'étrange : elle est dépourvue de racines et de tiges. Elle ne se fixe qu'avec des organes qui ressemblent à des poils (que l'on confond avec des radicelles) et elles puisent ses nutriments non pas dans le sol mais dans l'air et l'eau (gaz et particules en suspension).

Dans le jardin :

C'est une plante épiphyte qui peut vivre n'importe où y compris sur d'autres plantes qui lui servent de support. Mais elle ne les parasite pas. Cette vivace pousse là où la pelouse refuse de pousser. Elle a besoin d'humidité et se développe, par division d'une seule cellule. Ce n'est pas



une algue et elle est capable de survivre à la dessiccation. Elle résiste au froid. Des chercheurs en ont trouvé en Antarctique à plus de 110 cm de profondeur.

Son rôle est de fixer et de protéger les sols en ne dépassant pas plus de 20 centimètres. La mousse est un indicateur de pollution et elle accumule certains polluants.

Les bryologues en ont recensé 1 000 espèces et 14 d'entre elles sont protégées pour leur rareté.

Si les mousses ne sont pas toujours regardées d'un bon œil en France hormis pour les terrariums, au Japon, les mousses ornent les plus beaux jardins. Le temple Saihō-Ji en est composé de 120 variétés ●

Dans ce numéro

1- A la découverte d'une plante

La mousse page 1

2- Des couleurs dans mon jardin

La primevère page 2

3- Land-Art

Le lancer de noix page 2

4 - Une plante facile à cultiver

L'épinard page 3

5- Recette

La salade d'épinards page 3

6- Un arbre

Le noyer page 4

7- Feuilles de livre

Chroniques page 5

Le Saviez-vous ?

Les chenilles de papillons se nourrissent de mousse qui abrite également nombre de vers et d'insectes.

Le lemming, animal herbivore y trouve sa subsistance.



Des couleurs dans mon jardin

La primevère

Elle est si petite et si commune qu'on ne la voit plus. Et pourtant cette plante vivace dont le nom d'origine latine *primum* signifie premier, nous apporte du baume au cœur dès le mois de février par sa floraison jusqu'au mois de mai. Dans la mythologie nordique, c'était l'arme préférée d'une déesse qui l'utilisait pour captiver les enfants et les emmener dans son palais.



Rose, jaune, rouge, violette, blanche ou bleue ..., « primrose » en anglais offre une palette de couleurs sur les pelouses. La variation des teintes est liée à sa fécondation par les espèces animales. En plaine, ce sont plutôt les abeilles alors qu'en montagne les papillons s'occupent de leur multiplication. Dans le langage des fleurs, si vous offrez une primevère de couleur orange, c'est signe d'amour sincère, le rouge sera attribué au premier amour.

Ce végétal de la famille des primulacées compte environ 433 espèces mais maintenant ce sont avant tout des hybrides qui sont cultivés à l'intérieur ou à l'extérieur.

Ses feuilles épaisses donnent l'impression d'un duvet au toucher, elles sont semi-persistantes. Les jeunes feuilles sont comestibles et les fleurs exhalent un parfum léger. La primevère ne dépasse pas 20 centimètres. Elle préfère un sol frais et se trouve dans les sous-bois. Elle se place en sommeil végétatif lors des périodes de sécheresse. Vous pouvez vous procurer auprès d'un jardinier amateur une primevère gratuitement qui s'obtient par division de la touffe au bout de 3 ans. Une fois plantée, elle ne nécessite aucun entretien.

Si le Coucou est avant tout ornemental, il existe une primevère officinale qui pousse dans les prairies, les pâturages et est même protégée dans certains pays. Ses fleurs sont récoltées en avril pour des fins thérapeutiques (notamment pour les voies respiratoires) et mises à sécher. L'industrie pharmaceutique fabrique des infusions, des gouttes de prime-



Le saviez vous?

Dans le calendrier républicain, le 1^{er} jour du mois de Germinal est dénommé jour de la primevère.

Pendant le règne de Louis XV, la vivace fut préconisée comme remède contre le bégaiement et la paralysie.

Au XIX^e siècle, la primevère « oreille d'ours » (ci-contre) connut un véritable [engouement](#). ●



Land-Art - Fiche 10

Le lance-noix

Les jeux avec les noix sont nombreux et remontent à l'antiquité . On peut aussi bien jouer à la pétanque, faire un relais .

Matériel: deux noix par enfant



Pour jouer : Le jeu consiste à mettre des noix dans un cercle tracé dans le sable. Chaque enfant dispose de 2 noix et il doit les lancer dans le cercle. Le joueur qui a mis le plus de noix dans le cercle a gagné.

Une plante facile à cultiver

L'épinard

Et si l'on redonnait envie aux enfants de manger des épinards ?

La spinacia tetrandre fut l'ancêtre sauvage de ce légume. Issue d'Afghanistan, elle a été rapportée par les Arabes en France au XVIII^e siècle mais auparavant c'est Catherine de Médicis qui le fit connaître à la table du roi. On en trouve trace dans un livre de cuisine au Moyen Age : le Viandier. La plante fut utilisée pour ses vertus médicinales en [cataplasme](#) gastrique.

Oubliez la légende de Popeye qui développa une force hors du commun grâce à la consommation de ces feuilles vertes. Cette affirmation est erronée. Le fer est davantage présent dans les légumes secs et la viande rouge.

Avant de le consommer cru, cuit ou haché en branches, vous pouvez le planter facilement.



Pour le cultiver :

Un sachet coûte moins de 4 euros et contient entre 200 et 500 graines. Choisissez un endroit ombragé si vous semez au printemps. Vous pouvez les mettre en place de février à mai et d'août à septembre. Enfouissez ce germe à 1 ou 2 cm de profondeur et éclaircissez les pousses lorsqu'elles atteignent 15, 20 cm. 2 mois après sa mise en terre, les récoltes peuvent commencer. Les feuilles se cueillent au fur et à mesure des besoins, elles repoussent ensuite. Attention à la sécheresse, la plante monterait en graines qui se dispersent avec le vent. Les feuilles ont un léger goût sucré et se révèlent aussi nutritives que l'ortie.



L'épinard est une plante intercalaire, elle apprécie d'avoir comme voisins, le haricot, le chou, la laitue et les [alliées](#). Vous pouvez vous amuser à varier les espèces avec l'épinard monstrueux de Viroflay qui résiste à la chaleur, l'épinard première récolte ou l'épinard fraise (légume-fruit) que les enfants apprécient. Le seul inconvénient de ce légume est qu'il épuise le sol. Il faut attendre 4 ans avant de replanter au même endroit ●

Recette :

Salade d'épinards

Ingrédients :

250 grammes d'épinards frais	1/2 citron
2 cuillères à soupe de morceaux de noix de pécan de pignons de pin ou d'amandes	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
	2 cuillères à soupe de vinaigre
	Du sel, du poivre

- Couper et laver les épinards.
- Egoutter les épinards avec une passoire. Puis les disposer dans un bol.
- Exprimer le jus du demi-citron sur les épinards.
- Préparer la vinaigrette pour la salade, dans une tasse ou un petit récipient. Pour ceci, mélanger l'huile, le vinaigre, un peu de sel et un peu de poivre.
- Le verser sur les épinards.
- Finir votre salade en parsemant les épinards avec les noix ou les fruits secs et mélanger le tout.



Un arbre

Le noyer

Si l'on remonte dans la mythologie grecque, l'histoire de cet arbre fut liée à une histoire d'amour malheureuse et le dieu Dionysos transforma sa bienaimée en noyer. Cette anecdote



pourrait prêter à sourire mais le cadeau du dieu Jupiter fut considéré pendant longtemps comme un arbre précieux (ainsi que le châtaignier) car il préservait de la famine.

Son origine est ancienne puisque l'on a retrouvé une noix fossilisée, datée de 8 millions d'années en Ardèche, lors de fouilles archéologiques. Il est avant tout connu pour son fruit, une [drupe indéhiscente](#). La noix est une espèce monoïque. Les fleurs femelles sont portées par les rameaux de l'année en cours alors que les fleurs mâles se trouvent sur les rameaux de l'année précédente. Ses feuilles dégagent un parfum, quand on les froisse, réputées pour éloigner les puces et les mites.

L'arbre, qui peut vivre jusqu'à 300 ans, ne devient adulte qu'entre l'âge de 25 et 40 ans et



peut produire des noix jusqu'à 200 ans. Il atteint une hauteur de 20 mètres.

Mais il est aussi réputé pour d'autres atouts. C'est un des bois les plus chers. Sa [souche](#) est même déterrée car c'est sur ses plus grosses racines que l'on trouve les motifs les plus intéressants (« les culées »). Une des caractéristiques du noyer est d'être arraché avec sa partie inférieure plutôt que scié. Sa racine principale peut mesurer jusqu'à 7 mètres et qui donne « la ronce de noyer » recherchée en [ébénisterie](#). Le bois sombre sert à fabriquer les tableaux de bord des voitures de luxe, des crosses de fusil, entre autres.

Les [loupes](#) qui se développent sur le tronc et les branches sont aussi recherchées en raison de leurs dessins. Elles forment des [moirures](#). Au XXe siècle, dans le Périgord, lorsqu'un noyer mourait, son tronc était mis aux enchères et la loupe servait à concevoir du mobilier de luxe.

Ce portrait très flatteur du gojeteur cache un inconvénient. Il est difficile de planter, à ses côtés, d'autres arbres fruitiers comme les pommiers, les bouleaux. Une substance appelée juglone, présente dans ses racines, est capable d'empoisonner les arbres aux alentours. Que ce désagrément ne vous empêche pas la saison venue de [gauler](#) des noix ou simplement de les ramasser. Vous pourrez les conserver durant l'hiver sur des [claires](#) pour les déguster au moment souhaité. ●

Le saviez-vous ?

La séparation membraneuse qui divise l'intérieur d'une noix s'appelle le zeste. Chaque quartier de noix défini par ce zeste se nomme une cuisse.

La noix représente la partie du gigot d'un mouton. La noix compose la partie du ressort d'une arbalète permettant d'arrêter la corde lorsqu'elle est tendue.

Et si on se plantait un peu en français ?



Les élèves apprécieront de travailler sur ces expressions: « **vieille noix** » « **à la noix** » « **des noix** »



Sois un arbre - Maria Gianferrari & Felicity Sala

Editions La pastèque

Dans cette sublime célébration poétique de l'une des plus formidables créations de la nature, l'autrice de renom Maria Gianferrari et l'illustratrice primée Felicity Sala comparent la beauté et la majesté des êtres humains à celle des arbres, tout en partageant délicatement les façons dont on pourrait s'en inspirer pour être de meilleures personnes.

Une ode magnifique à l'entraide et aux valeurs humanistes.

Source: La pastèque

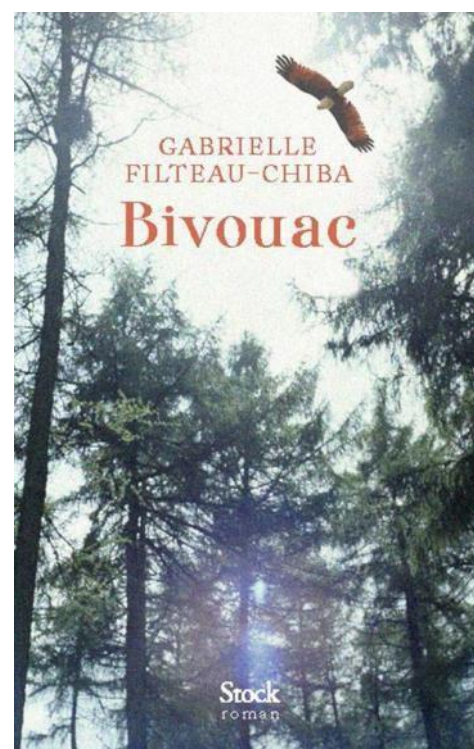
Gabrielle Filteau-Chiba—Bivouac

Editions Stock

Raphaëlle et Anouk ont passé l'hiver dans leur yourte en Gaspésie, hors du temps et du monde. À l'approche du printemps, Raphaëlle convainc sa compagne de rejoindre la communauté de la Ferme Orléane pour explorer la possibilité d'une agriculture et d'un vivre-ensemble révolutionnaires... ainsi que la promesse de suffisamment de conserves pour traverser les saisons froides, au chaud dans leur tanière.

La Québécoise Gabrielle Filteau-Chiba approfondit avec ce troisième roman sa vision écologique et spirituelle d'un monde dans lequel elle vit avec sa petite famille depuis 10 ans maintenant, celui des forêts sauvages du Canada.¹

Source: Stock



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/>



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