



# La feuille de chou

## Citation :

« Un bleuet est de trop dans un champ de blé, et pourtant qui peut nier que c'est à lui que celui-ci doit son éclat? »  
Constantin Huygens,  
poète Néerlandais (1596-1687)

N° 36 - Juin 2023

## A la découverte d'une plante

# La viorne, une plante mal-aimée

par Laurence CAIVANO-TELLIER

Son nom est méconnu. Les ouvrages botaniques y faisant référence sont rares. Mais cette belle plante mérite d'être mise en valeur.

### Son origine :

On sait simplement que ce *viburnum* est originaire d'Asie. Des recherches archéologiques permettent de remonter à la Préhistoire et prouvent que ses fruits étaient consommés cuits 5 500 av JC. Son nom latin *vieo* signifie : lier, attacher et tresser. En Turquie, elle continue à être consommée.

### Dans l'histoire :

Sur les 200 espèces, certains rameaux sont utilisés pour la confection de liens. Les rejets rectilignes ont été utilisés pour la confection de flèches. Comme à l'accoutumée, cet arbrisseau fut destiné à des utilisations médicinales, notamment son écorce pour des [décoctions](#). C'est uniquement son aspect décoratif qui est mis en valeur de nos jours en raison de sa floraison parfumée.

### Dans le jardin :

Si l'espèce est caduque, vous la planterez entre novembre et février et si elle est persistante, elle sera mise en place en mars-avril. Une exposition ensoleillée ou mi-ombre lui sera nécessaire. Utilisée en isolé, elle ne dépassera pas 1,50 m. Il n'y a aucune exigence de taille. Si certaines variétés sauvages se trouvent en lisière des chemins comme la viorne aubier ou la viorne manciennne, « le boule de neige » est facilement identifiable dans nos jardins. Il fleurit en ce moment en commençant par une abondante floraison vert-pomme qui devient blanche et de termine par un rose-clair. Son feuillage vert clair se colore de jaune et de rouge en automne.

Les fleurs de ces arbustes sont rassemblées « en bonnets de dentelle » pour faire place à des baies rouges ou noires (en hiver ou au printemps) appréciées des oiseaux. Si vous souhaitez faire des économies, demandez à un jardinier une bouture ou procédez par marcottage à la rentrée. ●

## Dans ce numéro

- |   |        |
|---|--------|
| <b>1- A la découverte d'une plante</b>  |        |
| La viorne                               | page 1 |
| <b>2- Des couleurs dans mon jardin</b>  |        |
| Le bleuet                               | page 2 |
| <b>3- Land-Art</b>                      |        |
| Les poussins                            | page 2 |
| <b>4 - Une plante facile à cultiver</b> |        |
| Le tournesol                            | page 3 |
| <b>5- Recette</b>                       |        |
| Pâte à tartiner aux tournesols          | page 3 |
| <b>6- Un arbre</b>                      |        |
| Le pin                                  | page 4 |
| <b>7- Feuilles de livre</b>             |        |
| Chroniques                              | page 5 |

## Le Saviez-vous ?

La viorne entre dans la composition de la glu.

En 2017, la Wallonie a décidé de consacrer cette année à la viorne, notamment sauvage.

En Ukraine, la viorne obier symbolise l'amour, se retrouve dans les contes et est un symbole national à travers la chanson « oh l'obier rouge de la prairie ». ●



## Des couleurs dans mon jardin

# Le Bleuet

Dès que vous prononcez son nom, vous imaginez sa couleur. Mais cette fleur [messicole](#) bien connue avec son complice le coquelicot se montre rare. Elle avait pourtant conquis le monde entier grâce à la culture céréalière. Les pesticides l'ont fait disparaître. Le bleuet avait la réputation de protéger les plantes parmi lesquelles, il croissait. *Centaurea Cyanus* évoquait le [centaure](#) Chiron que Jupiter aurait pris comme modèle pour créer la [constellation](#) du Centaure.



Cette plante annuelle à tige dressée, portent des feuilles allongées. Les têtes de fleurs [tubiformes](#) apparaissent à l'extrémité de la tige. Elles sont récoltées pour un usage médicinal. Le bleuet (son autre appellation) est surnommé l'herbe « casse-lunettes » car on s'en servait pour soigner les irritations des yeux. Cueillies à la main, elles sont mises à sécher sur des claies et se conservent à l'abri de la lumière. Ses usages sont multiples. Le [pigment](#) bleu est utilisé dans l'industrie [cosmétique](#) et se trouve dans les lotions capillaires ou les eaux florales. Les fleurs sèches servent à colorer certains médicaments.



**Pour le cultiver :** Un sachet de 400 graines coûte moins de 4 euros. Elles se sèment à la volée dans un endroit dégagé, soit en septembre ou jusqu'en mai. Après la levée, lorsque les plants ont quelques feuilles, éclaircissez les pieds pour laisser un espace de 30 cm entre chaque pousse. La floraison intervient entre mai et juillet. Aucun entretien particulier n'est requis pour cette fleur annuelle rustique. Conservez quelques fleurs pour que les inflorescences se ressemblent d'elles-mêmes. C'est une plante [mellifère](#). ●

### Le saviez vous ?

Le Bleuet de France, fleur de mémoire et de solidarité, est né en 1918 de la volonté de deux infirmières de l'Institution Nationale des Invalides de venir en aide aux soldats blessés durant la Grande Guerre. La vente des bleuets les 11 novembre et 8 mai sert à financer les œuvres sociales venant en aide aux soldats et à leur famille. ●



Land-Art - Fiche 11

### Les poussins :

Le printemps est signe de naissance des animaux.  
Et si on fabriquait de jolis poussins avec ces pommes de pin?



**Matériel :** Une pomme de pin, de la peinture jaune, un pinceau, de la feutrine orange, une paire de ciseaux un pompon jaune ou une balle de ping-pong, des yeux mobiles ronds à coller ou les réaliser en feutrine.

**Pour créer les poussins :** peindre une pomme de pin en jaune. Le temps du séchage, découper un bec et des pattes palmées dans de la feutrine orange. Coller soit un pompon soit une balle de ping-pong peinte en jaune sur le cône. Coller les yeux. A vous de faire preuve d'imagination pour créer et placer ces poussins dans un décor naturel.

## Une plante facile à cultiver

# Le Tournesol

« Le soleil » semble être une plante récente mais les apparences sont trompeuses. *L'hélianthus annuus* était associé au dieu de la guerre chez les Aztèques. Ce sont les Amérindiens, en Amérique du Nord qui le cultivèrent en premier pour ses graines comestibles avant d'être introduit en Europe au XIe siècle. Ses premiers usages en France furent la réalisation de teinture.

Mais cette plante herbacée annuelle contient de nombreuses ressources. Ses graines, à la mode, servent d'en-cas, ou accompagnent les salades. Sa tige, recouverte de feuilles cordiformes, a toutes les qualités pour réaliser un bon isolant thermique. « La graine à perroquet » assure le fourrage des animaux et peut se transformer en glycérine, présente dans la peinture, ou en carburant.

Le Tournesol est avant tout un [oléagineux](#) s'obtenant par pression à froid des graines. L'huile n'est pas [siccative](#). La France en est un gros producteur, plus d'1,7 million de tonnes par an mais se situe loin derrière l'Ukraine, en volume, ce qui explique l'envolée des prix de cette ressource, en raison de la guerre dans ce pays. La pharmacie requiert cette essence pour préparer des [onguents](#), des [emplâtres](#).

Le girasol représente une bonne observation pour les élèves ; car il est sujet à [l'héliotropisme](#) avant la floraison permettant aux feuilles de garder tout long de la journée une exposition optimale au soleil. Lorsque la [pseudanthe](#) (et non pas la fleur) se développe, elle point définitivement dans la direction Est/Sud-Est. Les jeunes pousses suivent le soleil durant la journée pour terminer vers l'Ouest. Faites l'expérience !

### Pour la cultiver

A vous de trouver le juste milieu entre le tournesol de Californie (haut de 2,50 m), le tournesol géant (4,50m) et les variétés naines ne dépassant pas 40 cm mais d'une circonférence de 25 cm. Pour moins de 4 euros, vous disposerez de 50 graines qui se mettent en terre en avril/mai pour se récolter en septembre. Peu gour-



mand en eau, sa racine pivot capte l'eau en profondeur. Sa présence dans un jardin vous assure la visite quotidienne d'oiseaux qui se procure leur nourriture ainsi qu'aux abeilles. Une fois fané, vous pourrez le convertir en couvert végétal apportant ainsi du [phosphore](#) dans nos

## Recette : Pâte à tartiner avec des graines de tournesol.

### Ingrédients :

50 gr de graines de tournesol  
30 gr de purée de cacahuète (ou de noisette)  
1 cuillère à soupe de cacao maigre en poudre  
35 gr de sucre de canne  
1 pincée de vanille en poudre



La veille (ou minimum 4 heures avant), faire tremper les graines de tournesol dans un bol d'eau.

Les rincer et les égoutter dans une passoire fine.

Mixer tous les ingrédients.

La quantité obtenue correspond à 150 gr. Pour en faire plus, il suffit de multiplier les ingrédients.

Cette pâte à tartiner se conserve 3 jours au frigo.

## Un arbre

# Le pin

Le pin remplacera-t-il bientôt le chêne, le hêtre dans les forêts des Hauts-de-France ? Le réchauffement climatique pourrait nous l'imposer.



Les 110 espèces de *pinus* qui sont présents du cercle arctique jusqu'à l'Equateur aiment les conditions difficiles et notamment la sécheresse. Le pin maritime, arbre du [littoral](#) a créé les plus grandes forêts sur sables mouvants du sud-ouest de la France fin XVIIIe siècle sur plus de 1 200 000 hectares.

Le pin sylvestre, le plus connu dans notre région, atteint une trentaine de mètres et comporte de longues aiguilles persistantes. Ces jeunes pousses ont un port en chandelle se développant verticalement à la différence des sapins qui produisent des rameaux horizontaux.

Cet arbre de la famille des pinacées est connu depuis très longtemps pour ses nombreux usages. Outre son usage en menuiserie extérieure ou intérieure, c'est sa résine qui fit sa renommée, Mais connaissez-vous la différence entre la résine et la sève ? Elles n'ont pas la même origine, ne circulent pas dans les mêmes



tuyaux. La sève ne se solidifie pas à l'air, la résine oui. La sève est un liquide aqueux alors que la seconde est insoluble dans l'eau. La résine est composée de colophane et d'essence de térébenthine. Elle produit une colle naturelle qui s'utilise brute juste après son collectage ou peut se stocker. Il suffira ensuite de la chauffer pour la fluidifier. On la coule sur les pièces à assembler et le séchage est très rapide.

Pour récolter cet emplâtre il est nécessaire de « blesser » l'écorce. Les hommes ont d'ailleurs inventé le gemmage, opération qui consiste à recueillir cette substance.

Le pignon de pin constitue une ressource alimentaire connue depuis la Préhistoire.

Mais si le pin est capable de s'acclimater à des conditions ingrates, il comporte un inconvénient majeur : sa résine est facilement inflammable. Dans l'ancien temps, on en imbibait des torches d'éclairage ou en en déposait dans des coupelles pour l'enflammer. ●

### Le saviez-vous ?

Violonistes, grimpeurs et danseurs étoiles ont un point commun : l'utilisation de la colophane. Les violonistes en enduisent les cordes de leur instrument pour une meilleure accroche. Les grimpeurs s'en enduisent les doigts pur gagner en adhérence et les danseurs étoiles font de même sur leurs chaussons de danse pour obtenir des pointes plus élevées.

Le pignolat, friandise cuisinée au Moyen Age, à base de pignons de pin, de pistaches, d'amandes et de sucre fut certainement l'ancêtre du nougat.



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



### Demandez à vos élèves de chercher :

Pendant la guerre 1914-1918 à qui on donnait le surnom de Bleuet ?

Quel est oiseau est dénommé familièrement le bleuet ?



### **Pas de géant — Anaïs Lambert**

*Les éditions des éléphants*

Un matin, un enfant enfle ses bottes et part à la découverte du monde. Là, il assiste à un combat féroce, à une course folle ; il capture des monstres piquants, enjambe des rivières, des forêts entières...

Ces « pas de géants » qui s'invitent au jardin nous font redécouvrir la nature avec les yeux de l'enfance, où tout semble déformé, disproportionné par l'imaginaire enfantin. Jusqu'à ce qu'un géant, plus grand encore, ne surgisse...

Source: [Les éditions des éléphants](http://www.leseditionsdeselephants.com)

### **Le petit guide des plantes sauvages des rues - Morgane Peyrot**

*First éditions.*

En nous promenant dans la rue, nous pouvons croiser nombre de plantes et fleurs sur les murs, dans les terrains vagues, sur le bord du trottoir, etc. Vous les côtoyez à chaque pas, chaque déplacement et pourtant, les connaissez-vous vraiment ? Description, habitat, comportement, infos utiles... Grâce à ces 70 fiches d'identification, les fleurs et plantes sauvages de nos rues n'auront plus de secrets pour vous. Chaque fiche est illustrée avec un dessin très précis de la plante ou de la fleur pour la reconnaître en un clin d'œil. D'un tout petit format, ce livre tient dans une poche pour être le compagnon idéal de toutes vos excursions. ●

Source: [Librairie du compagnonnage](http://www.librairie.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/>



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.