



La feuille de chou

« Mes chers amis, quand je mourrai,
Plantez un saule au cimetière.
J'aime son feuillage éploré ;
La pâleur m'en est douce et chère,
Et son ombre sera légère
À la terre où je dormirai »

Le Vent dans les saules, Alfred de Musset

N° 38 - Février 2024

Le liseron des champs, une plante mal-aimée

A la découverte d'une plante

Si vous souhaitez vous attirer les foudres d'un jardinier, parlez-lui du liseron des champs. Difficile de trouver une plante qui fait autant l'unanimité contre elle, un de ses surnoms étant l'étrangleuse de plante.

Son origine :

Il faut remonter à la Préhistoire pour en trouver les premières traces et plus précisément à l'âge de bronze. Mais il faudra attendre 1753 et Linné, bien connu des jardiniers, pour en avoir une description complète. Cette vivace désignée comme une [adventice](#) appartient à la même famille que les ipomées mais aussi de la patate douce.

Dans l'histoire : Elle est connue au niveau de ses utilisations médicinales comme laxative, purgative et diurétique. Mais encore est-il nécessaire de savoir la doser précisément.

Dans le jardin :

La clochette champêtre envahit les friches le long des routes. De mai à octobre, elle produit des fleurs odorantes de couleur blanche ou rose. Le Petit Liset qui est rampant occupe un espace compris entre 20 cm et 1m. Il est également grimpant et produit des rhizomes. Chaque morceau de

racine peut donner un nouveau plant d'où son côté très envahissant ou comme dans les contes de fées, se conserver à l'état dormant dans la terre. Une fois installé, le petit liseron s'accapare l'eau et les éléments nutritifs au détriment des autres plantes. Ses tiges grimpantes peuvent étouffer les plantes sur lesquelles elles s'enroulent.

Sa présence atteste d'un sol gorgé de nitrites et trop compacté.

Ses aspects négatifs lui offrent en parallèle des atouts. Au lieu de chercher à détruire le liseron, qui a une durée de vie de 10 ans, le jardinier peut s'en servir. Son système racinaire contribue à remettre en état la terre et préserve certains types de champignons nécessaires au bon état du sol. Le liseron est capable de faire remonter les bons oligo-éléments.



Dans ce numéro

1- A la découverte d'une plante

Le liseron des champs *page 1*

2- Des couleurs dans mon jardin-

La pâquerette *page 2*

3- Land-Art

La vannerie *page 2*

4 - Une plante facile à cultiver

L'artichaut *page 3*

5- Recette

La pizza aux artichauts *page 3*

6- Un arbre

Le saule *page 4*

7- Feuilles de livre

Chroniques *page 5*

Le Saviez-vous ?

Ses fleurs attirent les insectes butineurs dont les syrphes qui limitent la population de pucerons d'où son utilisation en jardinage écologique.

Il est aussi possible de l'associer à des légumes qui ont besoin d'un terrain riche comme les courges, les pommes de terre qui ne se laisseront pas coloniser par ce végétal. A vous de tester pour la prochaine saison de jardinage !

Des couleurs dans mon jardin

La pâquerette

Vous avez tellement l'habitude de la piétiner que vous ne la voyez plus.

La petite marguerite que l'on associe à l'annonce du printemps fleurit pratiquement toute l'année dans les prés d'où son nom latin « *bellis perennis* ». Elle est associée aux champs de bataille car elle peut traiter les ecchymoses. C'est aussi la fleur de la passion.

Elle survit aux tontes rases du gazon d'où l'expression « au ras des pâquerettes ». Mais cette vivace ne s'arrête

pas uniquement à son côté décoratif. Elle recèle de multiples atouts. Sa présence, jusqu'à 2 500 m d'altitude, indique une érosion des sols. Elle possède la particularité de se fermer la nuit mais aussi un peu avant les averses.

Ses feuilles velues sont comestibles crues et servent à composer des soupes. Les boutons floraux qui se conservent dans le vinaigre sont aussi consommés nature dans les sandwiches. Attention à l'endroit où vous les ramassez hors de toute présence animale qui peut les contaminer par leurs déjections. Le jus de la pâquerette des prés était aussi utilisé par les légions romaines pour soigner les blessures et entre dans la composition des médicaments.

Pour la cultiver

Cela peut paraître surprenant mais elle se vend en sachets. Pour 2 000 graines, comptez moins de 4 euros. Le semis est facile puisqu'il se réalise à la volée. Un sol un peu humide et compact lui convient. Il existe maintenant, par rapport à la fleur blanche originale des cultivars en pomponnette, violet, rose, saumoné. Une fois implantée, la plante herbacée atteindra de 4 à 20 cm et développera de façon rampante de nombreuses racines de couleur blanche en n'oubliant pas sa capacité à se régénérer de façon rapide. Les fleurs ne dépassent pas les 12 cm. Lorsque les fruits s'envolent, avec le vent, ils dégagent une odeur qui attire les insectes contribuant à la pollinisation. ●



Le saviez vous?

Dans le calendrier révolutionnaire, il existait le jour de la pâquerette. De nombreux peintres ont représenté cette fleur. Comme Van Gogh en 1890 dans son tableau « coquelicots et pâquerettes » ou Gustave Klimt dans « son jardin de campagne » en 1905 sans oublier « le printemps » d'Arcimboldo en 1573.



Land-Art - Fiche 13 Construire une cabane en osier tressé

L'osier est le terme vernaculaire désignant différentes espèces de saules utilisées en vannerie. La plupart d'entre elles poussent le long des berges ou dans des zones humides.

On peut utiliser l'osier vivant ou osier vert pour réaliser des haies, des cabanes, des clôtures. Pour une cabane en forme d'igloo, il vous faudra planter les jeunes tiges de saule par 4 tous les 15 cm sur un cercle préalablement tracé (en n'ayant pas oublié un emplacement pour l'entrée). La meilleure période pour cette plantation se situe de janvier à mars. Attention à bien les enfoncer d'au moins 30 cm dans le sol. Vous pourrez alors commencer à tresser vos tiges en vous aidant de raffia. Attention l'osier a besoin de beaucoup d'eau, n'hésitez pas à arroser régulièrement et à pailler.



Une plante facile à cultiver

L'artichaut

Faites un test dans votre classe : demandez à vos élèves qui ont déjà mangé un artichaut de lever la main. Sans doute aurez-vous assez des doigts d'une main pour les compter.

Ce légume désormais oublié des tables était connue, sous l'Antiquité, des Grecs et des Romains. Il ne se développera dans notre pays qu'au Moyen Age où l'on décrit sa culture par [œilletonnage](#). Ce légume fut le péché mignon de Louis XIV. L'origine de son nom est empruntée à l'italien Articiocco qui en reste le principal producteur avec près de 400 000 tonnes par an.

Sa partie comestible est un [capitule](#) récolté avant que la fleur, bleue ou violette ne se développe. Le fond de l'artichaut se consomme aussi. Il existe désormais près de 50 [cultivars](#) de cette plante.

Pour le cultiver:

Comptez environ 4 euros pour un sachet de 20 graines. Si vous connaissez un



jardinier amateur, il vous offrira des pousses que vous pourrez mettre directement en terre au printemps. Sinon vous pouvez les semer dès le mois de

février sous un abri et repiquer les plants lorsqu'ils produisent 2 feuilles. Ce chardon domestiqué a besoin d'un endroit ensoleillé mais d'une terre riche. A l'issue de sa croissance, il atteint plus d'1 mètre de hauteur et a besoin d'espace si vous souhaitez en jardiner plusieurs. Vous n'aurez peut-être pas envie de vous lancer dans la culture du Camus de Bretagne qui peut peser jusqu'à 500 grammes mais pourquoi ne pas essayer l'artichaut de Laon dit « tête de chat » ou le violet de Provence plus petit d'un poids inférieur à 100 grammes. La récolte se fait à la main entre fin mai et fin octobre. Attention même s'il s'agit d'une vivace, il est recommandé de pailler ce légume feuilles l'hiver pour qu'il puisse reprendre vie la saison suivante. Pour le cuisiner, vous pouvez le manger cru, cuit. De nombreuses recettes s'offrent à vous. Si la grosseur de ce légume est importante, il n'apporte que des bénéfices au niveau de la santé et vous pouvez le manger

entier sans vous préoccuper de la quantité. Composé majoritairement d'eau, de fibres alimentaires,

l'artichaut est aussi recommandé pour ses vertus médicinales, notamment au niveau du foie. Son seul inconvénient, après cuisson, c'est qu'il noircit très vite et il doit être consommé dans les 24 heures.



Le saviez vous?

À Naples, il existe une sculpture « fontaine de l'artichaut »



Renoir en 1887 a représenté artichauts et tomates sur l'une de ses œuvres.



Recette : La pizza aux artichauts

Ingrédients :

Une pâte à pizza

1 pot de concentré de tomates

1 boîte de fonds d'artichaut

1 boîte d'olives noires

4 tranches de jambon blanc

1 poignée de basilic

huile d'olive, sel et poivre



Préchauffez le four à 210°C

Étalez la pâte à pizza sur une plaque de four ou dans un moule à tarte recouverte de papier sulfurisé

Répandez le concentré de tomates sur la pâte

Placez les tranches de jambon sur le dessus

Egouttez et coupez les fonds d'artichaut en morceaux

Egouttez et coupez les olives en morceaux

Répartissez les artichauts et olives sur la pizza

Ajoutez un peu de basilic, de sel, de poivre et d'huile d'olive

Enfournez pendant 25 minutes de cuisson.

Un arbre

Le saule

Vous n'avez pas la main verte et vous souhaitez planter facilement un arbre ? Récupérez une bouture de ce salix de 4,5 cm. Enterrez-le à moitié. Au printemps, votre futur saule possèdera déjà des feuilles. Vous pouvez même planter un saule la tête en bas, ses branches deviendront des racines.

Le saule est connu surtout dans l'histoire pour ses usages en vannerie. L'activité de tressage remonte à plus de 6 millions d'années. L'osier, espèce « domestiquée » de saule sert de matériau. Ses couleurs sont variées : du rouge en passant par le brun jusqu'au blanc. Au XIX e siècle, au Canada son usage s'étendait à la fabrication de filets de pêche. Les feuilles sont données au bétail comme fourrage.

Le saule est revenu à la mode pour réaliser des clôtures et treillis naturels.

Mais ce sont ses usages thérapeutiques qui retiennent l'attention. Par exemple, ses feuilles et son écorce contiennent de la salicyline, ancêtre de l'aspirine. Il a également une place dans votre cuisine puisque les bourgeons, les chatons, les feuilles entrent dans les créations gastronomiques.



Cet arbre, symbole d'immortalité dans la mythologie orientale comprend plus de 360 espèces. Un des plus connus est le saule pleureur. A l'âge adulte, il atteint la taille de 20m sauf s'il est transformé en arbre têtard et peut vivre jusqu'à 200 ans. Le baliveau a besoin de lumière et surtout d'eau pour son développement d'où sa présence dans les zones humides comme les marais, les tourbières.

Ses fleurs prennent la forme de chatons. Beaucoup d'insectes se nourrissent de ce feuillu. Une des particu-



larités de la plupart des saules est de se recouvrir d'une cire blanche, pendant l'hiver qui les protège puisqu'elle est hydrophobe et agit contre la déshydratation. L'arbre ayant du même coup des difficultés à respirer est équipé de lenticelles, comme les pores de la peau.



Le saviez-vous ?

Au jeu de la pelote basque, le chistera, gant en osier et châtaignier a remplacé le gant en cuir pour attraper la balle constituée d'un noyau de buis.

Le saule blanc est utilisé pour fabriquer des battes de cricket, en raison de sa souplesse.

Une rangée de saules est dénommée une saulée. Mais une saulaie est un endroit où poussent des saules.

Le dicton « suspendre sa harpe dans les saules » indique une période de deuil.

Et si on se plantait un peu en français ?



Les élèves apprécieront de travailler sur cette expression:



Pourquoi les orangs outans n'aiment pas le dentifrice - Emmanuelle Figueiras, Tristan Gion

Editions La cabane bleue

Comment un cycliste à Paris peut-il sauver les ours au pôle Nord ? Quels morceaux du monde y a-t-il dans une console de jeu ? Pourquoi les tomates préfèrent-elles qu'on ne tire pas la chasse ? À travers une série de questions moins loufoques qu'elles n'en ont l'air, ce livre s'attache à décrypter les répercussions que de simples gestes du quotidien peuvent avoir sur la nature, tout près de nous ou à l'autre bout du monde.

Sans pessimisme ni leçon de morale, de magnifiques illustrations et un texte percutant invitent à accompagner les hirondelles dans leur migration, à comprendre comment les données internet traversent les océans ou encore à découvrir ce que devient le poisson rouge relâché dans une rivière.

Source: [La cabane bleue](http://www.lacabanebleue.com)

Ne change jamais - Marie Desplechin

Editions L'école des loisirs

Vous entendez les informations qui arrivent de partout pour dire que la planète va mal. Vous êtes des enfants, vous possédez une grande quantité de neurones pour apprendre, comprendre et retenir. Vous êtes créatifs et courageux. Et vous ne pourrez pas faire comme certains de vos aînés : regarder ailleurs, vous boucher les oreilles et hausser les épaules. Vous n'aurez pas le choix. Il faut que vous conserviez quelques-unes de ces qualités, au lieu de les laisser s'éteindre en grandissant. Vous deviendrez de meilleurs adultes, pour vous, pour les autres et pour la planète. ●

Source: [L'école des loisirs](http://www.lecoledesloisirs.fr)



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.