



La feuille de chou

Citation:

J'aime les coquelicots à cause du nom qu'ils portent, co-que-li-cots. C'est gai et il y a même la dedans des rires d'enfants heureux.

Romain Gary (1914-1980)

N° 42 - Mai 2025

A la découverte d'une plante

Le coquelicot, une plante mal-aimée

par Laurence CAIVANO-TELLIER

Si vous aimez les chevaux, vous détesterez le coquelicot en raison de sa toxicité pour les équidés. Fraîche cette plante ne pose pas de souci mais lorsqu'elle se retrouve dans le foin ou dans la paille, elle peut entraîner des difficultés respiratoires, de la nervosité et d'autres symptômes qui dépendent de la quantité ingérée. Le pavot sauvage est considéré comme une mauvaise herbe et sert de réservoir à certains virus.

Son origine : Le poincneau est une plante messicole connue pour ses usages alimentaires. Les jeunes feuilles se consomment crues ou cuites, comme des épinards. Ses graines sont utilisées en pâtisserie et ses boutons floraux, que l'on peut conserver dans du vinaigre se consomment en poêlée.

Dans l'histoire : C'est le Moyen Âge qui donna son nom à ce pavot écarlate, en référence à la crête du coq. Symbole de l'armée française, durant la première guerre mondiale, cette plante était déjà connue des Egyptiens et des Celtes en raison de ses vertus médicinales. L'antiquité nous raconte de belles légendes à son sujet.

Cette fleur était à la mode en 1789 auprès des femmes mais avait mauvaise réputation. Elle était considérée



comme la fleur du diable. Elle est aussi le symbole de la fleur des revenants.

Dans le jardin : Si vous souhaitez la cultiver, un sachet de 1 000 graines vous coûtera moins de 5 euros. Si vous récoltez vous-même des graines, un pied de pavot-coq peut contenir jusqu'à 50 000 graines. Vous pouvez semer durant deux périodes soit de septembre à octobre soit de mars à juin, à la volée. Une température de 15 à 20 degrés est nécessaire pour la germination. Recouvrez les graines d'un peu de terre. La floraison aura lieu entre mai et juillet.

Le coquelicot s'adapte à tout type de sol. Une fois fleuri, vous ne pourrez que l'admirer et non le cueillir. Il s'agit d'une fleur éphémère qui fane presque instantanément. Si vous cassez sa tige, vous pourrez récolter du latex.

Dans ce numéro

1- A la découverte d'une plante

Le coquelicot page 1

2- Des couleurs dans mon jardin

Le maïs page 2

3- Land-Art

Alqueruque page 2

4 - Une plante facile à cultiver

La pomme de terre page 3

5- Recette

Pomme de terre en robe des champs page 3

6- Un arbre

Le hêtre page 4

7- Feuilles de livre

Chroniques page 5

Le Saviez-vous ?

En Chine et au Japon, cette fleur symbolise un amour passionné. Le coquelicot appelé Poppy en Angleterre est porté le 11 novembre dans ce pays en souvenir de la première guerre mondiale. D'autres noms de fleurs sont associés au coq comme la coqueline, la coquelourde.



Des couleurs dans mon jardin

Le maïs

Le mot maïs est apparu pour la première fois dans une lettre de Christophe Colomb en 1495 indiquant que cette céréale constituait une nourriture précieuse. Les Espagnols s'aperçurent que les feuilles assuraient une protection contre le soleil tropical et les pluies. Cependant une rumeur courut que sa consommation engendrait [la lèpre](#).

L'origine du Zea mays proviendrait des Andes et serait issue d'un [hybride](#) naturel complexe. Le nombre de grains (entre 600 et 800) sur un épi favorisa sa migration. Il connut davantage de succès au Moyen Orient et en Turquie d'où son surnom blé d'Asie ou grain Turc. L'expansion du maïs fut freinée par ses besoins importants en eau et sa mauvaise résistance à la sécheresse. Depuis les années 1950, grâce aux variétés hybrides, c'est la céréale la plus produite dans le monde avant le riz et le blé. Différentes variétés sont à distinguer : le maïs doux consommé par l'homme mais la grande majorité est destinée à l'alimentation animale. Une partie est consacrée à la fabrication de biocarburant (l'éthanol) du biogaz, des papiers, des composés pharmaceutiques et des bioplastiques.



Pour donner des couleurs à votre jardin

Un sachet de graines coûte moins de 5 euros. Vous pouvez les planter entre mars et juin et mélanger des variétés : le maïs pop-corn glasse gem multicolore, noir, Tom Pouce, fraise ou le maïs doux jaune amarillo ou golden bantam.



Il est nécessaire de faire preuve de patience puisqu'il faut compter 4 mois pour obtenir une récolte. Semez les graines en [poquets](#) distantes de 40 centimètres. Ne gardez que le plus beau plant et comme la pomme de terre, buttez le pied lorsqu'il atteint 15 centimètres. Cette graminée, à l'âge de la maturité atteint au minimum 1,20 m mais peut dépasser les 3,60m. Cette céréale est gourmande en eau, tout au long de sa croissance.

Pour la récolte, à l'automne, vérifiez que l'épi est recouvert d'une enveloppe blanche qui est devenue brune. Tournez l'épi en l'inclinant vers le bas et cassez-le. Cuisinez-le rapidement, car il perd très vite de sa saveur. Selon la variété soit vous pourrez le déguster avec de l'huile, du caramel, du sucre ou du sel ou le cuire à l'eau pour le consommer en vinaigrette ou en [jardinière de légumes](#). ●

Land-Art - Fiche 17

Alquerque

Ce jeu est pratiqué au Moyen-Orient depuis au moins 1 000 ans avant Jésus-Christ. Le jeu de dames en est une version moderne.



Matériel

12 éléments naturels par enfant (se joue à 2).

Pour jouer

Le joueur déplace ses pions dans toutes les directions, excepté en reculant, en suivant les traits vers un point d'intersection vide. Un pion ne peut pas retourner sur la place qu'il occupait précédemment. Un pion se prend en sautant par-dessus le pion adverse. Le pion capturé est sorti du jeu. Un même pion peut faire plusieurs prises successives selon les mêmes règles. La prise n'est pas obligatoire mais si un joueur n'effectue pas la prise maximum lorsque celle-ci est possible, son adversaire peut retirer le pion incriminé.

Pour bien comprendre le jeu : [les règles en vidéo sur youtube](#)

Une plante facile à cultiver

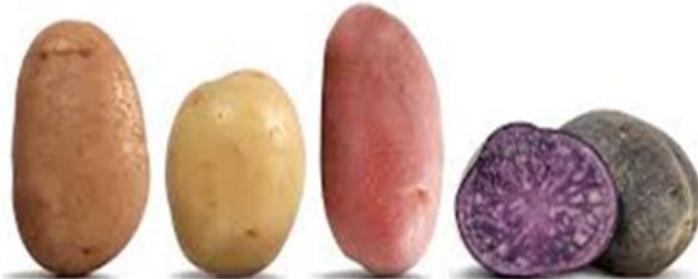
La pomme de terre



Non, les pommes de terre ne sont pas des légumes et elles ne poussent pas dans les arbres. Mais ce féculent présent quotidiennement sur toutes les tables de la planète n'est pas un inconnu dans l'histoire.

Dès le XVIIe siècle, le tubercule est cultivé par les Incas dans les Andes avant d'arriver en Espagne. En France, « la truffe » apparaît sur la table du roi Louis XIII en 1643. Mais elle suscite la méfiance en raison de son odeur et de ses feuilles laissant craindre que sa consommation soit dangereuse pour la santé.

C'est l'agronome et jardinier Parmentier qui comprendra l'importance de cette plante pour lutter contre les famines au XVIIIe Siècle. Il remportera même un concours à ce sujet. Il organisera un dîner d'apparat pour le roi Louis XVI où ne seront servis que des plats composés à partir du solanum tuberosum. Parmentier fera planter dans les faubourgs de Paris des plants qui seront surveillés et protégés par la garde. Dès que les pommes de terre seront parvenues à maturité, il laissera les habitants les récolter pour favoriser ensuite le développement de leur culture.



Pour la cultiver

Pour choisir la pomme de terre, vous allez devoir faire du calcul mental. Pomme de terre précoce, semi-précoce, semi-tardive, tardive ? A vous de voir à quel moment vous souhaitez récolter la potato : 90, 110 ou 120 jours, en tenant compte des vacances scolaires. Récupérer des plants variés auprès des jardiniers pour obtenir différentes couleurs (les pomme de terre bleues et violettes ont du succès) et goûts différents. Attendez que les gelées soient passées. Préférez un sol riche qui ne nécessite pas de préparation. Réalisez une tranchée de 10 cm de profondeur et espacez chaque variété de 50 cm. Posez le plant avec le germe en haut et recouvrez-le de terre. Au fur et à mesure que les tiges poussent, installez un monticule autour de la pomme de terre qui ne doit pas être à la lumière. Elle développerait de la solanine, substance toxique. Après la floraison, les pommes de terre sont



à déterrér (vous obtiendrez en moyenne une récolte de 6 à 12 pommes de terre) avec une fourche. Il est nécessaire de les laisser au sol, 1 jour ou 2 pour qu'elles sèchent. Elles devront ensuite être stockées à l'abri de la lumière. ●

Recette : Pomme de terre en robe des champs.

Ingrédients :

Nombre de pommes de terre en fonction du nombre d'élèves
Du beurre frais
Du gros sel



Lavez les pommes de terre.

Faites les cuire sans les peler, dans l'eau froide salée.

Quand l'eau commence à bouillir, laissez cuire doucement pendant **20 minutes**.

Egoutter ces féculents et les laisser dessécher 10 minutes à feu doux.

Les servir avec du beurre frais.

Un arbre

Le hêtre

Vous rappelez-vous la différence entre le charme et le hêtre ? Sinon n'hésitez pas à relire la feuille de chou 41 pour obtenir la réponse.



Il faut remonter très loin dans l'histoire, il y a 50 millions d'années pour retrouver l'origine de cet arbre. Toutes les parties du fayard étaient utilisées : des germes pour les salades, en passant par les feuilles consommées crues en cuisine, l'aubier en ersatz de farine ; la cendre comme épice, la liste est longue. Considéré comme un excellent bois de chauffage, il ne pouvait, en revanche, pas servir en charpente ou en aménagement extérieur. Le fau se rétracte, se déforme au séchage et est sensible aux champignons. Facile à creuser, ses emplois étaient nombreux : réalisation de récipients alimentaires, de sabots, de semelles de galoches, d'hélices d'avions, de jeux de quilles.



En Europe, nous connaissons surtout le hêtre commun pouvant atteindre 30 m de haut avec une longévité de 2 à 3 siècles. C'est un arbre qui s'étale beaucoup lorsqu'il est isolé, avec des branches qui démarrent bas. Un de ses cultivars, le hêtre pourpre connaît un beau

succès dans nos jardins.

Marcéscent, le fagus se pare, au printemps, d'un feuillage rouge, très apprécié des jardiniers. Vous pouvez l'utiliser en isolé ou en haie, mélangé avec d'autres couleurs. Sa

croissance est rapide puisqu'il grandit de 40 à 80 cm par an mais il sera nécessaire d'attendre au minimum une trentaine d'années pour le voir fleurir. Cette couleur écarlate est due à un pigment qui n'est transmissible que par greffe des plants. Peu exigeant sur la nature du sol, le faye craint la chaleur et les endroits ventés en raison d'un système racinaire peu profond. Le changement climatique risque de l'affecter. ●



Le saviez-vous ?

Le créosote extrait du bois de hêtre a servi d'insecticide sur les traverses en bois de chemin de fer avant que l'on découvre qu'il était cancérogène.

La famille des hêtres englobe le chêne, le châtaignier et le hêtre.

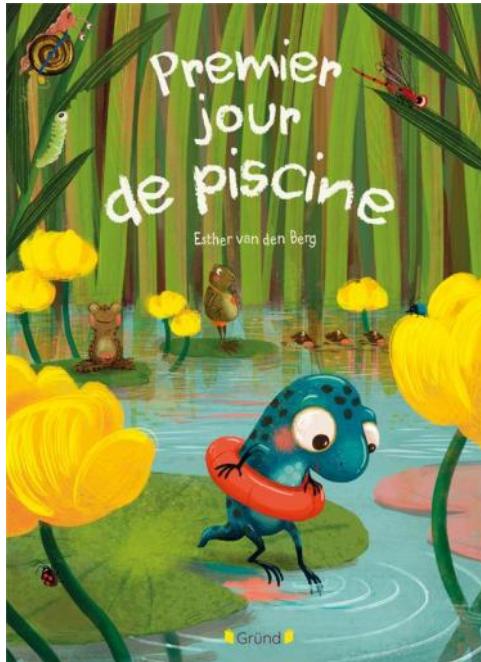
A Lyons la Forêt, en Normandie, de très beaux spécimens datant de la Révolution composent la forêt. En Ecosse, dans le Pertshire une haie implantée en 1740 est composée de hêtres qui sont taillés chaque année à une hauteur de 25 m. Ce mur vert s'étend sur 530 m de long.

Et si on se plantait un peu en français ?



Les élèves apprécieront de travailler sur ces expressions:

- « En avoir gros sur la patate »
- « Mettre une patate » « Se prendre une patate »
- « Patate ! » ou « Espèce de patate ! »
- « Avoir la patate » « Un champ de patates »



Premier jour de piscine - Esther Van den Berg *Editions Grund*

Maman Grenouille amène tous ses têtards à l'étang pour leur premier cours de natation ! Pourtant Hop, le plus petit de tous, a du mal à se jeter à l'eau... Les bouées sont trop grandes pour lui et ses frères et sœurs nagent beaucoup plus vite que lui, avec leurs grandes pattes. Heureusement, grâce à Maître Crapaugeur, le petit Hop va surmonter sa peur.

Un livre tendre et amusant sur une petite grenouille pleine de courage et de persévérance !

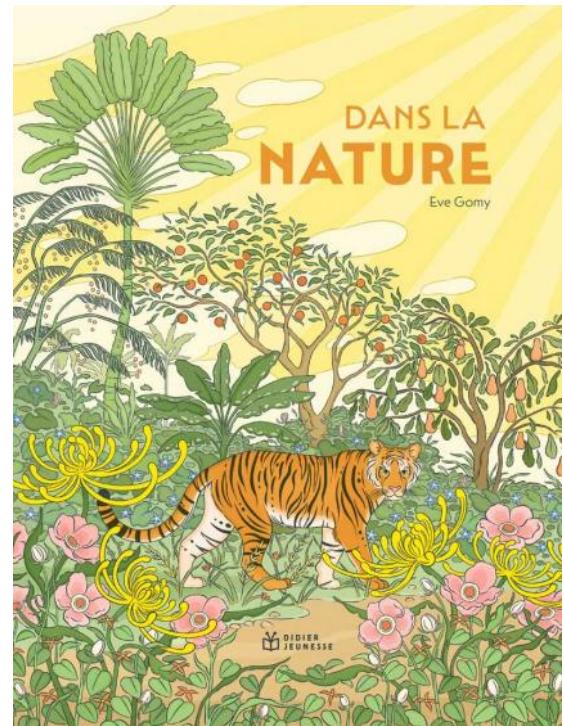
Source: [Lisez](#)

Dans la nature - Eve Gomby

Editions Didier Jeunesse

« Dans la nature, il y a... Les tout-petits. Et les plus grands. Ceux qui avancent seuls. Ceux qui sont une armée. Ceux qui aiment parader. Ceux qui restent discrets. Ceux qui attendent le soleil. Ceux qui dansent sous la pluie. [...] C'est fou ! Dans la nature, on trouve de tout. »
Un album-imagier poétique et subtil, pour donner à voir la belle diversité du monde vivant ●

Source: [Didier Jeunesse](#)



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 BEAUVAIIS 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.