



EN CUISINE !

Confiture aux fleurs de pissenlit

- 365 belles fleurs de pissenlit
- 1,5 l d'eau
- 2 oranges non traitées
- 2 citrons non traités
- 1 kg de sucre en poudre



1- Lavez les fleurs à l'eau claire. Ôtez les tiges et retirez la base verte pour ne conserver que les pétales. Faites-les sécher quelques heures, au soleil si vous pouvez.

2- Lavez les agrumes et prélevez leur zeste. Coupez ensuite les oranges et les citrons en rondelles.

3- Placez les fleurs dans une bassine à confiture avec l'eau, les morceaux d'agrumes et les zestes. Faites cuire durant 1 heure après les premiers frémissements.

4- Filtrez la préparation et ajoutez-y le sucre. Faites cuire 45 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la confiture épaisse pour avoir une consistance assez proche de celle du miel.

5- Vérifiez la cuisson en utilisant la méthode de la goutte. Déposez une goutte de confiture sur une petite soucoupe. Attendez quelques secondes et pivotez la soucoupe à la verticale. Votre confiture est cuite si la goutte a gélifié rapidement et ne s'étale pas. Au besoin, poursuivez la cuisson jusqu'à obtenir la bonne texture.

6- Versez la préparation dans des pots en verre que vous aurez préalablement ébouillantés. Fermez-les et retournez-les immédiatement pour stériliser la confiture. Remplacez les pots à l'endroit lorsqu'ils seront complètement refroidis. Conservez-les à l'abri de la lumière.

Soupe à l'oseille sauvage

- 3 pommes de terre
- 1 œuf
- 1 kg d'oseille fraîche
- 1 échalote
- 2 cubes bouillon
- 1 fromage frais ail et fines herbes
- 1 gousse d'ail
- 1,5 l d'eau
- Beurre
- Poivre



1- Lavez et épluchez l'oseille. Pelez et émincez l'échalote, puis l'ail et les pommes de terre, découpez-les en petits morceaux.

2- Dans une casserole à feu doux, faites fondre une noisette de beurre. Faites-y revenir l'échalote, l'ail et l'oseille. Dès que le tout a bien fondu, ajoutez l'eau et les cubes bouillon. Mélangez bien.

3- Ajoutez les morceaux de pommes de terre et laissez cuire pendant 20 min sur feu moyen. Une fois le tout bien cuit, retirez du feu puis mixez soigneusement.

4- Ajoutez l'œuf entier, le fromage ail et fines herbes, du sel et du poivre, puis mixez à nouveau.

MON PREMIER HERBIER

Journée de la biodiversité - 22 mai 2022

La nature offre mille et une plantes et fleurs ! Pour que celles-ci ne disparaissent pas, il faut les préserver en ne cueillant que des fleurs *sans leurs racines*. Ainsi, tu les retrouveras l'année suivante !

COLORIE-MOI !



1- TROUVE-LES
AUTOUR DE TOI !

2- PRÉLÈVE
SOIGNEUSEMENT UNE DE
LEURS FEUILLES/FLEURS

3- COLLE-LES DANS
LES RECTANGLES



PLANTAIN



Vertus : Elle apaise la toux en cas de bronchite, calme une allergie saisonnière, traite des aphtes ou un ulcère. Elle soulage aussi une conjonctivite, soigne une petite plaie ou des douleurs cutanées si tu te fais piquer par la plante ci-dessous.



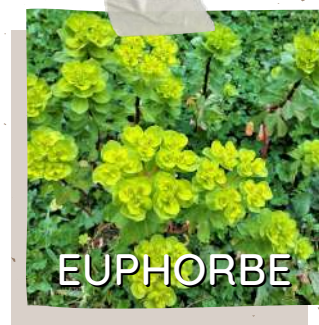
CHÉLIDOINE

Vertus : Elle a la propriété de dessécher la peau et d'estomper les verrues, jusqu'à les faire disparaître. Elle est aussi utilisée en homéopathie afin d'améliorer la circulation sanguine et la tension artérielle. Attention, elle peut s'avérer irritante et toxique en externe ou en interne.



ORTIE
(attention je pique)

Vertus : Cette plante est un anti-fatigue et détoxifiante, la soupe de celle-ci est une alliée contre le froid. Elle présente diverses vertus pour l'organisme (rhumatismes, eczéma, acné, plaies, hémorroïdes, entorses, sciatique, etc.).



EUPHORBE



Vertus : La sève produite au niveau de la tige permet d'éliminer callosités et verrues. Ce liquide est aussi utilisé en tant qu'antivenimeux (piqûres ou de morsures mortelles). Elle contribue à soulager des troubles de l'appareil digestif (constipation, diarrhée, parasites intestinaux).



PISSENLIT



Vertus : Tu peux manger ses feuilles en salade, en faire du vin, de la gelée, des beignets et de la confiture avec les fleurs. Il agit sur l'équilibre du système nerveux, nos fonctions musculaires et aide à lutter contre la fatigue.



OSEILLE
SAUVAGE

Vertus : L'oseille sauvage se consomme en salade, comme les épinards, en assaisonnement ou encore en purée. Riche en vitamine C et antioxydants, elle favorise la cicatrisation des plaies, lutte contre le vieillissement de la peau et sert d'anti-inflammatoire.