

Découverte des aromates

Patrimoine, culture
scientifique et technique



Jardinage

Cycles : 1 et 2

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 4 à 6

1

Contexte

Reconnues pour leurs qualités aromatiques et médicinales, les herbes aromatiques ont été adoptées par l'Homme depuis des millénaires et chaque plante a son histoire, son origine et ses usages culinaires. Grâce à leurs couleurs, à leur floraison et à leur senteur, elles agrémentent autant la cuisine et les infusions que les massifs d'ornement.

Explorer le monde des aromates en réalisant des jardins artistiques miniatures, les regarder pousser, les identifier à la vue, l'odorat, le toucher et le goût, en rechercher les usages culinaires, autant de cheminements pour valoriser une alimentation qui a du goût et ainsi diminuer l'ajout du sel et du sucre comme condiments dominants.

Objectifs

Niveau d'objectif : Connaissance, attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Privilégier les plantes aromatiques du quotidien qui poussent rapidement

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer la connaissance et le plaisir de cultiver et d'utiliser les aromates dans l'alimentation et les boissons

Objectifs pédagogiques

- Réaliser des semis ou des plantations de plantes aromatiques
- Décorer artistiquement des pots de plantes aromatiques en utilisant du matériel de récupération
- Réaliser des fiches botaniques et culinaires sur les plantes aromatiques les plus courantes



Matériel et préparation

- Pour la **séance de découverte sensorielle** : des plantes aromatiques courantes comme persil, ciboulette, estragon, menthe, basilic et des assiettes en carton, une carte de dégustation, des post-it
- Pour la **séance de semis** : des graines d'herbes aromatiques, des boîtes de récupération pour des petites serres (boîte à œufs en plastique ou carton, récipients en polystyrène, pots de yaourt), du mélange sable/terreau, des billes d'argile expansées ou des gravillons, un couteau et un peu d'eau suffisent ensuite à réussir des semis, à condition de savoir prendre soin des futurs plants
- Pour la **séance de décoration des pots** : du matériel de récupération pour réaliser les pots comme des bouteilles en plastique coupées, des boîtes de conserve, de vieux récipients de cuisine ou de jardin, pour décorer du petit matériel pour peinture ou pour coller des éléments de récupération en lien avec la cuisine ou les végétaux

Déroulement de la séance

Séances 1 à 3 - Découverte sensorielle

Reconnaissance sensorielle des herbes aromatiques les plus courantes

- Présentation des différentes plantes aromatiques (persil, ciboulette, estragon, menthe, basilic...)
- Observation sensorielle (vue, toucher, odorat, ouïe et goût) de la diversité du feuillage, des nuances et des couleurs, sensations au toucher, découverte des parfums en froissant les feuilles...
- Identification les yeux fermés ou bandés, des plantes aromatiques et description des sensations ressenties
- Réalisation artistique, pour chaque plante aromatique, d'une fiche botanique et culinaire : nom, origine, caractéristiques sensorielles, modes de conservation, utilisations culinaires...

En variante : un portrait chinois « Si vous étiez une herbe aromatique, qui seriez vous ? Et pourquoi ? »

Prévoir des petits post-it pour que chaque enfant note son choix. Différents groupes vont se constituer selon le choix et chacun des groupes peut réaliser la fiche botanique et culinaire de la plante aromatique.

Séance 4 - Semis

Pour faire réaliser des semis de différentes plantes aromatiques sous abri toute l'année :

- Lavez-les récipients, séchez-les précautionneusement et percez-les (si ce n'est pas déjà fait) avec un couteau pour que l'eau puisse s'écouler
- Déposez un lit drainant de billes d'argile expansée ou des gravillons dans le fond puis un mélange sable, terreau à proportions égales



- Remplissez vos récipients avec ce mélange à 2 cm environ du bord, nivelez et tassez le terreau
- Déposez les graines en surface en veillant à les espacer de 5 mm minimum et enfoncez légèrement les graines avec votre doigt
- Recouvrez-les ensuite d'une fine couche de terreau tamisé d'environ 5 mm et tassez légèrement
- Arrosez avec un vaporisateur en pluie fine et conservez la terre humide jusqu'à la levée, deux semaines après environ. Les graines ne doivent pas sécher. Il est possible d'accélérer la germination en faisant tremper les graines dans l'eau une nuit avant de les semer.

Séance 5 - Repiquage

- Arrosez les pots quelques heures avant pour faciliter l'arrachage des plantules
- Aidez-vous d'un bâtonnet en bois pour dégager la plantule et séparez les racines
- Arrachez la plantule en l'attrapant délicatement, démêlez les racines, si nécessaire
- Faites un trou dans la terre en y enfonçant le bâtonnet, placez la plantule dans le trou en y glissant les racines et maintenez-la verticalement en tassant la terre autour. Les feuilles doivent se trouver au niveau de la terre.

Séance 6 - Décoration des pots

Tous les contenants de récupération peuvent devenir des pots artistiques pour plantes aromatiques.

Plusieurs techniques sont possibles pour décorer artistiquement les pots :

- Représenter en portrait chaque plante aromatique, reproduire un dessin trait à trait ou dessiner autour expliqué dans les fiches d'activités "Dessin personnages nutrition trait à trait", "Dessiner autour de la nutrition"
- Faire des étiquettes par collage ou écriture ou peinture selon la fiche "Peintures nutrition à la manière de"

Variante

Réalisation de fiches

Pour les plantes aromatiques cultivées, les enfants peuvent réaliser des fiches avec avec plusieurs descriptions :

- jardinage en indiquant la saisonnalité, les modes de cultures, les soins à apporter
- botanique en dessinant par l'observation la tige, la position des feuilles sur la tige, les formes et les nervures de la feuille ainsi que la couleur
- sensorielle en mettant en mots les sensations des 5 sens, la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe et le goût
- culinaire en recherchant des recettes de boissons ou de plats
- historique et culturelle en cherchant son origine, les vertus attribuées, le chemin parcouru jusqu'à nos jardins



Diffuseur d'odeur

- Alcool + huile essentielle + eau en versant 60 ml d'eau chaude dans un flacon + 60 ml d'alcool + 25 gouttes de l'huile essentielle
- Huile végétale + huile essentielle + alcool en utilisant 60 ml d'huile végétale (amande ou carthame) avec 2 ou 3 petites cuillères d'alcool et 25 ml d'huile essentielle
- Huile végétale + huile essentielle en proportion de 30 % d'huile essentielle et 70 % d'huile végétale. Évitez les huiles minérales car elles sont fabriquées avec du pétrole

Quel que soit le mélange, versez votre parfum dans un joli récipient en verre ou en céramique. Ajouter des diffuseurs en roseau ou une autre pointe végétale sèche qui aura la vertu de faire remonter le liquide vers le haut. Laissez tremper l'embout pendant deux ou trois heures puis le retournez. Tous les 4 jours, vous pouvez rajouter plus d'huile essentielle pour compenser l'évaporation.

4

Sacs à odeurs aromatiques

Tradition du 18ème siècle, ces petits sacs à odeurs peuvent trouver place au quotidien dans le sac d'école, sac à dos, à la maison... Façonnés en activité couture avec des toiles ou tissus de récupération ou de décoration, ou petites boîtes à odeur, ces contenants peuvent accueillir les plantes aromatiques séchées.

Ressources : photos et vidéo

Fiche connaissance : Plaisir et alimentation

Recommandations nationales

ALIMENTATION

Matières grasses ajoutées

En limiter la consommation

Produits sucrés

En limiter la consommation

Sel

En limiter la consommation

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

