

Découverte des aromates

Patrimoine, culture
scientifique et technique



Jardinage

Cycle : 1 et 2

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 4 à 6

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 leurs floraisons et à leurs senteurs, 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 comme condiment dominant.

Objectifs

Niveau d'objectif : Connaissance et attitude

Conditions de réussite :

Privilégier les plantes aromatiques du quotidien qui poussent rapidement

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer la connaissance et le plaisir à cultiver et 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 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 de gravillon, 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 décoration des pots** : du matériel de récupération pour les pots comme des bouteilles en plastique coupées, des boîtes de conserve, de vieux récipients de cuisine ou du jardin, pour décorer du petit matériel pour peinture, pour coller des éléments de récupération en lien avec la cuisine ou les végétaux

Déroulement de la séance

Pour la séance de découverte sensorielle : 1 à 3 séances

Reconnaissance sensorielle des herbes aromatiques les plus courantes

Déroulement de l'atelier

- 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, sensation 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 artistique de la plante aromatique.

Pour la séance 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 de gravillon dans le fond puis un mélange sable/terreau à proportion égale.
- 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 légèrement avec un vaporisateur en pluie fine et conservez la terre humide jusqu'à la levée, deux semaines après environ.

Pour la séance repiquage

- Arrosez le sol 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, les feuilles doivent se trouver au niveau de la terre.

Pour la séance 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 :

- Pour représenter en portrait chaque plante aromatique, reproduire un dessin trait à trait ou dessiner autour expliqué dans les fiches d'activités "Dessin trait à trait", "Dessiner autour"
- Pour faire des étiquettes par collage ou écriture ou peinture selon la fiche "Peintures 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, à la vue, au toucher, à l'odorat, à l'ouïe et au goût
- culinaire en recherchant des recettes de boisson ou de plat
- 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 retournez. Tous les 4 jours, vous pouvez rajouter plus d'huile essentielle pour compenser l'évaporation.

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

