

Dégustation de tisane

Patrimoine, culture
scientifique et technique



Atelier sensoriel

1

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 1

Contexte

Une tisane est une boisson obtenue par macération, décoction ou infusion de matériel végétal (fleurs fraîches ou séchées, feuilles, tiges, racines), dans de l'eau chaude ou froide. Les différents modes de préparation ont tous pour but d'extraire les principes actifs des végétaux :

- La macération consiste à laisser tremper le matériel végétal dans l'eau froide pendant plusieurs heures. On parfume de l'eau à la menthe, à la mélisse...
- L'infusion consiste à verser de l'eau chaude sur le matériel végétal, surtout fleurs et feuilles puis à le laisser tremper quelques minutes. Par exemple : infusion de verveine, de tilleul, de badiane, de sauge...
- La décoction consiste à jeter le matériel végétal, surtout racines et tiges, dans l'eau, à porter celle-ci à ébullition pendant quelques minutes, puis éventuellement à la laisser refroidir. Par exemple : décoction de queues de cerises, de prêles, d'avoine...

Quelle que soit la préparation, la boisson est en général filtrée avant d'être bue, elle est parfois adoucie par adjonction de sucre, de miel...

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance, attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Une mise en valeur des plantes fraîches ou sèches pour les tisanes

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer l'envie et le plaisir de déguster des tisanes

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître différentes saveurs de tisane
- Valoriser les différentes saveurs en nommant les sensations gustatives



Matériel et préparation

- Des plantes aromatiques en pot ou séchées : menthe poivrée, verveine, citronnelle, thym, romarin sauge, camomille, tilleul, pétales d'hibiscus, cannelle, badiane, vanille, zestes ou écorce d'agrumes...
- Des étiquettes avec le nom des plantes
- Des petits gobelets pour déguster 4 tisanes
- 4 tisanes
 - avec la même plante de la menthe par exemple : froide nature et froide légèrement sucrée, chaude nature et chaude légèrement sucrée
 - avec 2 plantes en version froide ou chaude : une de menthe, une de tilleul, une de tilleul-menthe sans sucre et une légèrement sucrée

Pour 1 litre de tisane, faites infuser 10 g de feuilles ou 4 cuillères à café de plantes séchées 10 min dans de l'eau chaude.

2

Déroulement de la séance

Découverte des différentes plantes aromatiques 15 minutes

Sous forme de jeu, il s'agit de positionner les étiquettes sur les plantes aromatiques. Un herbier sous forme d'affiche ou en livre ou recherche sur internet peut aider les enfants à étiqueter les plantes aromatiques pour les tisanes.

Dégustation de tisanes 25 minutes

L'important est d'initier la curiosité sur la diversité des tisanes froides ou chaudes, nature ou légèrement sucrée au sucre ou au miel.

Autour d'une seule plante ou de plusieurs plantes

La préférence

4 tisanes de menthe : froide nature et froide légèrement sucrée, chaude nature et chaude légèrement sucrée. Chaque enfant goûte en silence chacune des 4 tisanes et les note avec un smiley dans un carnet de dégustation. Puis collectivement, il s'agit de faire un classement des préférences, la tisane la plus appréciée, la tisane la moins appréciée.

La composition

L'objectif est de reconnaître la ou les plantes qui se cachent derrière la tisane. Chaque enfant goûte en silence chacune des 4 tisanes et inscrit les mots dans le carnet de dégustation. Puis collectivement, il s'agit de recueillir les mots sensoriels de chaque tisane. Un tableau papier peut aider à créer ce répertoire de sensations gustatives des tisanes. Ensuite de faire deviner quelle plante se cache derrière les 4 tisanes.

Retour au calme et bilan sur l'activité, expression du ressenti 5 minutes

Echangez avec les enfants sur ce qu'ils ont retenu, le plus aimé, ce pourquoi ils ont été le plus surpris.

Conclure l'activité de dégustation en insistant sur l'importance de chacun des sens : la vue met en appétit par les couleurs, les formes et les textures, l'ouïe, l'odorat et le toucher apportent la musicalité et le goût précise la gamme des saveurs. Chaque sens a son importance dans la dégustation des tisanes.



Variantes

Atelier de dégustation dans le noir

Pour les plus grands, l'exercice d'activité sensorielle des tisanes peut se faire les yeux fermés ou bandés. La vue étant le sens dominant, le masquer donne la place aux autres sens que ce soit l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût.

Sur le chemin de fabrication des tisanes

A toute saison, des plantes peuvent être cueillies, conservées en séchant, transformées en tisane. Tout au long de l'année, des tisanes peuvent être préparées au rythme des saisons, ou des mois ou de la semaine...

Un livre artistique à sentir et à toucher de recettes de tisane peut conclure cette activité de découverte de l'univers des tisanes.

Un bar à tisane

Avec des récipients isothermes, il s'agit de proposer pour des animations d'ouvrir un bar à tisane en réalisant des décorations avec les plantes à l'origine des tisanes confectionnées.

Ressources : photos et vidéo

Fiches connaissance : Plaisir et alimentation / Accessibilité et diversité en alimentation

3

Recommandations nationales

ALIMENTATION

Produits sucrés

En limiter la consommation

Boissons

De l'eau à volonté

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

