Cueillette avec les 3-5 ans

DES NOIX pour les petits doigts



L'été les noix sont vertes, dans leur enveloppe dure et amère. Puis elles tombent et noircissent à l'automne. Leur écorce pourrit sous les feuilles, et libère la coquille brune et sèche que vos enfants connaissent.

Si vous en avez l'occasion, montrez-leur les différentes étapes de la croissance des noix. Surveillez avec eux l'avancée de leur maturation et prévenez-les le moment venu: «Attention, la cueillette, c'est pour bientôt!»

LES NOIX FRAÎCHES sont astringentes, il faut donc attendre un peu avant de les consommer. Vos petits trouveront aussi, sous les feuilles mortes des noyers, les fruits tout noirs de l'année précédente, qui seront peut-être encore comestibles!

C'est aussi la saison **DES NOISETTES**, qui peuvent, elles, se croquer fraîches (pas trop à la fois quand même) et qui se conservent très longtemps.

On peut aussi ramasser avec les enfants **DES CHÂTAIGNES...** qu'il faudra déloger de leur bogue, sans se piquer! Quel plaisir ensuite de les faire griller dans la cheminée (en perçant leur enveloppe d'une pointe de couteau pour éviter qu'elles éclatent).



Après la cueillette, une fois les paniers bien remplis, proposez aux enfants un atelier « pain à modeler ». Il suffit de suivre notre **RECETTE DES PETITS PAINS AUX NOIX.** On peut donner à la pâte toutes les formes : escargot, boule, tresse, torsade... Aux petits de décider!

LES PETITS PAINS AUX NOIX



Ingrédients

- 1 sachet de préparation pour pâte à pizza
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 cl d'eau tiède
- 12 noix
- 1 pincée de sel

Recette

- 1. Verser le sachet de farine de la préparation pour pâte à pizza dans un saladier. Creuser un puits au milieu et mettre la levure et le sel dedans.
- 2. Verser l'eau tiède sur la levure, puis l'huile d'olive et mélanger le tout avec une cuillère en bois.
- 3. Pétrir la pâte avec les mains pendant deux ou trois minutes.
- 4. Casser les noix (ça fait de bons biscotos!) Enfoncer les cerneaux de noix dans la pâte à pain. La rouler ensuite en petits boudins.
- 5. Faire cuire les petits pains une douzaine de minutes: il faut qu'ils soient bien dorés. Laisser refroidir avant de grignoter.





© Textes: Anne Chiumino. Photos: Émile Chiumino.



Cueillette avec les 5-10 ans

DES MÛRES et des pas vertes



On trouve des mûres partout: à la mer, à la campagne, à la montagne... Ce sont des ronces, des mauvaises herbes qui résistent à tout, heureusement pour les gourmands!

On les ramasse à partir de mi-juillet et jusqu'en novembre, selon le climat et la région. Mais, quels que soient la période et l'endroit, c'est chaque fois le même constat: les mûres, même si c'est très bon, ça pique!

Avant la cueillette, pensez à équiper toute la famille: jeans, bottes, polaire ou ciré, manches longues et pantalon. Et pas de vêtements de marque, car **LES MÛRES, ÇA TACHE!** Autre petit «plaisir» de la cueillette des mûres, la profusion aux abords des buissons d'**ORTIES GÉANTES!**

Mais il y a un remède de grand-mère pour ne pas les laisser gâcher votre balade en famille! Apprenez à vos enfants à repérer les **FEUILLES DE PLANTAIN** sur le bas-côté de la route: cette plante est connue depuis toujours pour ses **VERTUS APAISANTES**. Il suffit de la froisser entre ses doigts pour obtenir un peu de suc à appliquer sur les piqûres d'orties et calmer ainsi la douleur.

Un dernier conseil? Bien plus voraces que des étourneaux dans un champ de blé, les

enfants auront vite fait de manger une grosse partie de leur récolte. Si vous voulez avoir le plaisir de préparer avec eux notre **RECETTE DE PÂTES DE FRUITS**, prévoyez de cueillir vous-même assez de mûres!

LES PÂTES DE FRUITS AUX MÛRES



Ingrédients

- 250 g de mûres bien sucrées
- 300 g de sucre en poudre
- 10 g de gélifiant pour confiture
- 50 g de sucre cristallisé

Recette

- **1.** Mettre les mûres dans une casserole. Mêler le gélifiant avec la moitié du sucre en poudre et le verser sur les fruits. Mélanger soigneusement, puis ajouter le reste du sucre et placer la casserole sur feu doux. Dès que le sucre est bien fondu, faire bouillir 5 minutes, mais en remuant tout le temps.
- 2. Passer la pâte au moulin à légumes pour enlever le maximum de graines.
- **3.** Étaler la pâte de fruits sur un moule recouvert d'une feuille de papier cuisson. La pâte doit faire à peu près 2 cm d'épaisseur. Laisser prendre quelques heures sans mettre au réfrigérateur.
- **4.** Couper la pâte de mûres en petits carrés et les rouler ensuite dans le sucre cristallisé. Le sucre en poudre, trop fin, ne «sécherait» pas assez ces confiseries. Partager avec tous les cueilleurs qui, après s'être régalés, n'oublieront surtout pas de se laver les dents!



Textes: Anne Chiumino. Photos: Émile Chiumino

Cueillette avec les 10-15 ans

MARMELADE de gros mots



Les rosiers sauvages, également appelés églantiers, poussent sur le bord des talus. D'abord verts, leurs fruits, les cynorrhodons ou «gratte-cul», tournent à l'orange, puis au rouge. Il faut attendre qu'ils soient un peu fripés avant de les cueillir. Vous pouvez également les faire mûrir au chaud en les étalant sur un plat. Trop durs, ils ne «prendraient» pas en marmelade!

LA CUEILLETTE DES GRATTE-CUL est une bonne occasion de faire sortir les ados de leur tanière: on peut ouvrir le fruit de l'églantier en deux et dégager les poils qui sont à l'intérieur pour les saupoudrer plus tard dans le dos d'un malheureux camarade (d'où leur nom!)

On peut aussi en faire des sirops, des confitures et des gelées, voire des tisanes. Mais n'essayez même pas, conseil d'amie, de les motiver avec cette dernière possibilité! Quel ado échangerait sa position naturellement horizontale contre **UNE PROMENADE** dans le but de ramasser de quoi faire une tisane?

La perspective de **GOÛTER** et de faire goûter leur marmelade de gratte-cul à leurs congénères a bien plus de chance de leur plaire. Ah, le pouvoir des gros mots!

Et comme notre recette de **MARMELADE DE GRATTE-CUL** est bonne, même très bonne... qui sait s'ils n'y reviendront pas l'année prochaine, sans que vous leur demandiez?



© Textes: Anne Chiumino. Photos: Émile Chiumino.

LA MARMELADE DE GRATTE-CUL



Ingrédients

- 250 g de gratte-cul ou cynorrhodon bien mûrs (assez mous, presque fripés)
- 20 cl d'eau
- 150 g de sucre en poudre
- 1 pomme

Recette

- 1. Confectionner un sirop en faisant bouillir le sucre et l'eau pendant 5 minutes. Ajouter les gratte-cul et la pomme pelée et coupée en morceaux dans le sirop. Laisse cuire une quinzaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tout ramollis.
- 2. Passer la marmelade au moulin à légumes, avec la grille fine, jusqu'à obtenir une crème onctueuse, sans pépins.
- **3.** Verser la marmelade dans un pot à confiture lavé et séché. Elle peut se conserver quelques semaines, mais elle sera sûrement terminée bien avant...
- **4.** Étaler sur des tartines ou servir avec de la viande froide, et même du fromage comme le comté : c'est délicieux!