

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.