



Le Bulletin d'Information Nature du Prémobile asbl



Activité de saison

observer les nids d'oiseaux

en famille ou à l'école

OBJECTIFS

Comprendre que les nids sont une expression de la biodiversité et qu'ils ont des matériaux, formes et implantations différentes selon les espèces.

Lister les matériaux trouvés dans la nature par les oiseaux pour construire leurs nids.

DÉROULEMENT

Lors d'une promenade à la campagne (à proximité d'une haie), chercher les nids abandonnés dans les buissons et les collecter.

Observer les nids récoltés et pour chacun, lister les matériaux utilisés par les oiseaux pour la construction.

Présenter la clé d'identification des nids (cf Le guide nature Traces et indices - Editions de la Salamandre).

Observer et comparer les différents nids, pour se rendre compte de leur diversité.

A l'aide de la clé, on peut essayer d'identifier le propriétaire du nid trouvé.

Nous pouvons ensuite nous amuser à construire un nid à la façon des oiseaux: il s'agira de trouver et de rapporter différents matériaux servant à composer un nid et d'en construire un ensemble.

Ce n'est pas si facile que cela avec nos mains et nos dix doigts, alors imaginez quelle habileté il faut pour construire tout cela du bout du bec.



attention!
à faire uniquement en décembre ou janvier quand les nids sont abandonnés!



Le Bulletin d'Information Nature du Prémobile asbl

Activité de saison

**Fabriquer son
fusain**

en famille ou à l'école

OBJECTIFS

Découvrir un arbuste et l'un de ses usages.
S'informer sur la toxicité d'une plante.

LE FUSAIN D'EUROPE

C'est un arbuste de 3 à 8m de haut.
Ses tiges sont dressées, ramifiées, presque quadrangulaires. Ses feuilles sont opposées, finement dentées. Au printemps, ses fleurs sont vertes-jaunâtres et prennent la forme de corymbes. Ses fruits apparaissent à l'automne sous la forme de petites capsules roses avec des graines orange (arilles) ; ils sont surnommés les « bonnets d'évêque ». Le rouge-gorge les apprécie particulièrement.

En-dehors de la saison hivernale, il est surtout reconnaissable à son bois, vert.

Il aime les sols profonds, humides, riches en substances nutritives et de préférence calcaire. Il se trouve souvent dans les petits bois au bord des rivières, dans les forêts feuillues humides, les lisières des bois et les haies.

Attention, le fusain est toxique, en particulier son fruit.



Astuce !

Cela fonctionne aussi avec d'autres plantes (saule, noisetier) mais la couleur sera peut être moins intense.

DÉROULEMENT

Lors d'une promenade en lisière forestière, rechercher le fusain d'Europe. Coupez-en quelques rameaux.

Avec un opinel ou un économe, les écorcer.

Les placer dans une boîte en métal fermée. Avec la pointe du couteau, percer le couvercle d'un trou.

Laver vous soigneusement les mains après avoir manipulé le fusain.

Faire un feu et déposer la boîte dans le foyer du feu.

Attendre 20 minutes environ, lorsque de la fumée s'échappe du trou c'est que la combustion est complète. Retirer la boîte du feu et ouvrir la (attention, c'est chaud, utiliser les maniques).

Carbonisé en vase clos, le *Fusain d'Europe* produit le "fusain": un charbon de bois très apprécié des dessinateurs car il est d'un noir très profond.

Matériel: un sécateur, un opinel, une boîte métallique avec un couvercle (type boîte à biscuit), du bois et des allumettes pour le feu, des maniques et des feuilles pour dessiner.





Le Bulletin d'Information Nature du Prémobile asbl

Activité de saison

Faire son sirop
pour la gorge

en famille ou à l'école

OBJECTIF

Découvrir un arbre et l'un de ses usages.

L'ÉPICÉA

L'épicéa est surnommé l'arbre à musique car il a été beaucoup utilisé pour la fabrication des violons. De nos jours, le bois est utilisé en menuiserie et pour les parquets. Celui de très bonne qualité est utilisé pour les instruments de musique et celui de mauvaise qualité comme pâte à papier.

C'est un résineux: ses aiguilles ne tombent pas en hiver, sa sève est une résine. Ils sont aussi appelés conifères car ils portent des cônes (les pommes de pin).

Il a été introduit en 1850 en Ardennes, c'est le traditionnel sapin de Noël. Sa silhouette est triangulaire. Il peut vivre jusqu'à 300 ans et mesurer 40m en moyenne. Sa floraison a lieu en avril-mai.

Ses fruits: les cônes sont d'abord dressés puis pendants et tombent entier au pied de l'arbre quand ils sont murs (ils mûrissent en un an et tombent au sol la 2ème année). Les forêts d'épicéa sont sombres, le soleil a du mal à pénétrer et le sous-bois est très limité.





DÉROULEMENT

Faire une cueillette raisonnée de jeunes pousses de l'année (ne pas tout prendre sur le même arbre). Les jeunes pousses sont reconnaissables à leur couleur vert clair.

Dans un pot en verre, alterner une couche de pousses d'épicéa, une couche de sucre à part égale, continuer la succession et terminer par une couche de sucre. Bien, bien tasser pour limiter les espaces vides.

Refermer le pot et le laisser suer au soleil pendant 1 à 3 semaines, ou derrière une vitre. Si il fait bien ensoleillé, une semaine suffit! Le sucre doit commencer à se liquéfier et les pousses à brunir.

Après ce délai d'attente, remplir votre pot d'eau bouillante, mélanger pour dissoudre le sucre puis filtrer le sirop dans un autre bocal.

A utiliser dilué dans l'eau en boisson, ou en prendre une cuillère pour lutter contre le rhume.

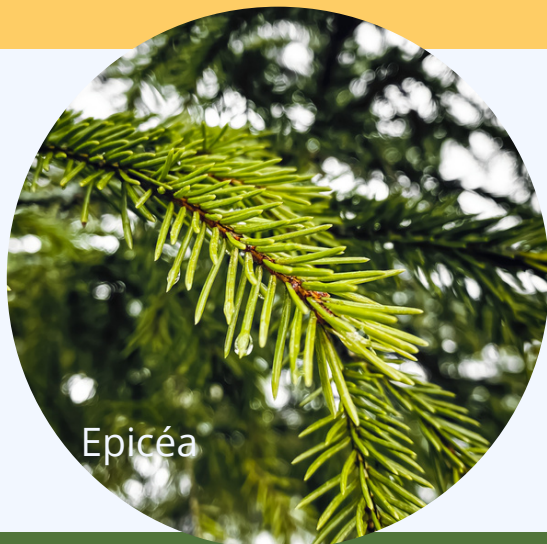
Bien le conserver au frigo!



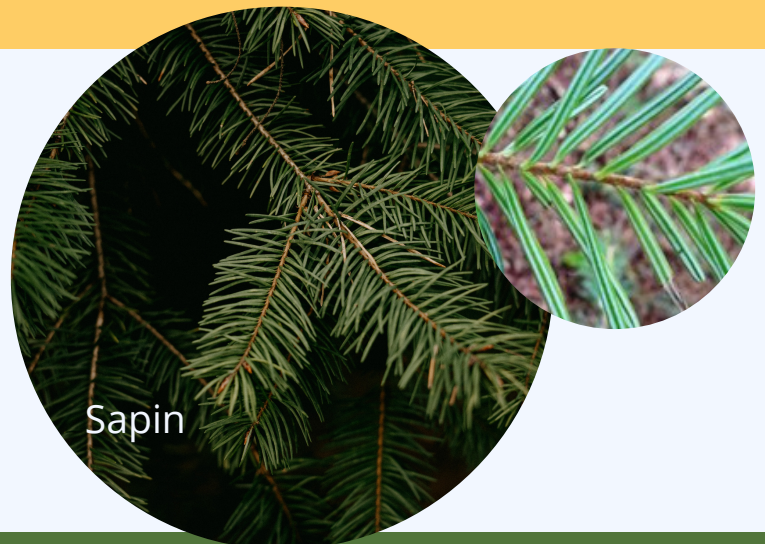
Astuce ! Comment faire la différence entre sapins et épicéas ?

Les aiguilles de l'épicéa sont à section carrée (faites-les tourner entre deux doigts) et elles sont réparties tout autour du rameau: en brosse!

Les aiguilles de sapin sont plates et disposées sur deux rangs. Elles présentent deux raies blanches sur leur face inférieure comme une "trace de ski" dans la neige.



Epicéa



Sapin

*Et pourquoi ne pas poursuivre l'activité par la lecture du conte:
"Pourquoi les conifères restent toujours verts?"*



Le Bulletin d'Information Nature du Prémobile asbl



Activité de saison

Découvrir les plantes à fleurs

en famille ou à l'école

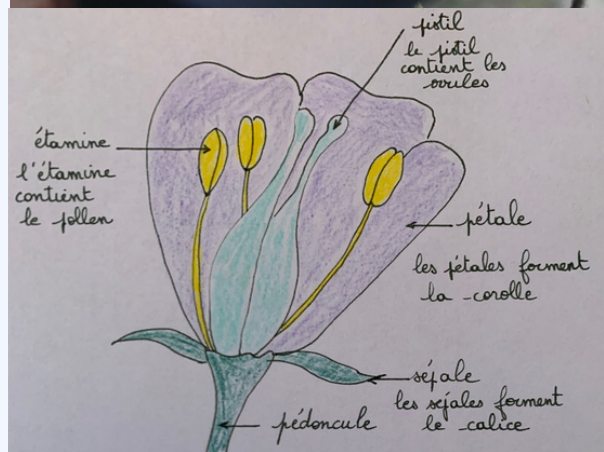
OBJECTIF

Observer l'anatomie d'une fleur, classer, comparer, acquérir du vocabulaire.

LES FLEURS

Partons en balade à la recherche de petites fleurs sauvages. Au début du printemps, nous trouvons des fleurs sauvages de : *Véronique petit-chêne*, *Pâquerette commune*, *Violette odorante*, *Lamier pourpre*, *Pissenlit*, *Ficaire fausse-renoncule*, des chatons de *noisetier*... Mais nous pouvons tout aussi bien nous pencher sur des tulipes, des crocus ou des jonquilles! Nous vous invitons à observer à la loupe de botaniste (10x) une fleur simple où les pétales, les étamines (partie de la fleur mâle) et l'organe de la fleur femelle (le pistil) sont bien visibles.

Parfois les parties mâles et femelles sont sur la même fleur (comme pour le crocus) mais parfois elles sont sur 2 fleurs différentes : le noisetier et ses chatons mâles et ses fleurs femelles.



ANATOMIE D'UNE FLEUR SIMPLE



DÉROULEMENT

Différentes activités sont possibles selon l'âge des enfants:

1) du classement:

- par couleur : on constate qu'au début du printemps les fleurs sont surtout mauves, blanches, ou jaunes.
- par nombre de pétales (4, 5, 6, > 6). Il peut rester des fleurs difficiles à classer car elles appartiennent à une catégorie particulière : les fleurs à pétales soudés ;-)

2) de l'observation à la loupe. On découvre des merveilles insoupçonnées notamment avec la famille des lamiers (comme l'ortie): lamier pourpre et lamier blanc sont commun le long des chemins de campagne. A l'école, on peut poursuivre l'activité en reproduisant sur un schéma ce que l'on a vu et en l'annotant.

3) le jeu de la Fleur dos à dos. Se mettre par 2, l'un décrit de manière détaillée une fleur à l'autre personne qui ne la voit pas et qui doit la dessiner, d'après la description. Vérifier ensuite le dessin avec la réalité : voir ce qui a été retranscrit avec précision et les zones qui ont manquées de détails. Au Prémobile les enfants aiment ce jeu et ont même proposé de le faire en inventant sa propre fleur! Place à l'imagination.

4) Land art : réaliser une fleur au sol avec des éléments de la nature ou une carte florale (cf ci-contre)

Matériel : carton, adhésif double-face

Coller l'adhésif sur le carton. Enlever la protection et créer sur la partie autocollante un motif avec des éléments végétaux.

Quand vous avez terminé saupoudrer la carte de sable, terre fine pour ne plus qu'elle colle aux doigts.

Astuce !

Commander les éventails du SPW !



Éventail environnement / Clé visuelle.
Découvrir les plantes sauvages / SPW
EDIWALL

<https://ediwall.wallonie.be/>





Le Bulletin d'Information Nature du Prémobile asbl

Activité de saison

Tresser le saule

en famille ou à l'école

OBJECTIF

Découvrir un arbre, exercer sa psychomotricité.

LE SAULE BLANC

Il existe de nombreuses espèces et sous-espèces de saule: le Saule blanc, le Saule argenté, le Saule Marsault,... Elles sont capables de s'hybrider entre elles ce qui complique parfois leur identification. Les saules ont tous la particularité d'aimer l'eau et de se développer à proximité. C'est une espèce pionnière des zones humides qui a besoin de beaucoup d'eau, de lumière et d'un sol nu et alluvionnaire. Ces arbres ont longtemps été cultivés en arbres têtards, ils servent en vannerie, et consolident les berges.

Un saule peut vivre environ 100 ans et atteindre 15-25m de hauteur. Les feuilles sont alternes, argentées, longues et fines, finement dentées. C'est un arbre dioïque, cela signifie qu'il porte soit des fleurs mâles (jaunes), soit des fleurs femelles (vertes), appelées chatons. Les chatons fleurissent en avril. Elles seront très vite pollinisées par les insectes très attirés par cet arbre mellifère. Courant mai-juin, une neige de coton virevolte au gré du vent : ce sont les fruits (petites capsules enveloppées de longs poils) qui se dispersent avec le vent.





LE JEU DE LANCER D'ANNEAUX

- 1) Coupez 2 baguettes assez droites de Saule (environ 30cm) pour chaque enfant.
- 2) Fabriquer un anneau. Avec 2 morceaux de tiges de saule assez souples, tresser un anneau (ou une couronne) d'environ 20cm de diamètre en passant dessus-dessous les morceaux de Saule. Attachez les 2 extrémités ensemble avec un petit morceau de ficelle
- 3) Enfin, pour jouer, il y a 2 options :
 - Mettez-vous face à face. Placer l'anneau sur l'extrémité des 2 baguettes et écartez les bras en tirant les 2 baguettes en même temps vers l'extérieur, cela propulse l'anneau en avant. L'enfant en face doit essayer de le récupérer.
 - Installer un piquet ou planter une branche dans la terre (cf ci-contre) c'est la cible. L'enfant doit essayer de lancer son anneau sur le piquet.

Et maintenant que vous savez reconnaître le saule et le tresser, de nombreuses possibilités s'offrent à vous! Pour réaliser une couronne fleurie, par exemple, il vous suffit de récupérer un des anneaux, vous pouvez éventuellement le renforcer en tressant plusieurs brins ensemble et y piquer quelques fleurs pour le décorer.



Le saviez-vous?

- L'écorce contient une substance proche de l'aspirine: la salicine et de l'acide salicylique. Il peut être utilisé contre les maux de tête et pour faire tomber la fièvre.
- C'est un arbre à forte capacité de reproduction végétative et de régénération. Pour le reproduire, il suffit de planter (au printemps ou en automne) un morceau de branche dans de la terre humide!





Le Bulletin d'Information Nature du Prémobile asbl

Activité de saison

Faire sa
limonade de
sureau

en famille ou à l'école

OBJECTIFS

Découvrir un arbuste et l'un de ses usages.

LE SUREAU NOIR - SAMBUCUS NIGRA

C'est un arbuste (jusqu'à 5m de haut) présent en lisière (entre jardins, haies et champs)! Il se plaît à la lumière et indique un sol assez riche en azote (plante nitrophile).

Ses feuilles sont opposées et composées de 5 à 7 folioles légèrement dentés. Si vous les frottez dans vos mains, elles dégagent un parfum âcre et désagréable ! L' écorce est brune à lenticelles bien marqués. Les fleurs sont blanches-jaunâtres en forme d'étoiles, très odorantes et disposées en bouquet : la corymbe (en mai-juin). Les fruits sont noirs et sont comestibles. Cependant, consommés crus, ils donnent la nausée et sont laxatifs (max. 3-4 baies pour goûter). Ils sont très appréciés des oiseaux (en juillet à septembre)

Risque de confusion : Attention de ne pas confondre avec le sureau yèble qui est toxique : c'est une herbacée, sa taille est inférieure à 1,5m), l'écorce est verte, il y a des stipules à la base des feuilles, ses fleurs (et fruits) sont en grappes dressées vers le ciel.





En +

**Le sureau est un arbre à moelle!
Coupe une petite branche avec un
sécateur et observe la moelle à
l'intérieur. Elle est imprégnée
d'eau! C'est une matière bien
particulière qui permet à la sève
de circuler dans les branches!
Observe la, à la loupe!**

RECETTE

Ingrédients :

3 ou 4 belles corymbes de sureau noir, 1 L d'eau, 1 citron bio lavé, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, 100g de sucre.

Matériel: Grands pots en verre (bocaux à cornichons), Eplucheurs à pdt, Presse-agrumes, Filtre à café.

Préparation:

1. Extraire les fleurs des corymbes, les placer au fond d'un grand pot en verre.
2. Éplucher le citron et placer la peau dans le pot, avec les fleurs.
3. Recouvrir d'un litre d'eau.
4. Presser le citron et verser le jus dans le pot.
5. Ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre (pour favoriser la fermentation).
6. Verser le sucre.
7. Couvrir le pot avec un tissu et placer au soleil pendant 3 jours.

Cette préparation peut se déguster au bout de 24h mais il n'y aura pas encore de bulles. Celles-ci apparaissent au bout de 3 jours environ. Après ces 3 jours, il vous faut encore la filtrer et la mettre en bouteille.

Cette boisson se conserve 3 jours au réfrigérateur. Attention, si vous ne placez pas la bouteille au froid, elle risque de se mettre sous pression à cause de la fermentation... et d'exploser dans votre cuisine ! L'idéal est de servir la limonade bien fraîche !

Et si vous êtes trop impatients de goûter à la fleur de sureau, vous pouvez aussi la déguster en infusion comme dans le conte de "La fée sureau". C'est un vieux remède utilisé pour soulager les symptômes du rhume.

Le conte est disponible sur <https://arbresetcontes.ch/>.

Si vous avez un doute, mieux vaut ne pas cueillir et demander conseil à une personne de confiance.



Le Bulletin d'Information Nature du Prémobile asbl



Activité de saison

Loutre, truite, moustique

en famille ou à l'école

OBJECTIFS

Les vacances d'été sont souvent l'occasion de se retrouver en famille ou entre amis, en plus grand groupe! Voici un jeu de groupe rapide qui aborde les chaînes alimentaires et l'écosystème de manière amusante. Variante : à décliner avec d'autres animaux, d'autres chaînes alimentaires, d'autres écosystèmes,

COMMENT JOUER

Séparer le groupe en 2 équipes. Matérialiser 2 lignes de part et d'autre de l'espace de jeu, à environ 10m l'une de l'autre. Demander à l'ensemble du groupe d'inventer et de choisir un geste pour symboliser une loutre, un geste pour la truite, et puis un pour le moustique. Expliquer quel animal mange quel autre animal: La loutre mange la truite, la truite mange les moustiques, et les moustiques piquent les loutres.

Chaque équipe se réunit et choisit ensemble un animal pour le 1er tour. Les 2 équipes se font face au centre de l'espace de jeu: les enfants sont face à face, les bras le long du corps. On compte jusque 3: à 3 chaque équipe révèle simultanément l'animal choisi en réalisant le mouvement défini au départ et en disant le nom de l'animal. Si une équipe est loutre et l'autre est moustique par exemple, les moustiques se lancent à la poursuite des loutres jusqu'à la ligne derrière elles pour les piquer en essayant d'en toucher un maximum. Ceux, qui sont touchés, rejoignent l'équipe qui les a attrapé. Ensuite, on recommence un deuxième tour. S'ils ont choisi le même animal, il ne se passe rien et on recommence autant de fois que l'on souhaite.





Le Bulletin d'Information Nature du Prémobile asbl



Activité de saison

Jeu du Nimbi nature

en famille ou à l'école

OBJECTIFS

Les jeux de Nim sont des jeux de stratégie qui se jouent à 2. Son origine se situe en Chine il y a plusieurs milliers d'années!!

Le but du jeu: ne pas ramasser le dernier élément ou le contraire selon ce que les joueurs ont convenu en début de partie.

C'est un jeu simple à expliquer et rapide à fabriquer et la récolte permet d'être attentif au milieu dans lequel on se trouve!

COMMENT JOUER

1: La récolte: La première consigne étant de récolter 32 éléments de la nature pour créer le jeu. Libre à vous de prendre des feuilles, des graines, des pétales, des cailloux ou des coquillages!

2: installer le jeu. Vous devez organiser les éléments en 4v colonnes de 8 pièces.

3: Fixer la règle du jeu. Le gagnant est-il celui qui prend ou celui qui ne prend pas le dernier élément?

4. Jouer et affiner sa stratégie. Le jeu se joue à 2. Les deux joueurs, à tour de rôle, prennent **1, 2 ou 3 éléments qui se suivent** dans une rangée ou bien dans une colonne.

Le jeu se termine lorsque le dernier élément est pris.





Le Bulletin d'Information Nature du Prémobile asbl



Activité de saison

Aigre-doux de cynorhodon

en famille ou à l'école

OBJECTIFS

Découvrir un arbuste et l'un de ses usages.

L'ÉGLANTIER - ROSA CANINA

L'églantier est un arbrisseau d'une hauteur ne dépassant pas 5m, c'est l'ancêtre sauvage des rosiers cultivés. Il est aussi appelé « rosier du chien », car ses racines étaient utilisées au Moyen Age pour soigner les morsures du chien enragé.

Ses tiges possèdent des aiguillons.

Ses feuilles sont disposées de manière alterne, elles sont composées de 5 à 7 folioles pointues et finement dentés.

Ses fleurs possèdent 5 pétales rose clair, de nombreuses étamines et une agréable odeur.

Ses baies rouges sont les cynorhodons et sont comestibles. Ils sont très bons pour les humains comme pour les oiseaux et contiennent beaucoup de vitamine C. Pour faire des tisanes, confitures.

A l'intérieur on y trouve les graines entourés de poils irritants: le fameux poil à gratter!





Info en +

Le **bédégar** ou barbe de St-Pierre.

C'est le nom que l'on donne à la galle du rosier. Un insecte (cynips du rosier) pique et pond dans la tige de l'églantier qui réagit en créant ces cellules particulières à l'intérieur desquelles la larve de l'insecte grandira.



RECETTE

Ingrédients :

Cynorhodon : 360gr de pulpe de cynorhodon (environ 800gr de cynorhodon)

Sucre semoule : 220gr

Vinaigre d'alcool ou fruité : 9 cuillères à soupe

Eau : 270 ml

Piment d'espelette, sel

Préparation :

Préparer les cynorrhodons : les rincer, ôter la mouche et la queue de chacun.

Recouvrir de plus de 2 cm d'eau les cynorrhodons et les faire éclater dans bouillante durant 30 minutes (selon leur dureté).

Conserver l'eau rougeâtre de la cuisson.

Passer les cynorrhodons au passe-vite et récolter la pulpe au lèche-plat. (Ne pas hésiter à verser un peu de l'eau de cuisson au travers du passe-vite pour faciliter le processus et augmenter les quantités).

Réalisation de la sauce aigre-douce : dans un poêlon et à feu doux, mélanger la pulpe, le sucre, le vinaigre et l'eau.

Rectifier la saveur en assaisonnant et la consistance selon vos préférences.



Si vous avez un doute, mieux vaut ne pas cueillir et demander conseil à une personne de confiance.



Le Bulletin d'Information Nature du Prémobile asbl



Activité de saison

Le marron : en savon ou comme un avion?

en famille ou à l'école

OBJECTIF:

Découvrir un arbuste et l'un de ses usages.

LE MARRONNIER D'INDE :

Le marronnier est un arbre d'ornement originaire des montagnes du Sud de l'Europe (Grèce, Macédoine). C'est un arbre qui grandit très vite, il peut atteindre 40m mais ne vit pas très vieux (200 ans).

Les fleurs sont blanches ou roses et sont disposées en pyramide, dressées comme des chandeliers. L'arbre fleurit en avril-mai.

Les feuilles du marronnier sont des feuilles composées: toutes les folioles se rejoignent en un même point à la base du foliole, ce qui leur donne la forme d'une main. Le pétiole est long et les folioles sont dentés. C'est une feuille en forme de main ouverte.

Les bogues sont les fruits du marronnier: ils sont verts, globuleux et épineux. Les épines sont courtes et espacées. Il s'ouvre en automne pour libérer 1 ou 2 graines: les marrons (de couleur brun-acajou orné d'une tache blanche). Les marrons ne se mangent pas, ils sont toxiques pour l'homme mais sont très appréciés des cerfs.





Saviez-vous que:

Le fruit peut aussi être utilisé comme un anti-mites naturels si vous le placer dans l'armoire à vêtements

LE MARRON: VOLE COMME UN AVION!

Il te faut des marrons, des plumes, de la colle liquide, un clou ou une vrille à main.

Avec un marteau et un clou (ou avec une vrille), fais 3 trous dans un marron.

Verse une goutte de colle dans chaque trou, puis plantes-y de grandes plumes récoltées lors de tes balades. Ce sont elles qui vont stabiliser et ralentir le marron volant.

Ensuite, il ne reste plus qu'à jouer en le lançant à ton camarade!

LE MARRON: UN SAVON?

Le marronnier contient un mélange de saponine qui agit comme un composé lavant. 5 à 8 marrons suffisent par lessive. Pour le linge blanc: éplucher les marrons quand ils sont frais afin qu'ils deviennent blancs. Ensuite vous pouvez les faire sécher pour les conserver. Pour le linge colorés: vous pouvez utiliser les marrons tels quels.

Écrasez les marrons (avec un marteau), placez-les dans une casserole avec 400 ml d'eau et faites cuire pendant 10 minutes. Passez ensuite la décoction (qui contient maintenant les substances lavantes) à l'aide d'un tamis. Laissez-la refroidir et utilisez-la en machine à la manière d'une lessive liquide. Vous pouvez aussi l'utiliser en shampoing.





Le Bulletin d'Information Nature du Prémobile asbl



Activité de saison

Déguster l'aubépine

en famille ou à l'école

L'AUBÉPINE

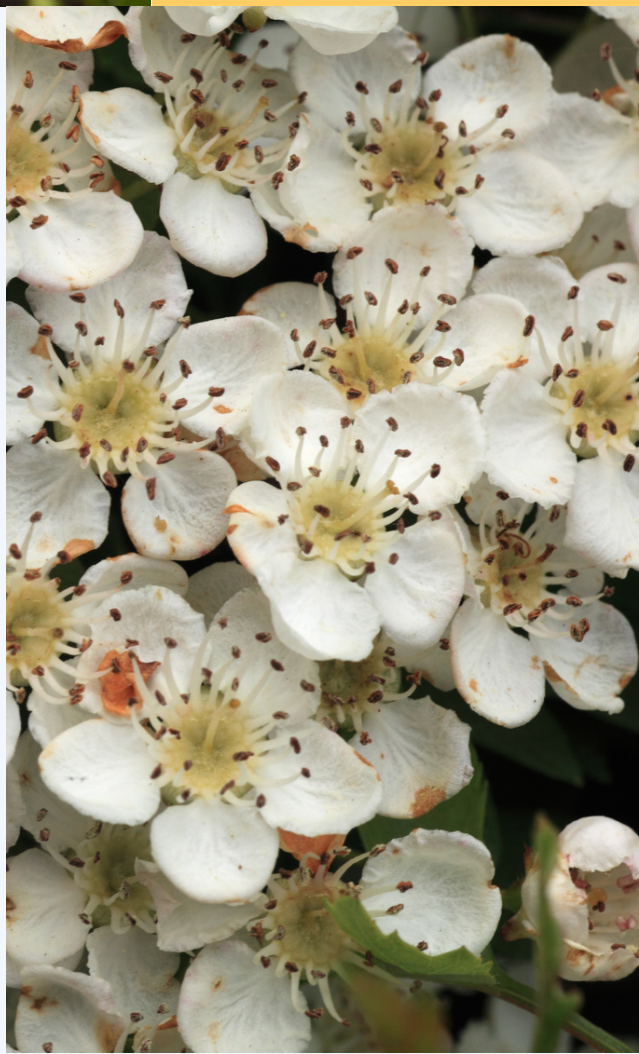
C'est un arbuste épineux de 3-6m de haut que l'on trouve dans les haies, lisères, talus, broussaille.

Il fleurit en mai et donne des fleurs blanches groupées en corymbe. L'aubépine a des feuilles découpées. Ses fleurs apparaissent après les feuilles. Les bourgeons, les fleurs et les fruits sont comestibles. Les fruits (cenelles) sont rouges, ils sont un garde-manger pour les oiseaux et les rongeurs. Ils sont également consommés par les hommes depuis la préhistoire et ont un léger goût de pomme.

C'est une plante médicinale connue depuis longtemps qui aurait des propriétés pour améliorer la fonction cardiaque. On la surnomme "l'épine blanche".

Il y a 2 espèces :

- Aubépine à 1 style : la cenelle a un noyau et le limbe des feuilles est profondément découpé.
- Aubépine à 2 styles : la cenelle a 2 noyaux et le limbe des feuilles est peu découpé.



Saviez-vous que:

Au xème siècle, on en faisait un sirop, qui était bu par les rois pour lutter contre la vieillesse: l'elixir des rois! on vous donne la recette



L'ELIXIR DES ROIS!

au moins 40 cenelles, 1l d'eau, 1/2 citron, 1 cuillère à soupe de sucre ou miel

Ecraser légèrement les cenelles. Faites les bouillir dans un litre d'eau pendant 10 minutes. Laisser ensuite infuser pendant une heure avec le sucre. Ajouter le jus d'un demi-citron. Filtrer et verser dans une bouteille. Mettre au frigo. A boire très frais

CROQUANTS D'AUBÉPINE

Pour cette recette, il faut une grande quantité de cenelles, nous vous la recommandons uniquement si la plante est très abondante autour de vous, sinon laissons ces fruits pour les oiseaux ;-)

Ingrédients : 400g de purée de cenelles (à partir d'1kg de cenelles), 200g de farine, 200g de beurre, 200g de sucre.

Préparation :Préparer la purée de cenelles : Enlever les tiges et les feuilles des cenelles. Faire bouillir les cenelles dans de l'eau pendant 5minutes. Conserver le jus de cuisson à part pour aider à préparer la purée. Passer les cenelles bouillies au passe-vite pour enlever les noyaux, récupérer la purée au lèche-plat.Mélanger tous les ingrédients de façon à obtenir une pâte homogène qui ne colle pas aux doigts (ajouter un peu de farine si nécessaire). Laisser reposer 1 à 2h au frigo
Étaler ensuite la pâte en une couche de 1cm d'épaisseur et à l'aide d'un emporte-pièce, découper des petites galettes rondes. Faire cuire à four préchauffé à 170° durant 10-15 minutes!

et puis, on peut tout simplement croquer les cenelles directement, en les cueillant au fil de notre balade ;-)





Le Bulletin d'Information Nature du Prémobile asbl



Activité de saison

déco de Noël

en famille ou à l'école

QUE RÉCOLTER?

Quelques premiers flocons sont tombés, Saint Nicolas achève sa tournée et voilà que cela annonce les fêtes de Noël! Nous vous proposons donc, de partir à la récolte d'éléments de la nature qui donneront à votre déco de Noël un petit goût de nature!

Que peut-on récolter? Pour réaliser la base de votre couronne, il vous faudra des branches de saules et de sapin ou d'épicéa (cf activités n° 3 et 5). Ensuite, il faudra y ajouter de la couleur en y piquant des branches d'arbustes! Si vous voulez cibler le vert et rouge, vous trouverez votre bonheur avec le houx, l'if, l'aubépine et l'églantier (cf activités n° 9 et 11).

if



cynorhodon



aubépine



houx





COMMENT FAIRE?

1. Formez la base du cercle avec 7 à 8 tiges souples de saule (ou à défaut du noisetier), d'environ 80 cm de longueur.
2. Torsadez le saule en une forme arrondie, puis liez-le en plusieurs endroits avec du rafia ou de la ficelle. Coupez les morceaux excédentaires et ajustez les extrémités.
3. Insérez des branches de résineux (sapin, épicéa) à la base de la couronne.
4. Façonnez vos bouquets de branches colorés: créez des bouquets en ligaturant ensemble à la base trois extrémités de tiges d'environ 10 cm de longueur. Insérez les sur la couronne. Vous pouvez aussi ajouter d'autres éléments: pommes de pins, tranches d'orange séchées, glands, lierre ...
5. Suspendez la couronne à la porte d'entrée avec un lien coloré pour accueillir les invités.

Vous pouvez également réaliser des étoiles, des guirlandes en enfilant des pommes de pins les unes derrière les autres! Bref, faites entrer la nature chez vous!

Le saviez-vous!

Le houx est un symbole sacré depuis de nombreuses époques. Il reste vert toute l'année comme si, pensait les druides, il conservait la lumière du soleil. Décorer les habitations avec des branches de houx permettait d'offrir un refuge aux esprits de la forêt pendant les hivers rigoureux.

Le Houx commun (*Ilex aquifolium*): C'est un arbre qui peut mesurer jusqu'à 10 m. Son feuillage est persistant. Les feuilles sont alternes, coriaces, ondulées, épineuses et luisantes. C'est une espèce dioïque c'est à dire qu'il y a des arbustes mâles et des arbustes femelles.

Les fruits sont des drupes rouges très jolies en pleine hiver mais également très toxiques pour l'Homme. C'est une Essence d'ombre, qui préfère les atmosphères humides, on le trouvera en forêt généralement sur sol acide.

