



SEMER DES COURS AU POTAGER



Secondaire de transition
Printemps - Été



Un moment gustatif convivial pour apprendre

Cuisine - Convivialité / Synthèse de l'année / Biologie / Géographie / Français / Math.



Toutes les fiches secondaires proposées se veulent être à l'intersection entre les trois compétences des «savoirs» : savoir, savoir-faire et savoir-être. Elles s'articulent autour des pôles suivants : langage, sciences et techniques, humanité.

Les activités sont réalisables sur une période de cours de 50 minutes, mais le matériel doit être préparé à l'avance. Nous vous conseillons de tester certaines expériences préalablement.



Du potager à l'assiette !

OBJECTIFS GLOBAUX DES FICHES «SEMER DES COURS AU POTAGER»

- Vous permettre d'intégrer le potager dans vos cours, qu'il vous serve dans les apprentissages (référentiel-UAA) et qu'il puisse être un outil pédagogique ;
- Vous offrir la possibilité de sortir de la classe avec vos élèves et favoriser une autre approche et une dynamique de groupe différente ;
- Réaliser plus facilement un suivi régulier du potager avec les élèves.

TABLE DES MATIÈRES

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES ET LIENS AVEC LE RÉFÉRENTIEL.....	2
INFORMATIONS PRATIQUES.....	2
DÉROULEMENT.....	3
POUR ALLER PLUS LOIN.....	4
INFOS ET OUTILS D'ANIMATION.....	4



1. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES ET LIENS AVEC LE RÉFÉRENTIEL

Cette activité a été conçue pour vous permettre de rencontrer les objectifs suivants :

- **Partager un moment convivial** de fin d'année en lien avec le potager ;
- **Récolter et cuisiner un légume de saison** avec une recette très simple ;
- **Identifier les récoltes du printemps au potager**, faire des liens avec les légumes et fruits de saison (en comparaison avec ce que l'on peut trouver dans les magasins et en débattre).

Liens (non exhaustifs) possibles avec le référentiel

Tout ce que vous avez eu l'occasion d'aborder en lien avec le potager tout au long de l'année ! Cette sortie peut-être l'occasion de réviser les différentes thématiques : photosynthèse, écosystème, impact de l'homme, biodiversité, sol,... Pour cela, nous vous invitons à consulter nos autres fiches dans lesquelles les liens précis et détaillés en UAA sont indiqués sous forme de tableau.

Cette activité a pour objectif principal de vivre, de partager un moment convivial et qui donne tout son sens au projet potager. C'est pour cette raison qu'il n'y a pas, pour cette activité, de tableau précis décrivant les liens en UAA. Des variantes sont proposées pour permettre d'aller plus loin et aborder ou synthétiser certains thèmes et/ou certaines matières.



2. INFORMATIONS PRATIQUES

Durée

Idéalement, deux périodes de cours. Si vous n'avez qu'une période de 50 minutes, ne prévoyez pas plus de 10-15 minutes pour la récolte au potager (soyez bref), car vous aurez certainement besoin de 40 minutes pour la cuisine ! L'idéal est de pouvoir profiter d'un peu de temps pris sur la pause de midi. Prévoyez une période de cours en plus si vous désirez réaliser certaines variantes pour aller plus loin (voir point 4).

Matériel spécifique

- pour la récolte : panier et ciseaux
- pour la cuisine (voir point 5 page 5) : recette, ingrédients (fanons de radis, 1 tasse de graines de tournesol idéalement trempées une nuit, huile d'olive, ail, sel et poivre, petits toasts ou pain), mixeur, couteaux de cuisine, planches pour la découpe, récipient profond pour mixer, plateau
- avec extensions : engrais vert, carte du monde, calendrier de saison, matériel pédagogique pour des révisions,...

Préalablement

Allez voir au potager les récoltes possibles, il vous faudra peut-être acheter des légumes pour compléter et en avoir suffisamment pour cuisiner (voir point 5), disposez votre local et le matériel de cuisine (assurez-vous d'avoir un local avec des prises pour les mixeurs et idéalement un accès facile à un évier).



3. DÉROULEMENT

Récolte au potager

En introduction à l'activité, pensez à faire un état des lieux avec l'ensemble de la classe.

Relevez les observations avec vos élèves : Quelles sont les plantes prêtes à la récolte (radis, épinards, salades, roquette, fèves, fraises, groseilles,...) ? Quelles sont celles qui ne se récolteront qu'après les vacances d'été et/ou durant l'automne (tomates, carottes de conservation, betteraves, potirons,...) ? Cela permet d'amener un "visuel" sur le cycle des plantes, les fruits/légumes de saison,...

Exemples : les tomates, haricots, pommes,... sont bien souvent présents au magasin alors qu'ils ne sont pas encore plantés au potager (ou viennent juste de l'être). Voir point 5 pour plus d'informations à ce sujet.

Si vous ne disposez que d'une période de cours, ne faites que la récolte.

Après l'observation, vient la récolte ! Pour la recette proposée dans cette fiche, vous récolterez les radis (avec les fanes). N'hésitez pas à récolter d'autres plantes pour élargir la dégustation. Quels que soient les légumes récoltés, pensez à donner des indications visuelles aux élèves : Comment le reconnaître ? Comment savoir s'il est arrivé à maturité ? Faut-il récolter seulement les légumes arrivés à maturité - car ils auront encore l'occasion de se développer - ou bien faut-il récolter tous les légumes en fin de saison pour laisser la place à une autre culture ?...

Vous pouvez également demander aux élèves d'effectuer une recherche sur le cycle de vie du légume qui sera récolté afin de disposer de toutes les informations dont vous avez besoin.



En classe : cuisine et dégustation

Si vous vous êtes rendus au potager, vous serez contents d'avoir installé votre local car il ne vous restera pas beaucoup de temps. Heureusement, la recette du pesto aux radis est très facile, rapide et demande peu de matériel. Voici une proposition de répartition des tâches en 4 groupes :

- Groupe 1 : Disposer des toasts sur un grand plateau, nettoyer et découper les fanes pour les préparer pour le groupe qui va mixer et ranger/nettoyer.
- Groupe 2 : Nettoyer les radis et séparer les fanes, tartiner les petits toasts avec du fromage blanc légèrement salé.
- Groupe 3 : Mixer le mélange suivant : fanes de radis, ail, graines de tournesol et éventuellement parmesan (ou pecorino), puis ranger/nettoyer.
- Groupe 4 : Découper des radis pour les petits toasts et disposer tables, bancs et chaises pour créer un « espace de dégustation » dans lequel toute la classe pourra s'installer pour la dégustation.

Lorsqu'un groupe a fini ses tâches, il aide au rangement et à l'installation du local pour le moment de dégustation. Il est important que ce moment soit agréable ! Impliquer les groupes dans le rangement permet d'avoir un local presque rangé et propre en fin d'activité.

Conclusion - Fin d'activité

Il est très important de clôturer chaque sortie ou activité. Nous vous invitons à synthétiser les observations, mais aussi d'en profiter pour identifier les travaux à faire prochainement au potager. Vous pouvez aussi, lors de la dégustation et si vous en avez le temps, parler des fruits/légumes de saison (voir point 5).



4. POUR ALLER PLUS LOIN

Cette activité est aussi l'occasion de :

- **Réfléchir à propos de l'occupation des espaces au potager après les récoltes**

Si vous appliquez cette variante, prévoyez du temps supplémentaire au potager. Vous avez identifié les plantes à récolter avant l'été et celles après les vacances. Il est donc possible que certains espaces soient vides. Il est important d'occuper ces espaces.

Pourquoi est-ce important ? En bref

Dans la nature, un sol n'est jamais à nu. En effet, un sol à nu perd une grande partie de sa qualité en éléments nutritifs. Lorsqu'il pleut, une partie des sels minéraux sont lessivés. De plus, les plantes que vous récoltez auront puisé une partie de leur 'nourriture' dans le sol : récolter sans rien remettre ou sans rien laisser, appauvrit le sol. Par ailleurs, en cas de période sèche, comme cela peut être le cas durant l'été, le sol à nu va durcir davantage qu'un sol couvert. Si vous avez des bacs, il sera plus compliqué de reprendre facilement des cultures en septembre. Pour 'imiter' au mieux l'équilibre naturel (dans lequel il n'est pas nécessaire d'ajouter des engrais), une solution est de semer des engrais verts : il s'agit de plantes à croissance rapide qui vont occuper l'espace à nu. Ils forment rapidement une bonne couverture végétale à la surface du sol, le protègent du soleil, des pluies battantes, du lessivage, limitent la prolifération des mauvaises herbes et fixent une série d'éléments nutritifs dans leur biomasse.

Vous pouvez très facilement semer l'engrais vert avec les élèves : ils se sèment à la volée. Pour plus d'information sur ce sujet, vous pouvez consulter notre fiche sur les engrais verts.

- **Créer la convivialité au potager**

Ce moment de convivialité peut aussi être réalisé en début d'année autour d'une soupe à la courgette, d'un gaspacho,... L'occasion de sortir de la classe et de favoriser les liens entre les élèves. Pourquoi ne pas prévoir cette activité avant la pause de midi pour prolonger le moment de convivialité ? Prendre le temps de débattre de manière agréable avec les élèves des saisonnalités, du goût des légumes frais, des préparations culinaires,... Le fait de vivre ces moments concrétise et donne beaucoup de sens à un projet. Cela permet aussi de lier ce qui est abordé au potager avec le quotidien.

- **Réviser au potager**

Le potager peut être un support pour les révisions, que cela soit sur les triangles rectangles, la photosynthèse, les écosystèmes, la biodiversité, le sol,... Vous pouvez prévoir une série de cartes avec des questions. Les élèves sont répartis en petits groupes. Chaque groupe reçoit une question et tente d'y répondre. Une fois la réponse trouvée, ils viennent vous la rapporter. Si la réponse est correcte, ils repartent alors avec une autre question. Sinon, ils repartent avec un indice ou une piste pour les aider à construire leur réponse.

Si vous souhaitez prévoir un moment de révision lors de cette activité, prévoyez une période supplémentaire.

- **Se familiariser avec du vocabulaire spécifique** en consultant notre *Glossaire*.



5. INFOS ET OUTILS D'ANIMATION

Calendrier de saison

L'idée est de comprendre comment il se peut qu'il y ait, par exemple, des tomates dans les magasins alors qu'au potager elles sont à peine en fleurs. Si vous pouvez trouver des tomates en mai dans les magasins, il y a deux explications possibles :

- elles viennent de loin car vous voyez bien que ce n'est pas la saison en nos régions. Si vous les cultivez au potager, elles sont tout juste en fleurs et ne donneront les fruits qu'au milieu-fin de l'été ;



- elles ont été cultivées en serres chauffées, voire parfois éclairées artificiellement.

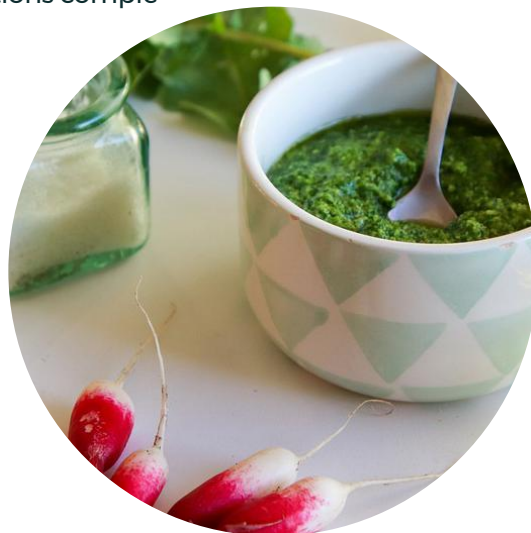
Dans les deux cas, l'impact environnemental est conséquent en terme d'énergie utilisée, et la qualité n'est certainement pas la même non plus. Un fruit ou une plante qui a pu grandir dans des conditions naturelles et qui n'a pas été récolté avant d'avoir atteint sa maturité à une meilleure qualité nutritive et gustative.

Vous pouvez prendre le temps d'en discuter avec les élèves et de comparer certaines distances parcourues à l'aide d'une carte du monde avec les élèves. Vous trouverez, sur le site de Bruxelles Environnement, un [calendrier des fruits et légumes de saison](#) ainsi que des informations complémentaires sur le sujet.

Recette du pesto aux fanes de radis

Ingrédients

- les fanes de quelques bottes / poignées de radis
- 1 tasse de graines de tournesol (idéalement trempées une nuit)
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- sel et poivre
- petits toasts ou pain
- *Facultatif* : 50g de parmesan ou de pecorino



Matériel

- mixeur
- couteaux de cuisine
- planches pour la découpe
- récipient profond pour mixer
- plateau pour disposer les toasts pour la dégustation

Préparation

- Couper les fanes en morceaux et les mettre dans le récipient profond.
- Ajouter l'huile et les graines égouttées.
- Hacher l'ail et l'ajouter.
- Mixer le mélange pour qu'il devienne crémeux.
- Ajouter une pincée de sel et de poivre.
- Servir sur des petits toast ou sur du pain.

Osez les variantes et les mélanges : basilic, roquette, persil, orties... Tout est bon dans le pesto !

