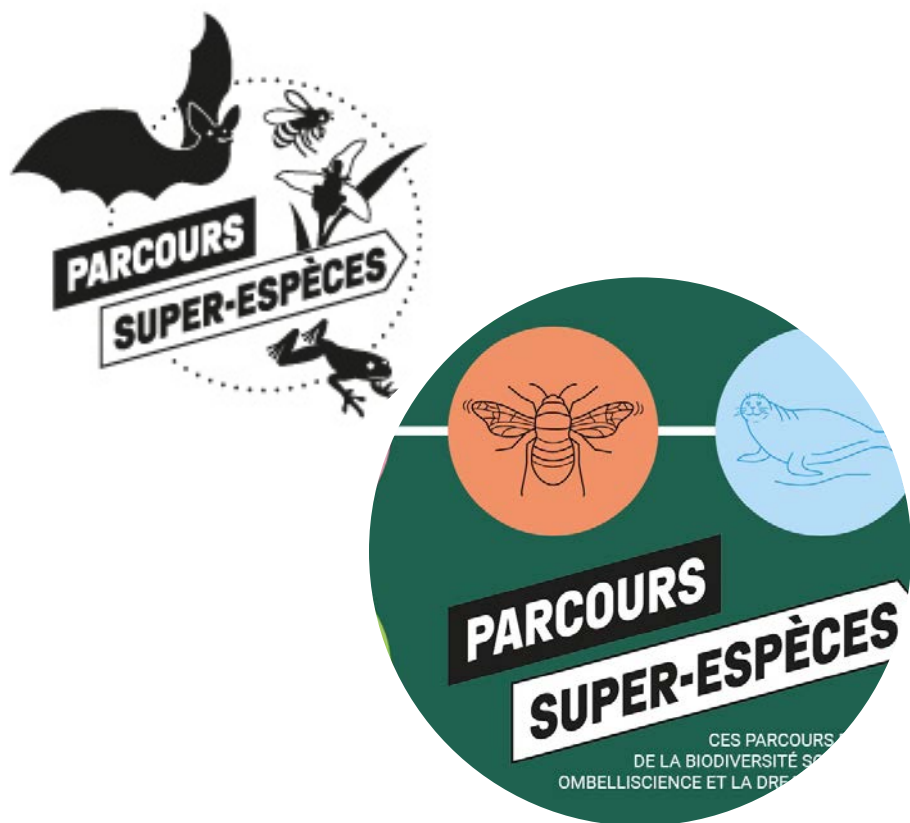




Sensibilisation aux enjeux territoriaux de la biodiversité afin de réduire les pressions sur la biodiversité des territoires

Parcours Super Espèces Château-Thierry (59) 2024-2025

Pour les jeunes de 7 à 14 ans
hors cadre scolaire

Posters réalisés par la Médiathèque Jean Macé suite aux interventions de l'artiste Laurence Aellion et l'association La Maison de la Nature de Boulton aux Bois





LES CUISTOTS castels

LE PROJET

Peut-on utiliser la flore de notre ville pour cuisiner ?

C'est la grande question que se sont posée les Cuistots Castels !

Notre équipe composée d'enfants et d'ados de 7 à 15 ans est partie à la recherche des plantes comestibles de Château-Thierry et ses environs en mai 2025.

Voici leurs recettes et bons conseils pour expérimenter à votre tour !

LES PARTENAIRES



Eric Jarosz, naturaliste de la Maison de la Nature de Boulton-aux-Bois a guidé les cuistots à travers Château-Thierry et l'étang de la Conge



Laurence Aellion, artiste-plasticienne résidant à Gandelu, a aidé les cuistots à créer les fleurs en bouchons qui ornent l'exposition

REMERCIEMENTS

Ombelliscience et la DREAL Hauts de France déploient des parcours de découvertes de la Biodiversité : les Parcours Super Espèces.

Ils sont animés par la DREAL dans un cadre scolaire et par Ombelliscience hors du cadre scolaire.

LES CUISTOS CASTELS : LA SCIENCE À TABLE !

PICKLES DE PISSENLITS

LES INGRÉDIENTS POUR 1 POT

250 grammes de boutons de pissenlits

2 cuillères à soupe de sel

250 ml de vinaigre blanc
ou de vinaigre de cidre
(une grande tasse)

1 pot de type "confiture"



PICKLES ?

Un pickles, c'est un **légume mariné dans du vinaigre** (par exemple : les cornichons).

Les pickles se conservent longtemps (2 à 3 mois) et servent à accompagner les salades, les tartines, les sandwichs...



PRÉPARATION

- ☀ Aller vous balader et ramasser des **boutons de fleurs de pissenlits** bien fermés
- ☀ **Nettoyer les boutons** à l'eau froide
- ☀ **Tasser les boutons** dans votre pot
- ☀ Dans une casserole, **faire chauffer le vinaigre** avec un peu d'eau
- ☀ Quand le vinaigre est porté à ébullition, **verser dans le pot et bien refermer le couvercle**. Attendre au moins **1 semaine** avant de consommer.



BON APPÉTIT !

CAKE À L'ORTIE

LES INGRÉDIENTS

160g d'orties fraîches
250g de farine
10g de levure chimique
100g de fromage blanc
45g d'huile d'olive
3 œufs
Sel, poivre
(Facultatif : ciboulettes sauvage)



PRÉPARATION

- ✿ Préchauffer le four à **180°C**.
- ✿ **Laver les orties** et les **faire cuire 5 minutes à la vapeur** puis les **hacher**.
- ✿ Dans un saladier, **mélanger la farine, la levure, le sel et le poivre**.
- ✿ Dans un autre bol, **battre les œufs et ajouter le fromage blanc, l'huile d'olive et enfin les orties** (et la ciboulette si vous en avez). Ajouter ce mélange aux ingrédients secs.
- ✿ **Verser dans un moule à cake rectangulaire** (de 25cm environ) tapissé de papier de cuisson.
- ✿ Enfourner pour **50 minutes environ** ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau ressorte sèche du cake.

BON APPÉTIT !

BEIGNET DE FLEURS D'ACACIA

LES INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

250 grammes de farine
30cl de lait (un petit verre)
3 œufs
Huile (1 cuillère à café puis pour faire frire les beignets)
Sel, sucre en poudre
Fleurs d'acacia (environ 15 grappes)

LES FLEURS D'ACACIA

Où les trouver ?

Sur les arbres de type Robiniers (taille moyenne, tronc gris et branches épineuses).

Les fleurs se présentent en grappes pendantes de 10 à 25 cm.

Bois du quartier Blanchard, Bords de Marne...

Quand les trouver ?
de mars à fin avril



PRÉPARATION

- ✿ Dans un saladier, ajouter une **pincée de sel, la farine et les œufs**. Bien mélanger !
- ✿ Ajouter le **lait et une cuillère à café d'huile**. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- ✿ Laisser reposer la pâte **1 à 2 heures au réfrigérateur**.
- ✿ Chauffer l'huile (dans une casserole ou une friteuse) puis **tremper une grappe de fleurs d'acacia dans la pâte** avant de la **plonger dans l'huile**.
- ✿ En option : saupoudrer avec du sucre



TISANE DE SAULE BLANC

CONTRE LE MAL DE TÊTE !

LES INGRÉDIENTS POUR UNE TASSE

Écorce de Saule (1 à 2 cuillères à café, environ 5 grammes)

Miel

Passoire très fine ou chiffon propre



RECONNAÎTRE LE SAULE BLANC

Il mesure de 10 à 12 mètres

Ses feuilles sont en forme de fer de lance de 5 à 10 cm

Son tronc peut être jaune brun à gris

Attention ! Il pousse au bord de l'eau donc vigilance pour la collecte de l'écorce !

PRÉPARATION

- ✿ Bien laver l'**écorce de saule blanc**
- ✿ Verser l'écorce dans une casserole
- ✿ Ajouter **250 ml d'eau froide**
- ✿ Porter à ébullition pendant **5 minutes**
- ✿ Si besoin, utiliser une passoire très fine ou un chiffon propre pour filtrer les morceaux d'écorce. Ajouter un peu de miel.



BONNE DÉGUSTATION !

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET LIERRE TERRESTRE

LES INGRÉDIENTS

200g de chocolat noir

160g de beurre salé

130g de sucre en poudre

3 œufs

50g de la farine de votre choix

50g de lierre terrestre équeuté



Le lierre terrestre n'est pas une mauvaise herbe ! On en trouve au sol dans les jardins, les bois, les prairies... Au printemps et en été.

PRÉPARATION

- ✿ Préchauffer le four à **150°C**.
- ✿ Ne garder que les **feuilles de lierre terrestre** (enlever les tiges), les nettoyer, les essorer, puis enfin les mixer.
- ✿ **Faire fondre le chocolat** au bain marie avec le beurre puis mélanger avec le sucre.
- ✿ Ajouter les **œufs et la farine** puis mélanger jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.
- ✿ Incorporer en dernier le **lierre terrestre**.
- ✿ Verser la pâte dans des moules à muffin et **enfourner 10 à 15 minutes**.
- ✿ Sortir du four, laisser tiédir avant de démouler.



BON APPÉTIT !

TOUT POUR VOS SALADES !

POUR DÉCORER OU DÉGUSTER, ON TROUVE À CHÂTEAU-THIERRY DE NOMBREUSES PLANTES COSMESTIBLES POUR AGRÉMENTER LES SALADES !



LA GRANDE MARGUERITE



LE TUSSILAGE



LA GAILLET GRATTERON



LA PRIMEVÈRE ÉLEVÉE



L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE



LE CIRSE COMMUN

CUEILLETTE : BONNES PRATIQUES



IDENTIFIER LES PLANTES/FRUITS

On ne cueille que quand on est sûr de reconnaître la plante !

S'il y a hésitation, c'est non !

BIEN NETTOYER LA RÉCOLTE

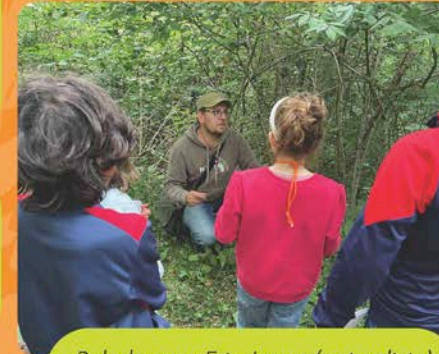


PAS AU BORDS DES ROUTES !

Les plantes et fruits du bords des routes absorbent la pollution des véhicules et risquent également d'être contaminés par l'urine des animaux.

On évite donc les centres-villes et le raz du sol.

CUEILLIR DÉLICATEMENT ET EN FONCTION DE SES BESOINS

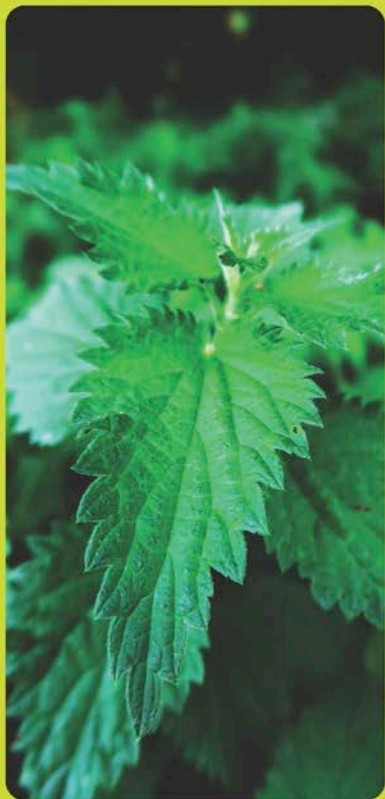


Balade avec Eric Jarosz (naturaliste) à l'étang de la Conge

MATÉRIELS RECOMMANDÉS

- ✿ Un **panier** / un **sac en tissu** ou en **papier kraft**
- ✿ Des **ciseaux** ou un **sécateur**
- ✿ Des **gants**
- ✿ Un **haut à manche longue** et un **pantalon** ou des **chaussettes hautes** (attentions aux tiques !)

ZOOM SUR L'ORTIE !



ON LA TROUVE TOUTE L'ANNÉE !

ELLE POUSSE PARTOUT : FORÊT,
CHEMIN, DANS LES CHAMPS...

CHÂTEAU-THIERRY ET ALENTOURS :
PARC ST JOSEPH, BORDS DE MARNE,
ÉTANG DE LA CONGE

CUEILLIR EN TOUCHANT LES FEUILLES
DU BAS VERS LE HAUT SINON,
ATTENTION AUX PIQUES !

LES FEUILLES LES PLUS JEUNES, EN
HAUT DE LA PLANTE PEUVENT SE
MANGER CRUES.

RECETTES AVEC DE L'ORTIE :

Cake aux Orties (voir exposition)

Soupe, velouté à l'ortie

Pâtes carbonara vertes



LES INDISPENSABLES

UNE SÉLECTION D'OUVRAGES EMPRUNTABLES À LA MÉDIATHÈQUE POUR VOUS AIDER
DANS VOS ESCAPADES ET EN CUISINE !



QU'EST-CE QUI POUSSE DANS MA RUE ?

Documentaire - Pole Nature - 580 KEL



LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

Documentaire - Pole Nature - J 581.63 COU



JE CUISINE LES FLEURS

Documentaire - Pole Développement durable
- 641.5 GEE



CUISINE DES BOIS ET DES FORÊTS

Documentaire - Pole Activités/Loisirs -
J 641.5 GAU

