



MARS

Ça pousse au potager bio!

Se reconnecter avec la terre, observer une graine germer, admirer un plant porter ses fruits... c'est possible, même en ville. Prendre soin d'un potager et/ ou d'un verger est une excellente manière de renouer avec la saisonnalité, de s'approvisionner en fruits, légumes frais. Des produits non traités chimiquement loin des champs de l'industrie agro-alimentaire qui reçoivent jusqu'à 18 types de produits phytosanitaires différents. En Belgique, 52% des fruits, légumes et céréales vendus contiennent des traces de pesticides.

Cultiver bio, c'est assurer une production dénuée de produits chimiques de synthèse. C'est miser sur le sain, le local et de saison. Cela évite le gaspillage de ressources pour le transport et la fabrication d'emballages désormais inutiles. Cultiver soi-même, c'est aussi ouvrir la porte à la dégustation de variétés inconnues, anciennes, oubliées... et augmenter les chances que les aliments finissent dans une assiette plutôt que dans une poubelle.



En milieu scolaire, le potager est un excellent moyen de relier les enfants à l'origine des aliments. Il s'agit aussi d'une opportunité concrète pour aborder de nombreux apprentissages : le cycle des saisons, l'évolution d'une plante (de la graine au légume), la photosynthèse, le rôle des pollinisateurs, le calcul ou encore la lecture. C'est aussi une ode au respect du vivant... une terre habitée par des petites bêtes qui ont chacune une utilité. Le potager, c'est une foule de découvertes si l'on veut mettre les mains dans la terre. A vos râteaux !

1/ EXPLOITEZ LA THÉMATIQUE DU MOIS



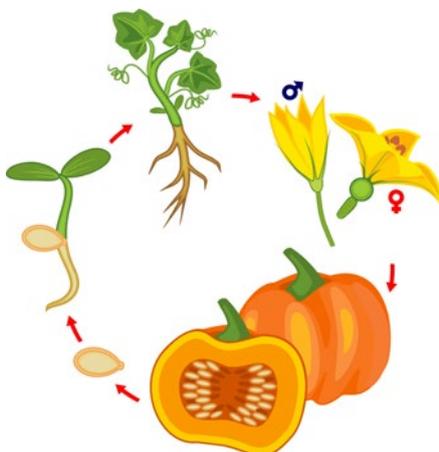
Activités cognitives

Le semis

Que vous ayez un bout de terre ou un rebord de fenêtre, tout est bon pour observer la pousse d'un légume. Nous vous suggérons de tenter l'expérience avec le radis rose¹ particulièrement intéressant à exploiter en classe. Pourquoi ? Quels sont ses avantages ?

- Une pousse rapide : de 4 à 6 semaines.
- Une culture qui prend peu de place.
- Un allié du pique-nique, entier ou en rondelles.
- Un ajout facile pour une tartinade.
- Tout se cuisine, même les fanes en soupe ou pesto.
- Bon marché.
- Propice à des créations culinaires artistiques (souris, champignons, fleurs, etc.).

Ce semis est une occasion parfaite pour exploiter les éléments nécessaires à la croissance d'une plante : l'eau, la terre, les décomposeurs, le sol, les pollinisateurs, etc.²



La plante, de la graine au légume

Créez un jeu de famille en découpant les différents stades de germination et le cycle de vie de plusieurs légumes.

Distribuez une étape à chaque enfant.

Amenez-les à retrouver leur famille de légume (à feuilles, à fruits, racines, etc.). Ensemble, les élèves collaborent pour remettre les cartes dans l'ordre.

¹A acheter en magasin/jardinier vendant des semences bio.

²Vous pouvez trouver d'autres informations utiles au potager scolaire sur le site de Bruxelles Environnement : environnement.brussels/school > thèmes potager et de l'asbl Tournesol : <https://tournesol-zonebloem.be>

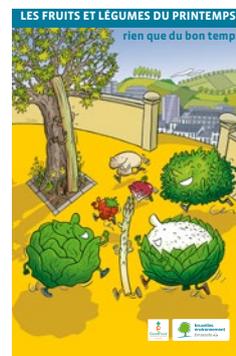


La richesse de la terre

Proposez à vos élèves de mener l'enquête ! En groupe, invitez-les à observer les petits animaux qui logent dans la terre et au sein des plantes, à récolter ou noter leurs traces (une coquille d'escargot vide, de la bave de limace par exemple). Listez ensuite ensemble les insectes et autres petits oiseaux ou mammifères qui participent à la biodiversité. L'usage des pesticides diminue drastiquement ces populations pourtant essentielles à l'écosystème. Une belle manière de souligner l'importance d'un potager bio pour cette faune, notamment.

Le cycle des saisons

C'est le printemps. Découvrez [l'affiche des fruits et légumes de saisons \(environnement.brussels > Ecoles > Outils pédagogiques - Alimentation > Les affiches des fruits et légumes belges de saisons, maternel et primaire\)](#).



Les jeux potager

Plusieurs jeux existants peuvent être déclinés en version potagère. Ils permettent à vos élèves de découvrir des légumes tout en s'amusant. Créez votre propre *Dobble*, *Memory*, *Mots fléchés*, *Qui est-ce ?* avec des indices sur les caractéristiques des légumes du potager, etc.



Activités exploratoires

La diversité végétale

Il est encore trop tôt pour observer un potager bien fourni mais il est possible d'organiser une activité de découverte de la diversité végétale grâce aux plantes aromatiques. Lors d'un atelier, les élèves découvrent :

- Les différentes plantes aromatiques qui poussent en Belgique (ciboulette, persil, menthe, thym, basilic) et leurs utilisations culinaires.
- La diversité du feuillage, des nuances et des couleurs, la sensation au toucher, le parfum qui émane du froissement des feuilles.
- L'identification à l'aveugle des plantes aromatiques et la description des sensations ressenties.
- Le repotage dans des pots individuels.



La vie du potager

Si vous avez un potager scolaire, impliquez vos élèves dans son réveil printanier : organisez les tâches, planifiez les plantations avec les enfants.

La visite extérieure

Allez à la rencontre d'une ferme, d'un potager collectif de quartier ou du jardin nourricier des voisins ou de la famille, d'un-e parent qui cultive leurs propres légumes. Questionnez les jardiniers avisés ou en herbe sur les pratiques bio. Pourquoi faire ce choix ? Comment cela permet-il de garder le sol vivant ? Quelles petites bêtes peut-on observer ?





Activités créatives

La peinture végétale

Organisez un atelier de peinture végétale à base de fruits et légumes. Quelles couleurs peuvent être extraites ? Le rose avec de la betterave, le mauve avec du chou rouge et bien d'autres nuances.

Les contenants

Une coquille d'œuf décorée en visage, un bocal peint... travaillez les contenants qui accueillent les précieuses graines. Il est particulièrement intéressant de voir le réseau racinaire se développer dans un contenant transparent.



Jim carotte en action : des idées inspirantes !

A l'école maternelle de la Marolle située à Bruxelles-Ville, les enfants restent connectés à la terre par le biais d'un potager, d'un poulailler et de quatre bacs de culture. Récolte d'eau de pluie, implication des parents, journée « soupe »... Le lieu est un endroit de rencontres autant que d'apprentissages. Pour l'école, le potager est un support sensoriel et expérimental, il stimule les ateliers manuels et pratiques, les observations de la nature, l'intégration des cycles des saisons, etc. Avec les récoltes, les élèves et leurs enseignant-es ont réalisé des soupes, des confitures, des condiments, des gâteaux... Une vraie source de saveurs et d'émerveillement.



2/ LES DÉLICES DE LA GOOD FOOD DANS MON CARTABLE !

Comment permettre aux enfants de semer à la maison ? En leur fournissant une partie du matériel en plus de certaines connaissances acquises. Confiez-leur la culture de radis roses, par exemple. Un petit trésor que l'on peut accompagner d'une fiche explicative illustrée par vos élèves pour leur permettre de planter et de récolter avec leurs parents. Et les radis ? Ils sont à glisser dans le cartable ou à consommer en apéro familial.

3/ INSUFFLEZ PLUS DE GOOD FOOD À L'ÉCOLE

Avec les enfants

- Mettez en place un potager pour votre classe ou pour l'école. De nombreuses aides existent pour vous seconder dans cette mission porteuse de sens. Parmi celles-ci :
 - [Bruxelles Environnement \(https://environnement.brussels/thematiques/alimentation/lecole/un-potager-lecole/de-laide-pour-votre-potager\)](https://environnement.brussels/thematiques/alimentation/lecole/un-potager-lecole/de-laide-pour-votre-potager) vous propose un accompagnement, des formations, des newsletters.
 - [Un maître-maraîcher \(https://maitremaraicher-moestuinmeester.brussels\)](https://maitremaraicher-moestuinmeester.brussels) vous fait visiter un potager et vous apporte des conseils.
 - Pour nourrir ce potager avec de l'engrais écologique, installez un compost destiné à récolter les déchets organiques de l'école. Pour vous soutenir, découvrez le Guide du compostage à l'école ([environnement.brussels>Ecoles>Outils pédagogiques-Déchets et ressources>Le compostage à l'école](https://environnement.brussels/Ecoles/Outils_pedagogiques-Déchets_et_ressources/Le_compostage_à_l'école)). Vous pouvez également faire appel au «réseau des maîtres composteurs» ([environnement.brussels>thème>alimentation>mon-alimentation/mon-compost/le réseau des maitres composteurs](https://environnement.brussels/thème/alimentation/mon-alimentation/mon-compost/le_reseau_des_maitres_composteurs))



• Avec les parents

Un potager nécessite de l'entretien. Si les enfants peuvent aider, leur « main d'œuvre » est souvent insuffisante. Prenons donc ce besoin (arroser, nettoyer, planter) comme une opportunité... celle d'impliquer les parents dans la vie scolaire, de susciter un lieu de rencontre. Proposez aux parents volontaires de prendre soin du potager ou organisez des après-midis « potager ouvert » où enfants et parents peuvent s'impliquer.

EN SAVOIR +

Références complémentaires :

Consultez notre fiche de ressources thématiques, vous y trouverez des idées de livres jeunesse, de supports pédagogiques, des contacts utiles, etc.

4/LA RECETTE DU MOIS

A côté des légumes d'hiver de conservation, les étals commencent à se colorer de légumes printaniers tels que la salade, le cerfeuil, l'épinard, etc. Profitez encore des légumes racines avec ce muffin particulier. Oui, les panais peuvent aussi se cuisiner en version sucrée !



MUFFINS AUX PANAIS

Ingrédients (pour 10 muffins)

- 250 g de panais
- 150 g de farine
- 125 g de sucre
- 140 g d'huile végétale (tournesol ou olive)
- 1 œuf
- 1 càc de cardamome moulue
- ½ càc de cannelle
- 1 càc de levure ou de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel
- 1 càc de vinaigre de cidre

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez dans un petit saladier : la farine, les épices, la levure et le sel.
3. Epluchez le panais et râpez-le finement à l'aide d'une râpe ou d'un robot ménager.
4. Mélangez ensuite dans un grand saladier : le panais, le sucre, l'huile, le vinaigre de cidre et l'œuf.
5. Mettez le contenu du petit saladier dans le grand jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
6. Remplissez 10 moules à muffins et enfournez pendant 20 minutes. Ils sont cuits dès qu'une pointe de couteau insérée dans un muffin ressort sèche.

BON APPÉTIT !