

GUIDE PRATIQUE POUR AMÉNAGER UN JARDIN GOURMAND À L'ÉCOLE



Jardiner la gourmandise

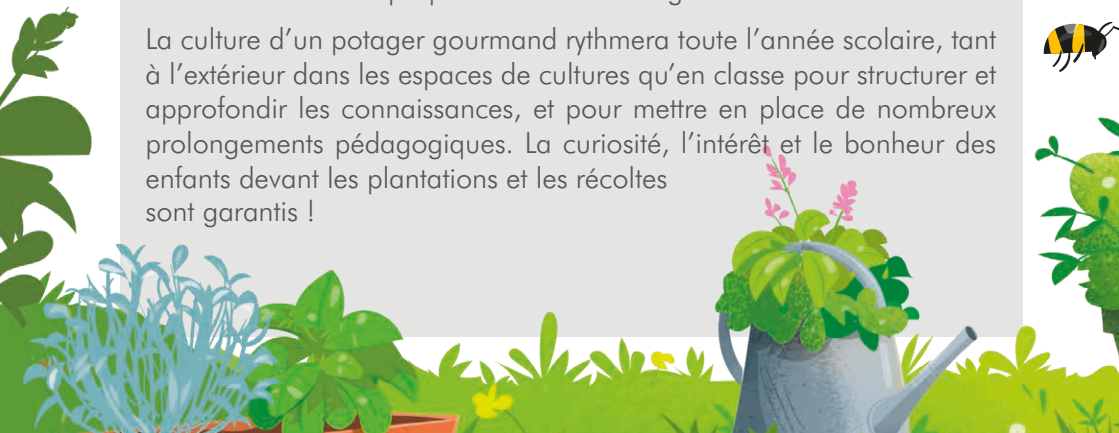
Proposer des activités de jardinage aux élèves suscitera immédiatement leur adhésion et leur implication. Le jardin est à la fois un formidable espace de liberté et de partage avec leurs camarades et un fantastique terrain de découvertes, d'observations et d'apprentissages théoriques et pratiques. Et la perspective de mettre les mains dans la terre et de manipuler les outils de jardinage les enchantera !

La culture d'un potager leur apportera une dimension supplémentaire et une motivation guidée par un objectif très concret : l'attente et la fierté de voir le fruit de leurs travaux de jardinage se concrétiser par de belles récoltes. Pour les enseignants, la mise en place d'un potager présente de nombreux intérêts pédagogiques en lien avec les programmes : observation du cycle de développement des végétaux, découverte du rythme des saisons, initiation aux équilibres au jardin, sensibilisation aux pratiques respectueuses de l'environnement, éveil gustatif et sensoriel, éducation à une alimentation saine et équilibrée, ouverture sur l'histoire et la géographie avec l'origine des légumes et leur arrivée jusqu'à notre table.

Ce guide présente des conseils pratiques pour créer un potager à l'école et développer des espaces de culture gourmands autour des légumes, des plantes aromatiques et des petits fruits. Pour produire de belles récoltes, il recense les légumes, les plantes aromatiques et les arbustes à petits fruits les plus faciles à cultiver au cours de l'année scolaire.

Mais qui dit jardin gourmand et récoltes, dit dégustation ! Plusieurs pistes d'activités autour du goût, de la découverte des saveurs et de l'éveil des sens sont proposées en fin de ce guide.

La culture d'un potager gourmand rythmera toute l'année scolaire, tant à l'extérieur dans les espaces de cultures qu'en classe pour structurer et approfondir les connaissances, et pour mettre en place de nombreux prolongements pédagogiques. La curiosité, l'intérêt et le bonheur des enfants devant les plantations et les récoltes sont garantis !



SOMMAIRE

1 / PRÉPARER LES CONDITIONS IDÉALES.....	4
2/ SOLUTIONS PRATIQUES SANS TERRAIN.....	6
3/ LÉGUMES FACILES POUR POTAGER RÉUSSI.....	8
4/ TRAVAUX D'ENTRETIEN POUR TOUS !.....	10
5/ LA BONNE IDÉE : DES FLEURS AU POTAGER !.....	12
6/ UN JARDIN DE FINES HERBES POUR ÉVEILLER LES SENS.....	14
7/ ESPACE PETITS FRUITS, LE PRÉFÉRÉ DES ENFANTS.....	16
8/ GOURMANDISE !.....	18



PRÉPARER LES CONDITIONS IDÉALES

Un emplacement bien ensoleillé et abrité du vent convient parfaitement à la culture des légumes. Des murs bien exposés offrent la possibilité de cultures en hauteur. Pour l'arrosage des cultures, la proximité d'un point d'eau ou la possibilité d'installer un récupérateur d'eau de pluie au niveau d'une gouttière est un critère déterminant dans le choix de l'emplacement. Et s'il est proche des classes, c'est l'idéal pour que les enfants suivent facilement l'évolution de leurs semis et plantations.

Ne pas hésiter à se faire aider en faisant appel à des parents d'élèves ou au service espaces verts de la commune pour retourner le terrain, pour réaliser des travaux éventuels de terrassement ou pour installer le point d'eau...



Plan de circulation

Organiser les plantations en lignes ou en petits carrés, séparés par des allées de circulation permettra aux enfants de réaliser les travaux de semis, de plantation et d'entretien sans peine. Les enfants doivent pouvoir atteindre les plantations en tendant le bras de chaque côté des espaces de culture. Pour éviter de piétiner dans la boue après la pluie, ces allées seront gazonnées ou recouvertes de planches de bois.

Petit potager deviendra grand !

L'emplacement choisi au départ pour le potager tiendra compte de possibles extensions ! La première année, débiter par quelques lignes de plantations en choisissant les légumes les plus simples à cultiver et qui produiront des récoltes rapidement. Les enfants seront encouragés par la réussite des premières plantations et motivés pour étendre le potager. Agrandir progressivement le potager lorsque l'organisation sera bien rodée, en ajoutant d'autres légumes ou un espace dédié aux plantes aromatiques ou en intégrant des arbustes à petits fruits. Si le bac à compost n'a pas été installé dans les premiers mois, prévoir un espace un peu en retrait mais facile d'accès.

Le + durable : économiser l'eau

Dès la création du potager, sensibiliser les enfants à la gestion de la ressource en eau et aux nombreuses solutions permettant de l'économiser. Tous les systèmes de collecte des eaux pluviales sont à prendre ! Installer un récupérateur relié à une gouttière ou placer simplement quelques cuvettes ou seaux sous les gouttières. Arroser au pied des plantes en fonction de leurs besoins (souvent indiqués sur les sachets de graines ou sur les étiquettes des plantes), d'autant que le mouillage des feuilles favorise les maladies. Eviter les heures les plus chaudes de la journée et penser à vérifier la météo pour n'arroser que si nécessaire. La pose d'un goutte-à-goutte programmable est la solution idéale pour les vacances.

Du côté des plantations, un binage régulier favorise l'absorption de l'eau dans la terre et le paillage au pied des plantes empêche une évaporation trop rapide de l'eau et le développement des herbes indésirables.

SOLUTIONS PRATIQUES SANS TERRAIN

Même sans terrain, il existe des solutions pour cultiver des légumes et des plantes aromatiques à l'école ! La plus répandue est celle du "carré potager" : il en existe de nombreux modèles en jardinerie, il peut aussi être construit par des parents bricoleurs ou le service technique de la ville.

Les carrés de 9 cases permettent de développer un beau potager où chaque espace est accessible aux enfants. La culture en grandes jardinières, dans des bacs ou dans des pots de tailles différentes empilés les uns sur les autres produira aussi de belles récoltes.



Bien préparer la terre avec ou sans terrain

Avant les semis ou au début du printemps, la première tâche des enfants consiste à préparer la terre pour commencer les semis et les plantations. Si le sol est lourd, prévoir un bêchage du terrain à l'automne précédent. L'objectif consiste à bien ameublir le sol en profondeur, à retirer les cailloux et les racines d'herbes indésirables.

Avant les semis et plantations, enrichir la terre avec du terreau et ajouter un engrais dit « de fond » comme du compost. Pour finaliser la préparation du terrain, les enfants auront pour mission de griffer et émietter la terre, puis de la ratisser avec un râteau.

Pour les cultures en bacs, pots ou jardinières, mettre un peu de graviers au fond avant de placer la terre. Pour les espèces qui craignent l'excès d'eau, prévoir un mélange aéré avec 2/3 de terreau et 1/3 de sable.

Et si on prenait de la hauteur ?

Certains légumes aiment prendre de la hauteur pour bien profiter de la lumière et de l'ensoleillement. Voici quelques idées pour les conduire... et faciliter les récoltes par les enfants !

- **Un grillage à pois** : sur un grillage tendu entre deux piquets en bois, les vrilles du pois viendront s'accrocher.
- **Des tipis pour les tomates ou les haricots** : sur trois grandes perches en bois attachées en leur sommet et écartées en triangle à leur base, fixer les tiges des plants au fur et à mesure de leur croissance.
- **Le palissage des concombres ou des courgettes** : sur des fils fixés à un mur, accrocher les tiges petit à petit.
- **Une tonnelle pour les légumes fruits** : en attachant régulièrement les tiges, les plantes viendront recouvrir la structure en bois.



Le + durable : le compost, un engrais naturel pour les cultures

La production de compost est simple à réaliser et fournit un engrais de qualité pour fertiliser les sols du potager. C'est l'occasion d'expliquer aux enfants que le compost est le résultat de la décomposition de déchets principalement d'origine végétale et de leur montrer concrètement le recyclage des déchets végétaux et de certains déchets de cuisine.

Bons à composter : tontes de pelouse, fleurs fanées, feuilles mortes, épluchures des fruits et légumes, boîtes d'œufs, essuie-tout, serviettes en papier.

Ne pas composter : plantes malades, graisses, huiles, poissons, viandes, produits laitiers, cartons ou papiers imprimés, plastiques, verres, métaux.

Le silo à compost ou le tas de déchets doit être en contact direct avec la terre car c'est par le sol que les décomposeurs arriveront. Le placer à l'ombre et à l'abri de la pluie. Au bout de 6 à 9 mois, le compost est mûr, il sent une bonne odeur de sous-bois. Il peut être étalé sur le sol du jardin ou utilisé directement au pied des plantes.

LÉGUMES FACILES POUR POTAGER RÉUSSI

La culture des légumes est l'occasion de présenter ou rappeler les familles de légumes qui correspondent à la partie comestible :

- les légumes feuilles : salades, mâche, épinards, choux, endives...
- les légumes racines : céleri rave, betteraves, navets...
- les légumes fruits (qui contiennent des pépins) : tomates, concombres, courgettes, aubergines, poivrons, melons...
- les légumes graines : haricots, petits pois...
- les légumes fleurs : choux-fleurs, brocolis, artichauts...
- les légumes tiges : poireaux, céleri-branche, asperges...

Pour emporter la motivation des enfants, choisir des légumes faciles à cultiver et au développement rapide. Avant de débiter, prévoir des espacements suffisants entre les rangs pour une bonne aération des légumes et pour permettre aux enfants de réaliser facilement les travaux d'entretien et les récoltes.

Les semis de radis, haricots, salades, pois... débutent en mars/avril pour des récoltes en mai/juin. Pour les tomates, privilégier le repiquage de plants en godets en mai/juin pour une récolte fin juin.

Pour étaler les récoltes de radis et de salades, effectuez des semis en petites quantités et répétez l'opération toutes les 3 semaines environ.

Le haricot, qui accomplit son cycle de vie en un temps record, est propice à la tenue d'une fiche d'observation par les enfants.



Le + durable : la rotation des cultures

Pour réduire les attaques parasitaires, souvent associées à une seule famille de légumes, la rotation des cultures consiste à ne jamais cultiver deux années de suite les mêmes légumes aux mêmes emplacements.

Grâce également à cette technique, les sols ne s'épuisent pas car chaque type de légumes (feuilles, fruits, racines) n'a pas

les mêmes besoins en éléments nutritifs et leurs racines puisent leur nourriture à des profondeurs différentes. Pour s'y retrouver d'une année sur l'autre, les enfants noteront sur un petit carnet de bord, le plan du potager et la localisation précise de chaque espèce légumière pour faciliter leur rotation d'une année sur l'autre.

Côte à côte, ils s'entraident

L'association de végétaux ou compagnonnage est une méthode biologique qui permet de lutter efficacement contre les nuisibles et les maladies et/ou de favoriser la croissance de certaines plantes.

Ils se marient très bien :

Tomate : carotte, chou, salade, épinard, persil, poireau, basilic, oignon

Carotte : haricot, laitue, oignon, ail, petit pois, poireau, radis, salade, ciboulette, tomate

Radis : carotte, haricot, salade, tomate, cresson

Concombre : laitue, chou, haricot

Haricot : aubergine, carotte, chou, courgette, laitue, radis, pomme de terre

Courgette : ciboulette, haricot, oignon, échalote, petit pois

Salade : betterave, concombre, chou, épinard, haricot, petit pois, radis, tomate

Ils ne font pas bon ménage...

Tomate : betterave, petit pois

Carotte : betterave, menthe

Radis : concombre, cerfeuil

Concombre : courgette

Haricot : petit pois, oignon, ail



TRAVAUX D'ENTRETIEN POUR TOUS !

Avant, pendant et après les périodes de semis et de plantations, les travaux d'entretien ne manquent pas !

Au début du printemps, la préparation des espaces de cultures occupera les enfants : désherbage des bordures et des allées, bêchage et ratissage de la terre, élimination des cailloux, fertilisation avec du compost. Ils pourront ensuite préparer les semis en posant des cordeaux qui les aideront à tracer des sillons peu profonds en ligne à l'aide d'une serfouette ou en réalisant des poquets (petits trous) avec un transplantoir pour les grosses graines.

Après les semis, l'arrosage (activité préférée des enfants !) sera pratiqué en fonction des besoins de chaque plante. En complément, les enfants effectueront un binage régulier pour casser la croûte de terre en surface et installeront des paillages au pied des légumes les plus gourmands en eau.

Au cours de la germination, lorsque les plantes atteignent 2 à 3 cm, un éclaircissage est souvent nécessaire. Il s'agit de favoriser le développement des plantules en arrachant quelques-unes d'entre elles pour faire de la place aux autres. Les enfants en profiteront pour supprimer les herbes indésirables.

Après les dernières récoltes de la rentrée, c'est le bon moment pour semer un engrais vert (phacélie, moutarde, vesce, seigle...), à la volée, sur les surfaces sans culture du potager afin d'améliorer la structure et la qualité des sols.

Et pour éviter que les limaces et les escargots ne viennent se régaler dans les légumes feuilles, placer des barrières naturelles autour des plantations : coquilles d'œuf concassées, cendres ou sciures de bois.



Prévoir une rentrée gourmande...

Pour relancer facilement l'activité de jardinage dès la rentrée scolaire, il suffit de semer des légumes entre mi-mai et mi-juin : tomates, carottes, concombres, melons, poivrons, courgettes, potirons et autres courges mais aussi betteraves, choux, pâtissons, panais... Pour la pomme de terre, utiliser des plants germés achetés dans le commerce, prêts à planter sans aucune préparation.

Dès les premiers jours de la rentrée des classes, les enfants pourront les récolter ; la recherche des pommes de terre avec des fourches-bêches les amusera certainement ! Si le potager est un projet de classe, organiser un passage de témoin entre les élèves de l'année précédente et ceux de l'année qui débute.



... et une organisation pour les vacances

Cette rentrée gourmande n'est possible que si un entretien régulier est mis en place durant l'été. Les collègues de l'école et les parents d'élèves seront sollicités pour connaître leurs disponibilités afin d'organiser un planning pour l'arrosage et le binage des cultures. Une aide des services espaces verts et éducation/jeunesse peut également être demandée à la commune.

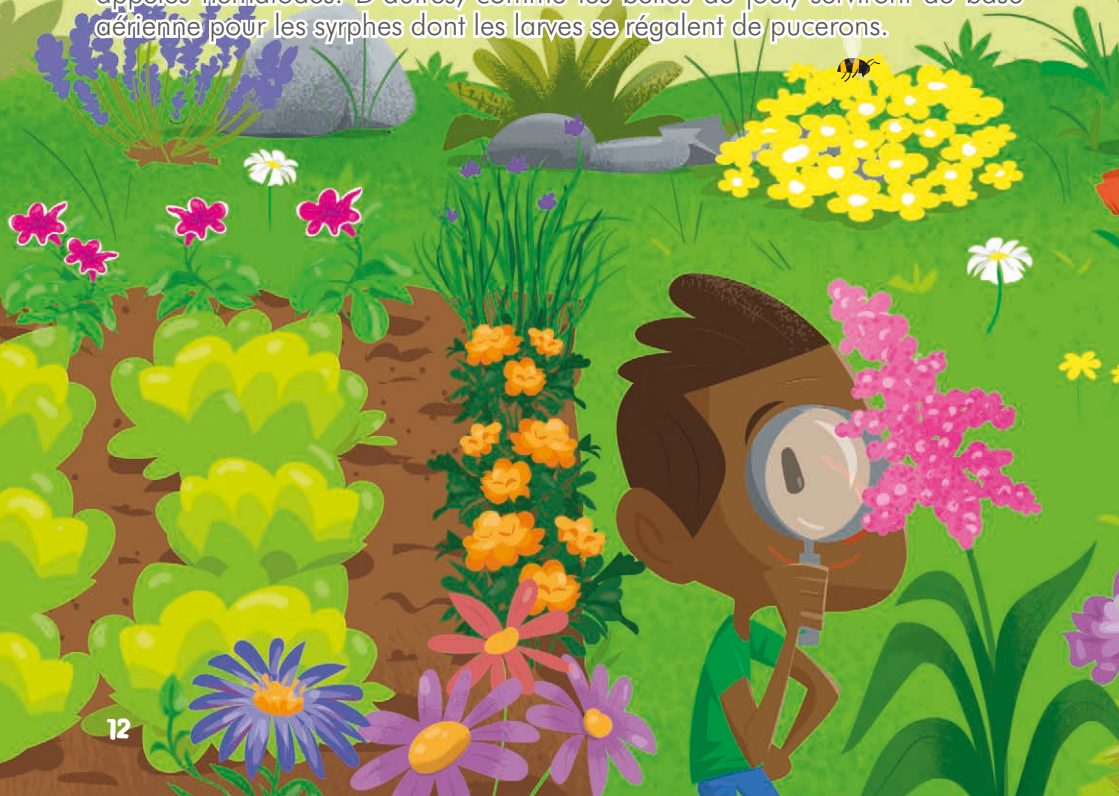


LA BONNE IDÉE DES FLEURS AU POTAGER !

La culture de certaines fleurs dans le potager apporte de jolies touches de couleurs et permet surtout une lutte efficace contre les nuisibles. Elles se placent en bordure des cultures ou insérées entre les rangs de légumes.

Les œILLETS d'Inde éloignent les pucerons ennemis de nombreux légumes comme les tomates, les radis, les concombres, les courges ou les pommes de terre. La bourrache et le souci repoussent les parasites des tomates, des courgettes, des épinards et des choux. Le cosmos écarte les insectes indésirables des tomates et des choux. Des plantes aromatiques, comme le thym serpolet ou le basilic, intercalées entre les rangs de légumes, éloignent avec leur parfum les mouches qui attaquent les carottes.

Certaines fleurs ont un système racinaire qui sécrète une substance pouvant repousser des parasites ; c'est le cas des œILLETS d'Inde qui repoussent les vers appelés nématodes. D'autres, comme les belles de jour, serviront de base aérienne pour les syrphes dont les larves se régalent de pucerons.





Opération séduction des insectes pollinisateurs

Si les fleurs protègent le potager des ravageurs, elles sont aussi indispensables à l'abondance des récoltes. La plantation des fleurs dans le potager est l'occasion d'apprendre ou de rappeler aux enfants la nécessité de la pollinisation des plantes à fleurs comme les légumes fruits, les arbustes à petits fruits ou les arbres fruitiers, pour que la fructification débute... car sans pollinisation, pas de récoltes !

Pour attirer les insectes pollinisateurs (les abeilles, les bourdons ou les papillons), les plantes mellifères sont idéales : bourrache, tournesol, belle de jour, phacélie, centaurée, cosmos, aster, bleuet, grande marguerite, sauge, lavande... Il existe des mélanges spéciaux en jardinerie pour créer, sur un espace proche du potager, une prairie fleurie qui ne demandera aucun entretien et sera coupée au début de l'automne.

L'opération séduction ne s'arrête pas là ! L'installation d'un hôtel à insectes favorisera non seulement la venue des insectes pollinisateurs mais aussi d'autres auxiliaires très utiles pour lutter contre les parasites des plantes, comme les coccinelles qui adorent les pucerons.

UN JARDIN DE FINES HERBES POUR ÉVEILLER LES SENS

Toutes les plantes aromatiques contiennent des essences odorantes et ce n'est qu'un de leurs atouts pour intéresser les enfants. Avec ces plantes, tous leurs sens seront en éveil : la vue avec la diversité des feuillages et de leurs couleurs, le toucher avec des feuilles rugueuses ou duveteuses, l'odorat en froissant quelques brins de ciboulette ou une feuille de menthe, et bien sûr le goût. Ils pourront également observer de nombreux insectes pollinisateurs attirés par leur parfum. Les enfants pourront cultiver les aromatiques en semant des graines ou en repiquant de jeunes plants du commerce.

L'embaras du choix...

Les espèces annuelles comme le basilic, le cerfeuil, l'aneth, la coriandre ou la bourrache sont récoltées l'année du semis ou de la plantation, puis elles disparaissent après la floraison. Le persil est une plante bisannuelle, le plus souvent cultivée comme une annuelle. La plupart des semis ou plantations s'effectuent en mars/avril.

Les espèces vivaces produisent plusieurs années. Le thym, le romarin, le laurier, la sarriette, la sauge, la marjolaine ou la lavande ont un feuillage persistant alors que l'estragon, la menthe, la mélisse... et la ciboulette ont un feuillage caduc dont il faudra couper les touffes après la floraison. Le laurier sauce est un grand arbuste à planter en isolé et la menthe, qui se développe beaucoup, se trouvera très bien dans un grand pot. Pour les espèces vivaces, le repiquage de plants est recommandé pour obtenir des récoltes rapides.



Emplacement et arrosage adaptés

Les plantes aromatiques n'ont pas toutes les mêmes besoins. Une exposition ensoleillée plait au thym, à la sarriette, au romarin, à la sauge, à l'aneth, au basilic, à ciboulette, à la coriandre. En revanche, choisir un emplacement à l'ombre pour le basilic, le persil (plat ou frisé), l'estragon, le cerfeuil et la menthe.

Le basilic demande un arrosage régulier. Pour les autres aromatiques, attendre que la terre soit sèche et arroser avec parcimonie l'origan, le romarin, la sauge et le thym qui redoutent les excès d'eau.

Place à la créativité !

Les plantes aromatiques peuvent faire l'objet d'un espace de culture thématique où les enfants pourront laisser place à leur créativité pour l'aménager. Elles se prêtent aussi bien à une culture en pleine terre en bordure d'allées, associées aux fleurs et aux légumes du jardin, qu'à une culture en jardinières ou en pots. Les jardinières peuvent être placées en bordure des cultures, le long d'une allée ou sur les rebords des fenêtres de classe. Pour les écoles qui ont peu d'espace, la solution du "carré potager" est idéale.

En regroupant les espèces qui ont les mêmes besoins, pourquoi ne pas créer un damier en intercalant des dalles de couleurs entre les plantes ? Tout aussi ludique, réaliser une composition en hauteur avec une tour de deux ou trois pots empilés de tailles différentes.



ESPACE PETITS FRUITS, LE PRÉFÉRÉ DES ENFANTS

Le terme “petits fruits” désigne des petits arbustes ligneux (groseilliers ou framboisiers), herbacés (fraisiers) ou grimpants (mûriers). Ils produisent tous des récoltes abondantes que les enfants prendront plaisir à picorer tout en les ramassant.

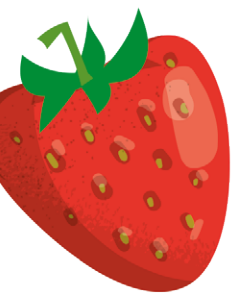
Avec ou sans terrain, ces petits fruitiers sont très faciles à cultiver grâce aux plants proposés dans le commerce. Ils préfèrent la pleine terre mais se développeront aussi très bien dans des bacs, des pots ou des jardinières. Ils s'épanouiront sur des emplacements ensoleillés ou à mi-ombre pour les framboisiers et myrtilliers. La plantation peut être réalisée du début de l'automne à la fin du printemps, en évitant les périodes de fortes pluies et de gel.

Les petits fruitiers se développent très vite et peuvent envahir l'espace avec le temps. Ne pas hésiter à les tailler après les récoltes pour supprimer les branches mortes et celles qui débordent sur les allées de circulation.

Haies et palissades gourmandes

Les framboisiers et les mûriers auront besoin d'être palissés sur un support en bois ou tout simplement sur un grillage. D'autres espèces, comme les groseilliers, les myrtilliers ou les cassissiers, présentent un port semi-arbustif et permettront de créer une petite haie gourmande en bordure de potager.





Fraisier : le préféré des enfants

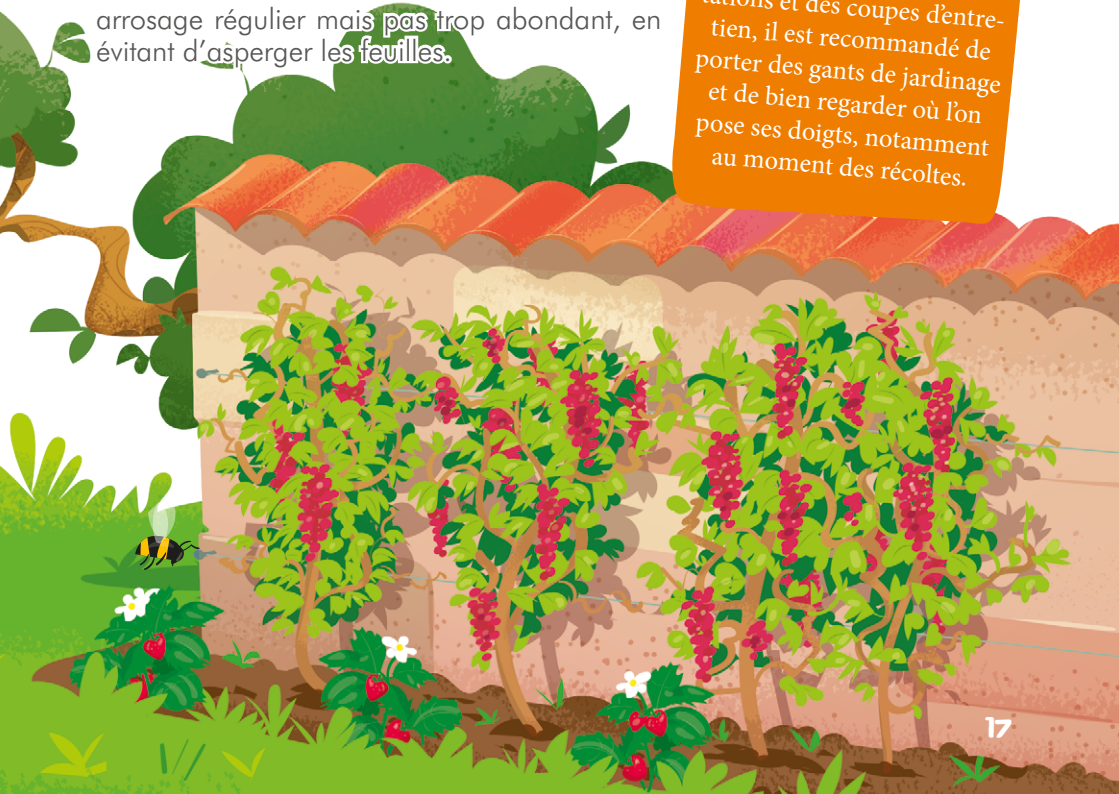
La fraise est un des fruits préférés des enfants qui ne résisteront pas à la tentation d'en dévorer autant qu'ils en récolteront dans le jardin de l'école !

Les fraisiers se plaisent sous le soleil pour produire des fruits bien sucrés, mais une exposition à la mi-ombre fera l'affaire même s'ils sont un peu moins productifs. Les variétés remontantes se plantent dès la fin de l'été jusqu'à mi-octobre. Elles donnent deux récoltes par an, en juin et en septembre. Les variétés non remontantes, à gros fruits, se plantent entre juin et septembre afin de pouvoir récolter au printemps ou à l'été suivant. Les fraises des bois se plantent à mi-ombre en automne pour une cueillette de la mi-mai à septembre.

Le secret d'une plantation réussie tient en quelques astuces : lors du repiquage, ne pas recouvrir de terre le collet des plants, espacer les plants d'environ 40 cm et pailler l'ensemble de l'espace de culture ou le contenant de culture pour assurer un bon maintien de l'humidité et éviter que les fruits ne s'abiment au contact de la terre mouillée. Les fraisiers ont besoin d'un arrosage régulier mais **pas** trop abondant, en évitant d'asperger les **feuilles**.

Attention, ça pique !!

Les arbustes à petits fruits comme les mûriers ou les framboisiers sont des ronces fruitières dont les épines peuvent faire mal. Lors des plantations et des coupes d'entretien, il est recommandé de porter des gants de jardinage et de bien regarder où l'on pose ses doigts, notamment au moment des récoltes.



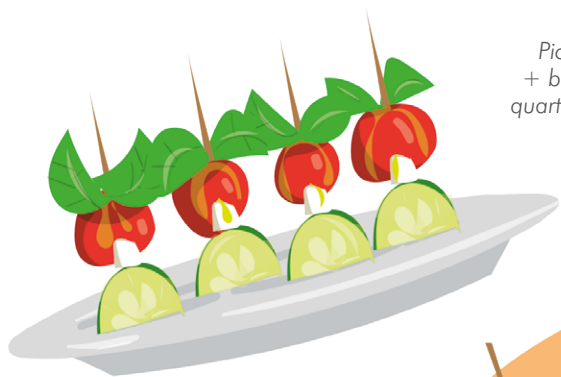
GOURMANDISE !

La culture d'un potager à l'école est un véritable "outil" pédagogique pour développer des activités de sensibilisation et de découverte en lien avec de nombreux domaines d'enseignement visant à l'apprentissage des comportements favorables à la santé : comprendre les catégories d'aliments et leur origine, connaître ses besoins, comprendre la notion d'équilibre alimentaire..., mais aussi découvrir le goût.

Certains légumes et petits fruits se prêtent à une dégustation facile, sans cuisson. Pour faire apprécier ce moment aux enfants, organiser des ateliers thématiques !

Brochettes apéritives

Picots : tomates cerises + feuille de basilic
+ billes de mozzarella + filet d'huile d'olive,
quartiers tomates + fêta + dé de concombre
+ olive noire



A Croquer

Picots : bâtonnets carotte / concombre / radis / choux fleur / céleri branche / poivrons rouges et verts

Recette de la sauce

1 yaourt nature + 1 cuillère à café de moutarde + brins de ciboulette ciselés + 1 cuillère à café d'échalote émincée finement



Salade sucrée-salée

dés de melon, tomates cerises, feta, basilic, huile d'olive et vinaigre balsamique

On fait quoi des récoltes ?

Selon la taille du potager, les récoltes peuvent être abondantes. Les enfants seront enchantés de rapporter des légumes et des petits fruits à la maison et fiers de raconter leurs activités de jardinage à l'école.

Si le restaurant scolaire est en gestion directe, le chef appréciera certainement de cuisiner les légumes du potager scolaire. Ce sera l'occasion d'expliquer aux élèves la signification de l'expression "circuit court" et l'intérêt de cette pratique dans un objectif de développement durable. Les enfants pourront aussi concevoir des affichettes pour sensibiliser leurs camarades aux bienfaits pour la santé d'une consommation quotidienne de fruits et légumes, dans le cadre d'une alimentation équilibrée.



Infuser des eaux aromatisées

L'eau est la boisson hydratante et désaltérante dont le corps a besoin, mais pourquoi ne pas l'aromatiser avec des fruits et des plantes aromatiques ?

La fête de l'école sera un moment privilégié pour valoriser les travaux des enfants, faire découvrir le potager aux parents d'élèves et pour distribuer des paniers de légumes et de fruits. Des panneaux créés par les enfants pourront mettre en avant la saisonnalité des cultures, présenter les différents espaces de culture ou expliquer les techniques de jardinage durable (compagnonnage des plantes, intérêt des fleurs au potager, lutte contre les nuisibles, préservation de l'eau...).



Une citronnade à la menthe

(1 citron jaune pressé + des feuilles de menthe + 1 cuillère à soupe de sucre dans 1 litre d'eau) ou **une eau de concombre au citron et à la menthe** (1 citron pressé + des rondelles de concombre + des feuilles de menthe dans 1 litre d'eau) réveillera les papilles des enfants !

Mixer des Smoothies

Les enfants seront pleins d'imagination pour inventer des mélanges. Avec des fraises, des framboises, des mûres, des groseilles, du melon, du concombre, mixés avec un jus de citron ou d'orange, ou simplement avec de l'eau ou du lait, les associations sont infinies !



Pour en savoir plus :
www.jardinons-alecole.org



semaie

Toutes les semences
pour demain

VALHOR
TOUTES LES FORCES DU VÉGÉTAL