

Activité Cuisine Soupe Châtaignes et Orties facile

Une petite soupe orties châtaignes facile, ça vous dit? Et si, en plus, on la transforme en activité pédagogie en nature, quoi de mieux? Je viens de tester cette **délicieuse recette inspirée par les orties et châtaignes de mon jardin!** L'idée est, bien sûr, d'en **faire une activité pédagogique simple**, à la mode "forest school"! Faites-la avec les enfants lors d'une sortie nature! Si vous avez créé votre école-forêt, votre petit bois pédagogique ou votre jardin-école, foncez! Sinon, rien ne vous empêche d'aller faire la cueillette et de cuisiner à la maison!

- **Ingrédients :**

- orties,
- châtaignes,
- optionnel : un petit navet
- gros sel
- 1,5 litre d'eau

- **Outils :**

- gants épais,
- éplucheurs,
- couteaux de cuisine,
- marmite
- bols
- louche
- grandes cuillères



- **Temps total de l'activité : environ 2h**

- Temps d'équipement des enfants : 10mn
- Temps d'introduction de l'activité : 10mn
- Temps de ramassage : 20mn
- Temps des ateliers lavage et épluchage : 30 mn
- Temps de cuisson : 40mn
- Temps de dégustation : à volonté!!!

1. Ramasser les orties et les châtaignes pour la soupe

En automne, pas besoin de chercher loin les orties et les châtaignes : même si vous êtes en ville ou village, une petite virée dans un parc ou sur un bord de route, il est facile d'en dénicher 😊

La course aux châtaignes

Cette première étape peut être présentée aux enfants comme un **jeu compétitif et collaboratif**. Par équipe de 2 ou plus, selon le nombre d'enfants, vous leur lancer le défi de ramener le maximum de châtaignes en 5 minutes!

Mettez des gants qui protègent bien les mains. J'utilise des gants de jardinier très épais. En taille enfant, testez [celui-ci](#) ou [celui-là](#). En effet, il faut **manipuler les bogue de châtaignes avec attention**. Les pics ont vite fait de se planter dans les petits doigts et peuvent être difficiles à retirer. Ayez une pince à épiler dans votre poche! **J'utilise la technique suivante** : je mets un pied (botté, pas en chausson, hein!) sur chaque côté de l'ouverture de la bogue et je sautille. Cela a l'avantage d'amuser les enfants tout en expulsant facilement – et sans pique – la châtaigne de son nid piquant!

La quantité de châtaignes à ramasser dépend de la quantité de soupe et de la texture que vous souhaitez obtenir. Pour un litre et une consistance assez épaisse, je mets une vingtaine de châtaignes (équivalent de deux grosses poignées pour moi (j'ai de petites mains! => voyez l'image)



Les lecteurs ont aussi aimé "Recette de Peinture à la boue"

Le défi des orties

Même si les orties sont bons pour la circulation du sang, je doute que les enfants apprécieront de se faire piquer! Dites-leur bien de garder leurs gants. Cette deuxième partie de l'activité sera plus calme et **favorisera la concentration et le respect du vivant**. En effet, on s'approchera à plusieurs d'un bosquet d'orties et vous couperez le haut d'une tige d'orties délicatement.

D'abord, parce que c'est ici que se trouvent les feuilles les plus tendres. Ensuite, parce qu'il vaut mieux ne pas arracher la tige complète, bien entendu!



La quantité d'orties dépend là aussi de la quantité et de la texture de soupe que vous voulez. Mais aussi de la couleur : en grande quantité, **l'ortie donne une couleur verte éclatante** (que j'aime beaucoup!). Ce peut être, d'ailleurs, une occasion de travailler avec les enfants autour de la comparaison des couleurs :

Quelle couleur a la soupe par rapport aux arbres? A quelle saison les arbres peuvent-ils être verts comme la soupe? Est-ce que vous aimez cette couleur?

Quels autres éléments naturels sont verts autour de vous? Quelle est votre couleur préférée? etc.

Pour 1 litre de soupe, je coupe 5 à 6 têtes d'orties.

2. Cuisinez facile votre soupe aux orties et châtaignes

Si votre organisation et le climat vous le permettent, le mieux est de cuire les ingrédients sur votre barbecue/feu extérieur. Dans ce cas, vous veillerez à toujours **avoir un tuyau d'arrosage près du feu**. Même en automne, si le temps est sec, le feu s'étend (en particulier avec les feuilles mortes!). Egalement, vous (ou un autre adulte) devrez **rester près du feu durant toute la cuisson et la dégustation**.

Ateliers épluchage et lavage

Pendant que vous démarrerez et alimenterez le feu, vous organiserez **deux ateliers** autour de deux activités différentes : un pour le lavage et la découpe des orties, l'autre pour l'épluchage des

châtaignes. Ces deux ateliers sont une opportunité de développer chez les enfants différentes aptitudes :

- **agilité manuelle** : maniement d'un couteau d'épluchage pour les châtaignes et des orties – sans se piquer – au lavage ;
- **concentration, collaboration, contact avec les éléments naturels** ;
- **travail sur la peur de la pique**, concernant les orties. Le lavage et la découpe des orties (comme pour le ramassage) amène les enfants à dépasser leur peur des piqûres et de la démangeaison.

Vous pouvez saisir cette occasion pour une **petite étude sensorielle et environnementale**. Faites sentir la dureté des châtaignes, la douceur de l'envers de leur peau, leur odeur... On peut raconter l'histoire de la vie d'une châtaigne et de "son papa" le châtaigner... On peut faire imaginer tout ce qu'on pourrait cuisiner avec une châtaigne... On peut amener les enfants à une sensibilisation au sujet de la préservation de cette nourriture si bénéfique aux humains... On peut parler des animaux qui aiment les châtaignes et les orties, et ceux qui les détestent. L'ortie est, par exemple, nocive pour les chevaux...

Les lecteurs ont aussi aimé "Bricolage et Dessin en forêt en vacances d'automne"

Observation cuisson

L'étape suivante sera celle de la cuisson. Une **occasion d'observer** les mille mouvements de l'eau sur le feu, des flammes et des braises, de la chaleur qui s'élève, des différences de température, etc. Faites chauffer une grande marmite d'eau, salez avec une bonne pincée de gros sel, et mettez le tout à cuire sur un feu calme. Installez tout le monde autour du feu et envoyez un enfant tour à tour observer la cuisson et raconter. **On travaille ainsi sur le langage, le vocabulaire, la compétence de narration, d'explication...** Pendant ce temps-là, des jeux peuvent s'installer, on peut imaginer une chanson d'automne, raconter des histoires, etc.!

Le temps de cuisson est assez long pour les châtaignes. Un robot cuiseur mettra 20 minutes à cuire et mixer mais **il faudra prévoir 40 minutes sur un feu de bois**. D'où l'importance de commencer l'activité en début de séance (pas après 10h du matin, si vous voulez manger à midi). Ce type d'activités culinaires – qui peut paraître long – est une **excellente occasion de faire prendre conscience aux enfants du "temps naturel" de l'alimentation**. Et donc de favoriser patience, curiosité et intérêt pour ce que l'on va manger...

3. Dégustez maintenant votre soupe aux orties et châtaignes

Le moment où vous mixez le mélange orties-châtaignes n'est pas un temps mort. **Les enfants observent ainsi la transformation directe d'aliments solides en liquide**. On peut expliquer comment l'apparition des outils ménagers (le mixeur, la cocotte-minute, etc.) a facilité les tâches culinaires. Nous n'avons donc pas d'excuses pour éviter la cuisine d'aliments frais 😊

La dégustation est l'apogée de l'activité. On laissera chaque enfant en âge de maîtriser le geste "verser" se servir lui-même (ou de servir les plus petits). Confortablement installés, on peut proposer à nouveau **un petit éveil sensoriel**. Reconnaître les goûts, commenter les



odeurs de la soupe, travailler la texture, etc. Un temps sera ensuite dédié à la **narration collective de l'activité** : ce que l'on a préféré, pas aimé, si on aimerait refaire la soupe à la maison, etc.

Attention : prévoyez d'autres aliments que la soupe car elle ne suffira pas aux petits estomacs vides. Prévoir également que certains enfants n'aimeront pas la soupe 😊