



Présentation

Contenu de l'outil : 2 fiches « en savoir plus » - une fiche « histoire de Flora et Florette » - un plateau de tri - 14 photos pour le « jeu de tri » - 10 cartes pour le « jeu des erreurs » - une fiche sur les règles de cueillette - un plan A3 de l'Écolothèque - 10 photos de salades sauvages - 10 cartes d'identité des mêmes salades sauvages - un livret d'activités et sa correction - 4 recettes avec des salades sauvages

Public : 7 ans et +

Durée : 2h

Préalable : À l'aide du plan de cueillette, repérer auparavant les lieux de récolte en fonction de la saison et identifier une à une les salades sauvages. Effectuer la cueillette de quelques salades qui seront montrées au groupe avant d'aller sur le terrain

Matériel et ingrédients à prévoir : corbeille ou panier pour la cueillette - paires de ciseaux - vinaigre blanc - du pain - de l'ail - du beurre - fromage frais - 2 saladiers (pour rinçage plantes) - des ustensiles de cuisine - plaquettes supports d'écriture - crayons

OBJECTIFS :

- Reconnaître 10 espèces de salades sauvages comestibles
- Connaître les bonnes pratiques de la cueillette sauvage
- Préparer un plat à partir d'une recette

Déroulement

1. Introduction et recueil des conceptions (15 min à l'intérieur) :

Lire l'histoire de Flora et Florette. À l'issue de la lecture, questionner les enfants pour savoir ce qu'ils en ont retenu et faire une synthèse rapide.

Leur demander s'ils connaissent cette espèce de salade sauvage. Il est possible que des enfants identifient visuellement le pissenlit mais sans pouvoir donner son nom. Si c'est le cas, donner le nom de la plante.

« Vous connaissez sans doute quelques espèces de salades que vous mangez habituellement. Pourriez-vous m'en citer certaines ? » On attend par exemple : la laitue, la mâche, la frisée, la batavia...

« Ce sont des salades **cultivées**. Savez-vous qu'il existe un grand nombre de salades dites **sauvages** (expliquer le terme) que l'on peut cueillir dans la nature pour les consommer ? En connaissez-vous ? Nous avons vu le pissenlit avec Flora et Florette, je vous propose de partir à la découverte d'autres espèces de salades sauvages. »



2. Éviter quelques risques durant la cueillette (15 min à l'intérieur) :

Proposer un jeu de tri qui se compose d'un plateau comprenant une partie verte « je cueille », une partie rouge « je ne cueille pas », et de 14 photographies de salades sauvages (toutes comestibles) mais dont parfois le lieu de cueillette n'est pas conseillé. Demander aux enfants de placer chaque photo sur la bonne zone du plateau. Préciser que toutes les salades sont comestibles.

Après quelques instants, effectuer la synthèse de l'exercice en faisant préciser aux enfants les raisons de leurs choix.

Si les choix n'étaient pas les bons, corriger en expliquant les erreurs (voir la fiche « solution »).

3. De bonnes pratiques pour une cueillette raisonnée (15 min à l'intérieur) :

Pour assurer la sécurité, préserver la biodiversité et le renouvellement des salades sauvages du site, expliquer que la mise en place de certaines règles de cueillette est nécessaire.

Pour définir ces règles, proposer un jeu de 10 cartes. Sur chacune est indiquée une consigne. Certaines sont judicieuses et d'autres ne le sont pas.

Le groupe doit lire ces consignes et les classer en 2 catégories : « à faire » et « à ne pas faire ».

Effectuer la validation du jeu avec le groupe. À travers une discussion, argumenter les choix retenus, puis renseigner la première page du livret d'accompagnement.

En conclusion, présenter la fiche des 7 règles du cueilleur de salades sauvages.

4. La cueillette (40 min à l'extérieur) :

Après la sensibilisation du groupe aux bons gestes de cueillette, présenter quelques salades préalablement cueillies. Elles pourront accompagner le groupe sur le terrain pour aider à l'identification.

Puis, se munir d'un ou plusieurs paniers, d'un couteau et de paires de ciseaux, et partir à la recherche de salades sauvages sur le domaine de l'Écolothèque.

Se doter des photos, des cartes d'identité et du plan indicateur des zones de cueillette de l'Écolothèque.

Se limiter à la recherche des 10 espèces sélectionnées en suivant les indications données par le plan.

- L'adulte répartit le matériel aux différents enfants.
- Un enfant est désigné à tour de rôle comme guide-animateur pour aider à trouver de façon ludique les salades mystérieuses.
- Avant chaque cueillette, les enfants doivent faire valider leur choix par l'animateur.
- La collecte se fait loin des passages agricoles ou piétonniers, et des zones fréquentées par les animaux qui pourraient présenter des risques sanitaires.



À la découverte des salades sauvages



- Les prélèvements sont réalisés à l'aide d'une paire de ciseaux ou d'un petit couteau.
- Les salades sauvages sont prélevées en quantité raisonnable afin de pérenniser la ressource.
- Les végétaux sont collectés et conservés dans les paniers avec soin avant le retour en cuisine, pour la préparation.
- Les différentes zones du plan de l'Écolothèque sont visitées à la recherche des plantes comestibles.

5. Préparation d'une recette (35 min en cuisine) :

Compléter la page centrale du livret d'accompagnement.

Consulter la dernière page du livret, la compléter avec les mots manquants.
Se laver les mains et suivre la recette indiquée.

Déguster !



Bibliographie

- Les Écologistes de l'Euzière. (2017). Les salades sauvages : Guide de cueillette (4^e édition).
- De Hody, C. (2017). Cueilleur urbain : à la découverte des plantes sauvages et comestibles dans la ville. Paris, France : Arthaud.
- Office québécois de la langue française. (2013). Abondance. Repéré à http://www.granddictionnaire.com/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=26530092&fbclid=IwAR0ZfwPc31qCybjsoE3SLpjxyIhR-zAHF8H3BVPYD2nEhZ4e1KHmmtJallpE
- Flesch, F. (2005). Intoxications d'origine végétale. EMC - Medecine, 2(5), 532-546. | doi:10.1016/j.emcmed.2005.08.001
- Géoconfluences. (2012). Zoonose / Parasitose — Géoconfluences. Terme. Repéré à <http://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/zoonose-parasitose>
- Laure le Fur. (2017). La cueillette sauvage : à vos risques et périls ! Repéré à <https://www.ouest-france.fr/bretagne/loudeac-22600/la-cueillette-sauvage-vos-risques-et-perils-5177722>
- Pouchus, M.Y.-F., Petit, M.K. et Renaudin, M.T. (2010). Les plantes sauvages en gastronomie : précautions à prendre et risques d'intoxications par confusion avec des plantes toxiques, 103.
- Société Mycologique de la Sarthe. (s.d.) Avertissement. Repéré à <http://societemycologiquedelasarthe.jimdo.com/comestibilité-toxicité-récolte>



En savoir plus...
**les critères de sélection
des 10 espèces de salades sauvages**

Critère	Définition
Abondance	Les végétaux sélectionnés présentent une abondance suffisante afin de permettre une cueillette lors des animations. L'abondance est déterminée en fonction de la quantité présente sur une surface donnée. (Office québécois de la langue française, 2013).
Risque sanitaire	Il existe plusieurs types de risques sanitaires concernant les végétaux. Le premier est lié à la présence d'hydrocarbures induite par le passage de véhicules motorisés (Société Mycologique de la Sarthe, s.d). Le deuxième est lié à la présence d'espèces avicoles, d'ovins et de bovins dont les déjections peuvent contenir des parasites (ex : grande douve du foie) et peuvent même être porteurs de maladies (ex : grippe aviaire) (Géoconfluences, 2012). Enfin, le risque de contamination par les produits phytosanitaires présente également un danger pour la cueillette (Laure le Fur, 2017).
Risque de confusion	L'objectif de l'animation est de transmettre une rigueur scientifique. Il est donc nécessaire que les végétaux soient facilement identifiables et reconnaissables par les animateurs et les enfants sur le site. (Pouchus, Petit et Renaudin, 2010)
Risque d'intoxication	La salade sauvage ne doit pas être toxique, pour tout ou en partie, et ne doit pas être confondue avec une autre espèce végétale toxique (Valéry, 2016). En France, les végétaux sont responsables de 5 % des intoxications recensées par les centres antipoison, dont 90% sont des enfants. Les intoxications provenant de la confusion avec une autre plante toxique en sont souvent la cause. (Flesch, 2005)



En savoir plus... **quelques définitions**

Salade sauvage : « Toute plante poussant spontanément dans la nature, dont les jeunes feuilles et les jeunes pousses sont consommées en salade, c'est-à-dire crues et assaisonnées d'une vinaigrette. » (Les Écologistes de l'Euzière, 2017)

Certains termes utilisés dans les fiches techniques sont complexes, ils sont définis ci-dessous :

ÉCOLOGIE

- **Vivace :** « Se dit d'une plante qui vit plusieurs années (plus de 2 ans). Concernant les plantes vivaces herbacées, leurs parties souterraines survivent au fil des années alors que leurs organes aériens meurent souvent dès l'automne pour renaître lorsque les conditions climatiques le leur permettent (souvent au printemps). » (De Hody, 2017)
- **Annuelle :** « Se dit d'une plante qui germe, fleurit, fructifie et meurt dans une période inférieure ou égale à un an. » (De Hody, 2017)
- **Bisannuelle :** « Germe, fleurit, fructifie et meurt en plus d'un an, mais moins de deux ans, et ne fleurit qu'une fois. » (Les Écologistes de l'Euzière, 2017)

INFLORESCENCE

- **Ombelle :** « Type d'inflorescence dans laquelle tous les pédoncules viennent s'attacher au même point sur l'extrémité de la tige et s'élèvent à peu près tous à la même hauteur, donnant l'apparence d'une ombrelle. » (De Hody, 2017)
- **Capitule :** Fleurs sans pédoncules regroupées sur un réceptacle, entourées de bractées (pièce florale en forme de feuille).

FEUILLE

- **Foliole :** « Une des divisions du limbe d'une feuille composée. La foliole est insérée sur le rachis (prolongement du pétiole) et non pas sur la tige comme la feuille et ne porte jamais de bourgeon. » (De Hody, 2017)
- **Rosette :** « État temporaire d'une plante dont les feuilles partent toutes du même endroit, ou presque, et sont étalées. » (Les Écologistes de l'Euzière, 2017)



L'histoire de **Flora et Florette, les salades sauvages**

Écoute l'histoire de Flora et Florette, deux jolies salades sauvages de nos jardins et campagnes. Sauras-tu les reconnaître ?

Deux petites graines dorment dans la terre humide quand soudain, elles sont réveillées par les premiers rayons du Soleil et la chaleur qu'il apporte. Elles émergent doucement de leur longue torpeur hivernale et commencent à se développer. Des salades sauvages jumelles, Flora et Florette, sont nées.

Leurs racines poussent vers le centre de la Terre tandis que des tiges s'élancent vers le ciel. Sur chacune, de tendres feuilles apparaissent et leur permettent de se gorger d'énergie solaire.

Leurs racines puisent eau et nutriments dans le sol.

Un jour, une lame de couteau vient couper Flora, ne laissant que sa racine. Elle est emportée dans un panier, on ne la reverra plus.

Florette, bien cachée derrière une touffe d'herbe, se retrouve seule et triste.

En grandissant, Florette commence à se faire belle. Des fleurs jaunes ornent sa tête pour attirer les abeilles et les papillons qui la visitent afin de se nourrir et transporter son pollen.

Une fois la pollinisation terminée, les fleurs de Florette se referment, ses pétales se fanent et se transforment petit à petit en fruits.

Les fruits ronds et légers contiennent de très nombreuses graines qui ressemblent à de petits parachutes. Chacune attend d'être emportée par le vent, pour continuer le cycle de la vie et faire naître d'autres Florette.



« Jeu du tri »

Place les 14 photographies de salades sauvages sur le bon emplacement.
Explique ton choix.

Je cueille.



Je ne cueille pas !





Photos à découper pour le « jeu du tri »

Les plantes sur ces photos peuvent être cueillies.





À la découverte des salades sauvages



Les plantes sur ces photos peuvent être cueillies.





Les plantes sur ces photos peuvent être cueillies.





Les plantes sur ces photos
ne doivent pas être cueillies.





Solution du « jeu du tri »

Les photographies montrent des plantes comestibles sélectionnées pour l'activité de cueillette. Les 4 dernières (2 - 4 - 11 - 13) présentent des risques pour la cueillette et doivent être mises sur la partie rouge du plateau par les enfants.

- **Pissenlit (*Taraxacum sp.*)** : Une trace de fer à cheval indique le passage d'animaux. Ces derniers pourraient être porteurs de zoonoses et l'ingestion de leurs fèces pourraient être nocifs pour la santé.
- **Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)** : Des véhicules motorisés passent à proximité de la plante et libèrent des hydrocarbures. Ces derniers contaminent le plantain et pourraient être nocifs pour la santé.
- **Plantain corne-de-cerf (*Plantago coronopus*)** : La route pavée indique que la photographie a été prise en zone urbaine. Sur ce type d'infrastructure, des produits d'entretien tels que des pesticides pourraient être déversés. Aussi, des véhicules motorisés pourraient passer à proximité de la plante et être une source de pollution par hydrocarbures.
- **Trèfle blanc (*Trifolium repens*)** : L'âne en arrière-plan est proche de la plante. Il est toujours préférable d'éviter les zones à proximité d'enclos d'animaux pour limiter les risques sanitaires.



Cartes à découper pour le « jeu des erreurs »

1

Observer que la plante à cueillir est en quantité suffisante, pour faire un prélèvement qui ne nuise pas au développement sauvage.



2

Cueillir en coupant à la base de la tige pour que les plantes puissent continuer à pousser et à se reproduire. Laisser les racines dans le sol, cela permettra la repousse de la plante.



3

Récolter uniquement la quantité nécessaire pour éviter le gaspillage.



4

Cueillir uniquement en prélevant les racines.





Cartes à découper pour le « jeu des erreurs »

5



Ramasser le plus possible de salades de la même plante pour se régaler.



6



Ne rien manger tout seul pendant la cueillette même si on a faim, car il y a des risques d'erreur, de contamination (animaux sauvages, pollution...).



7



Prélever seulement quelques parties et pas la plante en entier.



8



Inutile de rincer les plantes à l'eau vinaigrée puisqu'elles sont sauvages et sans pesticides.





Cartes à découper pour le « jeu des erreurs »

9



Cueillir des salades près de crottes de chevaux car elles seront plus riches en oligo-éléments.



10



Consommer de préférence les plantes sauvages cuites pour obtenir un produit exempt de contamination bactérienne.



SOLUTION



Les gestes indiqués sur les cartes 4, 5, 8 et 9 sont à bannir :

4. La racine doit être laissée dans le sol pour que la plante puisse repousser. Couper avec un couteau.
5. Préserver la ressource et diversifier la cueillette en prélevant des salades d'espèces différentes.
8. Rincer les salades à l'eau vinaigrée pour éliminer certains germes avant de les consommer crues.
9. Éviter de cueillir des salades proches des déjections animales car elles risquent d'être porteuses de germes.



Les 7 règles du cueilleur de salades sauvages

- 1. Attention au lieu de cueillette !** Pour avoir une cueillette optimale, je m'éloigne des endroits fréquentés (routes et trottoirs). J'évite les zones susceptibles d'être contaminées par les hydrocarbures (routes, zones industrielles...), par les pesticides (champs, zones agricoles...) et par les déjections animales.
- 2. J'identifie la plante,** j'essaie d'être sûr que c'est bien une plante que je connais et qu'elle ne présente pas de risques (champignons, trous...).
- 3. Je cueille avec prudence,** je coupe les feuilles avec une paire de ciseaux. Je n'arrache pas la plante en entier.
- 4. Je fais attention à ne pas épuiser la zone de cueillette.** Je varie les plants pour ne pas épuiser la ressource.
- 5. Je pense aux autres.** J'évite de cueillir la plante en entier, je ne coupe que ce dont j'ai besoin et j'en laisse pour les autres, humains, animaux ou insectes.
- 6. Je n'utilise pas de plastique,** je mets les feuilles cueillies dans un panier en osier pour que ma cueillette reste fraîche et je la consomme rapidement.
- 7. Je rince bien ma cueillette** avec une eau vinaigrée avant de manger.



Ces conseils
tu suivras et
un cueilleur hors pair
tu deviendras !

Zones d'observation des « salades sauvages »



Salades sauvages

1. Mauve
2. Fausse roquette
3. Oseille gracieuse
4. Plantain lancéolé
5. Plantain corne de cerf
6. Trèfle blanc
7. Oxalide
8. Bette maritime
9. Maceron
10. Pain blanc



Bette maritime

Beta vulgaris spp maritima





Maceron

Smyrniium olusatrum





Mauve

Malva sylvestris





Oseille gracieuse

Rumex pulcher





Oxalide

Oxalis sp.





Pain blanc

Lepidium draba





Plantain corne de cerf

Plantago coronopus





Plantain lancéolé

Plantago lanceolata





Fausse roquette

Diplotaxis eruroides





Trèfle blanc

Trifolium repens





Complète la recette avec les mots suivants : *poêle - tartine - cueillette - épaisses - salade - lamelles*

Tartine de salade sauvage

Ingrédients :

- des salades sauvages
- du pain
- du vinaigre
- du beurre
- de l'ail
- du fromage frais
- de l'oignon (facultatif)



Préparation :

Lavez votre plusieurs minutes avec de l'eau vinaigrée.

Découpez les feuilles les plus tendres en

Faites blanchir les feuilles les plus 5 min à l'eau bouillante.

Faites revenir les feuilles dans une 5 min avec une noisette de beurre, un peu d'ail et/ou d'oignon (facultatif).

Prenez une de pain, recouvrez-la de fromage frais.

Garnissez le dessus de sauvage cuite.

Livret d'accompagnement

Coche les conseils qui sont pertinents lors de la cueillette des salades sauvages :

- Observer que la plante à cueillir est en quantité suffisante, pour faire un prélèvement qui ne nuise pas au développement sauvage.
- Cueillir en coupant à la base de la tige pour que les plantes puissent continuer à pousser et à se reproduire. Laisser les racines dans le sol, cela permettra la repousse de la plante.
- Récolter uniquement la quantité nécessaire pour éviter le gaspillage.
- Cueillir uniquement en arrachant les racines.
- Ramasser le plus possible de salades de la même plante pour se régaler.
- Ne rien manger tout seul pendant la cueillette même si on a faim, car il y a des risques d'erreur, de contamination.
- Prélever seulement quelques parties et pas la plante en entier.
- Inutile de rincer les plantes à l'eau vinaigrée puisqu'elles sont sauvages et sans pesticides.
- Cueillir des salades près de crottes de chevaux car elles seront plus riches en oligo-éléments.
- Consommer de préférence les plantes sauvages cuites pour obtenir un produit exempt de contamination bactérienne.



Attribue les numéros de la légende aux photos correspondantes, puis coche les salades que tu as réellement observées :

- 1. Fausse roquette
- 2. Mauve
- 3. Oxalide

- 4. Plantain lancéolé
- 5. Pain blanc
- 6. Bette maritime

- 7. Oseille gracieuse
- 8. Maceron
- 9. Trèfle blanc

- 10. Plantain corne de cerf























Complète la recette avec les mots suivants : *poêle* - *tartine* - *cueillette* - *épaisses* - *salade* - *lamelles*

Tartine de salade sauvage

Ingrédients :

- des salades sauvages
- du pain
- du vinaigre
- du beurre
- de l'ail
- du fromage frais
- de l'oignon (facultatif)



Préparation :

Lavez votre **cueillette** plusieurs minutes avec de l'eau vinaigrée,.

Découpez les feuilles les plus tendres en **lamelles**.

Faites blanchir les feuilles les plus **épaisses** 5 min à l'eau bouillante.

Faites revenir les feuilles dans une **poêle** 5 min avec une noisette de beurre, un peu d'ail et/ou d'oignon (facultatif).

Prenez une **tartine** de pain, recouvrez-la de fromage frais.

Garnissez le dessus de **salade** sauvage cuite.

Livret d'accompagnement

Coche les conseils qui sont pertinents lors de la cueillette des salades sauvages :

- Observer que la plante à cueillir est en quantité suffisante, pour faire un prélèvement qui ne nuise pas au développement sauvage.
- Cueillir en coupant à la base de la tige pour que les plantes puissent continuer à pousser et à se reproduire. Laisser les racines dans le sol, cela permettra la repousse de la plante.
- Récolter uniquement la quantité nécessaire pour éviter le gaspillage.
- Cueillir uniquement en arrachant les racines.
- Ramasser le plus possible de salades de la même plante pour se régaler.
- Ne rien manger tout seul pendant la cueillette même si on a faim, car il y a des risques d'erreur, de contamination.
- Prélever seulement quelques parties et pas la plante en entier.
- Inutile de rincer les plantes à l'eau vinaigrée puisqu'elles sont sauvages et sans pesticides.
- Cueillir des salades près de crottes de chevaux car elles seront plus riches en oligo-éléments.
- Consommer de préférence les plantes sauvages cuites pour obtenir un produit exempt de contamination bactérienne.



Attribue les numéros de la légende aux photos correspondantes, puis coche les salades que tu as réellement observées :

- 1. Fausse roquette
- 2. Mauve
- 3. Oxalide

- 4. Plantain lancéolé
- 5. Pain blanc
- 6. Bette maritime

- 7. Oseille gracieuse
- 8. Maceron
- 9. Trèfle blanc

- 10. Plantain corne de cerf





Recette

Roulé de jambon et salade sauvage cuite, sauce béchamel

Ingrédients* :

- 2 tasses de salade sauvage
- 8 tranches de jambon
- 1 cube de volaille
- 80 g de gruyère râpé
- 500 ml de lait écrémé
- 1,5 cuillères à soupe bombée de maïzena

Préparation : Préchauffer le four à 200°C.

Cuire la salade dans une grande casserole avec une cuillère d'eau. Saler et poivrer à votre goût, puis égoutter la salade et réserver.

Dissoudre la maïzena et le cube de volaille dans le lait froid. Faire épaissir dans une casserole sur le feu en remuant sans arrêt.

Répartir la salade cuite dans les tranches de jambon et les rouler. Déposer au fond d'un plat à gratin. Verser la béchamel et saupoudrer de gruyère. Enfourner 20 min.

Note : Les roulés peuvent être faits avec plusieurs salades différentes. Par exemple, quatre roulés au plantain lancéolé et quatre autres à la roquette.

Pendant que la béchamel épaissit, on peut commencer l'assemblage.

*pour 4 personnes

Recette

Salade sauvage cuite au beurre et pommes de terre

Ingrédients* :

- 4 pommes de terre coupées en dés
- 3 tasses de salade sauvage
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon émincé



Préparation :

Faire bouillir les cubes de pommes de terre dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient « al dente ».

Faire dorer les oignons dans une poêle avec une noix de beurre, puis y ajouter la salade et l'ail. Ajouter les pommes de terre lorsque la salade a rendu son eau. Saler et poivrer. Ajouter un peu de beurre et couvrir jusqu'à la cuisson complète des pommes de terre.

*pour 4 personnes



Recette

Quiche à la salade sauvage et jambon

Ingrédients* :

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 2 tasses de salade sauvage ciselée
- légumes au choix émincé
- 2 tranches de jambon en lanière
- 20 cl de crème liquide
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 3 œufs
- 1 cc curcuma
- 100 g de cheddar râpé

Préparation :

Faire précuire la pâte brisée ou feuilletée 10 min à 200°C, réserver.

Dans une poêle, faire dorer les oignons dans un peu d'huile et y ajouter les légumes de longue cuisson. Ajouter l'ail et les légumes de courte cuisson, puis la salade. Dans un saladier, mélanger la crème, les œufs, le curcuma, le cheddar. Saler et poivrer.

Déposer les légumes et le jambon sur la pâte précuite, puis verser le mélange crémeux. Enfourner à 200°C pour environ 25 min.

Note : Pendant la cuisson de la garniture, préparer le mélange crémeux.

Il est possible de cuire différentes salades séparément des autres légumes et de réserver un quart ou une moitié de la quiche pour chacune de ces salades.

*pour 4 personnes

Recette

Pizza à la salade sauvage

Ingrédients* :

- 1 pâte à pizza
- 1,5 tasse de salade sauvage
- 15 olives noires dénoyautées
- 3-4 gousses d'ail
- du fromage au choix
- du beurre
- du poivre
- du vinaigre



Préparation :

Dans une poêle, faire cuire la salade sauvage avec une noix de beurre jusqu'à tendreté, égoutter. Mixer la salade, l'ail et les olives noires. Assaisonner avec du poivre et rectifier avec du vinaigre ou du sucre. Étaler le mélange sur la pâte, parsemer le fromage et mettre au four très chaud 10 à 15 min.

Note : Des légumes ou de la viande peuvent être ajoutés à la pizza.

Il est possible de faire cuire plusieurs salades sauvages séparément pour obtenir des quarts ou des demis parts de saveurs différentes.

*pour 4 personnes

CONCEPTION PÉDAGOGIQUE



Réalisation en partenariat avec des étudiants de l'[Université de Montpellier](#) :

Brutus Vivek, Rieu Sophie, Boissé Jasmine, Estevez Laura, Torlois Loris

CRÉDITS PHOTOS / ILLUSTRATIONS

Roquette (pp. 1-7, 9-17, 19-44) : © Everilda / [stock.adobe.com](#)

Silhouette de pissenlit (pp. 1-7, 9-17, 19-28, 39-44) : [Image](#) par [Clker-Free-Vector-Images](#) de [Pixabay](#)

Pissenlit (p. 7) : [openclipart.org](#) / Domaine public

Fruit content (p. 8) : [openclipart.org](#) / Domaine public

Fruit mécontent (p. 8) : [openclipart.org](#) / Domaine public

Pain blanc (p. 9) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : © [Evelyn Simak](#) - [geograph.org.uk/p/5474844](#) / [CC BY-SA 2.0](#)

Oxalide (p. 9), bette maritime (pp. 9, 19, 29, 40, 42), maceron, mauve (p. 9) : © Jasmine Boissé

Oseille gracieuse (pp. 10, 23, 32, 40, 42) : Sophie Gallezot - [Écolothèque de Montpellier Méditerranée Métropole](#)

Plantain corne de cerf, plantain lancéolé, fausse roquette (p. 11), trèfle blanc (pp. 11, 38), pissenlit avec trace de fer à cheval, trèfle blanc avec animal (p. 12) : © Jasmine Boissé

Plantain corne de cerf en ville, plantain lancéolé en bord de route (p. 12) : © Sophie Rieu

Maître Yoda (p. 17) : [image](#) par [Jonny Lindner](#) de [Pixabay](#)

Épinglettes « vous êtes ici » (p. 18) : [image](#) de [Vecteezy.com](#) - crédit d'illustration : <https://fr.vecteezy.com>

Feuilles de maceron (pp. 20, 30, 40, 42), fleurs et feuilles de mauve (pp. 21, 31, 40, 42) : © Jasmine Boissé

Fleurs et feuilles d'oxalide (p. 23) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis inversés, ajout d'un contour) : [Joan Simon](#) / [CC BY-SA 2.0](#)

Pain blanc (p. 24) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis inversés, ajout d'un contour) : [Luis Fernández García](#) / [CC BY-SA 3.0](#)

Plantain corne de cerf (p. 25) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis inversés, ajout d'un contour) : [Salicyna](#) / [CC BY-SA 4.0](#)

Plantain lancéolé (p. 26) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis inversés, ajout d'un contour) : [Forest & Kim Starr](#) - [www.starrenvironmental.com](#) / [CC BY 3.0](#)

Fausse roquette (p. 27) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis inversés, ajout d'un contour) : [Luca Fornasari García](#) / [CC BY-SA 3.0](#)

Trèfle blanc (p. 28) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis inversés, ajout d'un contour) : [Olivier Pichard](#) / [CC BY-SA 3.0](#)

Maison (pp. 29-38) : [ipapun](#) / [CC BY 3.0](#) | Sources : [commons.wikimedia.org](#) ; [findicons.com](#)

Loupe (pp. 29-38) : [icone](#) créée par [Simplelcon](#) sur [www.flaticon.com](#) / [CC BY 3.0](#)

Fourchette & couteau (pp. 29-38) : Domaine public | Source : [openclipart.org](#)

Point d'interrogation (pp. 29-38) : [icone](#) créée par [Freepik](#) sur [www.flaticon.com](#) / [CC BY 3.0](#)

Calendrier (pp. 29-38) : [Icons8](#) / [CC BY-ND 3.0](#)

Oxalide (p. 33) : © Jasmine Boissé

Pain blanc (p. 34, 40, 42) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : [Luis Fernández García](#) / [CC BY-SA 3.0](#)

Plantain corne de cerf (p. 35, 40, 42) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : [Salicyna](#) / [CC BY-SA 4.0](#)

Plantain lancéolé (p. 36, 40, 42) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : [Forest & Kim Starr](#) - [www.starrenvironmental.com](#) / [CC BY 3.0](#)

Fausse roquette (p. 37, 40, 42) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : [Luca Fornasari García](#) / [CC BY-SA 3.0](#)

Cuisinier (pp. 39, 41, 43, 44) : [image](#) de [Vecteezy.com](#) - art vectoriel gratuit par <https://fr.vecteezy.com>

Fleurs et feuilles d'oxalide (pp. 40, 42) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : [Joan Simon](#) / [CC BY-SA 2.0](#)

Trèfle blanc (pp. 40, 42) ([original](#) modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : [Olivier Pichard](#) / [CC BY-SA 3.0](#)