

Les compagnons au jardin

ecollation.org

Certaines plantes s'entraident lorsqu'elles sont à proximité. On dit de ces plantes qu'elles sont des plantes compagnes. Il y a déjà longtemps, ces interactions bénéfiques entre les plantes étaient déjà mises à profit dans les toutes premières cultures par les Iroquoiens. Au menu de cet atelier : découvrir les trois sœurs, cuisiner une salsa en leur honneur et découvrir d'autres compagnons au potager!

ATELIER EN CLASSE

OBJECTIFS

Se familiariser avec la notion de compagnonnage au jardin

Aborder la tradition alimentaire iroquoise

Explorer une sensation trigéminal : le piquant

Identifier différents modes de conservation des aliments

Poursuivre sa familiarisation avec la notion de saisonnalité

PLANIFICATION

Durée : +/- 1 h

Nombre d'élèves : maximum 25

Moment de l'année : fin hiver - début printemps

LES MOTS DES TROIS SŒURS

VUE : **Maïs** : jaune, grain, petit, arrondi au sommet, lisse. **Haricot** : rouge ou noir, arrondi, allongé, ovale, lisse. **Concombre (famille courge)** : allongé, cylindrique, vert pâle à l'intérieur, pelure vert foncé, rainures (pelure), bosselé, plus translucide au centre

TOUCHER : **Maïs** : doux, intérieur mou, enveloppe avec une résistance, rebondissant, frais. **Haricot** : farineux, gluant, pâteux, tiède. **Concombre (famille courge)** : chair humide, pelure cireuse et bosselée, ferme, juteux, croquant (avec la pelure)

ODORAT : odeur de grains, odeur soufrée, herbe fraîche, parfum concombre

GUSTATION : sucré, salé, doux, fade

PISTES D'ADAPTATION SELON LE GROUPE D'ÂGE

6-8 ans / Pour la confection de la recette, vous pouvez pré-mesurer les quantités (maïs, haricots et vinaigrette) à l'avance, afin que les élèves n'aient que les ingrédients à verser et à mélanger.

Pour le jeu « Trouve ton compagnon », dans le cas où les élèves ont de la difficulté à trouver leur compagnon, vous pouvez autoriser que les élèves, à votre signal, disent bien fort trois fois le nom de leur aliment pour faciliter la recherche. Reprendre plus d'une fois au besoin.

8-10 ans / Mettre l'accent sur l'aspect culturel (alimentation, croyances) du conte qui émane de la société iroquoise (au programme du 2^e cycle).

10-12 ans / Modes de conservation : échanger et demander des hypothèses sur les raisons de la conservation des aliments selon les différents modes (*Pourquoi, lorsque c'est sec, cela ne se dégrade pas? Que provoque la congélation? Que fait-on lorsqu'on met en conserve?*).

MATÉRIEL

Haricots rouges ou noirs en conserve - Maïs surgelé - Petits concombres (type libanais) - Tomates - Oignons verts - Tabasco - Huile végétale - Jus de lime - Sel - Cumin - Chips de maïs - Haricots séchés - Pain - Pipettes - Petits contenants 3 onces - Cuillères - Serviettes de table - Jeu de cartes « Trouve ton compagnon » - Bols de service pour chips de maïs - Mini-louches de service - Planches à découper - Corde de jute - Couteaux à salade - Grands bols (cul-de-poule) - Cuillères et tasses à mesurer - Cuillères de bois
(Voir la fiche **Préparation** pour plus de détails.)

5 Minutes

INTRODUCTION

Introduire la notion de compagnonnage en expliquant qu'au jardin, certaines plantes s'entendent mieux entre elles, voire même s'entraident. On dit alors que ce sont des plantes compagnes.

10 Minutes

À LA RENCONTRE DES TROIS SŒURS

Expliquer ici que le concombre va représenter la courge, car ils sont de la même famille. Les courges du Québec se conservent longtemps, mais commencent à être moins belles à cette époque-ci, et se mangent moins bien crues que leur petit cousin!

Proposer au groupe de leur raconter l'histoire du tout premier jardin qui a poussé en Amérique du Nord. Utiliser les images pour ponctuer votre histoire. N'hésitez pas à vous approprier le texte et à le dire dans vos mots.

Faire un retour pour valider que les élèves saisissent bien l'entraide qui existe entre les trois plantes compagnes et se souviennent du trio maïs, courge et haricot.

Proposer ensuite de faire une recette de Salsa des Trois Sœurs. Croyez-vous qu'on peut trouver en ce moment du maïs, des haricots et des courges d'ici, qui sortent d'un jardin? Leur demander ensuite s'ils connaissent des moyens de conservation qui auraient pu permettre de cueillir nos Trois Sœurs l'automne dernier et de ne les manger qu'aujourd'hui ou d'en produire ici malgré la saison.

Maïs : congélation (montrer le sac d'origine)

Haricots : cannage ou séchage (montrer conserve et échantillon de graines séchées)

Concombre : produit en serre

25 Minutes

LA SALSA DES TROIS SŒURS

Diviser le groupe en deux équipes : une équipe avec l'enseignant et une autre avec l'ambassadeur pour la réalisation de la recette.

Suivre la recette (en annexe) avec les élèves. Tout au long de la préparation, inviter les participants à observer le mélange et à commenter en utilisant le vocabulaire des cinq sens.

S'assurer que chacun des participants puisse accomplir une tâche (mesurer et ajouter des tasses et des cuillères à thé d'ingrédients, brasser entre chaque ajout, lire s'ils le peuvent, etc.).

Servir une petite portion de salsa dans un contenant 3 onces à l'aide de la louche. Donner une petite cuillère, ainsi qu'une serviette de table.

Montrer aux élèves le Tabasco. *Connaissez-vous ça? Qu'est-ce que ça fait quand on en met dans notre bouche? C'est très chaud, c'est piquant, ça brûle. Certains aiment beaucoup ça, d'autres moins.* Offrir aux élèves qui le souhaitent de goûter du bout de la langue (une goutte dans leur cuillère). Ceux qui aiment peuvent décider d'en ajouter quelques gouttes dans leur salsa. (Attention! Prévoir quelques morceaux de pain pour les petits aventuriers qui pourraient réagir fortement aux effets du Tabasco.)

Demander ensuite aux élèves de réintégrer leur place assise. Sortir les bols de chips de maïs, et déguster! Demander aux élèves de décrire leurs sensations, et de dire s'ils aiment ou s'ils aiment moins.

RECETTE

Salsa des Trois Sœurs

Coupe les deux concombres libanais en rondelles d'environ 0.5 cm. Mets-les ensuite dans le grand bol (cul-de-poule).

Hache ensuite les deux oignons verts (qu'on appelle souvent échalote). Ajoute-les aux concombres.

Coupe la tomate en petits morceaux. Mets-les aussi dans le grand bol.

Ajoute 2 tasses 1/2 de maïs décongelé.

Ajoute 1/2 tasse de haricots rouges ou noirs en boîte, égouttés et rincés.

Verse 50 ml de la vinaigrette sur la salsa, et mélange bien tous les ingrédients.

Déguste ta Salsa des Trois Sœurs avec des croustilles de maïs.

Tu peux y ajouter quelques gouttes de Tabasco si tu le souhaites, mais attention! C'est très piquant! Tu peux goûter du bout de la langue avant de te décider. Si le piquant est désagréable, tu peux prendre une bouchée de pain pour calmer cette sensation.

15 Minutes

TROUVE TON COMPAGNON

Jeu de cartes « Trouve ton compagnon »

Demander aux élèves s'ils croient que les Trois Sœurs sont les seules plantes amies dans un potager. *Et non, il y a plusieurs autres plantes qui s'entraident ou se voisinent bien!* Proposer au groupe d'en découvrir plusieurs en jouant à « Trouve ton compagnon ».

Expliquer la consigne. Chaque élève recevra un petit carton sur lequel apparaît une plante légumière, et sur lequel est inscrit le nom d'une plante compagne. Ils ne doivent pas montrer leur carte aux autres.

Au signal, tout le monde circule dans le local pour tenter de trouver son compagnon. Pour ce faire, ils doivent poser des questions aux autres, mais personne n'a le droit de dire le nom des légumes. Il faut donc donner des caractéristiques (couleur, forme, texture, ça se mange avec quoi, dans quel plat, etc.). Quand on pense bien avoir trouvé son compagnon, on peut demander si ça commence par la lettre à laquelle on pense. Et ainsi de suite. Lorsque c'est confirmé, on s'assoit par terre avec notre compagnon. Si cela ne correspond pas, on poursuit notre recherche à travers le local (au besoin, faites un exemple).

Distribuer un petit carton par élève, en vous assurant que son compagnon est aussi distribué. Pour les groupes impairs, l'intervenant-e peut participer.

Donner le signal de départ. Si le jeu se prolonge trop, voir le conseil dans les pistes d'adaptation pour les groupes de plus petits.

Lorsque tous ont trouvé leur compagnon, reprendre l'attention et demander aux duos de regarder à l'endos de leur carte. S'ils réunissent les phrases qui sont sur les deux cartons, cela leur permettra de savoir pourquoi ils sont d'aussi bons compagnons! Si le temps le permet, on peut partager le tout en grand groupe.

Remercier tous les compagnons, conclure et remettre le réinvestissement maison.

CONTE LES TROIS SŒURS

Connaissez-vous l'histoire du premier jardin fait ici, par les Amérindiens? On l'appela le jardin des Trois Sœurs.

Je vais vous raconter son histoire.

Il y a très longtemps, la terre était recouverte d'eau. Partout, c'était l'océan. Au-dessus de l'eau, il y avait le ciel et les nuages. Au-delà des nuages vivaient les dieux amérindiens.

Un jour, une déesse enceinte marchait, pieds nus, sur les nuages. Alors qu'elle sautillait de nuage en nuage, elle mit le pied dans un trou et tomba du ciel.

-*Au secours!* cria la déesse.

Une grande oie blanche qui passait par là entendit son cri.

L'oie vola vers elle et la recueillit sur son dos.

-*Oh! Merci!* dit la déesse. *S'il-te-plait, ramène-moi chez moi!*

-*Mais je ne peux pas!* répondit l'oie. *Tu es beaucoup trop lourde.*

L'oie vola de longues heures sans trouver de terre. Ses ailes étaient fatiguées. Elle fit alors appel à ses amis.

Non pas un, mais bien quatre amis entendirent son appel.

L'oie leur expliqua son problème, et les animaux cherchèrent une solution. C'est la grenouille qui eut une idée. Elle plongea jusqu'au fond de l'océan, prit de la terre dans sa gueule, remonta et déposa le sol sur la carapace de la tortue. La loutre comprit. Elle plongea à son tour et rapporta de la terre. Le castor, lui, l'étendit avec sa longue queue plate.

Les trois animaux travaillèrent de longues heures. Au bout d'un moment, la carapace de la tortue fut complètement recouverte de terre. Elle devint une île. Puis, un continent : l'Amérique du Nord.

Épuisée, la grande oie put enfin déposer la déesse enceinte sur le sol. Les jours suivants, les animaux l'aiderent à trouver de la nourriture et lui construisirent un abri.

Puis, la Déesse-tombée-du-ciel mit au monde son enfant. C'était une petite fille aussi belle que les astres.

Les saisons passèrent. La petite fille grandit et devint une magnifique jeune femme. Un jour, alors qu'elle marchait pieds nus dans l'herbe de la prairie, elle rencontra Vent d'Ouest. Ils tombèrent amoureux et se marièrent peu après. La jeune femme devint enceinte à son tour.

La veille de son accouchement, la jeune femme fit un mauvais rêve. Au matin, elle alla voir sa mère et lui dit :

-*Maman, si je meurs, promets-moi de t'occuper de mon bébé.*

La Déesse-tombée-du-ciel promit.

L'accouchement fut très difficile. La jeune femme mit au monde non pas un, mais deux bébés. Des garçons. Mais épuisée, elle mourut.

La Déesse-tombée-du-ciel emmaillota les jumeaux et les mit sur son dos. Puis, elle prit le corps de sa fille dans ses bras et marcha jusqu'à la prairie. Elle l'enterra à un endroit qu'elle aimait beaucoup.

Ensuite, elle retourna chez elle s'occuper des garçons. L'hiver fut long et froid, la nourriture manquait. Enfin, le printemps revint, et Vent d'Ouest souffla son souffle chaud sur la prairie où dormait son amoureuse. Sur sa tombe, trois tiges surgirent.

La première tige, solide, poussa haut et droit. Elle adorait la chaleur du soleil. À son extrémité, entre les feuilles, on vit sortir un épi, entouré de longs fils jaunes. (Pouvez-vous deviner de quoi il s'agit?)

C'était **Maïs**.

La deuxième tige était plus faible. Elle n'avait pas la force de se tenir debout.

-*Accroche-toi à moi,* lui dit Maïs. *Je te supporterai!*

La petite tige s'enroula alors autour de Maïs, et grimpa vers le ciel. Ses feuilles, vertes foncées, se multiplièrent et de minuscules cosses vertes se formèrent. (Pouvez-vous deviner de quoi il s'agit?)

C'était **Haricot**.

La troisième tige préférait la fraîcheur de la terre. Elle rampa sur le sol et s'étendit aux pieds de Maïs et de Haricot. Ses larges feuilles couvrirent les racines des deux plantes, les gardèrent au frais et les protégea des mauvaises herbes et du soleil. Sous leur feuillage, de gros fruits colorés et durs poussèrent à leur tour. (Pouvez-vous deviner de quoi il s'agit?)

C'était **Courge**.

Les trois plantes étaient inséparables. Comme des sœurs.

À l'automne, la Déesse-tombée-du-ciel récolta leurs fruits. Grâce à eux, elle put nourrir les deux garçons pendant l'hiver. Elle conserva plusieurs graines.

Au printemps suivant, la Déesse-tombée-du-ciel fit un trou dans le sol. Elle y déposa une graine de maïs, une graine de haricot et une graine de courge. Elle les recouvrit de terre et elle apprit à ses petits-fils à en prendre soin. Elle leur montra aussi à récolter les graines et à les semer.

Quand ils furent plus vieux, les jumeaux firent de même avec leurs enfants, et ainsi de suite jusqu'à nos jours.

Les Amérindiens considèrent ces trois plantes comme un cadeau offert par les dieux. Ils les célèbrent chaque année.

On dit qu'au clair de lune, les Trois Sœurs prennent des formes humaines. Devenues femmes, elles dansent autour des champs en chantant des louanges à leur mère la Terre, en demandant une récolte généreuse.

Et depuis ce jour, on sème le jardin des Trois Sœurs pour célébrer l'entraide et l'amitié!



Les compagnons au jardin

ecollation.org

L'activité est conçue pour un groupe d'environ 25 élèves

PRÉPARATION POUR L'ATELIER EN CLASSE

Matériel	Q ^{te} par enfant		N ^{br} d'enfants	Q ^{te} totale	
Haricots en boîte (rouges ou noirs)				250	ml
Maïs surgelé				750	g
Petit concombre (type libanais de serre)				4	un
Tomate (grosse de serre)				2	un
Oignon vert				4	tiges
Tabasco (petite bouteille)				2	un
Huile végétale				45	ml
Jus de lime				45	ml
Sel				1/2	c. à thé
Cumin				1/2	c. à thé
Chips de maïs (bleu si possible)				1	sac
Bol de service pour chips de maïs				4	un
Échantillon de haricots séchés				1	un
Pain (baguette)				1/2	baguette
Pipette				2	un
Petit contenant 3 onces	1	un			un
Cuillère	1	un			un
Serviette de table	1	un			un
Sac hermétique refermable (type Ziploc)				2	un
Jeu de cartes « Trouve ton compagnon »				1	un
Mini-louche de service				2	un
Planche à découper				2	un
Corde de jute (2 longueurs de 1.5 m)				2	un
Couteau à salade - matériel école				2	un
Grand bol (cul-de-poule)				2	un
Tasse à mesurer 2 tasses				2	un
Tasse à mesurer 1 tasse				2	un
Kit de cuillères à mesurer				2	un
Cuillère de bois				2	un
Kit pour la vaisselle (savon-linge)				1	un
Sacs compostables				2	un

PRÉPARATION

La veille

Réunir le matériel suivant pour l'atelier : tasses et cuillères à mesurer, bols cul-de-poule, cuillères de bois. Se familiariser avec la recette et l'atelier.

Faire décongeler la quantité de maïs nécessaire et la diviser en deux sacs refermables hermétiques, laisser au frigo. Garder le sac d'origine pour le montrer.

Dans une pipette ou un petit bocal, préparer la vinaigrette de base :

1 1/2 c. à table d'huile végétale

1 1/2 c. à table de jus de lime

1/4 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de cumin

Juste avant l'atelier

Ouvrir la boîte d'haricots, les égoutter et les rincer. La diviser dans les tasses à mesurer. Garder la boîte de conserve pour montrer.

Diviser les croustilles de maïs dans les quatre bols. Recouvrir.

Diviser les ingrédients et instruments de cuisine entre les deux stations dans les bols.

ORGANISATION DU LOCAL

Disposer l'espace en 4 îlots de travail.

