



## Confit de berce

Sur les bords de chemin, les prairies non fauchées pousse une magnifique plante : la berce. Elle va te procurer un petit plaisir secret : des vrais bonbons naturels...

### ATTENTION !

Si tu fais cette activité avec d'autres personnes, tu dois respecter les gestes barrières et les distances sanitaires !

### Ce que tu vas apprendre

- Reconnaître et cuisiner une plante sauvage : la berce
- Les différentes parties d'une plante

### Ce que tu vas faire

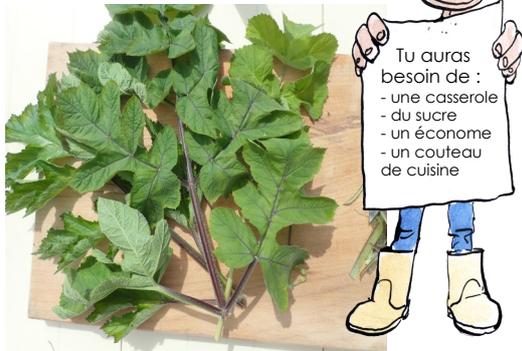
des petits bâtons et mets-les à cuire 30 minutes dans le sirop.

#### Étape 1

Tu vas récolter des feuilles de berce que tu vas trouver sur les bords de chemin qui n'ont pas été fauchés, les abords des bois. Pour ne pas te tromper, lis bien la fiche naturaliste page suivante. Fais contrôler par un adulte.



Une (belle) feuille de berce :



Tu auras besoin de :  
- une casserole  
- du sucre  
- un économe  
- un couteau de cuisine

Respecte bien ceci :  
La plante ne doit pas être polluée. Pour cela, tu évites absolument les bords de route à cause des gaz d'échappement des voitures et les bords de cultures à cause des produits chimiques pulvérisés.

### La note de l'accompagnateur

Nous vous conseillons d'accompagner les enfants tout au long de la confection du confit de berce : aidez l'enfant à bien identifier la plante (au moment de la récolte), pour la cuisine... et peut-être pour la dégustation.

Goûter des plantes sauvages ne va pas toujours de soi : vous aurez droit à quelques grimaces précédant la dégustation ! Mais très vite, ces grimaces laisseront place à des manifestations de régal... grâce au goût sucré !!!

Insistez sur le fait qu'on ne mange pas n'importe quelle plante ! Quelques unes sont toxiques.



### Ce que tu vas retenir...

La nature nous offre de nombreuses plantes sauvages qui se mangent. Elles nous délivrent des goûts surprenants car ils nous sont inconnus. C'est un peu un jeu car elles ne remplaceront pas les légumes que nous mangeons tous les jours.

Attention : toutes les plantes ne se mangent pas ! Certaines sont toxiques. Ne goûte jamais une plante sans l'avis d'un vrai connaisseur !

#### Étape 2

Prépare un sirop avec un verre d'eau et un verre de sucre.



#### Étape 3

Récupère la pétiote (vois page suivante). Epluche-le pour le débarrasser de ses poils. Coupe



# FICHE NATURALISTE

## Confit de berce

### Portrait de la berce

Sa feuille est gigantesque et bien découpée.



### Pour ne pas te tromper !

Le détail qui t'assure que tu as de la berce : des poils bien raides tout au long de la tige !



### Forte comme Hercule !

Le nom scientifique de la berce (*Heracleum spondylium*) vient de Hercule tellement la plante est vigoureuse et robuste ; elle peut atteindre 1,50 m de haut !

Certaines personnes sont irritées si elles la touchent surtout s'il y a du soleil.

Toutes les parties de la berce se mangent : racine, feuilles, graines... En Pologne, ses feuilles entrent dans une recette traditionnelle : le Bortch ! En Normandie, on la nomme à tort "panais". La confusion est permise sauf au moment de la floraison : le panais a des fleurs jaunes.



L'été, la plante peut prendre beaucoup d'ampleur !



Sa fleur blanche est un plateau d'atterrissage idéal pour les insectes de tous poils !

### Quelle partie de la plante on mange ?

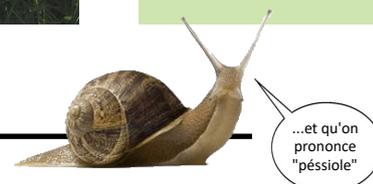
Tout ça, c'est la feuille !



Et ça, c'est une foliole !

Nous mangeons ce qui tient la feuille sur la tige et qui s'appelle **le pétiole** !!!

Ça, c'est la feuille    Ça, c'est la tige



...et qu'on prononce "péssiole"