

CYNORRHODON C'EST BON !



Nombre de graines à gagner : 2

À toi de jouer !

Un boost de vitamines, ça te dit ? Va vite voir dehors si tu trouves les fruits de l'églantier : les cynorrhodons. Tu les connais peut-être, ce sont les « gratte-culs* » ! S'ils sont bien rouges et un peu flétris, c'est qu'ils sont bons à MANGER.

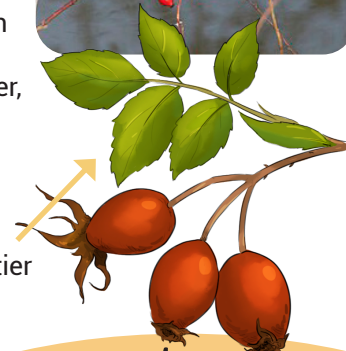
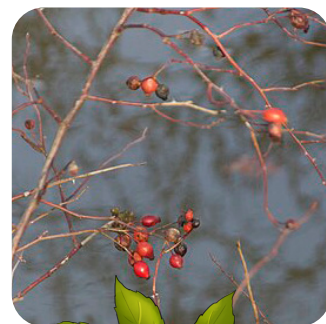
Tu as besoin

- D'un panier
- D'un sécateur éventuellement



La cueillette

Le long d'une haie champêtre, en lisière de forêt, les longs des prairies, cherche les églantiers. Ils ont perdu leurs feuilles mais gardent leurs fruits, les cynorrhodons, bien rouges pendant tout l'hiver. Faciles à repérer, même depuis un voyage en voiture !



Voici la feuille de l'églantier avec des cynorrhodons

Avant de cueillir...

Il faut que tu apprennes quelques bons réflexes de cuisine buissonnière :

- Vérifie que tu es dans un lieu **non pollué** par le passage des voitures, la présence d'une usine, d'une ligne de chemin de fer, d'un champ cultivé avec des pesticides ou fréquenté par des animaux,
- Garde cette règle très importante dans ta tête : « **un fruit pour toi, un fruit pour la plante, un fruit pour la biodiversité** ». Ne cueille pas tout sur une même plante mais seulement ce dont tu as besoin.

Mini défi !

- Cueille un **gros fruit bien rouge**.
- Enlève son « petit chapeau noir » avec tes ongles.
- Presse le fruit doucement entre tes doigts pour garder les poils à l'intérieur et fais sortir la chair (comme tu sors le dentifrice de son tube !).
- Suce et te régale-toi de la chair acidulée et pleine de vitamines C.



La note de l'accompagnateur

Cueillir des plantes pour les manger est une activité hautement « connectante » : les enfants découvrent le plaisir de cueillir et celui de chercher le plus beau fruit, le plus rouge. Indiquez aux enfants l'importance de ne pas tout prendre et de laisser assez de végétaux pour la biodiversité. Accompagnez les enfants de la cueillette à la recette : il leur faudra reconnaître les espèces, peut-être manipuler un couteau, cuisiner toute une recette... Par ailleurs, insistez sur la comestibilité et la toxicité des plantes.

Muffins au chocolat fourrés à la confiture de cynorrhodons

Première étape : la confiture de cynorrhodons

- Lave les fruits et coupe leur « petit chapeau noir ». Comme nous sommes en hiver, presse délicatement sur chaque fruit pour faire sortir la pulpe et laisser les poils et graines à l'intérieur.
- Pèse la pulpe ainsi récupérée. Ajoute le même poids en sucre (tu peux aussi mettre moins de sucre).
- Verse le jus de citron sur l'ensemble.
- Fais chauffer ce mélange jusqu'à ébullition. Laisse cuire environ 15 minutes, jusqu'à ce que la confiture nappe la cuillère.
- Si tu veux et si tu as fait beaucoup de confiture, tu peux mettre ta confiture dans des pots pour pouvoir la manger plus tard.

Pour **valider ton défi**, envoie-nous ta plus belle photo de toi en train de cuisiner tes muffins au chocolat et confiture de cynorrhodons !

Ingrédients

Des cynorrhodons
Jus de citron
Sucre



Gratte-cul !



Voici un cynorrhodon ouvert en deux. Tu peux voir les vrais fruits que sont les akènes (ces « boules » plus claires). Si tu regardes bien, tu trouveras les poils, accrochés à chaque **akène**. Ces poils sont urticants, ils grattent ! C'est pourquoi on appelle les cynorrhodons les « gratte-cul » ou encore le « poil à gratter ».



Deuxième étape : les muffins au chocolat

- Préchauffe le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélange la farine, le cacao en poudre, le sucre, le sachet de levure chimique et la pincée de sel.
- Dans un autre saladier, mélange le lait végétal, l'huile et un peu d'extrait de vanille.
- Verse le mélange liquide sur le mélange sec.
- Mélange rapidement sans trop travailler la pâte.
- Remplis des moules à muffin à moitié avec la pâte.
- Dépose une cuillère à café de confiture aux cynorrhodons au centre de chaque muffin.
- Recouvre la confiture avec de la pâte pour remplir les moules à muffin.
- Enfourne pour environ 20 minutes.
- Laisse tiédir avant de démouler.

Ingrédients

Confiture de cynorrhodons
200 g de farine
50 g de cacao en poudre
100 g de sucre
Un sachet de levure chimique
Une pincée de sel
200 ml de lait végétal
80 ml d'huile végétale
Un peu d'extrait de vanille

