


# J'AI LE POUSSE VERT



## INTRODUCTION



Les plantes cachent des ressources inestimables. Si l'on s'en occupe bien, elles nourrissent le corps, mettent de la couleur sur les murs et dans les jardins, créent des endroits frais pour se reposer, purifient l'air, abritent des petites bestioles... Avez-vous déjà vus des graffitis de plantes ? Des salades qui poussent à la verticale ou encore d'énormes dessins de plantes de toutes sortes ? Aujourd'hui, vous pourrez retrousser vos manches et laisser place à votre imagination car vous serez responsable de planter et faire grandir vos propres pousses.

**5-6  
ans**

## LIEU

Intérieur ou extérieur

## DURÉE SUGÉRÉE

- Jour 1 : 45 – 60 minutes
- Les jours qui suivent : 5 minutes,  
2 fois par jour pour arroser les pousses
- Dernier jour : 30 minutes pour  
la cueillette et la dégustation.

## MOMENT

Il est recommandé de faire l'activité un lundi pour avoir des résultats le vendredi

## BUTS

- Favoriser la consommation de fruits et légumes;
- Développer les connaissances sur la croissance des plantes;
- Conscientiser à l'alimentation locale;
- Éveiller à la nature et son fonctionnement



## CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

*Faire des pousses, ça ne coûte pas cher, c'est très instructif, c'est vraiment divertissant et c'est tellement bon ! Pourquoi ne pas apprendre à le faire toi-même ?*

- Demande aux jeunes s'ils ont déjà fait pousser des aliments avant aujourd'hui.
- Commence l'activité en posant des questions de la section Saviez-vous que ? Au fil de l'activité, questionne les jeunes sur leurs connaissances (Voir fiche de l'animateur)
- Montre les étapes de la germination (image) aux jeunes.

### ! – N'OUBLIE PAS

La veille, dépose les graines qui le nécessitent dans l'eau et laisse-les tremper toute la nuit pour qu'elles soient prêtes à être plantées le lendemain. Pour plus de détails sur les graines, voir fiche de l'animateur.

# J'AI LE POUSSE VERT



5-6  
ans



## MATÉRIEL

- Bas de nylon  
(1 pour 8 jeunes)
- Ciseaux
- Terre à semer
- Graines de luzerne
- Un élastique par jeune
- Conteneurs divers
- Matériel de bricolage



### Astuce Tremplin santé

Si tu désires expérimenter d'autres variétés de pousses, favorise les pousses au goût plus doux pour les groupes plus jeunes (ex. pois vert, tournesol). Voir la fiche pour l'animateur

## ÉTAPES DE RÉALISATION

### ! — N'OUBLIE PAS

Faire tremper les graines avant l'activité (voir fiche de l'animateur).

- 1** *Adressé à l'animateur*  
Avec les jeunes, découpe les bas en morceaux d'environ 15 cm x 15 cm
- 2** *Adressé à l'animateur*  
Donne un morceau de bas de nylon à chaque jeune qu'il dépose à plat devant lui.
- 3** Ajoute 1 petite poignée de terre au centre du bas de nylon  
(3 à 5 centimètres de terre sont suffisants pour obtenir une bonne récolte).
- 4** Dépose une c. à soupe de graines sur la terre en t'assurant de bien les disperser sur la surface.
- 5** Fais un baluchon bien serré : ramène les 4 coins ensemble et attache-les avec un élastique.
- 6** Perce de petits trous dans le bas de nylon avec les ciseaux pour s'assurer que les pousses soient capables de croître. Fais toi aider par ton animateur pour manipuler les ciseaux.
- 7** Ne pas oublier de faire prendre le bain à bonhomme : D'abord, trempe-le dans l'eau pendant 5 minutes. Ensuite, dépose-le, tête en haut, dans un contenant avec de l'eau (3 à 5 cm) à l'intérieur pour qu'il continue à s'hydrater.
- 8** Utilise ton matériel de bricolage pour créer le corps unique de ton bonhomme
- 9** Place bonhomme dans un endroit sombre, chaud et humide (ex. une armoire) jusqu'à l'émergence de petites feuilles, nommées cotylédons. Assure-toi que la terre est toujours humide.
- 10** À l'arrivée des cotylédons, place bonhomme à la lumière pour l'aider à faire pousser ses cheveux. Dans environ 1 semaine, la luzerne sera poussée et fera des cheveux originaux à ton bonhomme. La terre doit toujours être humide.

## CETTE ACTIVITÉ DÉVELOPPE

- TA CRÉATIVITÉ
- TES GOÛTS
- TON SENTIMENT DE FIERTÉ ET D'ACCOMPLISSEMENT

### Laisse aller ta créativité !

- Fais les pousses dans une conserve ou un verre de plastique et vient lui coller des pieds découpés dans un carton.
- Fais tes pousses dans un berlingot de yogourt et dessine un bonhomme sur le contenant de yogourt. Fais un nez en attachant un bout du bas de nylon.

# AI-JE BIEN COMPRIS



# J'AI LE POUSSE VERT



## Recette! SALADE DE POUSSES

Les pousses peuvent être intégrées à des ateliers culinaires ! Dans les salades et les sandwiches, sur une soupe ou des craquelins, leur utilisation est multiple ! Voici une recette qui peut aussi mettre les pousses en valeur :



### INGRÉDIENTS

#### Pour la salade

- 2 tasses de pousses variées
- 12 tomates cerises coupées en deux

#### Pour la vinaigrette

- 20 ml d'huile d'olive
- 20 ml de vinaigre balsamique
- 15 ml de sirop d'érable
- Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

1

Mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

2

Mélanger les ingrédients pour la salade.

3

Verser la vinaigrette sur la salade et servir immédiatement.



### Pour la dégustation

Les pousses doivent être coupées à 1,5 cm du sol pour éviter les risques de contamination



# J'AI LE POUSSE VERT

## FICHE POUR L'ANIMATEUR

### ! À NOTER



Les graines ne doivent pas provenir de mélanges. Les acheter séparément pour faciliter leur identification.



Il est normal que des fleurs n'apparaissent pas. Les pousses peuvent être consommées dès qu'elles sont poussées.



Lorsqu'on coupe les feuilles, elles ne repoussent pas. Le reste va donc au compost.



Ne pas hésiter à féliciter les jeunes et à impliquer les parents en leur montrant la mosaïque et en laissant les jeunes partir à la maison avec leurs pousses.



## LES ÉTAPES D'UNE POUSSE



# SAVAIS-TU QUE ?



## LA GERMINATION

Consiste à faire tremper des graines dans un peu d'eau pour une durée de 2 à 10 jours. Cela permet au germe de la graine de pousser en se nourrissant des éléments nutritifs contenus dans la graine. Toutes les parties de la germination sont comestibles.



## LES POUSES

Proviennent de graines qu'on laisse se développer dans un terreau. Les pousses ont besoin d'un coup de main externe pour croître. Elles doivent être exposées à la lumière naturelle (ou une source de lumière artificielle) et on doit utiliser un terreau riche en éléments nutritifs car ceux de la graine ne suffisent pas. On consomme les pousses, et non les racines<sup>1</sup>.

- Les pousses peuvent se consommer crues ou cuites.
- Les pousses sont très riches en vitamines et minéraux, qui aident à grandir en santé<sup>2</sup>.
- On peut faire des pousses même en hiver (mais à l'intérieur).
- Certaines pousses peuvent être prêtes en moins d'une semaine.
- On peut faire des pousses de Bambou<sup>3</sup> !
- Faire pousser soi-même ses fruits et légumes est une bonne façon d'avoir des produits frais à faible budget.



## L'ALIMENTATION LOCALE

Consiste à manger des aliments cultivés près de chez nous, environ 100 à 250 km de la maison (pour aider les jeunes à se situer, indique une ville qui se trouve environ à cette distance d'où vous êtes). Une personne qui privilégie l'alimentation locale est nommée un locavore.

Les avantages de l'alimentation locale sont :

- Diminution de la production de gaz à effet de serre (car moins de transport)
- Aliments plus frais, et souvent plus savoureux (plusieurs fruits et légumes sont cueillis avant d'être murs et terminent de mûrir pendant le transport, privés de soleil)
- Favoriser l'économie locale. C'est en achetant leurs produits que l'on permet aux producteurs de vivre de leurs récoltes.



## L'ALIMENTATION LOCALE À L'ANNÉE

Des techniques pour manger local à l'année sont

- À l'épicerie, choisir les aliments cultivés dans notre province.
- Aller dans des marchés publics ou des marchés de proximité pour acheter directement du producteur.
- Cueillir soi-même ses pommes, ses fraises, ses courges et ses autres produits.
- Faire des conserves ou congeler des aliments pour avoir des produits locaux toute l'année (ex : congeler de la purée de citrouille pour faire des muffins, faire de la sauce à spaghetti avec des tomates de saison, faire des conserves avec des carottes ou des haricots).

1. MAPAQ. 2017, 2. Monnier, 2006, 3. Organic Facts. 2017



# J'AI LE POUSSE VERT



## FICHE POUR L'ANIMATEUR

Voici quelques variétés de graines à faire germer sur terreau. Sélectionner les graines selon le groupe d'âge (ex. variétés sucrées pour les plus petits, piquantes pour les plus grands) ou la durée du séjour. Semer 10 à 12 graines au pouce carré pour les petites graines (choux, roquette, etc.) et 6 à 8 graines au pouce carré pour les grosses graines (tournesol, pois, etc.).

Niveau de difficulté ● Moyen à difficile ● Moyen ● Facile

VARIÉTÉS	TREMPAGE	CROISSANCE	CARACTÉRISTIQUES	ASTUCES
Basilic ●	15 min	Étape 1 – Germination : 4-5 jours Étape 2 – Pousse : 14-21 jours	Très aromatique, agréable et appréciée des enfants.	Plante de climat chaud
Bette-à-carde ●	6-8 h	Étape 1 – Germination : 4-6 jours Étape 2 – Pousse : 12-18 jours	Jolie couleur pourpre, goût sucré qui plaît aux petits.	Sensible aux pourritures ; attention tégument colle aux cotylédons !
Betterave ●	8-12 h	Étape 1 – Germination : 4-6 jours Étape 1 – Pousse : 12-18 jours	Jolie couleur pourpre, goût sucré qui plaît aux petits.	Sensible aux pourritures ; attention tégument colle aux cotylédons ?
Brocoli ●	6 h	Étape 1 – Germination : 3-4 jours Étape 1 – Pousse : 5-7 jours	Petite pousse, odeur et goût typique du brocoli, à privilégier pour les plus grands.	Sensible aux pourritures ; attention tégument colle aux cotylédons ?
Maïs ●	6-8 h	Étape 1 – Germination : 4-6 jours Étape 1 – Pousse : 12-18 jours	Pousse sucrée et appréciée des petits.	
Moutarde ●	1-2 h	Étape 1 – Germination : 3-4 jours Étape 1 – Pousse : 6-10 jours	Pousse piquante.	À privilégier pour les plus grands.
Pois vert ●	6-8 h	Étape 1 – Germination : 3-5 jours Étape 1 – Pousse : 5-7 jours	Pousse sucrée et appréciée des petits, graines faciles à manipuler.	Les pousses sont plus sucrées par temps frais.
Radis ●	5-6 h	Étape 1 – Germination : 3-4 jours Étape 1 – Pousse : 6-8 jours	Pousse piquante à croissance rapide.	À privilégier pour les plus grands.
Roquette ●	Pas de trempage	Étape 1 – Germination : 2-3 jours Étape 1 – Pousse : 5-7 jours	Pousse piquante, à privilégier pour les plus grands.	À privilégier pour les plus grands.
Tournesol (graine avec écale) ●	4-8h	Étape 1 – Germination : 2-3 jours Étape 1 – Pousse : 5-7 jours	Pousse très appréciée des petits, graines faciles à manipuler.	À récolter lorsque les cotylédons sont bien formés.
Luzerne ●	5-12 h	Étape 1 – Germination : 3-5 jours Étape 1 – Pousse : 5-7 jours	Pousse sucrée et appréciée des petits.	Pousse très délicate : manipuler avec soin