



## Pour les Établissements Spécialisés Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 2 heures

### Objectifs

- Reconnaître les plantes aromatiques sous diverses formes à l'aide des sens : la vue, le toucher, l'odorat et le goût
- Préparer différentes tisanes réalisées avec les plantes aromatiques
- Déguster et exprimer son ressenti
- Favoriser la consommation des aromates

### Matériel et préparation

**Matériel de cuisine :** planches et couteaux, 5 à 8 pichets, 5 à 8 petites coupelles, 2 passoirs fines

**Matériel d'animation :** étiquettes avec le nom des plantes aromatiques pour les présenter sur une table, dépliants avec des informations sur les plantes, serviettes, verres, foulards pour bander les yeux des enfants/adolescents, pictogrammes des plantes sélectionnées.

**Ingédients :** choisir les différentes plantes aromatiques pour disposer de saveurs et de textures

variées. Il est possible de les acheter dans un magasin ou encore de les sélectionner dans un jardin, celui de l'établissement par exemple. Il est possible de prévoir un atelier jardinage autour des plantes aromatiques en amont.

## Présentation

Les plantes aromatiques sont un ensemble de plantes ou herbes utilisées en cuisine pour les arômes qu'elles dégagent et leurs huiles essentielles qu'il est possible d'extraire. Ces plantes aromatiques sont cultivées pour leurs feuilles, tiges, bulbes, racines, graines, fleurs, écorces, telles que la cannelle, le cerfeuil, la ciboulette, l'estragon, le gingembre, le laurier, la lavande, la mélisse, la menthe, le persil, la sarriette et le thym.

## Déroulement

### Exposition découverte

Découvrir quelques plantes aromatiques sous toutes leurs formes (fraîches, séchées, en poudre...). Les enfants/adolescents circulent autour d'une table où sont disposées les plantes avec leurs étiquettes respectives, comme pour une exposition. Les plantes sont présentées par un adulte.

### Jeu de reconnaissance

Sur une autre table, chacun leur tour, les enfants/adolescents vont essayer de reconnaître ces mêmes plantes aromatiques et leur déclinaison (par exemple, différents types de menthe) à l'aide de la vue, du toucher et de l'odorat. En fonction des capacités, les adolescents et les jeunes adultes peuvent annoncer le nom de la plante à l'oral. Dans la mesure du possible, faire exprimer les ressentis.

Les enfants/adolescents, les yeux bandés, cachés ou fermés tentent de reconnaître les plantes aromatiques en les touchant et en les sentant. Dans la mesure du possible, faire exprimer leur ressenti sur les odeurs et le toucher des plantes.

### Confection des tisanes

Choisir les plantes et élaborer les tisanes.

Les enfants/adolescents peuvent décortiquer les plantes et ajouter les feuilles dans l'eau.

Par exemple des feuilles de menthe, verveine, cerfeuil, persil, mélisse, sauge... des branchettes de thym, romarin... des fleurs et boutons floraux : violette, lavande, tilleul, camomille...

## Dégustation, expression du ressenti

Déguster des tisanes après leur réalisation et tenter de reconnaître les plantes associées à chaque tisane.

Les enfants ont la possibilité de rajouter du miel pour se rassurer ou tester des mélanges de saveurs. Dans la mesure du possible, faire exprimer leur ressenti sur la dégustation.

Rédiger un livret à remettre aux parents en y intégrant les recettes, leur avis sur la dégustation et leurs impressions

## Ressources

[Epices-herbes-et-aromates-les-condiments-font-voyager-votre-assiette](#)

[Faites-pousser-vos-plantes-aromatiques-en-interieur](#)



Pour les Établissements Spécialisés  
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [©WHY.VISION 2022](#)
- [MENTIONS LEGALES](#)

- [CONTACT](#)