

ALLEZ JOJO
GOÛTE LA
TISANE!

Pendant que Thomas nous mitonne une tisane pour la rando, il nous fait sentir ses pots:



c'est une plante vivace qui se rencontre à l'état sauvage.

La quinauaue est de la même famille.

Elle produit du gel dans la bouche.

Elle est médicinale.

Thomas →



Il ne faut pas s'attendre à un goût de dingue



MAUVE SYLVESTRE

L'ortie famille des uracées, feuilles urticantes, les vertus de l'ortie sont très nombreuses, plein de minéraux.

En cuisine, consommées de différentes façons, cueillies au bon moment, c'est un délice.

Recette simple du velouté:

- faire revenir dans la casserole, ail, oignon, pomme de terre faire caraméliser puis rajouter eau, orties fraîches cuire 5 min et mixer elle peut être cuisinée en sauce suée et salée.

Pour enlever la partie urticante, l'écraser avec un rouleau à pâtisserie comme dirait l'ami Thomas "Assez délicat en bouche et goût" "La panacée"

"Il n'y a pas de plante miracle, aucun miracle"

Conseil de Thomas, pour garder cette plante, il faut faucher souvent, pour qu'elles repoussent.



ORTIE



AILANTE GLANDULEUX

Arbre invasif.
Le Pollen est peut
être à l'origine d'all
ergies.
Thomas adore la sortie
de la gare, il y en
a sur les falaises.
Pour s'en débarrasser,
ma soeur Pouné dit
de mettre du gasoil 😊

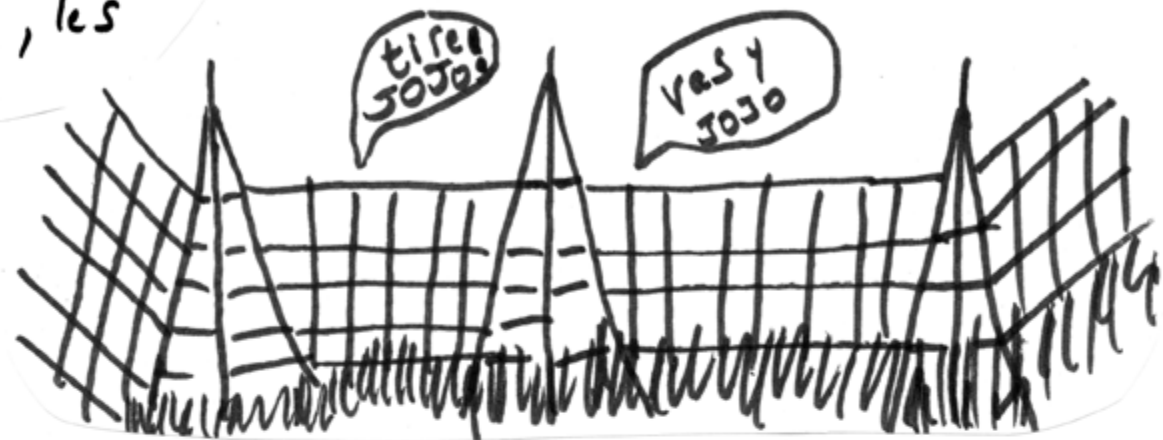
Clematite sauvage



elle porte bien son nom de sauvage,
car elle s'accroche à toutes les plantes
des voisins, fleurs voyeuses pompons,
plante toxique.

herbe aromatique
très abondante
qu'on trouve dans
les talus, les
remblais

Nous l'avons
trouvée à côté
du terrain de foot



**Azmoise
Commune**



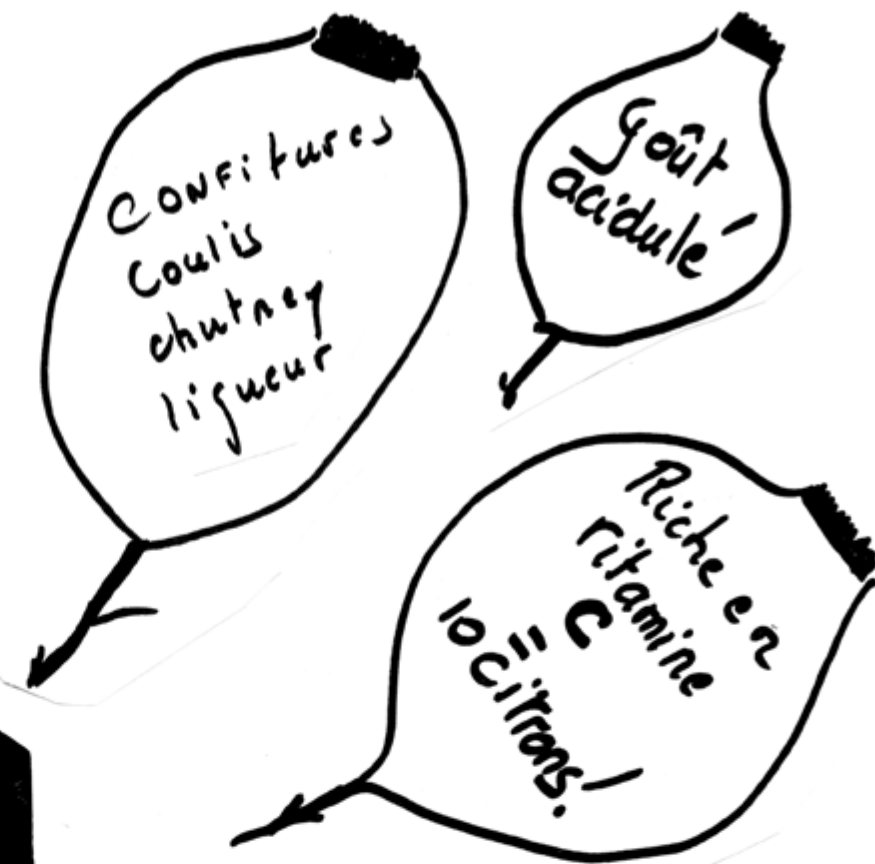
Au Japon, on en
parfume la farine
de riz pour faire
des Sateaux



Cynorhodon

A F F
CYNORHODON
Faut il un R
ou Faut il 2 R ?

On
dit
aussi
Gratte-
cul...
à cause
des poils
urticants
....



les 5 kg de
Confitures
de Thomas

Liqueur d'hiver :

- Prendre des baies un peu flétries
- Faire macérer pendant 3 mois avec du sucre et du vin blanc ou rosé, de l'eau de VIE
- Filtrer
- Déguster



mmh
pas mal cette
tisane!

Thomas →
J'ai botté avec
le lycée Kyoto, je leur
ai fait faire une
crème anglaise à la
Reine de
Pris

et un
bouillon à
la benoite
urbaine



EN BORD DE ROUTE,
ON TROUVE DES FLEURS SÈCHÉES
AVEC PLEIN DE PETITS TROUS.
A VUE DE NEZ, ON DIT
QU'IL Y EN A MILLE.

MILLE
PERTUIS

D'OU LE NOM 'MILLE-PERTUIS'



ELLE EST UTILISÉE COMME
ANTI-DEPRESSEUR.

ELLE-MÊME S'ÉPANOUIT
SUR DES SOLS FROIDS
ET ROCHEUX.



JE
CONFIRME!

(un dépressif
dans le
public) →

FENOUIL
SAUVAGE

Avec ses fleurs très
sucrées, on en
fait une très
bonne panna
cotta!





MIXER LES
GRAINES avec
du sel.
IDEAL pour
OBTENIR du
SEL AROMATISÉ!

EN frottant les graines de carotte
SAUVAGE, on obtient un goût de
POIRE-ANIS. VOUS sentez?



ce fanzine a été
réalisé le 16 octobre 2021
lors de la première
"balade illustrée"
organisée par le TAP,
la maison de quartier SEVE
de Saint-Éloi, l'association
l'Éveil et le centre
d'animation des Couronneries.

La balade a été animée par
Thomas Ferrand, artiste-
botaniste, l'atelier fanzine
par Thomas Dupuis et
Guillaume Heurtault des
éditions FLBLB.



Par:
Moune, Damien, Martine,
Emmanuelle, Céline,
et
Jojo

