

Mon jardin en Tétrapack

Objectif

Jardiner : planter et cultiver

Durée

Environ 30 minutes

Courte description

Les enfants déposent des graines d'herbe d'orge dans un verre d'eau et les laissent germer pendant une nuit.

Puis, ils coupent le dessus d'un emballage Tétrapack et le rincent à l'eau claire. Ils remplissent l'emballage d'1/3 de gravier et de 2/3 de terreau. Par la suite, ils déposent les graines d'orge à la surface terreau et les arrosent d'un peu d'eau.

L'herbe d'orge pousse très rapidement (on peut littéralement la voir pousser) et peut être récoltée après environ 10 jours.

n.B. L'herbe d'orge est également appelée « herbe à smoothie » et contient de nombreuses vitamines et minéraux (recette pour un smoothie à l'herbe d'orge, voir annexe).



Matériel

Emballage Tétrapack vide,
cutter ou ciseaux, gravier,
terreau, graines d'herbe d'orge



smoothie d'herbe d'orge

1 banane

1 poire

1 petite poignée d'herbe d'orge

150 ml d'eau

Nous épluchons notre banane et nous lavons la poire. Ensuite, nous découpons tout en morceaux appropriés pour le mixeur ou blender électrique.

Les morceaux de fruits sont maintenant mis dans le mixeur avec 150 ml d'eau, où tout est réduit en purée jusqu'à obtenir une belle consistance crémeuse.

Maintenant, nous ajoutons l'herbe d'orge et nous activons le mixeur une dernière fois jusqu'à obtention d'un smoothie homogène.

L'herbe d'orge a

60 fois plus de vitamine C que les oranges

50 fois plus de vitamine E que les épinards

3 fois plus de vitamine B1 que le lait de vache

11 fois plus de calcium que le lait cru

5 fois plus de fer que les épinards

5 fois plus de magnésium que les bananes