



TA FICHE BALADE : LES FRUITS DE LA HAIE

Cornouilles, prunes, framboises... Les haies regorgent de fruits pour te régaler, à trois conditions :

- 1/ Ne les cueille pas trop bas.
- 2/ Certains sont toxiques : ne les ramasse pas si tu ne sais pas de quoi il s'agit.
- 3/ Et cueille avec modération : laisses-en pour les animaux !



DATE :

LIEU :

FRUITS COMESTIBLES	NOM	COMMENT LES DÉGUSTER ?	 Vu !	 Poids récolté
	Noisettes <i>Elles sont souvent groupées en petites grappes de 2 ou 3 fruits.</i>	Elles se mangent sans attendre ! Retire leur enveloppe verte et casse leur coque. Pressées, elles donnent une huile parfumée.		
	Baies de sureau noir <i>Orientées vers le bas, ses tiges sont rougeâtres. Ne les confonds pas avec les baies de sureau yèble.</i>	Cuisson obligatoire ! Cuisine-les en coulis avec des crêpes. Avec les fleurs, tu peux faire de la limonade !		
	Cynorrhodons <i>Les baies de l'églantier contiennent 20 fois plus de vitamine C que l'orange !</i>	On les consomme surtout cuits, en confiture, en sirop ou en ketchup !		
	Nèfles <i>Les fruits du néflier possèdent jusqu'à 5 noyaux !</i>	Mange-les seulement quand elles sont blettes (très mûres), leur peau est alors très foncée. Retire leurs noyaux, ils sont toxiques !		
	Mûres <i>Ce sont les baies du roncier, elles sont noires à maturité.</i>	Crues ou cuites, tu peux en faire des tartes, du sirop ou des glaces...		

 FRUITS NON-COMESTIBLES 					
J'AI VU AUSSI :					
NOM	Baies de houx	Baies de sureau yèble <i>Ses tiges sont orientées vers le ciel.</i>	Baies de fusain	Marrons	Baies de lierre
 Vu !					