

Doris Fischer

RéCréations

NATURE

Petits ateliers avec les plantes des bois et des prés





En souvenir de ma grand-mère, Anneliese
Pöckler (1920-2016), qui a pris soin de son
cher jardin par tous les temps.



Sommaire

AVANT-PROPOS	7
ASTUCES PRATIQUES	9
CONNAISSANCES DES PLANTES ET TRADITION	11
Partie I : LES ARBUSTES ET LES ARBRES	15
Le bouleau.....	17
Le chêne.....	37
La clématite.....	45
L'épicéa	51
L'érable.....	61
Le fusain	65
Le hêtre	73
Le marronnier	81
Le merisier	89
Le mûrier sauvage (ronce).....	95
Le noisetier	101
Le noyer	113
Le pin sylvestre.....	121
Le prunellier.....	127
Le saule	131
Le sureau.....	145
Le tilleul.....	157
Partie II : LES PLANTES HERBACÉES	165
La betterave.....	167
Les céréales	171
Le cerfeuil sauvage	187
Le coquelicot.....	191
L'épilobe.....	195
Le jonc	201
Le maïs.....	211
La massette	219
L'ortie.....	223
Le pissenlit.....	227
Le plantain	233
La prêle	237
Le roseau.....	241
Le scirpe.....	249
INDEX	252

Avant-propos

En tant que spécialiste de fouilles archéologiques, je me suis toujours intéressée aux cultures anciennes. C'est en particulier l'utilisation des matières organiques depuis des siècles qui m'impressionne. Comment les hommes savaient-ils à quoi pouvait servir une plante ? Quels objets pouvaient-ils créer à partir de moyens simples glanés dans la nature ? Quelles sont les principales matières végétales disponibles ? Que puis-je récolter sans endommager la nature ? Ces questions viendront à l'esprit de celui qui aime la nature, qui s'intéresse à l'art de vivre en milieu naturel (*bushcraft*), aux techniques artisanales ancestrales.

Les savoirs anciens relatifs à l'utilisation des plantes font partie de notre héritage culturel, et à ce titre méritent d'être préservés. Nous avons certainement perdu de nombreuses connaissances sur les plantes, qu'il nous faut réapprendre. J'ai trouvé des réponses à ces interrogations dans la littérature populaire et les coutumes saisonnières. J'ai fait aussi d'étonnantes découvertes dans les musées à travers d'anciennes descriptions de la vie rurale. Peu à peu j'ai collecté des informations, des idées créatives, que j'ai désiré vous faire partager.

Pour travailler efficacement, mieux vaut commencer par vous promener dans la nature. Vous avez là une foule de matériaux à disposition. Il n'y a qu'à les reconnaître et à les rassembler. Je ramène toujours à la maison les trésors que j'ai collectés, tel un butin inestimable.

Et vous pouvez agir sans mauvaise conscience : tout ce que nous allons prélever pour fabriquer les objets présentés ici repoussera, ou sinon disparaîtra l'hiver suivant. Les arbustes, les arbres et toutes les plantes et herbes des bords des chemins poussent seuls, sans nécessiter de soin particulier.

S'adonner à une activité créative avec les plantes du quotidien procure un sentiment de paix, quand on considère la richesse qu'elles représentent. Je vous invite à entreprendre un voyage d'exploration. Partez vous balader seul avec un bon topoguide ou accompagné d'une personne qui connaît bien la nature (nous vous proposons quelques idées de guides en français, p. 255). Vous apprendrez à différencier les plantes qui vous entourent et à connaître votre environnement. Vous prendrez également conscience du mouvement des saisons. À votre retour de collecte, vous goûterez un autre plaisir, celui de confectionner un objet utile, ou tout simplement beau.

Dans ce livre, vous découvrirez quelque chose de nouveau, en même temps que de très ancien : la production d'objets est toujours basée sur des techniques ancestrales très simples, issues des traditions et des cultures les plus diverses, de la Scandinavie à l'Amérique – où les plantes sont très proches des nôtres –, en passant par l'Europe centrale et orientale et les Alpes. Vous apprendrez entre autres à fabriquer du fusain et de l'encre, des objets utiles tels que torches, fouets ou corbeilles, et même des jouets et des instruments de musique rudimentaires.

J'espère que ces pages vous encourageront et vous donneront des idées pour fabriquer de nouveaux objets. Soyez créatifs ! Et s'il vous arrive un jour de casser ou de délaisser une de vos créations, vous pourrez en toute bonne conscience la rendre à la nature en la jetant dans votre compost ou votre feu de camp.

Astuces pratiques

Où et quand peut-on ramasser des plantes ?

Même si vous ne faites pas partie des bienheureux qui possèdent un jardin, vous pourrez récolter vos propres matériaux. Vous trouverez de nombreuses plantes décrites ici au bord des chemins, des pistes cyclables et des champs, à l'orée d'une forêt ou sur un espace vert en ville. Vous devrez cependant respecter impérativement certaines règles : vous ne pourrez pas, bien entendu, prendre la branche d'un arbre ou d'un arbuste sans l'accord préalable de son propriétaire, ni prélever des plantes dans des zones protégées. Il faudra également veiller, lors de la période de reproduction des oiseaux, à ne pas pénétrer dans les zones interdites. Sur un même lieu, vous ne prélèverez que peu d'exemplaires d'une plante afin de la préserver. Dans la mesure du possible, privilégiez la collecte de ce que vous souhaitez ramasser sans endommager les autres plantes. Regardez autour de vous, en particulier durant les mois d'hiver, quand les arbres sont entretenus : vous sauverez certainement une branche ou une autre de la broyeuse. Après une tempête, accordez-vous une promenade en forêt : il y a de fortes chances que vous y découvriez des branches au sol. Et si vous faites des plantations dans votre jardin, prévoyez d'intégrer des arbustes utiles, comme le sureau ou le noisetier par exemple, dont les usages sont très variés et qui conviennent aussi aux petits jardins. Au début de chaque section consacrée à une plante, vous trouverez un texte descriptif qui vous apprendra à la connaître et à la reconnaître, à quelle période de l'année vous pourrez la trouver et de quelle manière elle peut être utilisée.

Outils et matériel

Quelques petits outils suffisent. Un couteau de poche et un rouleau de ficelle seront le minimum indispensable pour réaliser la plupart de vos projets. La scie à guichet est un outil très pratique pour percer et creuser.

Un sécateur et une petite scie seront également utiles. Avec ce matériel, vous pouvez partir dans la nature et commencer à travailler sur place, ou bien, si vous préférez, ramener vos trésors à la maison, au centre aéré ou à l'école. Certaines tâches sont plus faciles à effectuer sur une table avec un bon éclairage. Il est important que les plantes correspondent bien aux descriptifs et aux photos. Si vous avez un doute, reportez-vous aux guides conseillés. Il est parfaitement possible d'employer un autre outil que celui recommandé, s'il présente des propriétés similaires. Je vous le signale parfois, mais dans le cas contraire, ne vous privez pas de faire vos propres expériences.

Quelques précautions

La plupart des réalisations décrites dans ce livre conviennent à toute la famille, y compris aux enfants de tout âge. Voici quelques repères pour vous permettre d'estimer la difficulté des différentes opérations : dès l'école primaire, les enfants peuvent tailler du bois à l'aide d'un couteau adapté, tandis que le feu s'effectuera sous surveillance ; plus âgés, ils pourront s'attaquer à des travaux plus difficiles avec un couteau et une scie ; vous pouvez éventuellement leur demander des tâches délicates qui nécessitent beaucoup de patience. Ce livre contient, bien que ce ne soit pas un livre de cuisine, quelques recettes. À cet effet, j'ai sélectionné des plantes qu'il est impossible de confondre avec des espèces toxiques. Toutefois, faites attention aux allergies éventuelles et intolérances individuelles. Par ailleurs, lorsque vous avez passé une journée en plein air, vérifiez qu'aucune tique ne s'est accrochée à vous car elles sont aux aguets dans les herbes et les buissons, qu'elles apprécient particulièrement, et peuvent transmettre la maladie de Lyme. Enfin, dernière mise en garde, de nombreuses activités décrites impliquent de faire du feu dans la nature. Là aussi, toutes les précautions s'imposent, et à plus forte raison par temps sec et en présence de vent et d'une végétation inflammable.

Connaissances des plantes et tradition

Il arrive parfois que, pour une création particulière, une seule plante convienne vraiment. Comment les hommes l'ont-ils trouvée ? Qui l'a découverte en premier ? La connaissance de l'utilisation des plantes, qui se transmet depuis des générations, n'est pas facile à retracer en détail. Aujourd'hui, elles sont principalement cultivées comme denrées alimentaires, pour leur aspect décoratif ou écologique (le long des rues, sur les murs de protection contre les avalanches...). Les anciennes générations considéraient les végétaux dans leur ensemble d'un point de vue pragmatique : il s'agissait de voir si on pouvait en faire quelque chose. En même temps, on les regardait comme des êtres vivants, des trésors, on en prenait soin, et on les craignait parfois. Les plantes furent naturellement surtout utilisées pour nourrir hommes et bétail, s'abriter et se chauffer. Peu après vint leur emploi en tant que plantes médicinales, amulettes et accessoires magiques, quand on n'en tirait pas des vêtements et des outils. Enfin, nos ancêtres les utilisaient aussi comme objets décoratifs, pour colorer les vêtements, fabriquer des jouets et agrémenter les fêtes saisonnières, les rendre plus belles et colorées.

Aujourd'hui, comme l'a entre autres montré un questionnaire adressé à des adultes et des enfants allemands, la plupart sont capables de repérer un chêne et un marronnier, mais seuls la moitié d'entre eux savent identifier un érable, et ils sont encore moins nombreux à reconnaître un hêtre ou un tilleul (et cela s'arrête là au niveau des espèces connues).

Nous avons totalement perdu l'usage de nombreuses plantes locales. La majorité des gens ne savent pas que les jeunes feuilles du pissenlit ou du hêtre sont comestibles, ni qu'il est possible d'obtenir du fil solide à partir de l'ortie ou de l'écorce de tilleul. On se consolera seulement en songeant que les enfants peuvent au moins nommer les plantes dont les fleurs ou les fruits leur sont familiers. Mais pourquoi cette sagesse universelle s'est-elle perdue ?

Plantes sur le chemin de l'école

Contrairement à jadis, les enfants passent de nos jours peu de temps à l'extérieur. Ils ont donc rarement la possibilité, si leurs parents n'y veillent, de découvrir les plantes de leur environnement. Ils jouent par ailleurs essentiellement avec des enfants de leur âge, de telle sorte que leurs activités ne proviennent presque plus des anciens. Le chemin de l'école, lorsqu'il est parcouru à pied, ne passe plus à travers des buissons et des haies mais devant des maisons et des jardins clôturés. Aujourd'hui, aucun enfant sur le chemin de l'école n'est capable de bricoler – sans parler de consommer – quelque chose de simple avec les plantes qu'il croise sur sa route. Cette perte de lien avec la nature fait même l'objet d'une terminologie médicale : le trouble du déficit de nature.

Taillis et haies

La forêt est essentiellement représentée de nos jours par la futaie, dans laquelle de vieux arbres au large tronc, plantés pour la production de bois, sont purement et simplement abattus passée une certaine taille. La conduite en taillis a elle presque disparu. Elle permettait de tailler des arbres régulièrement, les rejets (appelés aussi « cépée ») qui poussaient spontanément à partir des souches offrant une nouvelle production qui pouvait être utilisée comme combustible, parmi bien d'autres choses.

Le taillis était encore le mode de culture prédominant jusque dans les années 1950-1960 en France, du moins dans les campagnes, où les familles avaient coutume de « faire leur bois » pour l'hiver. Elles en tiraient du petit bois, réuni en fagots, ainsi que du bois de chauffage, sous forme de bûches de différentes tailles, assemblées en stères (1 m³) le temps du séchage. Il existait aussi une utilisation artisanale du taillis, dont on tirait de nombreux produits. En Angleterre, cet artisanat était très répandu. Les tourneurs fabriquaient des meubles avec le bois vert, d'autres des barrières pour les moutons. Nous avions également chez nous, en Allemagne, des artisans qui vivaient en forêt du printemps jusqu'à l'automne et qui fabriquaient sur place leurs produits : le vannier tressait des corbeilles, des nasses pour la pêche, un autre confectionnait des râtaeux. De nombreux produits de la forêt étaient utilisés pour obtenir du charbon de bois, du goudron, des bardeaux, des écorces pour la tannerie, de la cendre pour la fabrication du verre, de l'engrais, du fourrage pour les animaux, de la litière, de la garniture pour matelas... jusqu'aux pommes de pin, qui servaient de combustible.

Par la suite, comme les gens se sont de plus en plus chauffés au charbon, au gaz ou au pétrole, presque plus personne n'a utilisé de bois de chauffage et les surfaces de taillis se sont transformées en futaies.

De même, les haies qui se trouvaient autrefois au bord des champs et des chemins ont pratiquement disparu de nos paysages. Elles nous procuraient pourtant d'autres matériaux encore. Elles servaient d'une part à clôturer les terres, à se protéger du vent, à contenir le bétail, et constituaient d'autre part une importante source de matières premières. Du fait du remembrement (qui a conduit à l'arrachage des haies et à la disparition de nombreuses parcelles bocagères pour constituer des parcelles plus grandes, facilement mécanisables) et de la mise en culture des espaces encore en friche, ces bosquets ont peu à peu été éliminés de nos contrées, et avec eux l'artisanat qui en découlait.

Fabriquer soi-même

Avant que les Lego®, Playmobil® et autres Barbie™ n'entrent dans leur chambre, les enfants bricolaient souvent eux-mêmes des jouets simples, ou alors demandaient à leur grand-père de leur tailler un sifflet ou une poupée. Ils assistaient bien entendu à la fabrication, et ainsi le savoir-faire se transmettait aux générations suivantes. De même que tous les objets utiles à la vie quotidienne étaient réalisés dans la mesure du possible chez soi. Après la journée de travail, ou pendant la période hivernale, les gens fabriquaient des chaussures en paille, des balais et des corbeilles. Les objets qui ne pouvaient être confectionnés étaient achetés aux artisans ou colporteurs. Ces derniers utilisaient comme matière première le bois des buissons et des broussailles, qui était gratuit, pour fabriquer corbeilles, balais ou pinces à linge. Les pauvres tiraient un revenu de la vente des paniers ou du tressage. Pensez un peu à tous les objets, fabriqués à

partir d'essences forestières ou de plantes sauvages (dites de plein champ), de raphia (utilisé en lien ou en tressage) ou encore de paille (graminées sauvages ou carex poussant dans des clairières humides), que vous utilisez à la maison encore aujourd'hui... Cela dit, de nos jours, notre équipement ménager, à l'exception du mobilier en bois, est surtout en matière synthétique (corbeilles à linge, balais, pinces à linge) ; et s'il est constitué de matériaux naturels, il n'a pas été fabriqué à la main par des artisans locaux, mais par des ouvriers sur des machines, dans des pays qui pratiquent les bas salaires. Il est bien sûr impensable de se priver chez soi de sacs et de boîtes en plastique, car le plastique est pratique, facile d'entretien, coloré, et représente un gain de temps. Néanmoins, nous ne devons pas oublier que la plupart des matières plastiques sont indestructibles et que nous les subissons des dizaines voire des centaines d'années dans notre environnement ou dans les océans. Avec cette problématique en tête, revenir à la fabrication de produits comestibles ou biodégradables ne peut que nous procurer encore plus de plaisir.





Partie I
Les arbustes
et les arbres

Le bouleau



Le bouleau (*Betula spp.*), avec son écorce blanche, peut difficilement être confondu avec d'autres essences. Seuls les jeunes peupliers ont une écorce un peu similaire, mais qui tire davantage sur le gris clair. Sa couleur blanche provient de la bétuline. Celle-ci préserve l'écorce de l'humidité et réfléchit la lumière du soleil, ce qui protège l'arbre des dommages causés par le gel.

Vous trouverez des bouleaux dans les jardins, les parcs, les cimetières et le long des rues. En tant que plante pionnière, il se développe spontanément sur les sols défrichés par les tempêtes. Différentes espèces cohabitent dans nos contrées, mais on rencontre principalement le bouleau verruqueux ou bouleau blanc (*Betula pendula*). Le bouleau pubescent (*Betula pubescens*) s'est installé en Europe du Nord, le bouleau à papier (*Betula papyrifera*) en Amérique. Le bouleau de l'Himalaya (*Betula utilis*) que vous pouvez voir sur la photo ci-contre, avec son écorce blanche particulièrement lisse et rayonnante, pousse quant à lui en Asie. Il arrive que l'on trouve quelques bouleaux pubes-

cents dans les forêts et tourbières d'Allemagne ainsi que dans les Alpes. On distingue ce dernier du bouleau blanc à ses nombreuses branches et ses jeunes brindilles chevelues.

Très peu de gens savent que le bouleau était jadis une essence particulièrement exploitée. Nous ne voyons plus en lui qu'un arbre d'ornement ou destiné au bois de chauffage. Qui sait encore aujourd'hui qu'il peut servir à fortifier les cheveux, nettoyer les sols, fabriquer de la colle et de la peinture ?

De nos jours, le bouleau est presque exclusivement utilisé dans l'art et l'artisanat nord-européens et américains. De nombreux vestiges préhistoriques montrent cependant qu'il a pu être employé bien plus au sud. On a retrouvé sur Ötzi, une momie vieille de 5 000 ans conservée dans un glacier des Alpes, deux récipients en écorce de bouleau ; dans l'un de ces contenants, l'homme transportait des braises pour faire du feu. Datant de cette même période du Néolithique, un carquois a été découvert en Suisse, au col du Schnidejoch, et une boîte en écorce de bouleau au fond d'un puits dans la Saxe. On a trouvé également à Behringersdorf, en Bavière, dans une tombe de l'âge du bronze, un carquois en bois recouvert d'écorce de bouleau, et le prince celtique de Hochdorf, dans le Bade-Wurtemberg, portait un chapeau fait du même matériau.

À côté de son utilisation en tant que bois de chauffage, le bouleau convient bien à la sculpture, et il peut également servir à fabriquer cuillères et couteaux.

Comme ce bois est inodore, il était utilisé autrefois pour les tonneaux de harengs. Léger et solide, il était recherché pour la confection de skis, de traîneaux, de javelots et d'hélices d'avions. En Scandinavie, on fabrique des tasses décoratives, appelées *guksi* ou *kuksa* en finlandais, à partir des broussins (excroissances ligneuses qui peuvent se former sur son tronc). En matière culinaire, la mode actuelle est à l'utilisation du sucre de bouleau comme substitut du sucre blanc raffiné.

À l'époque où il était encore permis de piéger les oiseaux, on enduisait les branchages des bouleaux d'une glu végétale extraite du gui ou du houx.

Les vers à soie étaient installés dans des sortes de cages faites de brindilles de bouleau sur lesquelles ils s'accrochaient et formaient leurs cocons. En Norvège, les Sami empilaient des couches de brindilles de bouleau pour faire des matelas, qu'ils recouvraient de peaux de rennes.



En Amérique du Nord, on fabriquait à partir de l'écorce pliée et cousue des boîtes, des carquois et autres protège-bras pour le tir à l'arc, ainsi que de gros objets tels que barques et wigwams (tentes indiennes). L'écorce était aussi utilisée pour isoler les toits des maisons en bois. Au Moyen Âge, les Russes en faisaient des flotteurs pour maintenir les filets de pêche à la surface de l'eau, et même des supports d'écriture. Dans un passé plus récent, il a d'ailleurs servi de papier de substitution : pendant la Première Guerre mondiale encore, il arrivait que l'on reçoive des lettres rédigées sur de l'écorce de bouleau.

L'écorce peut être distillée pour obtenir du goudron ou de la poix, et servait déjà à la préhistoire pour fabriquer de la colle et rendre étanches des récipients. On imprègne les cuirs d'huile de goudron de bouleau. La bétuline contenue dans l'écorce est utile en pharmacie pour l'élaboration de crèmes pour la peau.

En Suède, les Sami confectionnaient à l'aide des racines souples des corbeilles et des récipients pour sécher les fromages de rennes. Elles servaient aussi, comme les racines de l'épicéa, à fabriquer de la ficelle et du fil à coudre, pour assembler par exemple des fouets ou coudre des récipients en écorce. Les racines étaient collectées en été et à l'automne. On trouve de longues racines dans les régions marécageuses ou dans les lieux trop secs, où les arbres ne bénéficient pas de conditions environnementales optimales.

Les bourgeons du bouleau qui viennent d'éclorre dégagent un parfum balsamique.



On s'en servait autrefois en décoction pour se laver les cheveux. Collectés en hiver ou au début du printemps, lorsqu'ils sont gonflés mais pas encore éclos (*Betulae gemmae*), ils fournissent une huile essentielle utilisée à des fins médicinales.

Enfin, les jeunes feuilles peuvent être bues en infusion ou mangées crues ou cuites. Autrefois, elles servaient de substitut au tabac.

SIROP DE BOULEAU

Le sirop d'érable canadien est certainement le plus connu des sirops extraits de la sève des arbres. En Allemagne, on utilisait la sève du bouleau, que l'on tirait au début du printemps. Il est également possible d'en obtenir à partir de l'érable européen, du tilleul, de l'orme et du chêne, mais je ne les ai pas encore testés. Le sirop de bouleau est une boisson rafraîchissante et excellente pour la santé. La sève peut aussi être utilisée pour rincer et fortifier les cheveux. Elle agit également pour la protection des gencives, contre la chute des cheveux et les taches de rousseur. En Ukraine, elle entrait jadis dans la fabrication de tasses et de bols en terre.



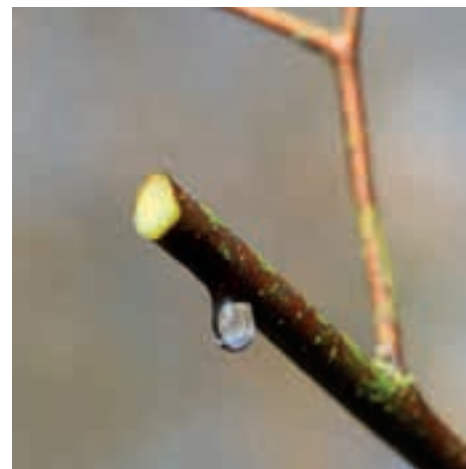
Matériau : Arbre sur pied.



Saison : Au début du printemps, de mars à début avril.



Méthode : À partir de la mi-mars, pour vérifier si c'est bien le moment, coupez le bout d'une brindille et attendez de voir si la sève coule. Vous pouvez boire directement la sève de l'arbre. En procédant de la manière suivante, vous ne nuirez pas à l'arbre : coupez le bout d'une branche d'un diamètre approximatif de 2 cm, insérez-le dans une bouteille, accrochez celle-ci solidement et laissez pendre. Pour obtenir des quantités plus importantes, percez le tronc à 2 cm au plus de profondeur, insérez un petit tuyau (tube en plastique ou cylindre de bois) dans le trou, fixez un récipient (bouteille plastique) au tronc et laissez la sève couler. Bien entendu, vous pouvez le faire uniquement sur vos arbres ou dans le jardin de vos amis. Refermez ensuite le trou avec du mastic de greffage. Ce sirop est meilleur frais (mis à rafraîchir dans un ruisseau, une source ou au réfrigérateur). On peut l'aromatiser avec des feuilles de menthe.



« Lorsqu'on perce en mars ou avril le tronc des bouleaux et qu'on y insère une plume, la sève s'écoule goutte à goutte dans le récipient, ce qui endommage gravement les arbres par la suite. »

Johann Mehler, 1797.

POMMADE CICATRISANTE

Les abeilles collectent au printemps la résine collante des marronniers et des bourgeons de peuplier pour en tirer de la propolis. En plaçant les bourgeons dans de l'huile, vous obtiendrez une pommade aux mêmes vertus cicatrisantes.


VEILLEUSE

Voici une recette particulière, préconisée à l'époque où il n'y avait pas encore d'électricité :
« Pelez un marron, laissez-le sécher et percez-le à l'aide d'un poinçon. Placez-le 24 heures dans de l'huile de lin ou toute autre huile tirée d'un arbre, insérez une mèche et posez-le dans un récipient avec de l'eau. Allumez la mèche. Vous l'utiliserez comme veilleuse. »

La Nouvelle Revue de Hambourg, 1771.




BERCEAU DE POUPÉE MINIATURE

 **Matériaux :** Coquille de noix, églantine (fruit de l'églantier ou rosier sauvage), pétale de fleur.

 **Matériaux alternatifs :** Perle en bois, morceau de tissu ou coton.


 **Saison :** En automne.

 **Méthode :** Posez dans une demi-coquille de noix un bébé églantine ; un pétale de fleur lui servira de couverture colorée. Pour faire un lit plus long, utilisez un reste de tissu ou du coton pour la couverture et l'oreiller, et une perle en bois pour représenter la tête du bébé.




MOULIN DE NOIX

Le moulin de noix, un jeu datant du siècle dernier, a de nos jours disparu. Il se composait d'un axe et d'un corps oscillant (une hélice, une pomme de terre ou une pomme), que l'on faisait tourner en tirant sur un fil. Avec l'élan, le fil s'enroulait comme un yo-yo, et le moulin continuait à tourner de plus belle. La coquille de noix servait de poignée sur l'axe.

 **Matériaux :** Coquille de noix, pique à brochette, bâtonnets d'esquimaux, fil.

 **Saison :** Toute l'année.

 **Méthode :** J'ai décrit en détail le moulin de noix dans mon livre *Jouer comme au Moyen Âge*. Je vous en livre ici un condensé : faites deux trous dans la coquille de noix de manière à pouvoir y insérer une pique à brochette dans le sens de la longueur. Percez un autre trou sur le côté de la noix. Nouez le fil à la pique, faites-le passer par le trou latéral, puis insérez la pique dans la noix par les deux premiers trous. Fixez au-dessus de la pique l'hélice, réalisée avec deux bâtonnets d'esquimaux ou des spatules en bois. Enroulez le fil en faisant tourner la pique, puis faites tourner le moulin en tirant sur le fil.

