

Découverte de plantes sauvages comestibles

Achillée Millefeuille (*Achilea*)

Autre appellation : Sourcil de Vénus

Description : tige unique. Les feuilles sont très découpées

Bienfaits : digestive et légèrement hémostatique

Utilisations : crème dessert, vin digestif parfumé, biscuit salé, omelette



Ail des ours

Utilisations : soupe, sauce, pesto

Alliaire

Descriptions : ne prendre que les jeunes feuilles. Odeur d'ail.



Armoise (*Artemisia*)

Description : blanche sous les feuilles pennées. Odeur et goût assez camphrés.

Bienfaits : diurétique.

Utilisations : salade, jeune tête en beignet

Aubépine

Synonyme : Epine blanche

Bienfaits : Vitamine C. Bon pour le cœur.

Utilisations : fruits (cenelles) farineux et légèrement sucrés. Fleurs, jeunes feuilles, fruits



Benoîte



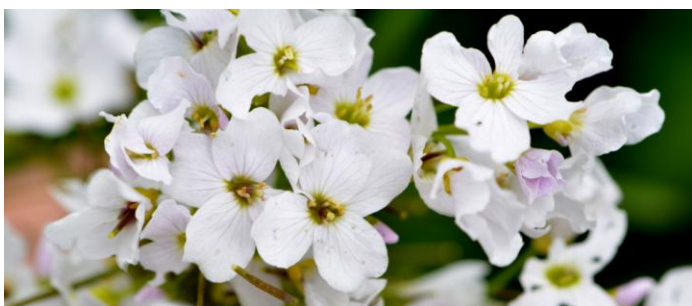
Berce (*Heracleum sphondylium*)

Attention : certaines Berces sont toxiques.
Description : la tige sent le zeste d'agrumes. La tige jeune porte un sillon et de petits poils raides. La graine et la fleur ont une odeur de pipi de chien. Le fruit vert a un goût puissant
Utilisations : cuite (gratin avec pomme de terre, soupe...); crue après effilage et en début de printemps. Les fruits et graines parfument le vin rouge.



Bleuet centaurée

Utilisation : pétales en salade



Cardamine des prés

Utilisations : fleur entière à la saveur poivrée

Carotte sauvage (*Daucus*)

Attention : Ne pas confondre avec la ciguë (Socrate en fut empoisonné).
Description : Couper la tige. Si odeur de carotte = OK. Sinon, odeur pas agréable = à jeter (se laver les mains et la lame de couteau). La carotte sauvage a de petites bractées sous les fleurs et poils sur tige.
Les graines sentent la carotte et l'orange
Utilisations : fleurs en beignet (été), soupe, vin aromatisé, crème/flan.

Consoude officinale (*Symphutum*)

Description : Feuille rugueuse
Sole végétale (léger parfum de poisson) = deux feuilles accolées dos à dos (elles s'accrochent). La feuille crépite quand on la froisse; un peu rêche. Les feuilles sont velues et épaisses. Racine profonde.
Bienfaits : riche en silice, calcium, phosphore et en allantoïne = consolider (consoude) = accélérer la cicatrisation des fractures. Riche en protéines et vitamine B12
Utilisations : salade (ciselée finement), soupe, légume, tisane, fond de tarte farci.
Autre : utile au jardin pour un compost riche ou en purin.





Coquelicot

Utilisations : feuille et pétales crus



Eglantier

Synonyme : gratte-cul.

Les fruits sont à utiliser après les gelées et sans les poils urticants.

Bienfaits : riche en sucre, fibres, vitamine A et C

Utilisations : les fruits (cynorrhodons) en confit, pâte de fruit, tisane

Fumeterre

Utilisation : plante à tisane pour le foie.



Géranium – herbe à Robert

Descriptions : fleur rose. Odeur puissante de coriandre

Utilisation : guacamole



Lampsane

Lierre terrestre

Attention : ne pas le confondre avec le lierre grimpant qui est toxique.

Description : le lierre terrestre ressemble à la mauve. Odeur de menthe et citron.

Utilisations : salade, pesto, crème dessert



Mauve (Malva)

Description : feuilles crénelées. Fleur rose à pourpre.

Bienfaits : racine riche en mucilage (gomme gélatine). La plante apaise les maux de l'ORL.

Utilisations : salade, potage (épaissi grâce au mucilage)

Marguerite

Description : ne prendre que les feuilles de la grande marguerite, qui sont très aromatiques.
Utilisations : boutons floraux au vinaigre. Feuilles crues et cuites.

Mouron blanc

Attention : ne pas consommer les mourons bleu et rouge.
Description : goût de haricot vert
Bienfaits : source de vitamine C
Utilisations : soupe (très peu cuite), sauce à cru avec fromage frais

Noisette de terre (*bunium*)

Utilisation : que la racine, en forme de noisette. Goût identique à la noisette fraîche.

Orme

Partie comestible : Samares



Ortie

Attention : pour éviter les piqûres, prendre la feuille par-dessous.
Bienfaits : riche en protéines, silice, fer, et vitamine C
Utilisations : plier la feuille en boule et la mettre en bouche pour mâcher. Pesto, tartare, infusion, pain, soupe. Peut être conservée séchée (endroit ventilé, sec et à l'abri de la lumière)

Oseille (*Rumex acetosa*)

Description : Feuilles sagittées (pointues) en bas. Odeur et goût acides. Feuille en oreille de lapin. Vert, rouge ou sanguine.
Bienfaits : ne pas abuser, car la feuille contient de l'acide oxalique, précurseur de calculs rénaux.
Utilisations : pesto

Pâquerette

Utilisation : fleur en salade

Pissenlit

L'ami du foie



Plantain (Plantago)

Description :

Plantain lancéolé (feuilles longues)

Plantain moyen (feuilles moyennes)

Bienfaits : Vitamine C, protéines. Frotter sur piqûres d'insectes et orties.

Utilisations : feuille à goût de champignon ; broyée, elle défatigue les pieds (plantain = plante des pieds), salade, pesto, blanchi 15 mn, garniture de galette, infusion, soupe (prendre les feuilles les plus petites). Graines bonnes à manger, mais dures.



Porcelle enracinée

Description : Proche du pissenlit. Feuille épaisse et velue.

Utilisation : feuilles à prendre avant floraison, elles sont moins amères.

Primevère

Utilisation : Feuille et fleur jeunes. Vin de coucou

Prunelles

Attention : ne pas utiliser le noyau. Il est possible de les mettre en saumure puis dans huile.

Description : petites prunes sauvages à récolter aux premières gelées (novembre)

Utilisations : confiture, chutney, liqueur, pâte de fruit

Stellaire holostée

Utilisation : feuille et fleur



Sureau

Description : petites fleurs blanches.

Utilisation : gelée, boisson, tisane

Trèfle

Description : fleur blanche ou rose. Goût légèrement sucré.

Utilisations : effeuiller en salade.

Violette

Description : feuille très proche de l'alliaire, mais sans goût d'ail. Feuille riche en mucilage.

Plantes toxiques :

Aconit, Arum, Cigüe, Digitale, Euphorbe, Genêt, Mouron bleu et rouge, Muguet, Œnanthe safranée, Renoncule (bouton d'or), ...

Pour en savoir plus :

livres de François Couplan

<http://www.tela-botanica.org/site:botanique>

<http://abiris.snv.jussieu.fr/herbier/>