



Récolter & cuisiner les plantes sauvages de Gascogne et d'ailleurs

Éco**centre** **PIERRE**
& **TERRE**



Sommaire

Edito p.4

Informations générales p.5

Recettes sauvages p.8

 Tapas et condiments p.9

 Entrées p.15

 Plats p.21

 Desserts et boissons p.30

Secrets de plantes p.40

 Herbacées sauvages p.41

 Herbacées du jardin p.62

 Arbres et arbustes p.68

Témoignages p.38 - p.60 - p.76

Index p.78

Pour aller plus loin p.80



Depuis 5 ans, l'Écocentre Pierre et Terre organise une sortie « plantes sauvages comestibles » lors de chacune des 4 saisons. Ces rendez-vous permettent de découvrir et d'apprendre à utiliser la flore locale pour nos besoins du quotidien. Plusieurs spécialistes se relaient pour animer les groupes et partager des moments conviviaux où la collecte du jour est aussi valorisée sous la forme d'un repas partagé !

Les plantes sauvages identifiées lors de ces rencontres vivent dans notre environnement immédiat. Elles ne sont pas des exceptions floristiques de milieux protégés mais poussent du seuil de notre porte au fond des jardins en passant par les prés, les sous-bois et les zones humides locales...

Elles nous rappellent que beaucoup des réponses et des solutions que nous cherchons sont sous nos yeux et qu'il faut apprendre à les voir.

Elles nous permettent de gagner en autonomie et de valoriser les choses les plus simples qui souvent passent pour être insignifiantes. Elles renforcent le rapport que nous avons à notre environnement et nous permettent de mieux apprécier ce que la nature nous offre.

Ce livret est le résultat de la collaboration de nombreuses personnes que nous remercions grandement. Il permet de partager avec encore plus de personnes les savoir-faire abordés lors des sorties et des rencontres. Il est un support pour continuer à échanger sur ce qu'il y a autour de nous et qui nous constitue.

Paul Cottavoz

Président de Pierre & Terre

Intervenant

Jean-Pierre DESANGLES nous fait partager ses connaissances en animant les sorties plantes sauvages comestibles un samedi par saison à l'Écocentre.

Amoureux de la nature et de ce qu'elle nous apporte, Jean-Pierre aime transmettre ses savoirs au plus grand nombre. Il nous transmet avec poésie, philosophie et technicité des notions de botanique bien utiles et de nombreuses idées de recettes, d'utilisations de ces plantes que l'on a oubliées. Le sauvage cache encore bien des secrets à ses yeux, mais il ne renonce jamais à goûter des nouveautés ! Fort de conseils avisés, ses animations nous donnent les clés pour se lancer dans la cueillette et la cuisine sauvage, pour prendre le temps d'admirer notre belle Nature. Vous pouvez retrouver Jean-Pierre à l'Association le Ver Luisant à Eauze, qui vous propose de nombreuses animations toute l'année.

L'association Pierre et Terre

L'association Pierre et Terre, basée dans le Sud Ouest de la France, regroupe des personnes de conviction qui œuvrent depuis 1997 pour le développement d'alternatives en matière de pratiques éco-citoyennes.

L'association, en application de la loi du 1^{er} Juillet 1901, a pour principale mission l'éducation à l'environnement. Elle repose sur 3 piliers : Informer – Animer – Accompagner ; autour de 3 domaines d'intervention : eau et nature, habitat, consommation responsable et jardin bio, à destination des publics « enfance et jeunesse », « grand public » et « professionnel ».

Nous travaillons à mettre en place un mode de vie basé sur l'autonomie de chacun.e et l'interdépendance entre les humains.

Venez nous rencontrer lors des visites guidées qui ont lieu chaque 1^{er} vendredi du mois !

+ D'INFOS : <http://www.pierreetterre.org/>



La vallée de l'Adour et ses plantes

Les plantes présentées dans ce livret ont été sélectionnées par **leur présence sur notre territoire de l'ouest Gersois**. Elles peuvent bien entendu être retrouvées dans d'autres régions mais certaines sont plus ou moins présentes selon les zones et climats, nous avons donc choisi celles qui étaient faciles à trouver sous nos latitudes. En effet, le climat aquitain, la structure du sol (argileux) et la présence de l'Adour rendent propice le développement de plantes de sous-bois comme l'Alliaire ou le Lierre terrestre, mais aussi de plantes poussant sur sols plus secs comme le Rumex petite oseille ou le Poireau perpétuel. Enfin, nous avons ajouté quelques plantes de nos jardins, qui sont souvent facilement accessibles et reconnaissables.

Caractéristiques de la vallée de l'Adour : sol argilo-limoneux, climat océanique (1000 mm de précipitations annuelles en moyenne), biodiversité riche grâce aux nombreuses zones humides formées par les "bras" de l'Adour, fort ensoleillement.

Quant aux recettes, elles ont été essayées et approuvées par de nombreux volontaires !

Toutes les plantes sauvages présentées dans ce livret se trouvent à proximité de l'Écocentre Pierre & Terre, n'hésitez pas à vous balader dans les alentours lors d'une de vos visites.

Lexique

Les mots avec étoile* dans les descriptions de plantes sont définis dans le lexique ci-dessous :

Annuelle ou Bisannuelle (plante) : annuelle = plante qui ne vit qu'une année ; bisannuelle = plante qui vit deux ans, fleurit et fructifie la deuxième année, puis meurt.

Astringent : qui resserre les tissus et peut favoriser leur cicatrisation.

Capitule : inflorescence caractéristique des Astéracées où toutes les fleurs, dépourvues de tige, sont insérées les unes à côté des autres sur le sommet élargi de la tige.

Corolle : ensemble des pétales d'une fleur.

Côtelé : pourvu de petites crêtes allongées, arrondies au sommet (côtes).

Dépuratif : qui favorise l'élimination des toxines accumulées dans l'organisme.

Diurétique : qui entraîne l'augmentation des sécrétions urinaires dans le but de traiter, entre autres, l'hypertension artérielle et l'insuffisance cardiaque.

Émollient : qui relâche, détend et adoucit les tissus.

Inflorescence : ensemble des fleurs voisines les unes des autres sur une même plante.

Pétiole : partie rétrécie de la base de la feuille la rattachant à la tige.

Rhizome : tige souterraine qui produit des racines et tiges aériennes chaque année.

Rosette : réunion de feuilles étalées et rapprochées en cercle en bas de la tige.

Stomachique : qui favorise la digestion.

Verticille : ensemble de pièces (ex : feuilles) implantées sur un axe au même niveau.

Vivace (plante) : plante pouvant vivre plusieurs années.

Symboles utilisés



Printemps



Automne



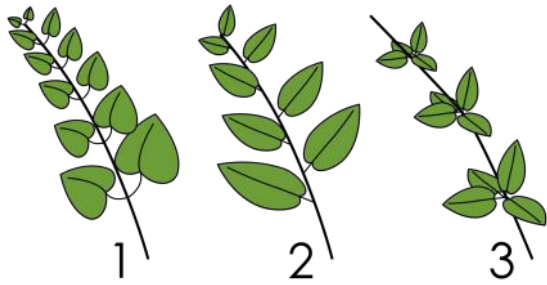
Été



Hiver

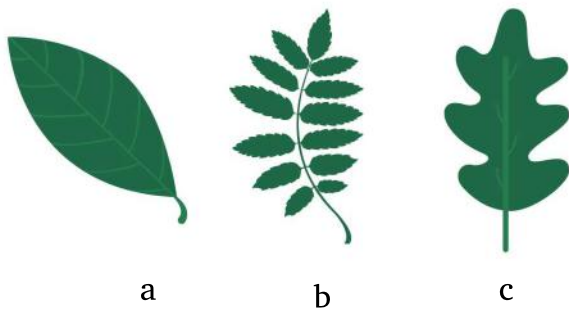
Précisions botaniques

Quelques caractéristiques des feuilles faciles à mémoriser pour reconnaître les familles de plantes plus facilement :



Insertion des feuilles

- 1/ Opposées
- 2/ Alternes
- 3/ Verticillées



Forme des feuilles

- a/ Lancéolée
- b/ Pennée, composée
- c/ Lobée

Recommandations

- Éviter de cueillir près de champs cultivés avec produits chimiques et sur les bords de routes passantes
- Privilégier les jeunes pousses, à l'ombre, surtout pour les plantes au goût prononcé
- Consommer uniquement les plantes bien identifiées
- Consommer les plantes les plus fraîches possibles, il est plus intéressant de cueillir au fur et à mesure des besoins que de stocker une plante qui perdra ses qualités nutritives
- Toujours laisser au moins 1/4 des plantes d'une espèce sur un lieu de cueillette, pour garantir le renouvellement de la plante et préserver l'écosystème

c. à s. = cuillère à soupe

c. à c. = cuillère à café

Les recettes aux plantes sauvages



Les plantes sauvages comestibles ne sont pas seulement savoureuses, elles renferment aussi souvent de nombreux minéraux et vitamines en quantité importante.

De tout âge les végétaux ont fait partie de notre alimentation et nous ont permis de nous soigner, nous vêtir ou encore fabriquer des outils. De la cueillette aux préparations plus élaborées, il est temps de redécouvrir ces plantes que la nature nous offre !



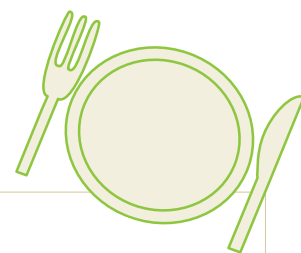
Beurre fleuri	1
Mayonnaise à l'Oxalis	2
Pesto sauvage	3
Tapas de fleurs	4
Gomasio de Chénopode	5

Pour faire baisser l'amertume de certaines plantes comme le Pissenlit, il est recommandé d'ajouter de l'acidité. Le Rumex petite oseille ou l'Oxalis feront très bien l'affaire !



10 min

BEURRE FLEURI



Ingrédients :

Beurre

Fleurs au choix :

fleurs de Poireau des vignes, Soucis, Sauge, Alliaire, etc.

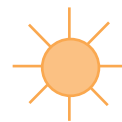
On peut aussi mettre des fleurs de Romarin, de Bégonia et de Rose !



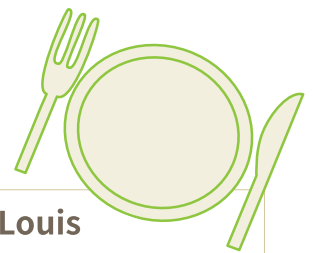
- 1 Écraser le beurre et y incorporer les fleurs et l'Alliaire hâchée
- 2 Faire une décoration en négatif avec les fleurs sur le papier du beurre
- 3 Etaler le beurre sur les fleurs puis refermer le papier
- 4 Mettre au frais
- 5 Tartiner sur du pain pour l'apéritif



MAYONNAISE À L'OXALIS



15 min



Ingrédients :

1 poignée d'Oxalis
75 ml de crème de soja
Jus de citron
Vinaigre
Moutarde et huile de tournesol
Purée d'amande blanche

Recette de Linda Louis



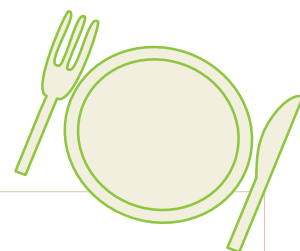
- 1 Mettre la crème de soja au congélateur pendant 10 minutes. Faire tremper l'Oxalis dans de l'eau froide légèrement vinaigrée
- 2 Dans un mixeur, mettre la crème de soja avec 2 c. à s. de purée d'amande, 1 c. à c. de moutarde, 1 c. à s. de jus de citron et une pincée de sel
- 3 Mixer pendant une minute puis ajouter 1 c. à s. d'huile de tournesol. Mixer à nouveau puis rajouter une cuillère et remixer, recommencer l'opération 6 fois pour arriver à 8 c. à s. d'huile
- 4 Egoutter et éponger les Oxalis puis les hacher finement. Les ajouter à la mayonnaise
- 5 Placer au frais pendant au moins 2 heures avant de servir



PESTO SAUVAGE



10 min



Ingrédients :

Feuilles et fleurs au choix : Pissenlit, Ortie, etc.

Noix de cajou à faire tremper 1h avant

Sel

Huile d'olive

Parmesan

Au choix : fromage frais ou crème fraîche

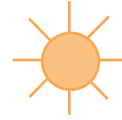
Jus d'1/2 citron pour conserver le pesto plus longtemps (évite l'oxydation)



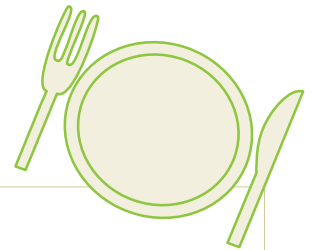
- 1 Laver les feuilles récoltées, bien les essorer
- 2 Dans un mixeur, verser tous les ingrédients, avec plus ou moins de parmesan et d'huile selon les goûts. Ajouter de l'eau pour un mélange plus efficace.
- 3 Mixer jusqu'à atteindre une texture crémeuse
- 4 Servir frais sur des rondelles de légumes ou sur du pain, consommer rapidement pour éviter l'oxydation



TAPAS DE FLEURS



15 min



Ingrédients :

Pour les fleurs farcies : fleurs de Yucca, Abutilon, Hémérocalle, Hibiscus de Syrie.

Plusieurs farces : Oignons, Orties et feta ; Betterave, yaourt et Raifort.

Pour les fleurs grillées : fleurs de Pâquerettes et de Plantain, huile, sel, épices

Pour les fleurs farcies :

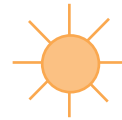
- 1 Détacher les corolles des pétales sans les casser puis disposer les fleurs dans un plat. Remplir avec une des farces ci-dessous puis déguster :
 - > Oignons émincés et Orties, revenus à la poêle puis mélangés à de la feta
 - > Betterave réduite en crème avec un mixeur, mélangée avec du Raifort et du yaourt ou du fromage frais

Pour les fleurs grillées :

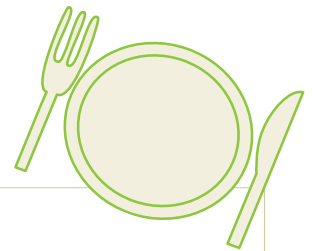
- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile. Rincer les fleurs, les sécher puis les mettre à frire
- 2 Saler légèrement et ajouter des épices selon les goûts (Cumin, Origan, etc.)



GOMASIO DE CHÉNOPODE



10 min



Ingrédients :

Graines de Chénopode blanc

Sel

Facultatif : sésame, autres herbes

S'utilise comme condiment à la manière d'un gomasio "vert" (graines passées au tamis, torréfiées, puis assaisonnées de sel)



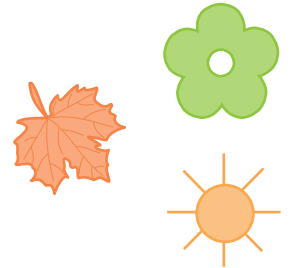
Le gomasio permet d'assaisonner les plats en mettant moins de sel mais autant de goût ! Il est habituellement réalisé avec un mélange de sel et sésame grillé, mais ici les graines de Chénopode remplacent le sésame et ajoutent un goût nouveau très agréable

- 1 Passer les graines au tamis puis les torréfier dans une poêle. Laisser refroidir
- 2 Mélanger les graines au sel (environ 1/3 de graines et 2/3 de sel, ou moitié moitié)
- 3 Mettre dans un bocal, ajouter aux plats et salades dès que possible !



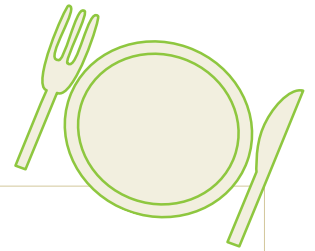
Beignets surprises	6
Salades sauvages	7
Salade au Lierre terrestre	8
Salade de Pissenlit	9
Salade de Rispouchous	10
Bouillon aux Soucis	11
Soupe à l'Ortie	12

Pour les soupes de fanes vertes (Carottes, Laitues, Cresson...), on plonge les fanes dans de l'eau à ébullition une minute et on mixe. Une pointe de crème et dégustation !



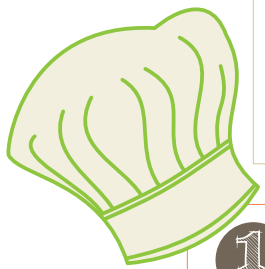
15 min

BEIGNETS SURPRISES



Ingrédients pour une vingtaine de beignets :

Feuilles de Consoude
 Feuilles de Pulmonaire
 Feuilles de Sauge
 Pâte à beignets (1 oeuf, 125 g de farine, 15 cl de lait d'avoine, 1 c.à.s d'huile)
 Sel
 Huile de friture



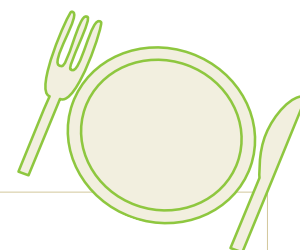
- 1 Laver et égoutter les feuilles
- 2 Battre l'oeuf, incorporer lentement la farine et le lait d'avoine pour faire une pâte à beignets. Bien mélanger la pâte et faire chauffer l'huile dans une poêle
- 3 Tremper les feuilles dans le mélange, des deux côtés, puis les faire frire dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées
- 4 Égoutter pour enlever l'excès d'huile et servir chaud ou tiède

Plantes n° 1/5/7/10/11/14/16/19/21/22/23/30



5 min

SALADES SAUVAGES



Ingrédients :

Fleurs

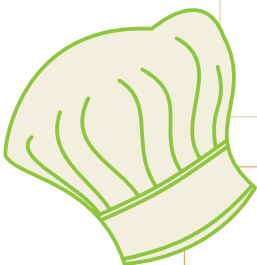
Abutilon, Yucca, Sauge, Hibiscus de Syrie, Souci, Pâquerette
mais aussi Bégonia, Pensée, Marguerite, Moutarde, Rose...

Feuilles (du printemps à l'automne)

Pissenlit, Mauve, Laiteron, Pourpier, Alliaire
mais aussi Mâche sauvage, Chicorée sauvage, Porcelle, Stellaire
intermédiaire (mourron blanc)...

Mesclun d'hiver

feuilles de Laiteron, Oxalis, Rumex petite oseille
mais aussi Porcelle, Ficaire fausse renoncule, Mâche sauvage, Moutarde,
Cardamine des prés, Stellaire intermédiaire, Lampsane...



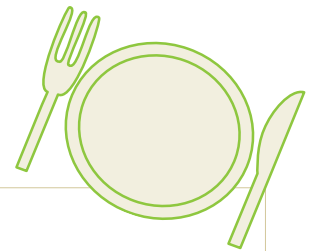
Si les feuilles sont trop amères, ajouter une sauce légèrement sucrée, avec du miel par exemple, ou de l'acidité avec du jus de citron ! On peut aussi mélanger avec de la Laitue ou une autre salade douce pour débiter



SALADE AU LIERRE TERRESTRE



30 min



Ingrédients :

200 g de lentilles brunes
1 poignée de feuilles de Lierre terrestre
1/2 poivron ou 1 poignée de haricots verts, selon la saison
1 échalote
Jus d'1/2 citron
Facultatif : feta coupée en dés



- 1 Faire cuire les lentilles dans 1L d'eau pendant une vingtaine de minutes puis égoutter et laisser refroidir
- 2 Couper le demi poivron ou les haricots et faire cuire à la vapeur pendant 10 min
- 3 Émincer l'échalote. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier avec les feuilles de Lierre terrestre
- 4 Ajouter un peu de jus de citron, de l'huile d'olive et l'assaisonnement souhaité (vinaigre, poivre, herbes de provence, etc.)

SALADE DE PISSENLITS TRADITIONNELLE



10 min

Plantes n° 11/16

Ingrédients :

Recette typique de Gascogne

Feuilles de Pissenlit (on peut ajouter du Rumex petite oseille)
1 oignon (la recette originale inclut quelques lardons, facultatifs)
Croûtons à l'ail



- 1 Faire revenir les oignons à la poêle
- 2 Rincer les feuilles de Pissenlit et de Rumex, préparer une salade
- 3 Ajouter les lardons et oignons sur le mélange, puis la vinaigrette et les croûtons à l'ail (à ajouter au dernier moment pour éviter qu'ils ne ramolissent)



10

SALADE DE RISPOUNCHOUS



10 min

Plante n° 17

Ingrédients :

Jeunes pousses de Tamier
Vinaigrette
2 oeufs

Recette typique de Gascogne



- 1 Laver et blanchir les pousses de Tamier, qui se mangent comme des asperges
- 2 Ajouter les oeufs durs écrasés et la vinaigrette, déguster !

BOUILLON AUX SOUCIS

25 min



Plante n° 23

Ingrédients :

Une dizaine de fleurs de Soucis
2 oignons
Huile d'olive
Sel

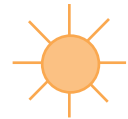


- 1 Détacher le cœur et les pétales des fleurs, enlever la partie verte
- 2 Couper et faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive
- 3 Mettre de l'eau à bouillir, y ajouter les oignons puis les pétales de Soucis. Saler puis laisser cuire 15 minutes



SOUPE À L'ORTIE

10 min



Plante n° 9



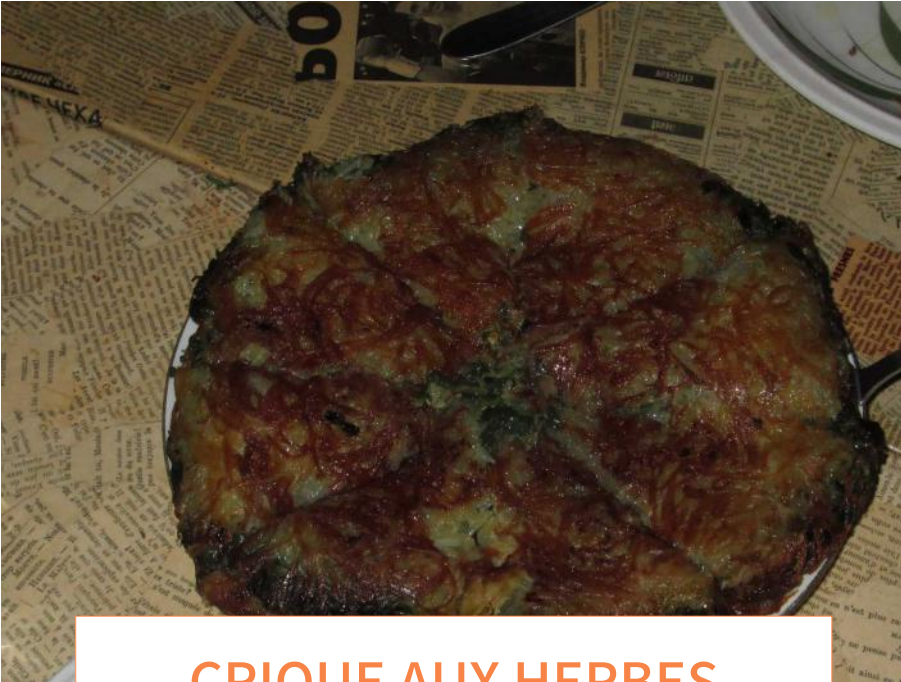
Feuilles d'Ortie (2 saladiers, elles réduisent beaucoup)
2 pommes de terre
1 oignon
Sel

- 1 Couper les oignons et les pommes de terre en morceaux. Rincer les Orties
- 2 Mettre le tout à cuire dans 2 L d'eau, assaisonner puis laisser cuire une vingtaine de minutes



Crique aux herbes sauvages	13
Maki d'Alliaire	14
Omelette aux fleurs	15
Lasagnes aux Orties	16
Quiche au Tussilage	17
Poêlée Chénopode Bardane	18
Samossas de printemps	19
Tarte verte au fromage de chèvre	20

Il existe de nombreuses méthodes de conservation de nos alliées sauvages : séchage, lactofermentation, saumure, etc. N'hésitez pas à tester de nouvelles façons de cuisiner et conserver vos aliments !



CRIQUE AUX HERBES SAUVAGES



35 min



Ingrédients :

6 Pommes de terre

2 Oignons

1 grand saladier de feuilles de Chénopode, Ortie, Rumex petite oseille, Pourpier, Lierre terrestre, Mauve et autres feuilles sauvages !

Sel

Huile d'olive

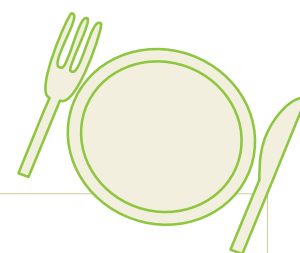


- 1 Laver les herbes et les faire blanchir dans de l'eau bouillante pendant une ou deux minutes
- 2 Raper les pommes de terre et les essorer. Émincer les oignons
- 3 Faire cuire les oignons puis rajouter les herbes égouttées, assaisonner et réserver
- 4 Dans une poêle, faire cuire la crêpe dans de l'huile d'olive en disposant des couches comme des lasagnes : une couche de pommes de terre, une couche d'herbes sauvages et une couche de pommes de terre
- 5 Laisser cuire puis retourner quand le dessous est gratiné. Servir chaud



35 min

MAKI D'ALLIAIRE



Ingrédients :

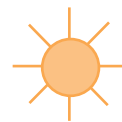
Une vingtaine de grandes feuilles d'Alliaire
Riz
Beurre demi-sel
1 bol de fleurs de Sauge
1 bocal de sauce tomate
Gruyère râpé



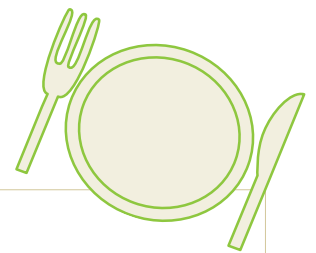
- 1 Faire cuire du riz à risotto ou à sushi (plus gluant) puis le mélanger avec les fleurs de Sauge et un morceau de beurre
- 2 Laver les feuilles d'Alliaire et les ébouillanter très rapidement. Préchauffer le four à 200°C (th.7)
- 3 Rouler le riz dans les feuilles et disposer les makis dans un plat
- 4 Ajouter de la sauce tomate et du gruyère rapé sur le dessus et enfourner pendant 5 à 10 minutes pour faire dorer le fromage. Servir chaud



OMELETTE AUX FLEURS



20 min



Ingrédients :

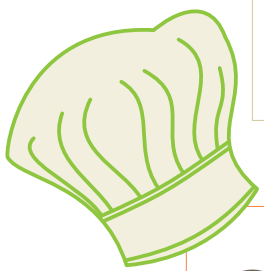
Une dizaine de feuilles et une dizaine de fleurs de Mauve, une dizaine de fleurs de Pâquerettes

5 oeufs

2 pommes de terre cuites à l'eau ou rissolées

Huile d'olive

Ail, persil, poivre et sel

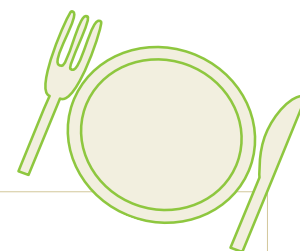


- 1 Laver et essorer les feuilles et fleurs puis les hâcher
- 2 Casser et battre les oeufs, réserver. Couper les pommes de terre en petits dés et réserver
- 3 Hâcher le persil et la gousse d'ail, les faire revenir dans de l'huile d'olive avec les pommes de terre. Laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes et assaisonner
- 4 Ajouter les feuilles, laisser cuire 1 à 2 minutes puis ajouter les fleurs. Verser les oeufs dans la poêle, laisser cuire puis déguster chaud



55 min

LASAGNES AUX ORTIES



Ingrédients :

2 saladiers de feuilles d'Ortie, 2 poignées de feuilles de Plantain
2 oignons
Béchamel (lait, farine, beurre)
Sauce tomate
Feuilles de lasagnes
Gruyère râpé

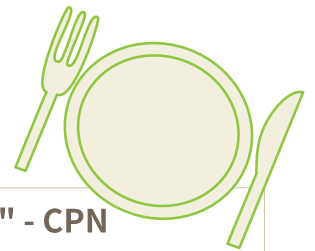


- 1 Faire revenir les feuilles d'ortie et de plantain avec les oignons coupés en petits morceaux
- 2 Dans un grand plat, mettre un fond d'huile puis faire des couches dans l'ordre suivant : lasagnes, sauce tomate, légumes, gruyère, béchamel
- 3 Reproduire l'assemblage tant qu'il reste des ingrédients. Finir par une couche de béchamel et de gruyère
- 4 Enfourner à 180°C (th. 6) pendant 30 à 40min. Servir chaud !



55 min

QUICHE AU TUSSILAGE



Ingrédients : Recette tirée de "Cuisine Buissonnière" - CPN

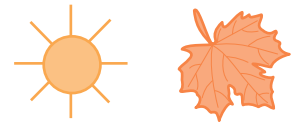
Pâte à tarte (1 verre de farine, 1/4 de verre d'eau chaude et 1/4 de verre d'huile)
3 oeufs
1 pot de crème fraîche
2 ou 3 poignées de tiges florales de Tussilage
Fromage râpé
Sel, poivre



- 1 Préchauffer le four à 180°C (th.6). Faire chauffer du beurre dans une poêle et y faire revenir le tussilage préalablement rincé pendant 5 minutes
- 2 Faire la pâte à tarte : mélanger les ingrédients dans un récipient, ajouter du sel et pétrir. Étaler dans un moule à tarte et piquer la pâte avec une fourchette
- 3 Placer les feuilles de Tussilage sur la pâte. Faire un appareil avec les oeufs et la crème, assaisonner puis verser sur la pâte
- 4 Garnir de fromage râpé et enfourner jusqu'à ce que la tarte soit dorée (environ 40 minutes). Servir chaud ou froid

POÊLÉE CHÉNOPODE BARDANE

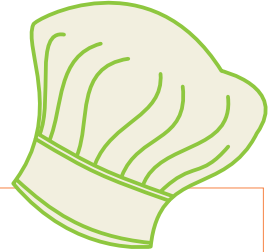
10 min



Plantes n° 2/3

Ingrédients :

2 ou 3 saladiers de jeunes feuilles de Chénopode et de Bardane



- 1 Laver les feuilles puis les couper en morceaux assez larges
- 2 Les faire revenir à la poêle comme des épinards, elles vont diminuer de volume
- 3 Assaisonner, servir comme légume principal



ROULEAUX DE PRINTEMPS

25 min



Plantes n° 9/13/15/16



1 saladier de Poireau des vignes, Ortie, Rumex, Pulmonaire
Feuilles (gallettes) de riz
Oignons fins
Noix / noisettes grillées
Menthe, coriandre ou persil

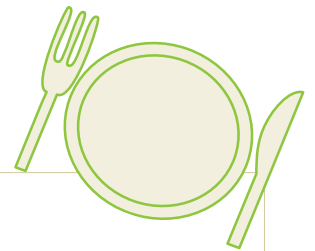
- 1 Faire blanchir les feuilles et faire revenir les poireaux et oignons (ajouter un peu de farine et d'huile). Mélanger avec les autres ingrédients pour faire la farce
- 2 Tremper les gallettes de riz dans de l'eau tiède une à une, garnir de farce puis rouler les gallettes pour former des rouleaux de printemps
- 3 À consommer crus si on les préfère moelleux ou passés au four pour plus de croustillant



TARTE VERTE AU FROMAGE DE CHÈVRE



55 min



Ingrédients :

Pâte à tarte (1 verre de farine, 1/4 de verre d'eau chaude et 1/4 de verre d'huile)
 1 bûche de chèvre
 2 saladiers de feuilles d'Ortie et de Mauve
 1 oignon
 2 oeufs
 1 pot de crème fraîche
 Olives noires (facultatif)



- 1 Faire la pâte à tarte : mélanger les ingrédients dans un récipient, ajouter du sel et pétrir. Étaler dans un moule à tarte et piquer la pâte avec une fourchette
- 2 Préchauffer le four à 200°C (th.7). Faire revenir l'oignon coupé en morceaux avec les feuilles d'ortie et de mauve puis verser sur la tarte
- 3 Préparer l'appareil : mélanger les oeufs avec le lait et assaisonner, verser sur la tarte. Couper des morceaux de bûche de chèvre et les disposer sur le dessus de la tarte. On peut aussi ajouter des olives
- 4 Enfourner pour 30 à 40 minutes. Servir avec une salade sauvage !



Été : être pour
quelques jours
le contemporain
des roses ;

respirer ce qui flotte
autour
de leurs âmes
écloses.

Faire de chacune
qui se meurt
une **confidente**,
et survivre à cette
soeur en d'autres
roses absente.



Un poème de
Rainer Maria Rilke

(1875-1926)



Desserts et boissons

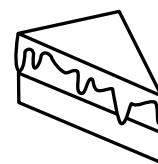
Crumble Pomme Sureau	21
Fondue de Cynorrhodon	22
Millasson aux fleurs de Châtaignier	23
Quatre-quarts à la Mélisse	24
Beignets fleuris	25
Mini charlottes à la Mûre	26
Limonade au Sureau	27
Sirop aux fleurs de Châtaignier	28

Deux chemins divergeaient dans un bois, et moi
J'ai pris le moins battu
Et c'est cela qui a tout changé

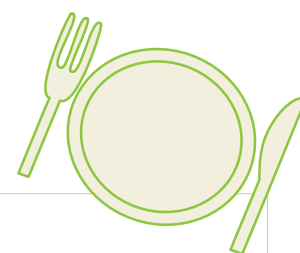
Robert Frost - "The road not taken" - 1916



CRUMBLE POMME SUREAU



40 min



Ingrédients :

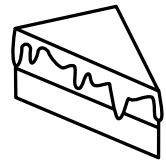
4 pommes
150g de beurre mou (mais pas fondu)
100g de farine
80g de sucre
Une tasse de baies de Sureau



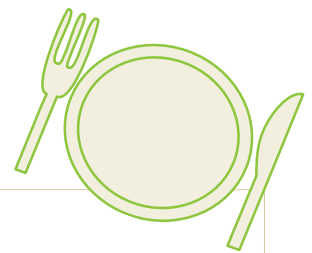
- 1 Enlever les graines des baies de sureau. Préchauffer le four à 180°C (th.6)
- 2 Éplucher et couper les pommes en dés, les faire revenir dans une poêle puis les déposer dans un plat à gratin beurré. Faire de même avec les baies de Sureau
- 3 Mélanger le beurre, la farine et le sucre, jusqu'à avoir une consistance sableuse grossière. Ajouter ce mélange sur les fruits en les recouvrant bien
- 4 Enfourner pour 20 à 30 min. Servir tiède



FONDUE DE CYNORRHODON



30 min



Ingrédients :

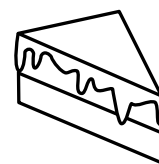
Cynorrhodons, à cueillir blets après les premières gelées
Sucre
Lait végétal
Mascarpone ou fromage blanc
Petits biscuits pour accompagner



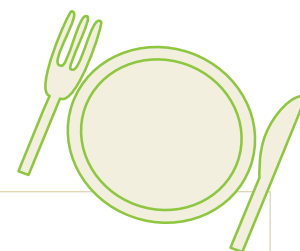
- 1 Laver les fruits et les faire cuire à l'eau. Les égoutter et les passer au moulin à purée afin de récupérer seulement la pulpe. Laisser refroidir la préparation
- 2 Ajouter un peu de sucre à la pulpe puis la mélanger avec du lait végétal et 2 c.à s. de mascarpone ou de fromage blanc
Rajouter du sucre, du lait ou du fromage blanc petit à petit jusqu'à obtention de la texture souhaitée
- 3 Déguster la fondue accompagnée de petits biscuits



MILLASSON AUX FLEURS DE CHÂTAIGNIER



45 min



Ingrédients :

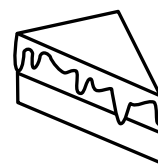
Fleurs de Châtaignier
1/2 L de lait
4 oeufs
3 c. à s. de farine de maïs
1 c. à s. de farine de blé
Beurre
Sirop de fleurs de Châtaignier (recette n°28)



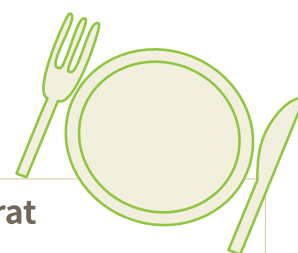
- 1 Faire bouillir le lait avec les fleurs de Châtaignier et le sucre. Préchauffer le four à 180°C
- 2 Casser les œufs et mélanger avec la farine de maïs et la farine de blé. Ajouter le lait en le filtrant (en enlevant les fleurs)
- 3 Verser le mélange dans un plat beurré et enfourner pour une trentaine de minutes
- 4 Présenter dans une assiette avec un filet de sirop de fleurs de Châtaignier (voir recette n°28)



QUATRE-QUARTS À LA MÉLISSE



1h



Ingrédients :

Recette de Marc Veyrat

30 feuilles de Mélisse (assez grandes)

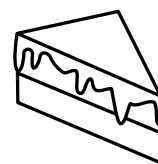
Facultatif : 1 pomme ou quelques fleurs de Robinier faux-acacia

4 oeufs (à peser, environ 250g pour les 4), leur poids en farine, un peu moins en
beurre et sucre

1/2 citron vert

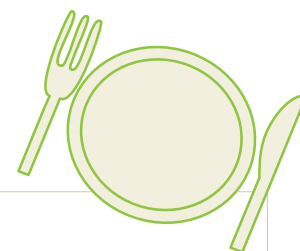


- 1 Casser les oeufs en séparant les blancs des jaunes, saupoudrer le sucre sur les jaunes d'oeufs en fouettant énergiquement. Faire fondre le beurre puis l'ajouter au mélange doucement pour obtenir une pâte homogène. Ajouter la farine tamisée, bien mélanger
- 2 Laver et ciseler la mélisse, presser le jus de citron vert puis ajouter le tout à la pâte. Bien mélanger et laisser reposer 5 min. Ajouter la pomme coupée en morceaux ou les fleurs de robinier si vous appréciez !
- 3 Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. À la fin, ajouter une cuillerée à soupe de sucre afin de raffermir les blancs. Les incorporer soigneusement à la pâte, en plusieurs étapes, afin de former un mélange aérien et homogène
- 4 Verser le tout dans un moule préalablement beurré, mettre au four à 180 °C (th.6) pendant 50 minutes. Laisser reposer 10 min puis démouler



20 min

BEIGNETS FLEURIS



Ingrédients :

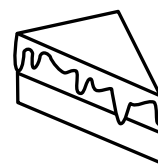
Fleurs de Robinier faux-acacia et de Sureau
Pâte à beignets sucrée (1 oeuf, 125 g de farine, 15 cl de lait, 1 c.à.s d'huile, 3 c.à.s de sucre en poudre)
Huile de friture (tournesol)



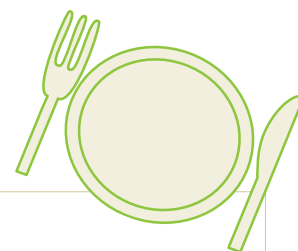
- 1 Rincer les fleurs et bien les égoutter. Laisser les fleurs sur la grappe avec la tige qui dépasse
- 2 Préparer la pâte à beignets : battre l'oeuf, ajouter la farine, mélanger puis ajouter les autres ingrédients
- 3 Tremper les fleurs dans la pâte à beignets en tenant les grappes par la tige puis les faire frire dans une poêle jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Égoutter pour enlever l'excès d'huile
- 4 Déguster les beignets chauds, sans consommer la tige



MINI CHARLOTTES À LA MÛRE



30 min



Ingrédients :

300 g de fromage blanc
10 biscuits à la cuillère (boudoirs)
400 g de Mûres
Sucre
Cacao en poudre



- 1 Mixer 1/3 des Mûres, mélanger avec le fromage blanc et ajouter du sucre selon vos goûts
- 2 Mixer la moitié des Mûres restantes avec de l'eau et un peu de sucre. Verser dans un saladier et mettre les boudoirs cassés en deux dedans pour qu'ils s'imbibent un peu
- 3 Dans des pots à confiture, mettre 3 moitiés de boudoirs dans le fond, du fromage blanc et quelques Mûres par-dessus
- 4 Refaire cette opération une seconde fois et les mettre au frais au moins 1h. Saupoudrer du cacao sur le dessus avant de servir

LIMONADE AU SUREAU

15 min



Plante n° 29



Fleurs de Sureau (15 fleurs pour 5 litres d'eau)
3 citrons
300 grammes de sucre

- 1 Faire macérer pendant 1 jour les fleurs avec le jus des citrons, le sucre et 5 litres d'eau. Filtrer puis mettre en bouteille (d'eau gazeuse ou de limonade, en verre) et laisser 8 jours à la chaleur (soleil)
- 2 Après les 8 jours de macération, mettre au frais puis déguster. On peut congeler la préparation pour en garder toute l'année



SIROP DE FLEURS DE CHÂTAIGNIER

20 min



Plante n° 24



Fleurs de Châtaignier
Sucre

- 1 Rincer les fleurs. Faire bouillir une grosse poignée dans 1/2 litre d'eau pendant 10 minutes puis filtrer
- 2 Ajouter du sucre (même quantité que le jus de façon à faire moitié sucre-moitié jus) et mélanger. Faire chauffer 2 minutes puis laisser refroidir
- 3 Verser sur des crêpes ou boire dilué avec de l'eau !

À la rencontre de

Christine



On mange aussi avec les yeux



Christine cueillait déjà avant de participer aux sorties sur les plantes sauvages comestibles organisées par Pierre & Terre, mais elle pense avoir appris bien davantage pendant les sorties, en se retrouvant devant la plante directement, sans l'intermédiaire d'un livre.



Je ne suis jamais sûre de ne pas me tromper



Elle utilise régulièrement des plantes sauvages dans ses recettes, qu'elle cueille dans son jardin ensauvagé et son coin cueillette favori.

Son avis sur les sorties Pierre & Terre

Les sorties sont des moments de rencontre, de solidification des connaissances. C'est un échange et un mélange entre diverses façons d'appréhender la nature.

La partie cuisine après la cueillette aide à dépasser les appréhensions, il y a une transmission forte !

**On peut utiliser les ressources, il suffit de se pencher,
on n'a pas besoin de tant cultiver !**

Plantes et recettes favorites :

L'ortie bien-sûr, mais aussi les soucis, découverts pendant la dernière sortie plantes sauvages et qui font de très belles soupes colorées. Enfin les capucines, présentes en abondance dans son jardin, il suffit de quelques pétales déposées sur une soupe !



cueilleuses et cueilleurs

Yannick



L'ortie est la plante sauvage à connaître



Yannick pratiquait la cueillette sauvage de manière anecdotique avec des livres, avant de participer aux sorties.



J'ai commencé par la botanique puis je me suis renseigné sur les plantes comestibles



Il a un peu continué après les sorties, mais son déménagement dans une autre région a limité cette activité puisqu'il n'a plus de coin cueillette à proximité (les espaces aux alentours sont soit protégés soit assez pauvres en plantes comestibles).

Son avis sur les sorties Pierre & Terre

Le format cueillette puis temps cuisine et repas est mieux que des sorties d'une ou deux heures où l'on a beaucoup d'informations mais où c'est moins concret. Là c'est intéressant de pouvoir prendre le temps d'apprendre puis de cuisiner.

Yannick aime la cueillette qui lui fait penser à l'âge préhistorique et au mode de vie des chasseurs cueilleurs. Il apprécie l'idée d'aller chercher sa nourriture dans la forêt, c'est gratuit, facile et il n'y a pas de contre-indications.

Plantes et recettes favorites :

L'ortie : « il y en a toute l'année, c'est facile à trouver, il y a plein de recettes et de bienfaits ! ».

Sinon la Pimprenelle et la Mauve.

Sa recette favorite est le pesto d'orties aux noix, elles aussi glanées en forêt !





Secrets de plantes



Fleur d'Ail des Ours



Herbacées sauvages

Alliaire Officinale	1		
Grande Bardane	2		
Chénopode Blanc	3		
Consoude	4		
Laiteron Maraîcher	5		
Lierre Terrestre	6		
Grande Mauve	7		
Mélisse Officinale	8		
Ortie Commune	9		
		Pâquerette Vivace	10
		Pissenlit	11
		Plantain Lancéolé	12
		Poireau Perpétuel	13
		Pourpier	14
		Pulmonaire Officinale	15
		Rumex Petite Oseille	16
		Tamier	17
		Tussilage	18

« On redevient sauvage à
l'odeur des forêts »

Sully Prudhomme, poète.

Alliaire Officinale

ou "Herbe à ail"

Alliaria officinalis



Description :

Feuilles dentées, en coeur à long pétiole*, à odeur d'ail lorsqu'on les froisse, et en structure opposée. Petites fleurs blanches (6mm environ). Plante bisannuelle* que l'on rencontre sur sol calcaire sec comme humide en lisière de bois ou de haies, sur les terrains vagues.

Conseil de cueillette :

A cueillir au printemps, plutôt à l'ombre pour atténuer son goût parfois fort.

En cuisine :

On l'utilise pour parfumer des plats (sauces, pestos, salades...) crue ou cuite. Lorsque les feuilles sont assez grandes, on peut les utiliser comme support pour réaliser des rouleaux, nems ou makis.

Ses graines font un substitut de moutarde.

Voir recettes n° 1 / 7 / 14

Autres usages :

Médicinale, on utilisait la plante contre les rhumatismes ou encore l'asthme. Elle aurait aussi des vertus diurétiques* et antiseptiques en cataplasme.

Une histoire de plantes :

Des graines de cette plante ont été identifiées dans des dépôts de nourriture sur des poteries préhistoriques. C'est la première preuve directe de l'utilisation d'une épice dans la cuisine en Europe, entre 6 100 et 5 750 ans avant aujourd'hui. L'aurore, un très beau papillon, pond ses oeufs sur des plantes de la famille des Brassicacées, dont l>Alliaire !

Grande Bardane

ou "Bouillon noir"

Arctium lappa



Description :

Plante bisannuelle* poussant en touffe, montant parfois à plus d'1m de hauteur. Feuilles en coeur, blanchâtres dessous, reliées à la tige par de longs pétioles* pleins. Présente sur les talus, terrains vagues, en lisière légèrement ombragée. Ses fleurs sont de petits capitules* globuleux qui donnent par la suite des graines appelées "teigne" ou "graton", rondes et pourvues de petits poils se terminant en crochet, permettant de s'agripper aux animaux et humains passants.

Conseil de cueillette :

On ramassera ses feuilles au printemps et en été pour récupérer le pétiole, partie aérienne consommable chez la Bardane. Ses racines se ramasseront en automne la première année.

En cuisine :

On mange les pétioles des feuilles, légèrement sucrés, après les avoir épluchés et blanchis. On consomme aussi les très jeunes feuilles cuites mais aussi les racines cuites, au léger goût de coeur d'artichaut.

Voir recette n° 18

Autres usages :

On employait les feuilles de Bardane en cataplasme, après macération dans de l'huile d'olive, contre les affections cutanées et les ulcères.

Les racines peuvent servir à faire des lotions capillaires qui ralentissent la chute des cheveux. La plante s'emploie toujours fraîche.

Une histoire de plantes :

La Bardane est une plante hôte pour le papillon appelé Belle-dame (Vanessa Cardui). La Grande Bardane fait partie des plantes dont la culture était recommandée par Charlemagne dans les jardins royaux. On lui doit l'invention du velcro par le Suisse George de Mestral.

Chénopode Blanc

ou "Épinard sauvage"

Chenopodium album



Description :

Cette plante annuelle* de la famille des Amaranthes, très présente dans les lieux cultivés, est facile à reconnaître (jusqu'à 2m). Elle possède une tige rougeâtre, des feuilles vert foncé, un peu farineuses, étroites et dentées (plus larges sur le milieu). Ses fleurs forment des grappes et la plante possède parfois des reflets bleutés. On la trouvera sur des sols fraîchement perturbés, des friches et décombres, en lisière de haies et de bois.

Conseil de cueillette : On ramassera principalement les feuilles et les jeunes grappes de fleurs d'avril à octobre. Peut être confondue avec d'autres Chénopodes et les Arroches.

En cuisine :

On consommera les feuilles et les fleurs cuites comme des épinards. À ne pas consommer en excès car elle possède un bon taux d'acide oxalique.

Voir recettes n° 5 / 13 / 18

Autres usages :

Très riche en vitamines A et C et en minéraux (Calcium, Phosphore et Fer).

On lui trouve des vertus sédatives, diurétiques* et rafraîchissantes.

Une histoire de plantes :

Un colorant vert est obtenu à partir des jeunes pousses. On utilisait autrefois les racines fraîches écrasées comme un substitut de savon doux. C'est une plante pionnière et bioindicatrice de la qualité des sols (sol riche en azote). Une espèce de Chénopode est cultivée dans certains jardins : le chénopode Bon-Henri.

Consoude Tubéreuse et Grande Consoude

Symphytum tuberosum et Symphytum officinale



Description :

Plante vivace* présente dans les bois humides, au bord des haies et des ruisseaux, tapisse le sol car très envahissante. Feuilles peu épaisses, velues, ovales et lancéolées. Fleurs blanches-jaunâtres, disposées en une inflorescence* en forme de queue de scorpion.

Conseil de cueillette : On ramassera les feuilles au printemps avant la floraison. Après elles rapetissent au profit de la tige et des fleurs.

En cuisine :

Les feuilles de Consoude, une fois cuites et coupées finement, se consomment comme un légume vert. On peut les ajouter aux soupes pour épaissir celles-ci mais aussi dans les gratins, quiches ou beignets... La Consoude est riche en protéines complètes et en minéraux.

Voir recette n° 18

Autres usages :

La Consoude est une plante émollissante* et cicatrisante. On l'utilise en compresse, en lotion ou en macération très concentrée contre les problèmes de peau et pour calmer la douleur des brûlures (surtout la Grande Consoude).

Une histoire de plantes :

Les Consoudes tiennent leur nom du fait que la plante était autrefois utilisée pour consolider les fractures et les plaies parmi leurs nombreuses utilisations. Ce sont des plantes mellifères et nectarifères. Elles servent à la fabrication de très bons purins et de compost riche (activateur). On l'utilisait comme fourrage pour les animaux de ferme.

Laiteron Maraîcher

ou "Salade de lièvre"

Sonchus oleraceus



Description :

Plante annuelle pouvant atteindre plus d'1 m. Sa tige est côtelée*, avec peu de rameaux et lisse. Ses feuilles n'ont pas de poils, sont non piquantes, fortement pennées, à lobes dentés et à oreilles embrassant la tige. Ses fleurs jaunes sont regroupées dans des capitules*. Espèce rustique affectionnant les terrains retournés, les décombres, mais aussi les prairies et bords de haies et chemins. On la reconnaît facilement au lait suintant de sa tige lorsqu'on la casse (latex).

Conseil de cueillette : On récoltera ses feuilles et fleurs d'octobre à avril.

En cuisine :

On incorpore les feuilles du Laiteron et si l'on veut ses fleurs dans des salades en mélanges. Ses boutons floraux peuvent être conservés dans du vinaigre comme des câpres. Les feuilles les plus vieilles peuvent être consommées cuites en soupe ou en légumes.

Voir recette n° 7

Autres usages :

Comme le Pissenlit, le Laiteron est diurétique*, légèrement laxatif. En Europe on utilise sa racine comme purgatif ou vermifuge.

Ses feuilles sont riches en vitamines C, en glucides et en protéines.

Une histoire de plantes :

Si le Laiteron est dit «maraîcher», c'est parce qu'il fut cultivé (ainsi que le Laiteron épineux) par les Humains dès l'antiquité, consommé en salade ou cuit comme les épinards. Plus récemment, les Laiterons étaient surtout considérés comme d'excellentes plantes fourragères, de premier choix pour le bétail. Le Laiteron est un légume oublié qui mérite comme l'Ortie et le Pissenlit de revenir dans nos plats quotidiens.

Lierre Terreestre

ou "Couronne de terre"

Glechoma hederaceae



Description :

Petite plante vivace* et rampante qui tapisse les zones ombragées de sous-bois, talus et bords de chemins. Ses feuilles sont rondes, disposées en paires opposées, en forme de coeur et aux bords crénelés, vertes luisantes. Petites fleurs violacées, à deux lèvres, en forme de casque. Odeur forte et agréable d'un mélange de menthe et de basilic.

Conseil de cueillette : Se récolte presque toute l'année en choisissant les jeunes pousses par périodes mais surtout du mois de mars au début de l'automne. Le lierre terrestre peut également se conserver séché.

En cuisine :

On consommera feuilles et fleurs comme plante aromatique ou légume d'accompagnement. Cru en salade, cuit en omelette, farces, potages, ou encore pour parfumer eaux, tisanes et Kéfir.

Voir recettes n° 8 / 13

Autres usages :

Plante très riche en vitamine C (50mg pour 100g de plante).

Recommandé en infusion contre le ballonnement, les rhumes, la bronchite et l'asthme. Tonique et apéritif.

Une histoire de plantes :

Rien à voir avec le Lierre grimpant (*Hedera Helix*) non comestible mais très bonne base pour fabriquer ou remplacer la lessive (riche en saponine). Le Lierre terrestre restera un des mystères de l'histoire de l'ethnobotanique... C'est pourquoi on préfère l'appeler par ses nombreux petits noms : Herbe de Saint Jean, Rondelle, Couronne de terre (car on l'utilisait pour confectionner les couronnes décoratives des tombes ou en signe de présage amoureux).

Grande Mauve

ou "Mauve des bois", "Guimauve"

Malva sylvestris



Description :

Plante bisannuelle* poilue dont la racine principale est de couleur blanche. Ses feuilles sont larges et veloutées, palmées à 5 lobes, très douces, blanchâtres. Les fleurs sont d'un rose pourpré, aux 5 pétales en forme de coeur. La Grande Mauve atteint souvent 1m de hauteur. On la trouve dans les prés, les chemins et bords de routes.

Conseil de cueillette : On ramasse la Mauve au début du printemps pour les feuilles, en été et automne pour les fleurs.

En cuisine :

On mangera les feuilles plutôt cuites, les fleurs crues dans les salades. On peut également consommer la racine et les graines comme des câpres.

Voir recettes n° 7 / 15 / 20

Autres usages :

En décoction contre la toux et les irritations, en cataplasmes chauds de feuilles cuites sur les douleurs, ou encore en décoction concentrée pour soulager les inflammations. La Mauve est adoucissante, calmante, évacuante et rafraîchissante.

Une histoire de plantes :

La Mauve fut un des légumes les plus consommés de l'Antiquité. On disait qu'"elle procure la liberté de l'esprit en même temps que celle du ventre".

Mélisse Officinale

ou "Mélisse citronnée" , "citronnelle"

Melissa officinalis



Description :

Plante vivace*, très commune des jardins, des bords de haies et des sentiers forestiers. Elle se compose de nombreuses tiges de section carrée portant de larges feuilles opposées, ovales et dentées d'aspect gaufré comme la Menthe. Fleurs blanches à deux lèvres groupées en verticille* à la base des feuilles. Feuilles et fleurs dégagent une odeur très fraîche rappelant le citron.

Conseil de cueillette : Du printemps à l'automne. Elle disparaît plus ou moins l'hiver mais elle se conserve bien séchée.

En cuisine :

Pour parfumer plats, desserts et boissons fraîches ou tisanes.

Voir recette n° 24

Autres usages :

Recommandée en infusion (fraîche ou sèche) pour les digestions pénibles, les crises de nerfs et le stress. Une cuillère à soupe de feuilles fraîches ou sèches pour 25 cl d'eau, à laisser infuser 10 minutes.

Une histoire de plantes :

Cette plante est naturellement mellifère (attire les pollinisateurs) et produit un nectar que les abeilles récoltent pour le transformer en miel. Elle entre également dans la recette de certains attire-essaims. La mélisse comme d'autres plantes à forte odeur repousse facilement les insectes, notamment les moustiques.

Ortie Commune

ou "Grande Ortie", "Ortie piquante"

Urtica dioica



Description :

La Grande Ortie (qui fait jusqu'à 1m50) pousse en colonies dans les décombres, les sols riches et humides, fréquentés par les hommes. Ses poils urticants permettent de l'identifier à coup sûr. Fleurs vertes disposées en grappes pendantes aux aisselles des feuilles. Elle porte des feuilles larges, opposées et dotées de dents aiguës.

Conseil de cueillette : Enfiler des gants pour éviter de se piquer ! On cueille plutôt les jeunes pointes qui auront un goût agréable et tendre, dès le printemps jusqu'à l'automne, et parfois toute l'année. Possibilité de faire sécher les feuilles pour une utilisation différente (en poudre sur des plats, en tisane, etc.).

En cuisine :

Mixée, séchée, cuite, confite, poêlée, bouillie, en soupe, en gratin, en omelette, à la béchamel, en tarte salée, en purée ... on peut l'introduire presque partout !

Voir recettes n° 3 /12 /13 /16 /19 /20

Autres usages :

Dépurative*, tonique, diurétique*, reminéralisante, elle soulage l'arthrite et les rhumatismes.

Dans les campagnes, on soignait le mal de dos en se fouettant avec un bouquet d'Ortie.

L'Ortie contient deux fois plus de protéines que le Soja, elle est riche en vitamine A, C et en minéraux (calcium, silice, potassium, magnésium...).

Une histoire de plantes :

L'Ortie était défibrée bien avant le lin et le chanvre. Filée, tissée elle servira à fabriquer vêtements, cordages, filets et sacs. Elle eut une utilité dans la fabrication de papier. Elle a un très bon rendement puisque 100 kg d'ortie donnent 75 kg de filasse !

L'Ortie est une véritable plante hôte pour la faune, notamment de nombreuses espèces de coléoptères et de papillons comme le Paon du jour, le Vulcain, la Petite tortue, la Belle-dame, le Robert le diable.

Paquerette Vivace

ou "Petite Marguerite", "Fleur de Pâques"

Bellis perennis



Description :

Très petite plante vivace, aux feuilles en forme de spatule, velues, peu épaisses, placées en rosettes*. Tige velue, simple, portant la fleur à son extrémité. Les fleurs sont composées, aux pétales blancs, un peu rosés. Présente sur les pelouses, elle se développe facilement par ses rhizomes*.

Conseil de cueillette : à récolter toute l'année.

En cuisine :

Les fleurs de Pâquerette peuvent agrémenter des salades et plats. Les feuilles également mais elles possèdent un peu d'amertume et sont donc à mélanger avec d'autres plantes pour éviter un goût trop âcre (qui disparaît à la cuisson). On peut aussi mettre les fleurs dans des omelettes, en faire un vin sucré ou encore conserver les boutons dans du vinaigre.

Voir recettes n° 4 / 7

Autres usages :

La Pâquerette a des vertus toniques et dépuratives*.

Les fleurs servent de décoration sur des salades ou des plats.

Une histoire de plantes :

Connue pour le jeu de l'effeuillage de la Pâquerette (« je t'aime un peu, beaucoup, passionnément, ... »).

La plante fleurissant essentiellement à la période de Pâques, elle est souvent surnommée Fleur de Pâques.

On la retrouve aussi dans l'expression « au ras des Pâquerettes », qui vient de leur survie après des tontes sur gazon, même très rases, expression qui veut donc dire « au ras du sol ».

Pissenlit

ou "Dent de lion"

Taraxacum officinale



Description :

Petite plante vivace à tige arrondie et sans poils, dépourvue de feuilles, creuse. Feuilles lobées ou non lobées, disposées en rosette*. Fleurs jaunes au bout d'une tige unique, floraison d'avril à septembre. Renferme un liquide blanc (latex) dans toutes ses parties. Ses fruits forment une boule duveteuse bien connue qui se disperse avec le vent ou lorsque l'on souffle dessus.

Conseil de cueillette : on cueille plutôt les jeunes pousses et les boutons au début du printemps, ceux-ci seront moins amers que les feuilles plus anciennes.

En cuisine :

Le Pissenlit amène de l'amertume à nos plats et se consomme cru ou cuit. On peut manger les feuilles et la partie blanche, plus charnue. On peut réaliser un succédané de café avec ses racines torréfiées.

Voir recettes n° 3 / 7 / 9

Autres usages :

Le pissenlit possède des propriétés dépuratives* (nettoie le foie) et c'est également un excellent diurétique*. Riche en protéines, provitamine A, vitamine C et minéraux.

Une histoire de plantes :

Le ramassage des pissenlits, salade sauvage la plus connue, est une coutume ancienne. Il est aussi connu sous le nom de dent-de-lion, par la forme recourbée de ses feuilles. Le capitule de fruits, parfois appelé chandelle, sorcier ou soufflet, est utilisé par certains pour prédire l'avenir ! Le pissenlit est une plante hôte pour des papillons de nuit comme le Sphinx du pissenlit, et des coléoptères comme les Méléghètes.

Autre cousine comestible : la Piloselle

Plantain lancéolé

ou "Herbe à cinq côtes"

Plantago lanceolata



Description :

Plante vivace de 10 à 40 cm de haut, commune dans les chemins et zones piétinées. Feuilles ovales en rosette*, avec un long pétiole*. Les feuilles sont allongées et ont 5 nervures parallèles dans la longueur, d'où son surnom de « cinq côtes ». Les tiges n'ont pas de feuilles et un mince épi avec de petites fleurs blanches se trouve à leur sommet.

Conseil de cueillette : cueillir les jeunes feuilles, plus tendres, et les boutons floraux, presque toute l'année.

En cuisine :

Les fleurs de Plantain apportent un léger goût de champignon. Les très jeunes feuilles peuvent être mangées crues en salade ou en pesto. Les feuilles plus âgées, plus coriaces, sont cuisinées en soupe ou légume.

Voir recettes n° 4 / 16

Autres usages :

Vertus antibactériennes, anti-inflammatoires et laxatives. Les feuilles écrasées sont connues pour apaiser les piqûres d'Orties et d'insectes et aider à la cicatrisation des blessures. On l'utilise aussi en sirop pour calmer la toux.

Une histoire de plantes :

On jouait autrefois au jeu de la catapulte avec le Plantain, il faut pour cela faire une boucle avec la tige florale et tirer vivement sur la tige pour faire glisser l'extrémité dans la boucle et ainsi propulser le bout de la fleur, qui ne peut pas passer à travers la boucle !

Poireau Perpétuel

ou "Poireau des vignes" , "Poireau sauvage"

Allium polyanthum



Bulbille

Description :

L'*Allium polyanthum* ou Ail à fleurs nombreuses est une plante vivace* qui ressemble fortement au poireau. Elle a un bulbe blanc entouré de petits bulbes (bulbilles), ce qui permet de le distinguer du poireau cultivé qui n'a pas de bulbilles. De ce bulbe part la tige unique et cylindrique. Les feuilles entourent la tige par leur base, sont très allongées et ressemblent à celles du poireau commun. Les fleurs, de petite taille, sortent entre juin et juillet et sont groupées en ombelles. On les trouve sur sols calcaires secs, d'où le surnom de poireau des vignes.

Conseil de cueillette : à cueillir au début du printemps, avant que la hampe florale ne se développe.

En cuisine :

Le Poireau perpétuel se consomme cuit comme un poireau commun et révèle un goût doux et sucré, proche de l'asperge. La base blanche est très tendre et sera aussi mangée cuite, avec une vinaigrette par exemple.

Voir recettes n° 1 / 19

Autres usages :

Vertus stimulantes et diurétiques*.

Une histoire de plantes :

On cultive plusieurs espèces du même genre, comme les poireaux, l'ail, l'oignon, l'échalote et la ciboulette. D'autres comme la carambole et la rocambole étaient aussi cultivées autrefois. Le Poireau perpétuel est d'ailleurs facile à implanter au jardin.

Pourpier

ou "Porcelane"

Portulaca oleracea



Description :

Plante annuelle* très commune dans les jardins, qui s'étale en touffes grâce à des tiges rampantes de 20 à 50 cm couchées au sol. Les tiges épaisses sont rougeâtres et à rameaux opposés. Les feuilles ont des poils courts à leur base, sont arrondies, épaisses et luisent d'un vert vif. Les fleurs sont jaunes, assez petites et se retrouvent à la base des feuilles et à l'extrémité des rameaux. Elles fleurissent entre mai et octobre. Les fruits sont des petites capsules qui contiennent des graines noires et luisantes.

Conseil de cueillette : feuilles et tiges à cueillir de juin à octobre

En cuisine :

Le Pourpier a une saveur douce et acidulée, il se mange en salade, cru ou cuit. On peut mettre ses tiges dans du vinaigre quand elles sont grosses pour faire comme des cornichons. Il sert aussi à épaissir des soupes ou crèmes.

Voir recettes n° 7 / 13

Autres usages :

Laxatif en grande quantité, dépuratif*, diurétique*. Le pourpier est très riche en oligo-éléments

Une histoire de plantes :

Le Pourpier est souvent considéré comme une « mauvaise herbe » alors qu'il était considéré comme une excellente plante à salade jusqu'à la fin du 20ème siècle. Il est bio-indicateur des sols manquant d'air, carencés en calcium ou très secs en été. Le Pourpier est largement consommé dans le régime Crétois.

Pulmonaire Officinale

ou "Herbe aux poumons" , "Coucou bleu"

Pulmonaria officinalis



Description :

De la famille des bourraches (Borraginaceae), la Pulmonaire est une plante vivace de 15 à 50 cm, qui pousse en petites colonies. Les feuilles velues sont vertes et recouvertes de taches blanches. La tige est dressée et possède des poils rudes dans sa partie haute. Les fleurs, en groupe, se situent au sommet de la tige, elles sont violettes et présentent 5 pétales en corolle*. La floraison a lieu entre mars et avril. La Pulmonaire pousse sur des sols profonds et humides, à mi-ombre, aux alentours de 900 m d'altitude.

Conseil de cueillette : au printemps, récolter les jeunes feuilles et les fleurs.

En cuisine :

Les feuilles ont un goût frais de concombre ou courgette, les jeunes feuilles peuvent se manger en salade mais sont un peu rugueuses, on peut aussi les cuisiner à l'eau ou à la vapeur et l'ajouter dans des potages. Le plus efficace pour enlever l'aspect « velu » est de les mixer. Comme la bourrache et la consoude, on peut les faire frire en beignet par exemple. C'est une plante mellifère (elle attire les abeilles) qui possède donc des fleurs succulentes.

Voir recettes n° 6 / 19

Autres usages :

Vertus diurétiques*.
Ne pas en abuser, la pulmonaire contient des alcaloïdes mais qui sont sans danger si on en consomme de temps en temps et associée à d'autres plantes.

Une histoire de plantes :

Les pulmonaires doivent leur nom au fait que les taches blanches présentes sur leurs feuilles évoquent les alvéoles des poumons.

Rumex Petite Oseille

ou "Oseille des prés" , "Vinette"

Rumex acetosella



Description :

Petite plante proche de l'oseille. Feuilles étroites en forme de fer de lance ou pointe de flèche, qui permettent de la distinguer de sa cousine le Rumex Grande Oseille, à ne pas consommer. Fleurs en épis en floraison de mai à octobre. Pousse sur les endroits rocailleux, sablonneux, secs et à végétation éparse, sur sols non calcaires.

Conseil de cueillette : toute l'année mais surtout l'hiver avant qu'elle ne monte en fleur, celle-ci est plus tendre.

En cuisine :

Elle se consomme en salade, en omelette, en tarte... elle apporte un peu d'acidité aux plats (acide oxalique).

Voir recettes n° 7 / 9 / 13 / 19

Une histoire de plantes :

Son nom vient du latin rumex, « lance, dard » qui est une allusion aux feuilles auriculées (en forme de fer de lance)

Tamier

ou "Herbe aux femmes battues", "Raisin du diable"

Tamus communis



Description :

Plante grimpante au feuillage luisant que l'on retrouve autour des troncs. Tige qui peut aller jusqu'à 3m de longueur, assez épaisse à la base et qui s'amincit après le développement des feuilles. Feuilles alternes en forme de cœur allongé, luisantes au dessus et présentant 5 à 7 nervures bien visibles. Les fleurs sont très petites et vertes, en grappes à l'aisselle des feuilles. La floraison se fait d'avril à juin. Les fruits sont des baies rouges globuleuses d'1 cm de large. Se trouve dans les bois frais et broussailles.

Conseil de cueillette : on cueillera les jeunes pousses entre mars et avril. On peut aussi prélever le bout des tiges si elles sont assez molles pour être coupées avec les doigts. Attention les baies rouges sont toxiques, à ne pas consommer !

En cuisine :

On consomme ses jeunes pousses comme des asperges sauvages, cuites à l'eau puis en omelette ou en vinaigrette. Leur goût est très agréable et revêt parfois une légère amertume.

Voir recette n° 10

Autres usages :

Le Tamier tire son surnom d'« Herbe aux femmes battues » de ses vertus populaires anti « bleus » : en frottant une feuille sur un bleu, celui-ci était censé disparaître plus rapidement. Aujourd'hui elle est classée parmi les plantes dont les effets indésirables sont supérieurs aux effets bénéfiques potentiels, à éviter donc...

Une histoire de plantes :

Les pousses de Tamier étaient largement consommées dans l'Antiquité et sont revenues à la mode dans le sud de la France, où les pousses sont couramment désignées par leur nom Occitan « rispounchous » ou « respounchous ». La cueillette des rispounchous au printemps est devenu un rituel dans notre région.

Tussilage

ou "Pas d'âne", "Fleur à pipe", "Racine de peste"

Tussilago farfara



Description :

Plante vivace poussant en colonies, dont les fleurs apparaissent bien avant les feuilles, entre février et mai. Les fleurs sont jaunes, réunies en inflorescence*. Tiges dressées rougeâtres, avec des écailles et une seule inflorescence par tige, qui poussent au printemps avant les feuilles et qui ressemblent à des asperges. Les feuilles caoutchouteuses sortent directement du sol, elles ont une forme de cœur aux bords légèrement dentés et sont beaucoup plus claires et cotonneuses en dessous. Elles se repèrent facilement car elles forment des tapis de feuilles. Les fruits ressemblent à des boules de laine blanche. On trouve le tussilage au bord des chemins et lieux humides.

Conseil de cueillette : cueillir les fleurs entre février et mars et les feuilles entre mars et novembre. Les jeunes feuilles, recouvertes d'un duvet, sont les meilleures ! Le duvet part en roulant la feuille entre ses doigts.

En cuisine :

Les jeunes feuilles se mangent crues. Elles deviennent vite trop caoutchouteuses, il faut alors les faire cuire assez longtemps. On peut en faire des beignets. Les fleurs et les tiges se mangent crues dans les salades ou cuites (vapeur, eau, revenues à la poêle, etc.).

A ne pas consommer sur une trop longue période car le tussilage est néfaste pour le foie à haute dose.

Voir recette n° 17

Autres usages :

La plante est utilisée depuis l'Antiquité pour soigner les bronchites et muqueuses enflammées.

Une histoire de plantes :

Les Indiens d'Amérique du Nord faisaient sécher les feuilles puis les brûlaient et utilisaient les cendres comme succédané de sel. La plante a aussi la réputation d'être un succédané de tabac, d'où son nom de Fleur à pipe. Le nom Pas d'âne vient quant à lui de la forme de la feuille qui ressemble à une trace de sabot d'âne. Son nom Tussilage vient du latin « tussis », toux, et « ago », chasser. Son surnom Racine de peste fait aussi référence à ses propriétés médicinales. Le pollen des fleurs étant disponible assez tôt (dès février), il constitue un apport nutritif important pour les abeilles.

À la rencontre de

Maëlle

« Avant je ne cueillais pas beaucoup plus que des orties » »

Après avoir participé à plusieurs sorties, Maëlle a eu peu de temps pour cueillir en forêt mais elle ramasse certaines plantes sauvages de son jardin comme le plantain, l'ortie et le pissenlit.

Elle aime utiliser tout ce qui peut être valorisé, que ce soit les ressources qui nous entourent et qu'on ne connaît pas ou même les légumes habituels, par exemple en utilisant ses fanes de radis pour faire un pesto au lieu de les jeter.

Son avis sur les sorties Pierre & Terre

La partie la plus chouette est la préparation des recettes, en répartition par petits groupes, c'est très convivial !

Mais ça reste un grand groupe, on rate parfois des informations...



J'ai envie de faire d'autres sorties quand j'aurai plus de temps !



Plantes et recettes favorites :

La soupe à l'ortie, parce qu'avec l'ortie elle est certaine de ne pas se tromper !

Et le beurre aux fleurs, "c'est hyper fleuri et coloré, ça fait son effet sur une table".

cueilleuses et cueilleurs





Abutilon	19
Hémérocailles	20
Oxalis	21
Sauges cultivées	22
Souci Officinal	23

« À ceux qui n'aiment que les fleurs,
J'aimerais dévoiler le printemps,
Qui frémit dans les pousses en travail
Des collines couvertes de neige »

Rikyu, maître de thé.

Abutilon

ou "Drapeau belge"

Abutilon megapotamicum



Description :

Plante originaire du Brésil, aujourd'hui implantée dans nos jardins. L'Abutilon est de la famille des Mauves et des Hibiscus.

Plante rampante voire grimpante, feuilles vertes pointues et dentées. Ses fleurs sont tombantes et ressemblent à une lanterne chinoise rouge pourpre, avec 5 petites pointes. Des pétales jaune clair sortent de la lanterne par le bas et entourent un ensemble pointu violet foncé.

Conseil de cueillette :

On cueille les fleurs en été et automne.

En cuisine :

Les fleurs sont très savoureuses et produisent un nectar sucré dont la douceur s'amplifie au fur et à mesure de l'ouverture des pétales. Cuites à la manière d'un légume elles ont une saveur très douce.

Voir recettes n° 4 / 7

Une histoire de plantes :

Son surnom de « drapeau Belge » vient des couleurs des fleurs qui évoquent celles du drapeau. Au Brésil, les Colibris raffolent du nectar des fleurs de l'Abutilon et en sont les principaux vecteurs de pollinisation.

Hémérocalles

ou "Lis jaune" , "Lis rouge"

Hemerocallis flava, Hemerocallis fulva



Description :

Le Lis jaune et le Lis rouge sont des plantes ornementales très jolies dont la fleur s'ouvre à l'aube et se fane au coucher du soleil pour être remplacée le lendemain par une autre fleur sur la même tige.

La fleur, imposante, est composée de 3 gros pétales et 3 pétales plus petits (sépalés).

La tige est dressée et les longues feuilles sont en touffe. Les racines sont longues et charnues.

Conseil de cueillette :

Cueillir les fleurs ouvertes en juin et juillet et les tubercules en hiver.

En cuisine :

Les tubercules encore jeunes peuvent être cuits à l'eau comme des pommes de terre. Les fleurs crues sont très parfumées et peuvent servir de décoration ou être farcies en tapas.

Voir recette n° 4

Autres usages :

Les racines sont utilisées en médecine traditionnelle Chinoise et Japonaise.

Une histoire de plantes :

Consommée depuis des millénaires dans certaines parties de l'Asie, les fleurs sont toujours utilisées aujourd'hui dans la cuisine Chinoise et Japonaise.

Oxalis

ou "Pain de coucou" , "Oseille à 3 feuilles"

Oxalis acetosella



Description :

Souvent confondu avec le trèfle (également comestible), on trouve plusieurs sous-espèces d'Oxalis. Cette petite plante vivace* de 5 à 8 cm n'a pas de tige sous ses feuilles vertes, elles sont toutes réunies à la base. Celles-ci ressemblent aux fleurs de trèfles mais leurs 3 lobes arrondis sont « coupés » comme un cœur. Les fleurs ont 5 pétales blancs nervurés de rose, solitaires au bout de tiges qui partent de la base de la plante. Elles fleurissent entre avril et mai. On trouve l'Oxalis dans les bois et lieux ombragés, surtout sur sols siliceux.

Conseil de cueillette : feuilles à cueillir presque toute l'année, fleurs en avril et mai.

En cuisine :

Parmi les plantes chargées en acide oxalique, l'Oxalis fait partie de celles dont il ne faut pas abuser (mauvais pour les reins). Les feuilles et fleurs sont comestibles, on les mélange aux salades pour y donner un peu d'acidité. On peut faire des sauces ou limonades avec les feuilles.

Voir recettes n° 2 / 7

Autres usages :

Vertus dépuratives* en petite quantité.

Une histoire de plantes :

Quelques espèces sont cultivées pour l'ornementation.

Le nom d'Oxalis vient du grec « oxys » (aigu, acide) en référence à l'acidité des feuilles comestibles qui contiennent de l'acide oxalique. L'Oxalis se replie sur lui-même dès qu'on le touche trop ou après une forte pluie !

Sauges cultivées

Salvia officinalis, Salvia mycrophylla



Description : Les Sauges sont de grandes plantes vivaces* communes et odorantes. La tige est dressée et carrée, les feuilles sont grandes, presque toutes implantées à la base de la tige. Elles sont crénelées et grisâtres, couvertes de poils. Les fleurs sont grandes, de couleur blanche ou rouge/rose. Elles ont une corolle* et 2 lèvres dont la supérieure est arrondie en forme de faucille. La Sauge officinale (*Salvia officinalis*) est aussi couramment cultivée comme condiment, de même que la Sauge à fleurs rouges (*Salvia mycrophylla*). Il existe 11 espèces appartenant à ce genre en France, aucune n'est toxique mais certaines ne sont pas aromatiques.

Conseil de cueillette :

On cueillera les feuilles d'avril à août et les fleurs entre mai et juillet. On peut aussi récolter les graines entre juillet et août.

En cuisine :

On mange la fleur ou la feuille, en salade, crues. Avec les feuilles de la sauge officinale on peut faire des beignets. Les graines peuvent être saupoudrées sur les salades et plats.

Voir recettes n° 1 / 7 / 14

Autres usages :

Vertus stimulantes et antiseptiques. Apaise le mal de ventre.

Une histoire de plantes :

On se servait autrefois des fleurs de la Sauge Sclarée pour parfumer des boissons, notamment des vins, qui prenaient alors une agréable saveur de muscat. Les graines de Chia proviennent d'une variété de sauge (*Salvia hispanica*) du Mexique (état du Chiapas) qui était cultivée par les Aztèques et les Mayas. « *Salvia* » vient du nom latin de la Sauge officinale, réputée pour son pouvoir de guérison (de « *salvo* » guérir).

Souci Officinal

ou "Fleur de calendule"

Calendula officinalis



Description :

Le Souci des jardins est une plante herbacée d'une trentaine de centimètres à tiges dressées. Les feuilles sont longues, les fleurs sont rassemblées en haut des tiges, ce qui forme un ensemble généralement jaune orangé vif avec une partie centrale presque noire. La floraison se fait presque toute l'année si la plante est orientée vers le sud.

Conseil de cueillette :

On cueille ses fleurs toute l'année.

En cuisine :

On incorpore ses fleurs dans les salades et les beurrés. On peut aussi en faire de la soupe et l'ajouter dans des desserts ou céréales (semoule fleurie par exemple).

Voir recettes n° 1 / 7 / 11

Autres usages :

Le Souci possède de nombreuses vertus médicinales, mais on l'utilise surtout comme anti-inflammatoire.

Une histoire de plantes :

Le nom de Calendae vient du mot « calendrier » car les Romains disaient que le Souci était en fleur au début de chaque mois, c'est-à-dire toute l'année.

Les fleurs étaient utilisées comme remplacement du safran pour colorer les plats et ajouter une saveur spéciale. Elles servent aussi à teindre des tissus sur lequel elles impriment une couleur jaune crème.



Arbres et arbustes

Châtaignier commun	24
Eglantier	25
Hibiscus de Syrie	26
Robinier Faux-Acacia	27
Ronce Commune	28
Sureau Arbustif	29
Yucca Filamenteux	30

« Écouter la forêt qui pousse
plutôt que l'arbre qui tombe »

Friedrich Hegel, philosophe.

Chataignier Commun

ou "Arbre à pain"

Castanea sativa



Description :

Grand arbre à écorce grisâtre, lisse quand l'arbre est jeune, fendillée en long lorsqu'il grandit. Grandes feuilles bordées de dents en scie, coriaces et luisantes en dessous. Fleurs mâles appelés « chatons » et fleurs femelles sur un même arbre, en floraison entre juin et juillet. Les fruits renferment 1 à 3 graines (châtaignes), à enveloppe coriace, entourées d'une bogue à piquants et s'ouvrant en 4 valves. Le Châtaigner pousse dans les bois, sur terrains siliceux uniquement.

Conseil de cueillette : la cueillette des Châtaignes se fait en octobre, à extraire des bogues épineuses tombées au sol. On cueille les fleurs en juin et juillet.

En cuisine :

On mange les châtaignes cuites, grillées ou bouillies. On peut aussi les faire sécher pour les conserver sous forme de farine, à utiliser dans les gâteaux et préparations en complément d'autres farines.

Elle ajoutera un goût sucré et aromatique très agréable. Cette arbre produit aussi des fleurs bien parfumées, on peut s'en servir pour parfumer des crèmes et des desserts et pour faire du sirop.

Voir recette n° 23

Autres usages :

On utilisait autrefois l'écorce du châtaigner pour le tannage des peaux.

Les châtaignes sont des aliments très nutritifs et énergétiques. Sa farine est souvent utilisée pour remplacer la farine de blé dans les préparations sans gluten.

Une histoire de plantes :

Le Châtaigner est couramment cultivé pour ses fruits, les délicieuses châtaignes. Elles faisaient autrefois partie de l'alimentation de base dans les campagnes, c'est de là que vient son surnom d'« arbre à pain ».

Eglantier

ou "Eglantine" , "Rosier sauvage" , "Gratte-cul"

Rosa canina



Description :

Arbrisseau de la famille des rosiers, de 1 à 3 mètres de hauteur. Écorce verte au printemps et marron en hiver, recouverte d'aiguilles crochues. Les feuilles sont petites, ovales et dentées. Les fleurs ont 5 pétales, sont blanches à roses et parfois odorantes. La floraison a lieu de mai à juillet.

L'Églantier produit des baies rouges orangées que l'on appelle Cynorrhodon ou plus communément gratte-cul. Ces baies sont ovales et l'on trouve à l'intérieur des graines jaunes recouvertes de petits poils à gratter. On trouve ce rosier sauvage dans les bois, haies et bordures de chemins forestiers.

Conseil de cueillette : baies à récolter entre octobre et décembre, ramollies ou encore bien fermes selon les recettes et les envies. Fleurs en mai-juin.

En cuisine :

On prépare les baies en confiture, en sauce ou encore en ketchup. On peut aussi cueillir les fleurs pour décorer les salades et desserts.

Voir recette n° 22

Autres usages :

Les baies ont des vertus toniques et dépuratives*. Elles sont très riches en vitamine C (20 fois plus que les agrumes).

Une histoire de plantes :

Aussi appelé "gratte-cul", les petits poils qui protègent les graines sont irritants, les enfants s'amusaient autrefois avec ce poil à gratter. Les Cynorrhodons sont la base d'un plat traditionnel Tchèque et Slovaque qui ressemble à un ragoût de bœuf.

Hibiscus de Syrie

ou "Althéa" , "Guimauve en arbre"

Hibiscus Syriacus



Description :

Arbuste cultivé comme plante ornementale dans les jardins, qui peut faire jusqu'à 4 mètres de haut. Les feuilles sont alternes, à bord denté ou ondulé, et font de 5 à 10 cm de long. Les fleurs poussent à l'aisselle des feuilles, solitaires et assez grandes (4 à 12 cm de diamètre). La floraison a lieu entre juillet et octobre et les teintes peuvent être bleues, roses, mauves, rouges ou blanches selon les variétés.

Conseil de cueillette : cueillir les fleurs principalement, pendant la floraison, mais aussi les boutons et jeunes feuilles.

En cuisine :

Ajouter les fleurs entières sur des salades, salades de fruits ou glaces, elles amèneront de la couleur et un parfum agréable. Au Japon on sert les pétales en salade avec du sel et du vinaigre de riz.

Voir recette n° 4

Autres usages :

La fleur a des vertus anti-inflammatoires et était autrefois utilisée pour guérir les angines et calmer la toux.

Une histoire de plantes :

Hibiskos en Grec désignait la guimauve, d'où son surnom de Guimauve en arbre. Quant à Althéa, c'est le nom d'un genre très proche, Althaea, souvent confondu avec le genre Hibiscus. La fleur de l'*Hibiscus syriacus* est la fleur nationale de la Corée du Sud, elle apparaît sur l'emblème national ainsi que dans l'hymne national.

Robinier Faux-Acacia

ou "Acacia"

Robinia pseudo-acacia



Description :

Arbre pouvant atteindre 30m, au tronc court et tordu, à écorce grise ou brune, sillonnée et torsadée. Les rameaux sont épineux, le feuillage porte des grappes de fleurs blanches très odorantes, pendantes comme la Glycine. Les feuilles sont alternes, grisâtres en dessous, jaunes en automne. Épines disposées par 2 à la base des feuilles.

Les fleurs sont grandes, ressemblent à des papillons et fleurissent entre mai et juin. Les fruits sont des grosses gousses plates d'une dizaine de cm, contenant des graines.

Conseil de cueillette :

On cueille les grappes de fleurs (jeunes et tendres), les bourgeons de feuilles et les jeunes fruits entre mai et juillet.

En cuisine :

On fait principalement des beignets avec les grappes de fleurs, elles peuvent aussi être ajoutées crues aux salades, desserts, etc. Les bourgeons et jeunes fruits se mangent cuits à l'eau. On peut se servir des graines torréfiées pour remplacer le café.

Voir recette n° 25

Autres usages :

Ne pas abuser des fleurs crues, une consommation excessive peut donner la nausée.

Une histoire de plantes :

Le plus vieil arbre de Paris est un Robinier, présent au square René-Viviani et daté de 1601. Le Robinier est fréquemment utilisé pour repeupler des sols qui ne sont plus végétalisés, grâce à sa résistance au froid et à la sécheresse (c'est un pionnier !). C'est une légumineuse, il améliore la qualité du sol en fixant l'azote atmosphérique dans le sol.

Ronce Commune

ou "Mûrier sauvage"

Rubus fruticosus



Description :

Arbrisseau épineux de la famille des Rosaceae, de 1 à 2 mètres de haut. Les tiges rougeâtres sont dressées puis tombantes aux extrémités. Sur ces longues tiges flexibles se trouvent de multiples pointes piquantes et des feuilles alternes et bordées de dents. Les fleurs ont 5 pétales blancs ou rosés, et sont réunies en grappes à l'extrémité des rameaux. La floraison a lieu entre juin et septembre. Les fruits, couramment appelés « mûres », sont formés de petites boules noires et juteuses, soudées entre elles. On trouve les ronciers sauvages dans les bois, haies et taillis.

Conseil de cueillette : On cueille les fruits entre juillet et septembre, à maturité donc de couleur noire bleutée, ainsi que les fleurs. On peut aussi cueillir les jeunes pousses entre avril et juillet, quand elles sont tendres et facilement détachables entre le pouce et l'index.

En cuisine :

Les jeunes pousses servent à faire une infusion qui ressemble au thé noir, après une légère fermentation. On les cuisine aussi cuites comme légume d'accompagnement. Les « mûres » sont très connues, on les mange crues ou cuites, en tartes, confitures, sirops, et même en vin, liqueurs ou vinaigres. Les fleurs sont à déposer sur des salades et salades de fruits pour décorer.

Voir recette n° 26

Autres usages :

Les fruits sont laxatifs en grande quantité, leur jus a des vertus astringentes* et dépuratives*. Les feuilles en tisane sont utilisées contre la toux.

Une histoire de plantes :

Les gros rameaux sont utilisés depuis l'Antiquité, épluchés et fendus en clisse, pour faire de la vannerie. Les Ronciers sont des gîtes pour les petits mammifères, les oiseaux, les reptiles, les épines présentes sur les rameaux leur garantissent une sécurité contre les plus gros prédateurs.

Sureau Arbustif

ou "Sureau noir" , "Arbre aux fées"

Sambucus nigra



Description :

Arbuste de 2 à 5 mètres, à tronc très ramifié et écorce claire. Les feuilles dégagent une odeur forte et assez désagréable au froissement, elles sont composées, opposées et dentées. Les fleurs sont petites et groupées en larges grappes dirigées vers le bas, qui forment des couronnes blanches odorantes. La floraison a lieu entre mai et juillet. Les fruits sont de petites baies noires bleutées, luisantes et remplies d'un jus violet. On trouve le sureau noir dans les haies, bois et décombres. Attention à ne pas confondre avec le sureau Hièble, dont les fruits plus amers peuvent être toxiques (le Hièble a des fleurs plus roses et des « couronnes » dressées vers le haut, il ne dépasse pas 2m donc privilégier les sureaux assez hauts pour limiter les confusions).

Conseil de cueillette : les fleurs se cueillent entre mai et juillet, en couronnes entières. Les fruits se récoltent en septembre et octobre.

En cuisine :

Ses fleurs sont couramment consommées en beignets, on peut aussi en faire des sirops, tisanes, crêpes et boissons comme de la limonade ou du « champagne » de Sureau. Les fruits sont un peu fades mais seront agréables mélangés à d'autres fruits ou baies dans des confitures et jus. On les consomme cuits uniquement. On prépare aussi du « Rob » avec les fruits, une sorte de confiture sans sucre obtenue par évaporation du jus.

Voir recettes n° 21 / 25 / 27

Autres usages :

Les fleurs et feuilles ont des vertus diurétiques*.

Le fameux Rob était utilisé en médecine populaire contre la toux et les maux de gorge.

Une histoire de plantes :

Le Sureau est cultivé dans certaines parties de Europe de l'est pour ses fleurs et fruits. On dit que le Sureau arbustif est rouge en montagne (sureau à grappes) et noir en plaine, mais ce sont deux espèces différentes, toutes deux comestibles. Le Sureau noir est aussi utilisé comme plante tinctoriale dont on utilise le jus pour teindre les tissus.

Yucca Filamenteux

Yucca filamentosa



Description :

Plante ornementale originaire du sud-ouest des États-Unis. Grandes feuilles bleues-vertes, raides et imbriquées les unes dans les autres. Leur pointe est acérée et peut être dangereuse, attention pendant la récolte ! La caractéristique du Yucca Filamenteux est la présence de deux bandes blanches sur les feuilles. Les fleurs sont rassemblées sur une hampe florale de plus d'un mètre de haut, celles-ci sont blanches, en clochettes assez larges. La floraison a lieu tous les ans mais uniquement après 10 ans d'existence de la plante. Les fruits sont secs et immangeables.

Conseil de cueillette :

Hampe florale en mars-avril, boutons floraux et fleurs entre mai et juin.

En cuisine :

On utilise la hampe florale et les boutons floraux comme des légumes cuits, les fleurs en légumes, salades ou tapas.

Voir recettes n° 4 / 7

Une histoire de plantes :

Le nom Yucca vient des Antilles où il est utilisé pour parler du Manioc. Le Yucca était très consommé par les Indiens d'Amérique, qui sélectionnaient les hampes florales qui n'avaient pas encore de fleurs et ressemblaient alors à des asperges.

À la rencontre de

Christelle

« Je suis une grande débutante mais j'ai énormément de plaisir à participer aux sorties plantes sauvages »

Christelle utilise beaucoup les fleurs depuis les sorties, elle ne cueille pas souvent en dehors de son jardin par manque de temps mais elle profite des ressources qu'il lui offre. Par exemple le Yucca permet de faire la fameuse recette de Yucca farci (voir Tapas de Fleurs) !

« J'inclus souvent des fleurs dans mes recettes. Bourrache, sauge, pissenlit ou rose, il n'y a aucun risque, je les connais et ça donne du pep's, c'est joli ! »

Son avis sur les sorties Pierre & Terre

L'aspect collectif des sorties est très agréable. J'aimerais faire des stages plus longs et pratiquer plus souvent, quand j'aurai plus de temps.

Pour Christelle, la cueillette est un retour aux sources, à quelque chose de logique. C'est profiter des plantes que la nature nous offre, qui sont là et nous font du bien. Elles ont de nombreux bienfaits, comme l'ortie par exemple, qui a plein de propriétés.

La cueillette nous fait aussi réfléchir à nos façons de consommer à notre époque...

Plantes et recettes favorites :

Christelle a découvert les nèfles pendant les sorties, elle adore ce fruit qu'elle prépare en compote, et va même planter un néflier sauvage chez elle !

" Il y a plein de néfliers en fleur au printemps, ça fait de jolies fleurs blanches "



cueilleuses et cueilleurs

Jeannot

Jeannot cueillait quand il était petit, en famille, des pissenlits et de la bourrache pour des salades ! Aujourd'hui il ne cueille plus par manque de temps, mais apprécie de participer aux sorties organisées par l'Ecocentre.



Ce n'est pas évident de mettre en pratique chez soi, surtout quand on habite en ville



Son avis sur les sorties Pierre & Terre

Les sorties sont bien expliquées. J'aime la partie du repas et de la cuisine, c'est convivial et social. C'est un moment d'échange et on se régale à chaque fois !

J'aime voir de nouvelles têtes, changer de l'ordinaire. J'apprends beaucoup !










































Connaître de nouvelles plantes amène de nouvelles saveurs



















Plantes et recettes favorites :















Jeannot a beaucoup aimé les beignets de consoude et les lasagnes aux légumes, mais il a un faible pour les desserts sauvages, la tarte aux poires en particulier : « je suis un gourmand moi ! »

Index

NOM D'USAGE	N° PLANTE	N° RECETTE	N°PAGE	SAISONS CUEILLETTE
HERBACÉES SAUVAGES				
Alliaire officinale	1	1 / 7 / 14	42	
Grande bardane	2	18	43	  
Chénopode blanc	3	5 / 13 / 18	44	
Consoude	4	6	45	
Laiteron maraîcher	5	7	46	  
Lierre terrestre	6	8 / 13	47	  
Grande Mauve	7	7 / 13 / 15 / 20	48	  
Mélisse officinale	8	24	49	  
Ortie commune	9	3/12/13/16/19/20	50	  
Pâquerette vivace	10	4 / 7	51	   
Pissenlit	11	3 / 7 / 9	52	
Plantain lancéolé	12	4 / 16	53	   
Poireau perpétuel	13	1 / 19	54	
Pourpier	14	7 / 13	55	 
Pulmonaire officinale	15	6 / 19	56	
Rumex petite oseille	16	7 / 9 / 13 / 19	57	 
Tamier	17	10	58	
Tussilage	18	17	59	  

Index

NOM D'USAGE	N° PLANTE	N° RECETTE	N°PAGE	SAISONS CUEILLETTE
HERBACÉES DU JARDIN				
Abutilon	19	4 / 7	63	 
Hémerocalles	20	4	64	   
Oxalis	21	2 / 7	65	   
Sauges cultivées	22	1 / 7 / 14	66	 
Souci officinal	23	1 / 7 / 11	67	   

NOM D'USAGE	N° PLANTE	N° RECETTE	N°PAGE	SAISONS CUEILLETTE
ARBRES ET ARBRISSEAUX				
Châtaignier commun	24	23	69	 
Églantier	25	22	70	 
Hibiscus de Syrie	26	4	71	 
Robinier faux-acacia	27	25	72	 
Ronce commune	28	26	73	 
Sureau arbustif	29	21 / 25 / 27	74	 
Yucca filamenteux	30	4 / 7	75	 

Bibliographie et Ressources

Bertrand B. L'herbier oublié, secrets de plantes retrouvés. Éditions France Loisirs (2008)

Couplan F. Mangez vos soucis. Éditions Sang de la Terre (2011)

Couplan F, Styner E. Plantes sauvages, comestibles et toxiques. Guide Delachaux. Delachaux et Niestlé (2019)

CPN. Cuisine buissonnière. Cahier de la Gazette des Terriers n°108. Journal des clubs CPN (2005)

Delarozière M-F, Blanc R. Cuisine des fleurs, feuilles et petites salades. Edisud (2011)

Fitter A, Cuisin M. Les fleurs sauvages. Les guides pratiques du naturaliste. Delachaux et Niestlé (1988)

Geers A, Degorce O. Je cuisine les plantes sauvages. Facile et Bio. Terre vivante (2015)

Jeanne A, Bertrand B. Saveurs printanières de fleurs sauvages. Éditions de Terran 2008)

Louis L. L'appel gourmand de la forêt. Éditions La Plage (2011)

Glossaire de botanique - Wikipedia,
https://fr.wikipedia.org/wiki/Glossaire_de_botanique



Pour aller plus loin :

Film Les glaneurs et la glaneuse – Agnes Varda (2000)

Bernard Bertrand - Collection "Plantes et légendes". Éditions Plume de Carotte

Notes



Notes



Les missions de l'écocentre Pierre & Terre

Informier



Animer/Formier



Accompagner



Rédaction collective : Sarah Lachenal, Marc Crémoux, Paul Cottavoz

Mise en page : Sarah Lachenal, Véronique Tirbois

Merci au groupe de relecteurs et relectrices : Elise Castello, Marc Crémoux, Stéphane Granier, Elisabeth Sherpa, Christine Wiorowski, Véronique Tirbois

Un grand merci à Jean-Pierre Desangles et Pascale Ferrari pour leur accompagnement pendant les sorties. Merci également aux passionné.e.s qui ont fait avancer les recherches sur les plantes sauvages comestibles !

Contact : Écocentre Pierre & Terre - Route de Saint Mont - 32400 RISCLE
Tel : 05.62.69.89.28
Courriel : pierreetterre.animation@orange.fr

Site web : pierreetterre.org

Tome I - Septembre 2020