PARC NATUREL RÉGIONAL DU GOLFE DU MORBIHAN

Découvrez et dégustez les plantes sauvages

Parc naturel régional du Golfe du Morbihan
Park ar Mor Bihan
Une autre vie s'invente ici

Une autre vie s'invente ici

www.parc-golfe-morbihan.bzh

Atlas de la biodiversité communale

L'Agence Française pour la Biodiversité soutient 12 communes du Parc naturel régional du Golfe du Morbihan dans leur démarche d'Atlas de la biodiversité communale

12 communes du Parc naturel régional du Golfe du Morbihan sont engagées dans la démarche d'élaboration d'Atlas de la Biodiversité Communale (ABC) : Ambon, Elven, Surzur, Lauzach, Meucon, Plescop, Ploeren, Pluneret, Saint-Avé, Sainte-Anne-d'Auray, Sulniac et Vannes.

Ces Atlas de la biodiversité communale vont permettre aux communes et au Parc de créer une dynamique :

- de mobilisation, d'acquisition et de partage des connaissances sur les richesses naturelles des communes,
- d'appropriation des ces richesses par les élus, les acteurs locaux et les habitants,
- d'intégration de la biodiversité dans les actes et décisions communales, dans les comportements individuels, dans la relation Homme-Nature.

L'élaboration des Atlas de la Biodiversité Communale s'articule en trois phases :

- Une phase de synthèse des éléments de connaissances disponibles, des démarches déjà engagées par les communes sur les thématiques environnementales et de mobilisation des acteurs locaux autour du projet ;
- Une phase d'inventaire et de cartographie avec, en parallèle, la conduite d'une animation pour susciter la participation des habitants, des associations et des socio-professionnels à des programmes de sciences participatives ;
- Une phase de synthèse et d'élaboration de plan d'actions à l'échelle de chaque commune, ainsi que la valorisation et la diffusion des ABC.

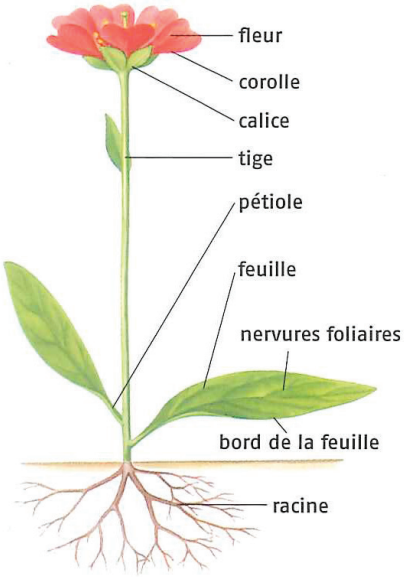
Ce projet est lauréat de l'appel à manifestation d'intérêt lancé par l'Agence française pour la biodiversité (AFB), pour la réalisation d'Atlas de la Biodiversité Communale. Il fait ainsi partie des 47 projets soutenus par l'AFB dans toute la France permettant à 685 communes de se mobiliser autour de la biodiversité.

AGENCE FRANÇAISE POUR LA BIODIVERSITÉ

ÉTABLISSEMENT PUBLIC DE L'ÉTAT

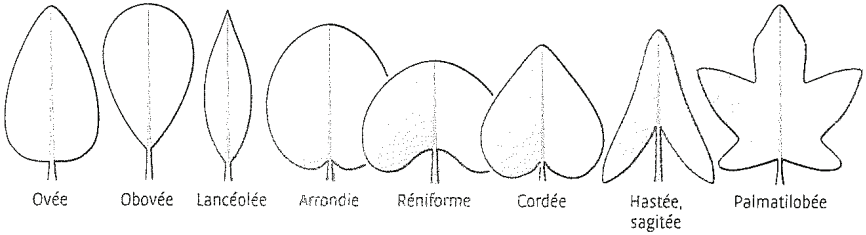
Comment observer une plante ?

Sa structure :

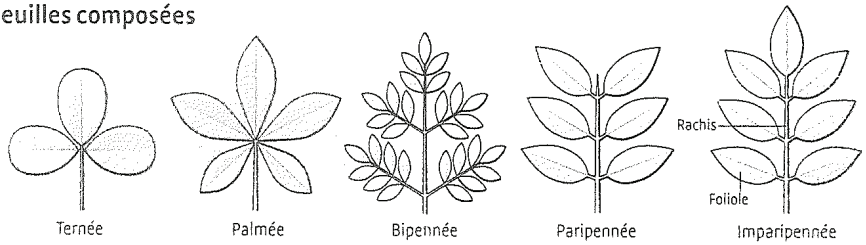


Les feuilles :

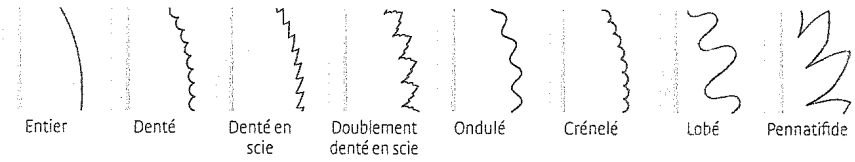
Feuilles entières



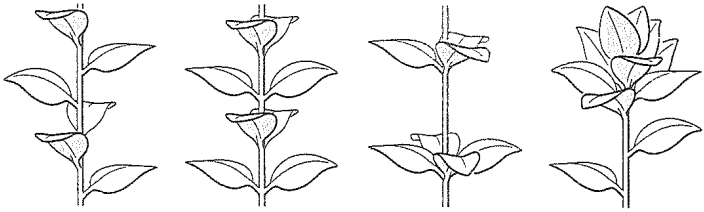
Feuilles composées



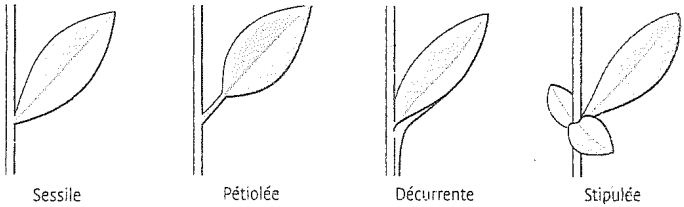
Bord du limbe



Disposition sur la tige

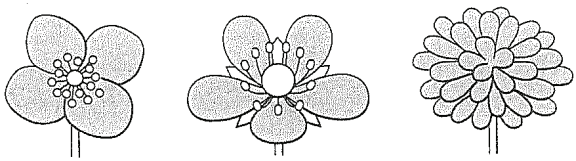


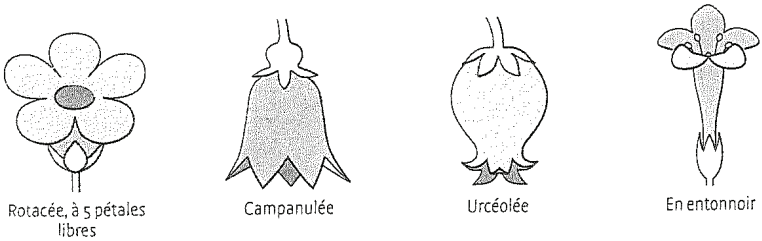
Insertion de la feuille

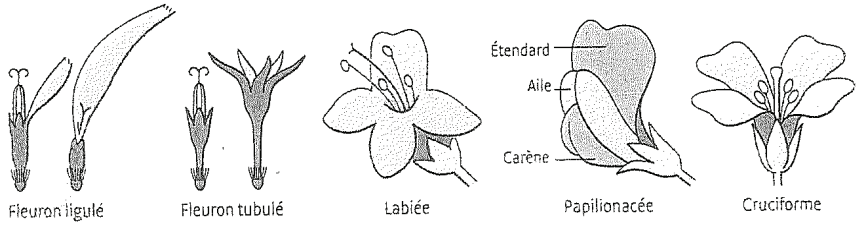


Les fleurs :

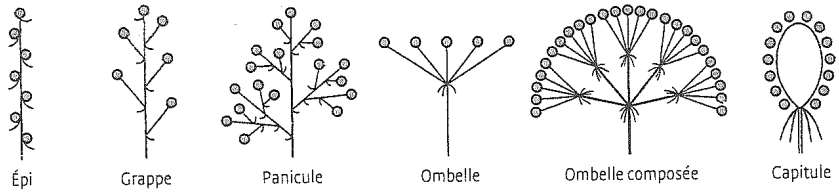
Forme de la corolle



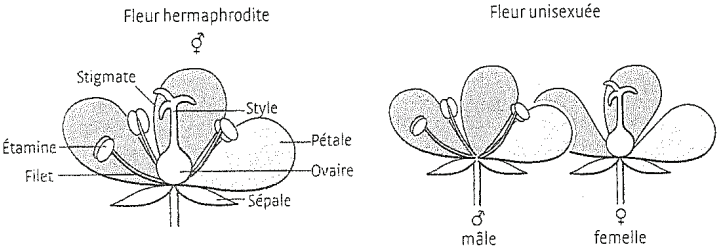




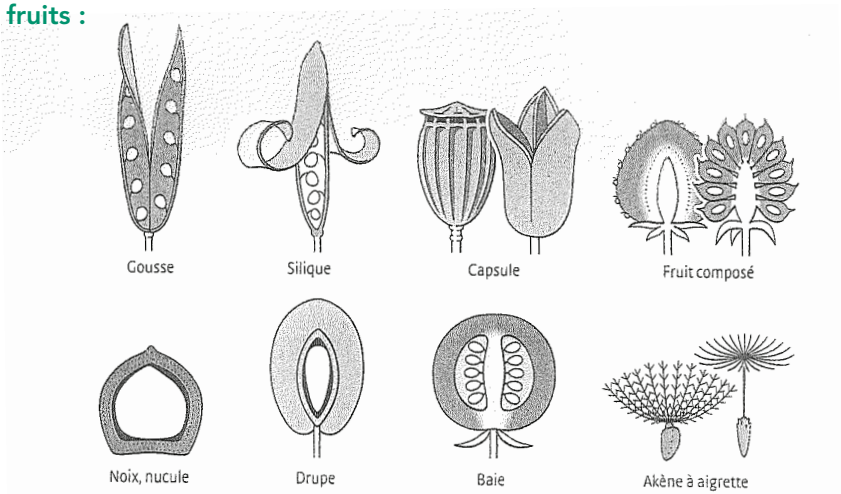
Disposition des fleurs (inflorescence)



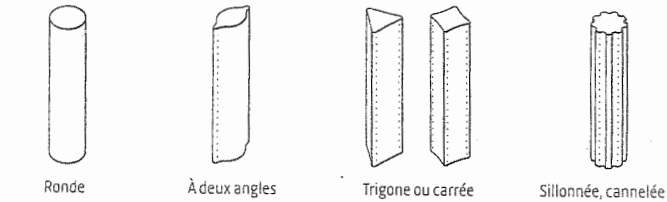
Anatomie de la fleur



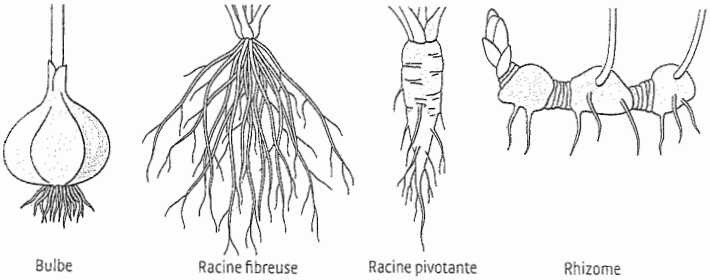
Les fruits :



Les tiges :



Les racines :



Le Nombril de Vénus, l'Ombilic

Nom latin : Ombilicus rupestris
Famille : Crassulacées

Son habitat :

Elle pousse abondamment sur les murs ombragés et humides, dans les fissures de rocher, dans les creux des arbres.

Observons la plante :

Plante vivace, plante grasse de couleur vert tendre.
Sa feuille est en forme de nombril, elle est creuse au centre.Elle est longuement pétiolée.
Inflorescences de 20 à 40 cm de haut, composées de nombreuses petites clochettes blanchâtres, jaunâtres poussant en grappe le long de la tige.
Après la floraison, cette tige se couvre de petits fruits verts.

Ses différentes utilisations :

Usages culinaires :
Ses feuilles sont comestibles, au goût agréablement acidulé. Elles peuvent être utilisées crues en salade.
Avec les feuilles, on peut faire des toasts, recouverts de pesto, de fromage ou de humus.
En randonnée, on peut consommer les feuilles pour s'hydrater..
Les feuilles se consomment avant la floraison sinon le goût devient âmer.

Usages en herboristerie :
Enlever l'épiderme de la feuille, Vous pouvez appliquer sur la peau pour calmer les brûlures. Les feuilles cicatrisent les plaies et les brûlures. C'est le pansement de la nature.

Le Trèfle blanc

Nom latin : Trifolium repens
Famille : Fabacées

Son habitat :

Très commune, elle s'adapte à tous les types de sols et peut se rencontrer dans les prés, les pelouses, les talus, sur le bord des routes ou des chemins. Elle a cependant une préférence pour les sols bien drainés. Dans la rue, elle s'installe dans les milieux engazonnés.

Observons la plante :

C'est une plante herbacée rampante à stolons, de 10 à 25 cm de long.
Les feuilles à long pétiole, elles sont composées de 3 folioles rondes vertes avec généralement un accent circonflexe blanc dessiné dessus.. Elle peut porter 4 voire 5 feuilles, spécimen recherché comme porte bonheur.
La fleur est reconnaissable par ses inflorescences blanches, réunies en capitules sphériques, dressés sur de longs pédoncules.

Ses différentes utilisations

Propriétés et usages en herboristerie :
On lui reconnaît des propriétés expectorantes et diurétiques. Il est aussi vermifuge et soigne la toux. Les sommités fleuries s'utilisent en infusion.

Usages culinaires :
Le nectar de la fleur fait le délice des enfants des adultes. Les fleurs et les feuilles se consomment en salade (à consommer en petite quantité).

Autres usages :
Le trèfle blanc est une plante fourragère et il améliore la qualité du sol. Elle est également très apprécié par les abeilles pour son nectar.

Plantain lancéolé

Nom latin : Plantago lanceolata
Famille : Plantaginacées

Plantago dérive du latin planta « plante de pieds »

Son habitat :

Le plantain lancéolé est une plante très commune des terrains vagues ou cultivés. Dans les villes, on le trouve surtout dans les pelouses urbaines mais aussi dans les friches et autres interstices urbains.

Observons la plante :

C'est une plante herbacée vivace de 10 à 60 cm. Elle est formée d'une rosette de feuilles allongées et parcourues par 3 à 5 nervures saillantes parallèles. Feuilles en forme de lance. Les minuscules fleurs blanches sont réunis en épis cylindriques plus ou moins allongés. Inflorescence ovoïde à cylindrique, à nombreuses fleurs.

Ses différentes utilisations :

Propriétés et usages en herboristerie :

Il est utilisé pour soulager les piqûres d'insectes ou d'orties. Il suffit des frotter ses feuilles pour en libérer le suc sur la piqûre et les démangeaisons prendront fin.
Il possède des propriétés astringentes et cicatrisantes qui lui permettent d'être utilisés contre les inflammations. Les feuilles fraîches sont riches en mucilage et sont utilisées en cataplasme pour arrêter les saignements ou soigner les ampoules.
Il est utilisé en infusion ou en sirop contre les toux grasses, les allergies et pour désinfecter les voies respiratoires.

Usages culinaires :

Les jeunes feuilles et les hampes florales se consomment en salade ou en omelettes. Leurs saveurs rappellent celle du champignon.

Autres usages :

Le plantain lancéolé nourrit de nombreuses chenilles.

Plantain majeur

Nom français : Plantago majeur
Famille : Plantaginacées

Son habitat :

Originaire d'Europe, elle s'est étendue au monde entier au fur et à mesure de sa colonisation par l'homme. Sa constitution très robuste lui permet de résister au piétinement et au tassement du sol.
Elle aime les terres riches en azote. C'est pourquoi, elle est très fréquente en ville.
Le plantain est présent sur les chemins de graviers et des sites très fréquentés.

Observons la plante :

C'est une plante herbacée vivace de 10 à 50 cm. Cette plante est formée d'une rosette de feuilles.
Les feuilles sont plus larges que le plantain lancéolé mais elle possède également des nervures saillantes sur leur face inférieure. Tiges sans feuilles terminées par un long épis. L'inflorescence est en épi, pouvant atteindre 10 à 15 cm de long et ressemblant à une queue de rat. Très nombreuses fleurs groupées en épis ou inflorescences sphériques.

Ses différentes utilisations :

Propriétés et usages en herboristerie :
Les propriétés du grand plantain sont reconnues depuis l'Antiquité. Sur le plan médicinal, ses vertus sont nombreuses, il calme les inflammations des voies respiratoires. Il est également laxatif. Les feuilles fraîches appliquées sur la peau apaisent les piqûres d'orties ou de moustiques. Elles peuvent servir de cataplasme sur des ampoules aux pieds. Les graines peuvent servir de compléments alimentaires pour les humains, elles contiennent des mucilages, elles sont adoucissantes pour les muqueuses.

Usages culinaires :
On peut manger ses feuilles et les hampes florales en salade. Leur saveur légèrement amer, rappelle celle du champignon. Sa texture est un peu plus coriace que le plantain lancéolé.

La paquerette

Nom latin : Bellis perennis
Famille : Astéracées

Son habitat :

La pâquerette pousse sur des terrains ensoleillés. Elle est très courante en ville dans les espaces engazonnés. Prairies, pâturages, bord de chemins, sols riches.

Observons la plante :

C'est une petite plante herbacée, vivace, de 5 à 15 cm de haut. Les feuilles sont disposées en rosette à la base de la tige. Feuilles spatulées, velues à bord crénelé. Tige sans feuilles à poils tomenteux. Les fleurs de pâquerettes sont en réalité composée d'une multitude de minuscules fleurs agglutinées les unes aux autres formant un capitule. Les fleurs du cœur sont de petits tubes jaunes et celle de la périphérie ont un seul pétale blanc. Ses fleurs s'ouvrent avec l'apparition du jour et se ferment la nuit.

Ses différentes utilisations :

Propriétés et usages en herboristerie :
Autrefois, la pâquerette était utilisée en tisane contre l'hypertension.

Usages culinaires :
La pâquerette renferme des substances qui peuvent causer nausées et vomissements en cas de consommation excessive. A utiliser avec parcimonie. Les feuilles ont la saveur de noisette, puis plus amères. Elles sont ajoutées crues aux salades de plantes sauvages, dans un beurre aux herbes ou du fromage frais. Les fleurs apportent un petit goût de noisette aux pâtes à gâteaux.

Ortie brûlante, la petite ortie

Nom latin : Urtica urens
Famille : Urticacées

Les orties : Ces plantes sont connues pour leur propriété fortement urticante. Le liquide contenu dans les poils qui recouvrent ces plantes est à l'origine de ces brûlures.

Son habitat :

Elle est cosmopolite. Décombres, jardins non désherbés, tas de compost, sols riches en azote.

Observons la plante :

Cette ortie mesure 20 à 60 cm. Sa tige est carrée, souvent ramifiée à la base. Les feuilles sont de petites tailles opposées, ovales, très dentées, de couleur vert foncé, avec des nervures bien marquées. Toute la plante est recouverte de poils urticants hérissés. Les nombreuses fleurs mâles et femelles sont réunies sur la même grappe, courte et de couleur verte.

Ses différentes utilisations :

Propriétés et usages en herboristerie :
Les feuilles s'utilisent en infusion, elles sont minéralisantes. L'ortie est riche en flavonoïdes, en fer, en calcium, en potassium, en magnésium ainsi qu'en vitamine A et C. Elle a les mêmes propriétés que la grande ortie. Elles est diurétique, anti-inflammatoire,...

Usages culinaires :
Avec les feuilles, on peut en faire des jus d'orties aux vertus tonifiantes. Des pestos, des beurres d'orties, des cakes,...

Autres usages :
Le purin d'ortie, obtenu par macération des feuilles hachées dans de l'eau, est utilisé en agriculture biologique pour tuer ou repousser les insectes et comme fertilisant.

Ortie dioique, la grande ortie

Nom latin : Urtica dioica
Famille : Urticacées

Son habitat :

En ville, on trouve l'ortie dioique dans les friches, les pelouses peu entretenues ou au pied des arbres. Elle croît sur les terrains riches, par exemple à proximité d'habitations humaines, ainsi qu'en bord de ruisseau et de rivière, sur les clairières,...

Observons la plante :

C'est une plante herbacée vivace qui peut atteindre 1,50 m. Sa tige est robuste et carrée. Les feuilles sont opposées, de couleurs verts sombres.
Les inflorescences mâles et femelles sont des grappes de couleur verdâtre et portées par des pieds différents. Les grappes sont dressées sur les pieds mâles et pendantes sur les pieds femelles

Ses différentes utilisations :

Propriétés et usages en herboristerie :
C'est une excellente alliée pour notre santé. L'infusion des feuilles à une action astringente et diurétiques. La décoction des racines est utilisée contre les douleurs articulaires et inflammatoires, ainsi que contre la toux. On utilise également la plante pour ses propriétés hémostatiques, dermatologiques, antiscorbutiques (riche en Vitamine C) et fortifiantes. Les feuilles sont très riches en minéraux.

Usages culinaires :
Ses jeunes feuilles sont cuisinées comme les épinards en soupe, en légume ou en salade. L'ortie a un goût d'épinard en plus aromatique et plus épicé et les fruits ont un goût de noisette. Les poils urticants sont éliminés par broyage, mixage ou cuisson.

Autres usages :
Les jardiniers l'utilisent pour lutter biologiquement contre les insectes ravageurs. C'est l'aliment favoris des chenilles du paon du jour, du vulcain, de la pyrale de l'ortie. Avant qu'ils ne soient remplacés par le coton, les tissus en fibre d'ortie étaient aussi courant que le lin.

La ronce

Nom latin : Rubus fructicosus
Famille : Rosacées

Son habitat :

Elle aime les sols riches en nitrates et résiste à des températures extrêmes. On la trouve souvent dans les lisières et les sous bois, car elle apprécie les endroits ombragés. Dans les rues, on la trouve dans les haies ainsi que dans les endroits délaissés.

Observons la plante :

Cet arbuste épineux très robuste est bien connue pour les délicieux fruits qu'il produit : La mûre ou le mûron. Cette plante très répandue en France, peut former de véritables fourrés impénétrables. La ronce peut former des tiges de plusieurs mètres de long, dressées ou rampantes, munies d'épines. Les feuilles sont composées de 3 à 5 folioles, dentées et parfois teintées de rouge brun. Les fleurs sont blanches ou roses à nombreuses étamines. Les tiges vivent 2 ans et portent les fleurs(puis les fruits)seulement la deuxième année. Les fruits sont des drupes composées, rougeâtre à noire.

Ses différentes utilisations :

Propriétés et usages en herboristerie :
Les tisanes de feuilles de ronce sont riche en vitamine C. On les préconise en cas de diarrhée ou de maux de gorge.
Fleurs, feuilles, fruits donnent une infusion à saveur agréable.

Usages culinaires :
Les fruits peuvent être consommés crus ou cuits (tartes, sirops, gelées).

Autres usages :
Ses plantes nourrissent de nombreux insectes et leurs chenilles herbivores.

Sureau noir

Nom latin : Sambucus nigra
Famille : Adoxacées

Le nom du sureau noir viendrait du grec « sambuké », une sorte de flûte faite de sa tige vidée de sa moelle. Le sureau est appelée « arbre de Judas » car c'est à la branche d'un sureau que se serait pendu Judas.

Son habitat :

On l'observe dans les bois, les haies, au bord des ruisseaux dans presque toute la France, excepté en régions montagneuses. Dans les villes, on le trouve sur les berges, dans les friches et au pied des vieux murs. Il apprécie les sols riches en azote.

Observons la plante :

Arbuste à croissance rapide, mesurant 2 à 8 m de haut. Il a une écorce claire et ses tiges contiennent une moelle blanche et sont verruqueuses. Ses grandes feuilles sont composées de 5 à 7 folioles. Elles ont une odeur désagréable quand on les froisse. La floraison a lieu au début de l'été et on observe alors des fleurs blanches odorantes réunies en sortes d'ombelles très odorantes. Les fruits sont de petites baies noires à maturité.

Ses différentes utilisations :

Propriétés et usages en herboristerie :
Le sureau noir est un arbuste dont les baies, mais surtout les fleurs et l'écorce, sont utilisées depuis l'Antiquité en phytothérapie pour traiter différents maux comme la fièvre, les irritations buccales et les infections respiratoires responsables des rhumes, toux grasses, sinusites, grippes, etc. Le sureau possède également des propriétés diurétiques, laxatives, antirhumatismales, etc. On utilise les fleurs en infusion et les baies en sirop.

Usages culinaires :
Les fleurs, ont les appellent la vanille du pauvre. On en fait des sirops, des limonades, des beignets savoureux,... Les baies ont une saveur aromatique et sucrée. Crues, elles sont toxiques et peuvent provoquées vomissements et diarrhées. Cuites, elles se prêtent à la préparation du jus, sirops, gelées, confitures.

Autres usages : Les fleurs sont très nectarifères et mellifères et donc appréciées des pollinisateurs. Ses fruits attirent les oiseaux et autres petits rongeurs. Avec ses tiges, on en fait des instruments de musique.

Achillée millefeuille

Nom latin : Achillea millefolium
Famille : Astéracées

Le nom de l'achillée fait référence au héros de la mythologie grecque, Achille, qui aurait, selon la légende, découverts les propriétés médicinales de la plante.

Son habitat :

En ville, elle s'observe souvent dans les pelouses à l'écart des zones piétinées, au pied des arbres et au bord des chemins.

Observons la plante :

Cette plante vivace mesure de 15 à 50 cm. Elle ressemble aux plantes de la famille de la carotte (ombellifères) alors qu'elle appartient à celle des pissenlits.
Ses feuilles sont allongées et très finement découpées et sa tige et anguleuse à poils épars.
Les fleurs sont toutes petites, groupées en minuscules capitules blancs, eux mêmes regroupés en inflorescences denses et plates.

Ses différentes utilisations :

Propriétés et usages en herboristerie :
L'achillée millefeuille est reconnue pour ses propriétés anti-hémorragiques et inti-diarrhéiques. Suite à une coupure, on froisse les feuilles qu'on applique sur la coupure. Le saignement est stoppé. Fleurs et feuilles donnent une infusion bienfaisante. On l'utilise en infusion pour les problèmes menstruelles chez la femme.

Usages culinaires :
L'achillée épicée et amère fait un condiment printanier tonifiant. Les jeunes feuilles agrémentent soupe, salade, fromage, beurre aux herbes. Goût très aromatique et persistant en bouche.

Le pissenlit

Nom latin : Taraxacum officinale
Famille : Astéracées

Son habitat :

Le pissenlit est une plante cosmopolite, elle se répand facilement grâce à ses graines nombreuses et ses racines vigoureuses et s'installent couramment dans les pelouses, les champs et les bords de chemins. Dans la rue, il pousse surtout dans les gazons, plus rarement aux pieds des arbres et des murs.

Observons la plante :

C'est une plante vivace de 5 à 40 cm de haut. La tige porte l'inflorescence (un capitule jaune) est dressée et dépourvue de feuilles, celles-ci sont disposées en rosette à la base de la plante. Les fruits portent des aigrettes qui leur permettent de s'envoler avec le vent. Les enfants adorent souffler sur ses graines disposées en sphère et qui ressemblent à autant de petits parachutes. Le pissenlit produit un latex blanc qui s'écoule quand on casse sa tige.

Ses différentes utilisations :

Propriétés et usages en herboristerie :
Sur le plan médicinal son nom vulgaire pissenlit fait référence à ses vertus diurétiques.
Ses feuilles sont riches en vitamine C et en carotènes.

Usages culinaires :
Les jeunes feuilles sont cuisinées en salade. Elles ont une saveur amère.
Avec les fleurs, on en fait des confitures, des sirops, des gelées.

Autres usages :
Le pissenlit est une plante hôte pour divers insectes (papillons de nuit).

Le bouleau verruqueux

Nom latin : Betula pendula
Famille : Bétulacées

Son habitat :

Le bouleau est un arbre très rustique qui a besoin de lumière. Il se rencontre dans une bonne partie de la France mais il est rare en région méditerranéenne. Cette espèce affectionne les sols fertiles, frais et drainés. Les lieux ensoleillés, forêts mixtes et forêts de feuillus.

Observons la plante :

Arbre au tronc fin mesurant jusqu'à 30 m de haut, à écorce grise argenté ou blanche. C'est à son port pleureur et à ses rameaux pendants qu'il doit son nom Betula pendula. Feuille jusqu'à 6 cm de long et 4 cm de large, à bord irrégulièrement dentée. Ses fruits sont des cônes allongés d'environ 10 cm de longueur, dressés puis pendants durant l'hiver pour le mâle et d'environ 3 cm et dressés pour la femelle.

Ses différentes utilisations :

Propriétés et usages en herboristerie

La sève est riche en composés actifs, ainsi que les feuilles et l'écorce. En interne : Diurétique, antiseptique urinaire, antiseptique rénal, anti-infectieux, antispasmodique, fébrifuge, hépatoprotecteur, antalgique, anti-rhumatismal, anti-inflammatoire. En externe : Cicatrisant.

Usages culinaires :

Mettre à macérer dans l'eau, les jeunes feuilles et pointes des rameaux donnent une boisson fraîche et revitalisante, à saveur douce. Les feuilles sont ajoutées crues aux salades. Séchés, tous les organes font un bon condiment. Les boutons floraux agrémentent soupes ou galettes de légumes. Les fleurs sont à la fois farineuses et relevées, les fruits plus doux. Les fruits mous s'utilisent confits ou enrobés de chocolat.

Protection de la nature et règles de base pour cueillir les plantes sauvages

Deux conditions fondamentales sont à prendre en compte pour cueillir des plantes sauvages : S'assurer de l'identification de la plante et respecter la nature.

Voici les règles les plus importantes :

- **Ne récoltez ni ne goûtez jamais une plante qui n'a pas été identifié de manière rigoureuse.** Munis d'une bonne flore, vérifiez que tous les critères décrits correspondent au sujet qui est devant vous. Si l'un manque ou si vous avez le moindrre doute, passez votre chemin. Observez et familliarisez-vous impérativement avec la plante pendant tout son cycle de vie : rosettes tendres, jeunes feuilles, fleurs, graines, racines.
- **Récolter juste la quantité suffisante** pour une utilisation immédiate ou dont on aura probablement besoin pour faire des provisions.
- **Ne jamais récolter l'ensemble d'une population.** Ne pas récolter en cas de plante isolé. Faire particulièrement attention quand on déterre des racines. Veiller à laisser sur place un nombre suffisant de plantes afin de garantir leur perennité. Laisser au minimum les 2/3 des pieds indemnes.
- **Ne jamais ramasser des plantes protégées.** Selon les régions, des plantes différentes peuvent être protégées ou menacées. Informez-vous auprès des autorités locales chargées de la protection de la nature ou vérifiez le statut de protection des espèces sur www.inpn.mnhn.fr.
- **Il est interdit de ramasser dans les réserves naturelles**.
- Soyez prudent avec les plantes toxiques (exemple les ombellifères,...)
- Cueillez dans des endroits non pollués, évitez de cueillir près des routes où il y a beaucoup de circulation.
- Il est important de **cueillir à hauteur d'homme** et évitez de ramasser sur des terrains fréquentés et régulièrement souillés par des chiens, des chats ou des renards et des terrains près des zones humides où vivent des ruminants afin d'éviter les **risques de parasitoses :**
    - **Echinococcose** est une maladie parasitaire provoquée par la larve d'un petit ver hébergé à l'état adulte dans l'intestins des renards, des loups, des chiens et des chats. Une fois infectés, ces carnivores éliminent les œufs du parasite via leurs déjections. Les renards parcourent aussi bien la nature sauvage que les champs cultivés et les jardins. Seule la cuisson détruit le parasite.
    - **Douve du foie** est un parasite provoqué par un petit ver infectant les ruminants. Il est présent dans les zones humides. Il est détruit à la cuisson. Il faut en revanche s'en méfier si la plante est consommée en salade et qu'elle a été cueillie près d'un pâture ou d'un fossé qui en serait proche.

Outils recommandés pour cueillir les plantes :

- Des ciseaux.
- Une loupe afin de mieux reconnaître des détails de détermination.
- Des paniers et des sachets en papier pour transporter les plantes.
- Des gants pour récolter les plantes épineuses ou succeptibles d'irriter la peau.

Les recettes

Beurre d'orties :

- 1 sachet rempli d'orties
- 250 gr Beurre
- Sel et poivre

Ôter les feuilles d'orties de leur tige et les laver à grande eau.
Faire fondre une grosse noix de beurre dans une sauteuse et y faire sauter les feuilles d'orties égouttées (jusqu'à ce qu'elles soient tendres) à peine quelques minutes.
Mettre les orties dans un bol.
Ajouter du beurre coupé en petits dés petits à petits (environ 1/3 de beurre pour 2/3 d'orties).
Mixer, saler et poivrer.

Humus à l'Ortie aux pois chiches :

- 100 gr de têtes d'orties fraîches lavées
- 40 gr de jus de citron
- 200 gr de pois chiches cuits rincés et égouttés
- 1 cuillère à soupe de Tahin
- 30 gr d'huile d'olive

Dans un bol, mixer les orties avec l'huile d'olive une dizaine de seconde
Racler et mixer à nouveau pour parvenir à un hachage fin.
Ajoutez les pois chiche, le jus de citron, le tahin et le sel
Mixer encore une vingtaine de seconde
Dégustez avec de belles tranches de pain
Recouvrir de pétales de fleurs de Mauve et de coquelicot.

Beurre d'achillée millefeuille :

- Ombelles florales d'achillée
- 100 gr de beurre
- Quelques gouttes de citron
- Sel et poivre

Rincer les fleurs d'achillée sous un filet d'eau froide et les essuyer dans un torchon.
Hacher très finement.
Faire fondre dans une poêle une noix de beurre et ajouter le hachis de fleurs.
Remuer avec une cuillère en bois une minute et retirer du feu.
Ce passage à la poêle est facultatif mais permet de faire ressortir le parfum.
Hors du feu, ajouter les fleurs au beurre ramolli ainsi que le sel et le poivre et quelques gouttes de citron.
Bien mélanger et mettre au congélateur.

Quiche d'orties (faire le plein de fer et de vitamines) :

- une pâte brisée
- Orties sauvages fraîches hachées (mieux vaut éviter de cueillir les orties proches des routes et des bestiaux et n'oubliez pas vos gants)
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de comté râpé pour la pâte et 1 poignée pour saupoudrer
- sel et poivre

Égouttez les orties, il faut vraiment les essorer, qu'elles ne contiennent plus d'eau.
Pelez et dégermez les gousses d'ail.
Battez les œufs en omelette.
Ajoutez la crème fraîche et mélangez
Salez et poivrez
Ajoutez ensuite les orties bien égouttées et la gousse d'ail écrasée
Mélangez bien et ajoutez le comté
Préchauffez le four à 210 degrés
Versez la préparation à l'intérieur
Saupoudrez avec la seconde poignée de comté et enfournez 25 minutes de cuisson (chaleur tournante).

Pesto de feuilles d'ortie

- 100gr d'ortie
- 25gr de pignons de pin
- 50 gr de parmesan
- 4 gousses d'ail
- 10 Cl d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- 1 bouillon de légumes
- du sel et du poivre

Cueillir les orties avec gants de cuisine
Laver les orties et les effeuiller
Broyer les orties, pignons, les gousses d'ail et le parmesan, du jus de citron, un peu de bouillon de légumes, du sel et de l'huile d'olive
Le pesto d'ortie s'oxyde très vite, si il n'est pas consommé immédiatement, vous pouvez le couvrir d'une couche d'huile d'olive pour la conservation.

Tartare de plantains :

Pour 4 personnes

- Une cinquantaine de feuilles de plantain (de préférence les petites feuilles, lancéolé ou corne de cerf),
- 1 citron,
- 6 cuillère à soupe d'huile d'olive,
- 40 gr de graines de tournesol,
- du sel et du poivre,
- du cumin
- des baies roses

Mixer touts les ingrédients dans un mixeur électrique, conserver au frais
Servir sur des tartines grillées

(vous pouvez faire tremper les graines dans l'eau tiède si votre mixeur est peu faible)
Le plantain est très riche en calcium, en potassium, en zinc, en vitamines A, B1, B2.
Il renferme des tanins, du mucilage et des flavonoides.
C'est une plante d'une grande réputation médicinale, elle est astringente, adoucissante, antibactérienne et anti-inflammatoire.
Elle est fort utile pour lutter contre les affections respiratoires, les gorges irritées, calme les piqûres d'insectes et les coupures.

Cake froid aux orties :

Pour 4 personnes

- 100 gr de farine de riz
- 1 briquette de crème de soja
- 2 œufs
- 4 poignées de jeunes pousses d'orties fraîches
- 1 oignon blanc
- 8 tomates séchées
- du sel et du poivre
- du cumin et de la muscade

Bien laver les feuilles d'orties
Hacher l'oignon
Hacher les orties dans un mixeur
Mélanger la farine, les œufs, le sel et les épices
Ajouter la crème de soja et homogénéiser
Couper les tomates séchées en lamelles
Mélanger la pâte avec les feuilles d'orties et les tomates séchées
Verser le tout dans un moule à cake huilé
Enfourner pendant 40 min à 180 degrés
Démouler et laisser complètement refroidir
Il se déguste froid.

Cake aux orties

- 1 yaourt nature
- 3 pots à yaourt de farine de blé
- 2 pots de sucre roux en semoule
- 3 œufs
- ½ pot d'huile de tournesol
- 1 sachet de levure
- 2 bonnes poignées d'orties fraîches

Lavez vos orties et hachez finement
Mettez un yaourt dan un saladier
Mélangez-y les œufs
Ajoutez 3 pots de farine
2 pots de sucre
1 sachet de levure
½ pot d'huile
Ajoutez les orties hachées
Mettre au four à 170 degrés pendant 20 à 25 minutes
Piquez avec un couteau pour vérifier la cuisson.

Quiche aux plantes sauvages :

- 400 à 500 gr de plantes sauvages
- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 20Cl de crème
- du Sel et du poivre
- 100 gr de gruyère ou de comté
- un peu d'huile pour faire revenir vos herbes

Laver bien votre cueillette surtout si vous ne connaissez pas bien les lieux d'où elle provient (3 eaux vinaigrées)
Découpez vos feuilles en lamelles (les plus tendres)
Faites blanchir les feuilles les plus épaisses 5 minutes à l'eau bouillante
Faites revenir 5 min vos feuilles avec ail et oignon
Abaissez votre fond de tarte
Disposez les feuilles cuites par dessus
Mélangez les œufs et la crème, salez et poivrez
Ajoutez le tout sur le fond de tarte aux plantes
Saupoudrez de fromage râpé
Faites cuir environ 30 minutes au four à 180 degrés (surveillez le dessus qui doit être doré).

Humus d'orties et de pois cassés

- Sel et poivre
- Citron jaune
- Yaourt nature
- orties fraîches
- Pois cassés

Cuire les pois suivant la recette indiquée sur le paquet
Laisser refroidir
Blanchir les feuilles d'orties
Dans le mixeur, verser tout les ingrédients, pois cassés cuits, orties blanchies, yaourt, jus de citron, ail, sel et poivre.
Mixer jusqu'à obtention d'une crème homogène.

Galette craquante aux fleurs de trèfles :

Mélanger un demi-saladier de capitules de trèfle des prés lavés (encore humides), avec les feuilles supérieures de chaque capitule, avec 5 à 10 cuillères de farine et d'un peu de sel, étendre sur du papier de cuisson ou une plaque dégraissé et faire cuire au four à 180 degrés pendant 1 heure environ. Laisser refroidir, laisser complètement sécher et durcir la galette. Pour servir, la briser en morceaux et tartiner de beurre.

Sirop de plantain :

- 15 gr de feuilles de plantain fraiches
- 150 gr de miel
- 100 gr de sucre blond de canne
- le jus d'un demi citron filtré
- 200 ml d'eau
- une bouteille en verre

Préparer l'infusion en mélangeant l'eau et les feuilles de plantain à froid, monter en température sans jamais faire bouillir.
Des les premiers frémissements, éteindre le feu et laisser infuser dans un bocal en verre en y mettant le couvercle pendant 1 heureusement.
Filtrer et mettre de côté
Faire chauffer tout doucement au bain marie le liquide avec le miel et le sucre jusqu'à dissolution complète de ceux-ci
Faire réduire une peu le liquide
Laisser refroidir
Rajouter une à deux cuillère à soupe de jus de citron sans pulpe (pour la conservation)
A l'aide de l'entonnoir, placer votre sirop dans la bouteille
Conserver au réfrigérateur.

Jus pomme-ortie :

pour 2 personnes (2 verres)

- 4 pommes
- 4 branches d'ortie
- 1 citron (avec la peau si votre citron est bio, le découper en petits morceaux pour ne pas faire forcer le moteur de l'extracteur de jus)
- 1 gousse de vanille
- 1 bouquet d'épinards

Commencez toujours par mettre l'aliment qui produira le plus de jus lorsque vous réalisez un jus à base de feuillages, afin que l'extraction puisse se dérouler correctement. Commencez donc par les deux pommes puis insérez vos orties en alternant avec les pommes.
Vous pouvez ensuite garder une pomme pour insérer le bouquet d'épinards dans l'extracteur ainsi que la gousse de vanille. Enfin, terminez avec le citron. Si vous avez choisi un extracteur de jus dont le moteur est un peu léger, alors mettez-le sans la peau, ce sera très bon quand même !
Sachez que c'est une recette idéale si vous désirez par exemple initier des personnes aux jus verts ou des enfants, car le goût qui en ressort permet de surtout profiter des saveurs de la pomme et de la vanille au niveau du palais, tout en profitant des bienfaits des épinards et de nos chères orties. Si la pomme vous fait défaut, alors optez pour une orange et remplacez la vanille par du gingembre !

Sirop de Fleurs de Pissenlit :

- 50gr de fleurs de pissenlit
- 250gr de sucre roux
- 1 litre d'eau
- 1 demi citron
- 1 demi orange

Mettez deux poignées de fleurs de pissenlit dans un litre d'eau froide
Jusqu'à ébullition, chauffez lentement
Laissez refroidir toute une nuit
Egouttez les fleurs, bien serrer et garder le jus
Ajoutez un kilo de sucre et un demi-citron coupé en rondelle
Laissez cuir à tout petit feu, sans couvrir jusqu'à la consistance d'un sirop et mettez dans les bocaux.

Sirop d'Achille :

Hacher des jeunes feuilles aromatiques d'achillée et les faire tremper 24 heures environ dans l'eau.
Filtrer à l'aide d'une passoire et faire cuire lentement l'eau aromatisée en ajoutant du miel ou du sucre et un peu de jus de citron et laisser épaissir jusqu'à la consistance de sirop.
Verser le liquide chaud dans les bouteilles
Stocker dans un endroit frais
Ajouter selon votre goût à l'eau minéral ou d'autres boissons.

Sirop de Coquelicot :

Infusez une poignée de pétales séchés dans un demi-litre d'eau bouillante pendant une demi-journée
Filtrez et ajoutez 800gr de sucre
Faites fondre à feux très doux
Mettez en bouteilles
Gardez au frais
A déguster avec modération.

Sirop de fleurs d'Aubépine :

- 1 grosse poignée de fleurs d'Aubépine (fleurit en mai)
- 1 kilo de sucre
- 1 litre d'eau
- 1 citron bio

Préparation dans une casserole, faire tremper les fleurs d'aubépine dans l'eau pendant 24h avec le sucre
Ensuite, portez à ébullition pendant 7 minutes.
Ajoutez le citron pressé
Filtrez et mettre en bouteille préalablement stérilisée
Se conserve plusieurs mois
Servir le sirop dans de l'eau ou avec un petit mousseux, du vin blanc
Ne pas abuser.

Sirop de fleurs de sureau :

- 6 ombelles de fleurs
- 2 litres d'eau
- 1 kilo de sucre roux
- 2 citrons non traité

Portez l'eau à ébullition, plongez y les ombelles 5 minutes.
Ajoutez les citrons (jus +zeste)
Laisser reposer 10 minutes
Filtrez, ajoutez le sucre
Portez à ébulliton 10 minutes
Versez le sirop bouillant dans des bouteilles ou petits pots à fermetures hermétiques.
Capsulez, ce sirop se conserve plusieurs mois dans l'état
Bouteilles et pots entamés se conserve au réfrigérateur

Au lieu de faire une décoction avec les fleurs, vous les laissez infuser durant 24 heures dans de l'eau bouillante avec le jus et le zeste de citron. Cette méthode qui évite l'ébullition des fleurs, permet de conserver plus d'éléments et de principes actifs de la plante.

Limonade de fleurs de Sureau :

Pour 3 litres

- 300 g de sucre de canne blond
- 3 citrons pelés et coupés en tranches, sans pépins
- 2,7 litres d'eau de source
- 15 corymbes de sureau sans les tiges

(Au préalable, tapez sèchement les corymbes de fleurs sur le coin de la table pour faire tomber les petits insectes qui pourraient s'y loger)
Dans un grand bocal, mettez le sucre, les tranches de citron, l'eau et les fleurs de sureau. Mélangez. recouvrez le bocal de compresses de gaze tissées et fixez-les avec un élastique. Laissez macérer 4 à 8 jours au soleil en remuant tous les jours et en rentrant le bocal chaque soir.Avec la fermentation, les ingrédients vont remonter à la surface et des petites bulles vont apparaître. Enfin, les fleurs et le citron redescendent au milieu du bocal, signe que la fermentation diminue. C'est le moment de mettre le pétillant en bouteille. Filtrez le contenu du bocal et mettez-le dans des bouteilles à vis (les bouteilles avec goulot décapsuleur, ne laissant pas échapper le gaz lentement, sont à éviter, les bouteilles seraient explosives !) Stockez les bouteilles dans un lieu frais et patientez 1 mois avant de consommer. (Vous pouvez la consommez également après 2 jours, mais l'effet pétillant sera moins fort. Et plus vous attendrez, plus la fermentation sera importante et plus la boisson deviendra alors alcoolisée).

Infusion de fleurs de sureau

A consommer chaude ou froide

1- Récoltez et faites sécher les fleurs de sureau

- La période idéale pour cueillir les fleurs de sureau est en mai-juin, lorsque la floraison bat son plein.
- Cueillez des fleurs bien blanches, bien formées et pas du tout fanées.
- Les arômes sont plus intenses lorsque vous effectuez votre cueillette tôt dans la matinée.
- Vérifiez qu'il n'y ait pas de pucerons ou autres insectes indésirables.
- Faites-les sécher comme n'importe quelle plante destinée à la confection de tisanes.
- Conservez les fleurs ainsi séchées dans un bocal hermétiquement fermé à l'abri de la lumière : leurs vertus seront ainsi préservées pendant un an.

2- Confectionnez une infusion de fleurs de sureau

- Comptez une cuillerée à soupe de fleurs séchées pour une tasse.
- Faites infuser les fleurs pendant environ 10 minutes dans de l'eau bouillante.
- Filtrez, par exemple en utilisant un filtre à café.
- Sucrez avec du miel, qui ne fera que renforcer les propriétés de cette infusion.

3 - Consommez l'infusion de fleurs de sureau pour lutter contre certaines affections

- En phytothérapie, l'infusion de fleurs de sureau est réputée efficace dans les affections suivantes : rhume et autres affections virales, comme la grippe, les maux de gorge, la bronchite, la sinusite. Elle a aussi des pouvoirs dépuratifs et laxatifs.
- La posologie est de 3 tasses par jour.

Parc naturel régional du Golfe du Morbihan
Park ar Mor Bihan
Une autre vie s'invente ici

Parc naturel régional du Golfe du Morbihan

8 boulevard des Iles - CS50213 - 56006 Vannes cedex

Tél. 02 97 62 03 03 - contact@golfe-morbihan.bzh

www.parc-golfe-morbihan.bzh

Participer à la démarche Atlas de la Biodiversité Communale de votre commune vous intéresse ?

Retrouvez les actualités sur le site internet du Parc
www.parc-golfe-morbihan.bzh

Abonnez-vous à la page facebook
des Atlas de la Biodiversité Communale :
ABCGolfeduMorbihan

Ambon
Ploeren – Kêr Ploveren – Morbihan Sud
meucon Pays des Sources
Elven
Saint-Avé – Saint-Tevé
Surzur
Plescop – la vie… Pleskob – ar vuhez…
Sulniac
Lauzach
Sainte-Anne d'Auray
Ville de Pluneret
Vannes