



PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

CUISINER LES PLANTES SAUVAGES

LES 10 RECETTES
INDISPENSABLES

NATHALIE DESHAYES



Si vous lisez ce livret, c'est que certainement vous vous retrouvez dans une ou plusieurs des phrases suivantes :

- Vous aimez la nature.
- L'utilisation des plantes sauvages vous intéresse.
- Vous connaissez quelques plantes sauvages mais vous ne les cueillez pas, parce que vous ne savez pas comment les cuisiner
- Vous cueillez déjà parfois ou même régulièrement des plantes sauvages et souhaitez avoir de nouvelles idées de recettes.
- Vous aimez cuisiner et vous êtes tout simplement à la recherche de nouvelles idées.

Quelle que soit la phrase qui vous correspond le plus... Vous êtes au bon endroit !



Savoir reconnaître les plantes

Avant de cuisiner les plantes sauvages, il faut, bien sûr, **savoir les reconnaître avec certitude**. Sur mon [blog](#), vous trouvez de nombreuses informations à ce sujet qui peuvent vous aider. Avant tout, munissez-vous d'un **guide de reconnaissance**. Il en existe de très pratiques comme le « guide des fleurs sauvages » (FITTER/FITTER/BLAMEY) aux éditions Delachaux et Niestlé. Mais il y en a bien d'autres, chacun avec son approche spécifique.

L'important est que vous puissiez vous en servir pour

- Vérifier vos connaissances
- Eliminer des doutes
- Apprendre à découvrir de nouvelles plantes

Une fois qu'une plante est identifiée avec certitude, il d'agit de savoir si elle se mange ou pas ou si elle est même éventuellement toxique. Je vous recommande deux livres qui sont une mine d'informations à ce sujet :

- « Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques » (FRANCOIS COUPLAN ET EVA STYNER) aux Editions Delachaux et Niestlé
- « Plantes sauvages comestibles » (S.G. FLEISCHHAUER, J. GUTHMANN ET R. SPIEGELBERGER) aux éditions Ulmer

Mais le plus important, pour débiter et conforter ses connaissances, c'est d'**aller sur le terrain avec des experts**. Cherchez des sorties dans votre région, il y en a de plus en plus qui s'organisent un peu partout. Vous trouvez ici mon [programme de sorties et stages](#) pour apprendre à reconnaître les plantes sauvages comestibles directement en contact avec la nature.



Précautions pour la cueillette

Avant de partir en cueillette, rappelons-nous quelques précautions à avoir. **Pour éviter tout risque d'intoxication ou de contamination, d'éradication de plantes ou de conflits de voisinage, il y a certaines règles à respecter.**

- Ne cueillez que les plantes que vous avez identifiées avec certitude. Vous avez un doute ? Abstenez-vous.
- Cueillez dans des endroits « propres », à l'abris des pollutions, évitez les
 - Bords des routes,
 - Abords de champs récemment traités,
 - Chemins empruntés par les chiens,
 - Prairies pâturées par des vaches ou des moutons ou les cours d'eau dont approchent vaches et moutons
- Assurez-vous que la plante cueillie n'est pas rare voire protégée dans votre région
- Laissez toujours assez de plantes d'une station pour qu'elles puissent se régénérer facilement
- Ne cueillez pas dans les réserves naturelles et respectez les propriétés privées
- Lavez bien vos cueillettes. Pour les consommer crues, utilisez du vinaigre blanc (1 volume dans 9 volumes d'eau). Si vous craignez une contamination de la douve du foie ou l'échinococcose consommez les plantes uniquement cuites, cela éliminera le risque de contamination.

Si vous respectez ces règles de base, tout devrait bien se passer.

Démarrer avec ce que l'on connaît

Mais même si vous débutez tout juste dans le domaine, **vous connaissez forcément une ou deux plantes sauvages comestibles**. Le pissenlit, l'ortie, les fleurs de sureau, le tilleul, le plantain... Je suis sûre que pour certaines d'entre elles vous pouvez dire : je la connais et je ne me tromperai pas ! **Démarrez avec ces plantes-là**, cuisinez leurs parties comestibles à toutes les sauces et élargissez votre savoir petit à petit !

La cuisine des plantes sauvages est vaste. On peut réaliser tout type de plat. Les plantes sauvages peuvent être l'ingrédient principal comme elles peuvent juste jouer le rôle de condiment. **Commencez par des recettes classiques** en remplaçant par exemple des épinards par des orties et aventurez-vous vers des recettes plus osées petit à petit.



Comment j'ai choisi les recettes de ce livret ?

J'ai voulu ce livret le plus parlant possible pour le plus grand nombre. Pour élaborer les recettes de ce livret, je me suis alors posée les questions suivantes :

- Quelles sont les **dix recettes** qui donnent à un **débutant** l'envie de se lancer tout en donnant assez de possibilités pour qu'une **personne expérimentée** y trouve également son compte ?
- Avec quelles **recettes** peut-on « venir à bout » de quasiment **toute cueillette sauvage** ?

J'ai alors élaboré chaque recette avec une plante bien précise mais je vous donne à chaque fois une **liste de plantes** (non exhaustive) **avec lesquelles la même recette est possible**.

Cette liste est donnée à titre indicatif avec le nom français des plantes (qui peut changer d'une région à l'autre). Encore une fois, avant de vous servir de ces plantes, assurez-vous de les avoir identifiées avec certitude et d'être sûr qu'elles sont bien comestibles.

Pour ce qui est la liste des ingrédients, je vous donne les **ingrédients classiques** ainsi que **des variantes possibles**. De cette manière, vous pouvez réaliser les recettes de plein de façons différentes. La même recette vous fera plusieurs rendus différents en fonction de la plante et des autres ingrédients choisis.

Si vous êtes intolérant au gluten ou au lactose, vous pourrez réaliser certaines recettes grâce aux variantes proposées.

J'ai voulu ces recettes assez **faciles** et plutôt **rapides à réaliser** pour être adaptées au quotidien du plus grand nombre.

Et voici les fiches recettes !

Soupe de patates douces aux feuilles de berce



Autres plantes possibles : Feuilles d'ortie, de lamier, de plantain, de berce, de mouron des oiseaux, de violette, de primevère, d'égopode, de raiponce, de pariétaire, de panais, de renouée bistorte, de primevère... pour un rendu plus amer : feuilles de pissenlit, de porcelle, de lampane, de laitue scariole ou vireuse...

Ingrédients pour 4 personnes

- 600g de patate douce (ou pommes de terre ou potimarron)
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 1 saladier de feuilles de grande berce
- Sel, poivre

Préparation

Ciseler les oignons. Couper les patates douces en cubes (environ 2 x 2cm).

Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive. Ajouter les patates douces et couvrir d'eau. Amener à ébullition et faire cuire 10 minutes.

Hacher grossièrement les feuilles de grande berce et les ajouter à la soupe. Cuire encore 5 minutes. Saler, poivrer.

J'aime manger cette soupe telle qu'elle avec les morceaux. Mais vous pouvez bien-sûr la mixer si vous préférez.

Salade de pissenlit aux œufs et aux noix



Autres plantes possibles : Feuilles de laitue sauvage, de lamproie, de porcelle, jeunes feuilles de tilleul, de hêtre, de bouleau, de lamier, de berce, d'égopode, de mauve, jeunes pousses de gaillet gratteron, mouron des oiseaux coupé fin, feuilles de pourpier, de chénopode, ...

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 saladier de feuilles de pissenlit
- 2 œufs
- 12 noix (ou amandes, noisettes, graines de tournesol)
- 1 cuillerée à café de moutarde
- 1 petite cuillerée à café de miel (ou sirop d'agave ou confiture de fleurs de pissenlits)
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre (ou un autre vinaigre)
- 4 cuillerées à soupe d'huile de colza (ou olive, tournesol, noix, sésame...)
- Sel, poivre
- Optionnel : quelques fleurs comestibles fraîches comme la pâquerette, la mauve, le pissenlit, la bourrache, le soucis...

Préparation

Bien laver et essorer les feuilles de pissenlit. Cuire les œufs afin qu'ils soient durs, les laisser refroidir, éplucher et couper en 4. Décortiquer les noix.

Au fond du saladier, mélanger la moutarde avec le miel et le vinaigre. Ajouter petit à petit l'huile tout en fouettant. Saler, poivrer.

Juste avant de servir, mélanger les feuilles de pissenlit avec la sauce. Poser les quartiers d'œuf sur la salade et parsemer de cerneaux de noix et de fleurs comestibles.

Le pissenlit, comme de nombreuses autres feuilles sauvages, est un peu amer. C'est pour cela qu'il se marie parfaitement avec l'œuf qui adoucit la salade.

Quiche au lamier



Autres plantes possibles : Ortie, grande berce, égopode, ail des ours, pulmonaire, carotte sauvage, chénopode blanc, chénopode bon Henri, bette maritime, amarante, mauve, moutarde noire, feuilles de primevère, de violette, jeunes pousses d'épilobe en épi...

Ingrédients pour une quiche de 28cm de diamètre

- 200g de farine de blé (pâte sans gluten 100g de farine de sarrasin et 100g de farine de riz)
- 100g de beurre (ou margarine)
- 1 bonne pincée de sel
- 4-6 cuillerées à soupe d'eau
- 1 saladier de pointes de lamier pourpre, blanc ou tacheté (250 à 300g)
- 1 oignon (ou échalote)
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 3 œufs
- 20cl de crème liquide (ou crème végétale au soja, ou lait, ou lait végétal)
- 2 cuil. à soupe de graines de tournesol (ou sésame, noisettes, ou 50 g de fromage râpé...)
- Sel, poivre

Préparation

Pour la pâte brisée : Dans un saladier, verser la farine, le beurre en petits morceaux et le sel. Frotter les ingrédients entre les paumes de la main pour former des miettes.

Ajouter l'eau et continuer à pétrir afin d'obtenir une pâte lisse.

Beurrer et fariner un moule à tarte. Etaler la pâte dans le moule et remonter les bords.

Pour la garniture : Bien laver et essorer les pointes de lamier. Ciseler l'oignon. Le faire revenir dans l'huile d'olive dans une casserole. Ajouter un petit verre d'eau, couvrir et « faire tomber » les feuilles pendant 5 minutes comme pour des épinards. Les égoutter et les répartir sur le fond de tarte.

Dans un grand bol, battre les œufs avec la crème. Ajouter la gousse d'ail écrasée, saler, poivrer. Verser cet appareil sur les feuilles de lamier. Bien tasser les feuilles.

Parsemer de graines de tournesol. Cuire pendant environ 45 minutes à 180°.

Pistou de cerfeuil des bois



Autres plantes possibles : Origan, ail des ours, pimprenelle, lamier, lierre terrestre, plantain, ail des vignes, serpolet, grande berce, alliaire, ortie, pâquerette, carotte sauvage, cresson, radis ravenelle, amarante...

Ingrédients

- Un bouquet de feuilles de cerfeuil des bois
- 100g de graines de tournesol (ou pignons de pin, ou noisettes, ou amandes ou noix de cajou, ou cerneaux de noix...)
- 100g d'huile d'olive (ou une autre huile de votre choix)
- 1 gousse d'ail (ou une échalote)
- Sel

Préparation

Verser les graines de tournesol dans le bol du blender. Mixer.

Hacher les feuilles de cerfeuil. Ajouter aux graines de tournesol.

Verser l'huile d'olive, l'ail et le sel. Mixer afin d'obtenir un mélange pâteux.

Le pistou est un bon moyen de manger les plantes crues et de préserver ainsi leurs propriétés. C'est aussi une recette assez rapide à préparer et qui sera appréciée à l'apéritif, même par les convives pas très adeptes à une alimentation « healthy »... Vous êtes invités à manger ? A la place du bouquet de fleurs ou de l'éternelle bouteille de vin apportez un petit pot de pistou ! Cela permettra par-dessus tout de parler de votre nouvelle passion pour les plantes sauvages comestibles !

L'original pesto genovese italien est composé de basilic, pignons de pin, parmesan, huile d'olive et ail. D'innombrables adaptations sont possibles notamment dans le choix de la plante et de l'oléagineux utilisé. J'évite personnellement les produits laitiers et n'ajoute pas de fromage. Par contre, à l'époque de mon restaurant, mon pistou à base de basilic, graines de tournesol, huile d'olive, comté et ail était un classique dont bon nombre de clients raffolait.

Mon conseil : Faites avec ce que vous avez sous la main, inventez, expérimentez, osez ! Et notez quand vous avez inventé une pépite !!

Fromage blanc au lierre terrestre



Autres plantes possibles (Dans cette recette, on utilise le lierre terrestre comme aromate, donc on va penser à des plantes très fortes en goût) : origan, calament, thym, romarin, achillée millefeuille, oseille, ail des vignes, alliaire, ail des ours, hysope, bourrache, cerfeuil des bois, fenouil, oxalis...

Des plantes un peu moins fortes en goût peuvent aussi être employées mais on va doubler ou tripler leur volume : pimprenelle, plantain, moutarde, pâquerette, lamier, égopode, pulmonaire, berce, carotte, angélique, pariétaire...

Ingrédients

- 250g de fromage blanc (de vache ou de chèvre..., ou yaourt au soja)
- Une vingtaine de feuilles de lierre terrestre
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- Sel, poivre

Préparation

Laver et essorer le lierre terrestre, le hacher finement. Hacher l'oignon rouge. Mélanger tous les ingrédients.

Si vous utilisez du yaourt au soja, il peut être utile d'ajouter une ou deux cuillerées d'huile d'olive en plus et de bien mélanger. Cela donne une consistance bien crémeuse.

Cette recette permet de réaliser rapidement un repas léger (fromage blanc, salade, pommes de terre) ou un « dip » pour tremper des bâtonnets de légumes lors de votre prochain apéro. Vous pouvez aussi servir ce fromage blanc en verrines, plus chic pour un « cocktail », ou au moment du fromage.

Pour ceux et celles qui ne mangent pas de produits laitiers, pas de problème : on peut faire la même recette avec du yaourt au soja.

Beurre à l'alliaire



Autres plantes possibles : Ail des vignes, ail des ours, lierre terrestre, lamier pourpre, pâquerette, origan, thym, romarin, sauge, calament, thym, romarin, tanaïsie, achillée millefeuille, oseille, hysope, bourrache, cerfeuil des bois, fenouil, oxalis, pimprenelle, plantain, moutarde, lamier, égopode, berce, carotte, angélique, pariétaire...

Ingrédients

- 200g de beurre
- 30 à 40 feuilles d'alliaire
- Sel

Préparation

Placer le beurre à température ambiante une heure avant la préparation pour qu'il soit malléable.

Hacher les feuilles d'alliaire.

Mélanger le tout avec le sel.

Un beurre aux herbes qui peut être servi pour accompagner les radis, fondre sur un filet de sole ou une viande rouge, remplacer un beurre d'escargot ou tout simplement préparer des canapés décorés de fleurs sauvages ou de légumes de couleur.

L'alliaire va lui donner un goût aillé. Si vous voulez rester dans cette note, il y a aussi l'ail des ours et l'ail des vignes. Mais essayez aussi des mélanges avec de nombreuses autres plantes.

Crêpe farcie à l'ortie



Autres plantes possibles : Feuilles de mauve, lamier, berce, égotode, plantain, pariétaire, pulmonaire, oseille, chénopode, amarante, bistorte, ail des ours, bette maritime, cresson, primevère, mouron des oiseaux...

Ingrédients

- 200g de farine de sarrasin (ou châtaigne, vos crêpes auront un goût plus sucré)
- 1 œuf
- 375 ml d'eau
- Sel
- Huile d'olive
- Un saladier plein de pointes d'ortie
- 1 oignon
- 50g de crème fraîche (ou crème végétale)
- 1 fromage de chèvre mi-frais (ou tofu fumé)

Préparation

Verser la farine dans un saladier, ajouter le sel et commencer à mélanger au fouet. Verser l'eau petit à petit en fouettant constamment. Laisser reposer la pâte pendant 1 heure (mais si vous avez décidé au dernier moment que vous ferez des galettes, comme ça m'arrive souvent, ça le fait aussi d'utiliser la pâte tout de suite...).

Faire chauffer une poêle avec quelques gouttes d'huile. Verser une petite louche de pâte, bien l'étaler en penchant la poêle et faire cuire chaque crêpe 1 minute du premier côté, 20 secondes de l'autre.

Bien laver les pointes d'ortie. Ciseler l'oignon. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive dans une casserole. Ajouter les pointes d'ortie et un petit verre d'eau, couvrir et faire cuire 5 à 10 minutes à feu doux. Egoutter et mélanger avec la crème. Saler.

Au centre de chaque crêpe, poser des pointes d'ortie en ondins et des tranches de fromage de chèvre et rouler chaque crêpe sur elle-même.

Poêlée de légumes au gaillet gratteron



Autres feuilles possibles : Ortie, lamier, pariétaire, grande berce, pulmonaire, bette maritime, chénopode, amarante, mauve, silène enflée, mouron des oiseaux, plantain, pissenlit, lampsane, porcelle, égopode, cresson...

Ingrédients

- 1 oignon (ou échalote ou poireau)
- 4 carottes (ou panais ou céleri rave ou navet ou potimarron)
- Quelques bouquets de chou-fleur (ou chou blanc, frisé, chinois ou cardes ou branches de céleri, ou courgette)
- 1 grand bol plein de feuilles de gaillet gratteron
- Huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de tamari (sauce soja)

Préparation

Hacher grossièrement les oignons, couper les carottes en rondelles ou en bâtonnets, le chou en petits bouquets. Hacher grossièrement les pointes de gaillet gratteron.

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive quelques instants. Ajouter les carottes. Continuer à les bercer dans la poêle une minute. Ajouter le chou et faire sauter le tout encore une minute. Ajouter le gaillet, verser la sauce soja, couvrir la poêle d'un couvercle et baisser le feu au minimum. Cuire à l'étouffée pendant 5 minutes et servir.

Dans mes poêlées de légumes j'utilise toujours en premier un légume de la famille des aulx (oignon, échalote, poireau...). Revenu dans l'huile, il va rehausser le goût de l'ensemble. En deuxième j'essaie de mettre un légume qui garde une consistance ferme (racines, courges à chair ferme) et un légume plus juteux. En dernier viennent les feuilles sauvages qui n'ont pas besoin de beaucoup de cuisson.

Omelette aux fleurs de pâquerette



Autres plantes possibles : Boutons et/ou feuilles de plantain, feuilles de consoude, boutons de grande berce, feuilles et/ou fleurs de mauve, feuilles d'ortie, d'oseille, racines de pissenlit ou de bardane, boutons de pissenlit, feuilles de pimprenelle, feuilles et fleurs de fenouil, de carotte, de panais, d'ail des ours...

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 œufs
- 1 petit oignon
- 2 poignées de fleurs de pâquerette
- Huile d'olive
- Sel aux herbes

Préparation

Battre les œufs avec le sel. Ajouter les fleurs de pâquerette (en en gardant quelques-unes pour la déco).

Ciseler l'oignon.

Chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les oignons. Verser les œufs battus avec les fleurs. Baisser le feu et laisser cuire doucement jusqu'à obtention de la consistance souhaitée (baveuse ou plus ou moins cuite).

Replier l'omelette sur elle-même et faire glisser sur l'assiette de présentation.

Décorer avec les fleurs réservées.

Entremet aux fleurs de prunellier



Autres plantes possibles : Fleurs de reine des prés, de primevère, bourgeons et jeunes pousses de sapin et d'épicéa, baies de genévrier, fleurs de tilleul, aspérule odorante séchée, fleurs de sureau ou d'acacia, fleurs de violette odorante, calament, menthe sauvage, fleurs de lavande...

Ingrédients

- 250ml de lait (ou « lait » végétal comme lait de soja, de riz, d'avoine...)
- Un bol plein de fleurs de prunellier
- 3 œufs
- 250g de crème fraîche (ou crème végétale)
- 75g de sucre (ou sirop d'agave)

Préparation

Porter le lait à ébullition. Plonger les fleurs de prunellier et couper le feu. Laisser infuser 20 minutes, passer et bien presser les fleurs pour en extraire l'arôme.

Battre les œufs avec le sucre. Verser le lait infusé et la crème. Mélanger.

Verser dans des ramequins et cuire au bain-marie à 150° pendant environ 30 minutes.

Les fleurs de prunellier donnent un goût fin d'amande amère. Pour ne pas couvrir cet arôme, j'utilise un sucre neutre comme du sucre roux ou du sirop d'agave mais j'évite dans cette recette le sucre complet que j'aime pourtant dans les crèmes vanille pour son goût de caramel (et ses vertus nutritives).

J'espère que ces recettes vous donneront matière à expérimenter et d'aller plus loin dans la connaissance des plantes sauvages comestibles. Nous avons une richesse fabuleuse de plantes à portée de main. Elle représente les racines de notre alimentation. Se réapproprier le savoir autour des plantes est autant un plaisir qu'une démarche engagée pour recréer le lien vital avec la nature qui fait défaut au monde moderne.

Pour aller plus loin rendez-vous sur <https://plantes-sauvages-comestibles.com> :

- *Recettes*
- *Articles complets sur les plantes*
- *Programme des sorties, stages et dégustations...*

Bien sincèrement



Nathalie Deshayes