

CAROLINE CALENDULA

Découvrir
**LES PLANTES
SAUVAGES
COMESTIBLES**

les identifier • les cueillir • les cuisiner

Rustica éditions



SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| Pourquoi cueillir ? | 6 |
| Sur le terrain : cueillir en toute sécurité | 8 |
| Cuisiner les plantes | 12 |
| | |
| Ail des ours | 14 |
| Amaranthe réfléchie | 18 |
| Bardane officinale | 20 |
| Berce commune | 24 |
| Châtaignier | 26 |
| Chénopode blanc | 28 |
| Coquelicot | 32 |
| Églantier | 36 |
| Égopode | 38 |
| Épiaire des bois | 42 |
| Épicéa | 44 |
| Galinsoga à petites fleurs | 46 |
| Grande mauve | 48 |
| Lampsane | 50 |
| Lierre terrestre | 52 |



| | |
|---|----|
| Mélicot officinal | 56 |
| Ombilic..... | 58 |
| Origan..... | 60 |
| Ortie | 62 |
| Oxalis corniculée..... | 66 |
| Petite primrenelle..... | 68 |
| Pissenlit | 70 |
| Pourpier..... | 74 |
| Reine-des-prés | 76 |
| Robinier faux-acacia | 80 |
| Ronce commune | 82 |
| Stellaire intermédiaire | 84 |
| Sureau noir | 86 |
| Tilleul à grandes feuilles..... | 88 |
| Violette odorante | 90 |
| | |
| Glossaire..... | 92 |
| Tableau des nutriments des plantes sauvages comestibles | 94 |

POURQUOI CUEILLIR ?

Délaissées et reléguées au rang des pratiques d'autrefois, les plantes sauvages comestibles font un grand retour dans notre quotidien : une démarche qui peut sembler anachronique dans une ère qui prône la sécurité, le contrôle et la traçabilité ! Pourtant, parce qu'elle répond aux exigences des comportements alimentaires émergents, aujourd'hui, cette pratique multimillénaire peut parfois être qualifiée d'avant-gardiste. En tout état de cause, elle reflète parfaitement les prises de conscience actuelles.

Des alicaments indispensables

Après l'engouement pour la cuisine industrielle, les choix alimentaires d'une partie croissante de la population sont désormais guidés par des préoccupations de santé. À ce sujet, les recherches menées montrent justement la vaste diversité de nutriments des végétaux spontanés, leur grande richesse en vitamines et en sels minéraux, ainsi que la présence de protéines complètes dans toutes les parties foliaires (pour plus de précisions dans ce domaine, voir le tableau récapitulatif p. 94). Les plantes sont également pourvues de propriétés toniques, immunostimulantes, détoxifiantes, antioxydantes, anti-inflammatoires, digestives, etc., qui en font de véritables alicaments dont il serait dommage de se passer !

Une fabuleuse diversité de goûts et de textures

À ces arguments santé s'ajoutent des raisons plus épicuriennes : les quelque 100 à 200 végétaux spontanés qu'un cueilleur chevronné peut récolter tout au long de l'année dans son environnement ouvrent la voie à une diversité de saveurs et de textures que leurs cousins cultivés ne sont pas en mesure de nous offrir. Pour les plus créatifs d'entre nous, ils permettent une pratique culinaire sans cesse renouvelée, aujourd'hui mise à profit par de nombreux chefs audacieux.

Une ressource locale

Les récentes ruptures d'approvisionnement et craintes de pénurie ont mis en évidence toute l'importance de la résilience alimentaire : la nécessité d'une relocalisation de notre nourriture ne fait désormais plus débat. Ultra-locale par définition, la cueillette des plantes sauvages prolonge



tout naturellement les nouvelles dynamiques de résilience des territoires, et a toute sa place au sein des initiatives locales telles les jardins partagés, les ceintures vertes ou encore les AMAPs... tout en accélérant le passage à de nouveaux paradigmes. Car si les plantes peuvent sembler gratuites au premier abord, il n'en reste pas moins que toute cueillette a un prix : sans cette conscience, la cueillette sauvage peut rapidement prendre l'allure d'un pillage ! Mis gracieusement à notre disposition, les végétaux spontanés forcent ainsi la prise de conscience d'échanges plus subtils que ceux proposés par une approche purement commerciale, et mettent en lumière la responsabilité de chacun d'évaluer clairement ses besoins et de rester dans la juste mesure.

Une pratique salvatrice et structurante

Au-delà des enjeux sociétaux et environnementaux actuels, la cueillette est pratiquée depuis l'aube de l'humanité, et fait partie de la nature même de chacun d'entre nous. C'est aussi cet attachement ancestral à la nature qui pousse les hommes et les femmes d'aujourd'hui à rechercher son contact. Rien en effet ne peut remplacer ce lien salvateur et structurant, dont nous avons tous besoin. Cueillir, c'est se reconnecter à ce monde qui nous entoure – apparemment uniforme qui offre une diversité extraordinaire pour qui sait observer, écouter et ressentir, c'est se reconnecter aux cycles naturels, à cet univers à la fois stable et en constante évolution au fil des heures de la journée et des saisons de l'année. C'est se laisser emplir par cette sérénité et cette force de vie présente partout autour de nous, et s'en nourrir, au plus profond de notre être.

SUR LE TERRAIN : CUEILLIR EN TOUTE SÉCURITÉ

Bien identifier les plantes à cueillir

Avant de cueillir, il est bien sûr indispensable d'être certain de l'identification, **qui ne repose en aucun cas sur l'aspect général de la plante**. Fondée sur la présence et l'absence de critères d'identification bien précis, elle demande de maîtriser les bases de la botanique pratique. Pour cette raison, la cueillette des plantes sauvages comestibles est un processus qui passe par une phase d'apprentissage : débiter par un stage sur le terrain, accompagné par un professionnel est certainement l'idéal. Dans tous les cas, faites preuve de patience et d'une grande prudence.

Dans cet ouvrage, vous trouverez les critères d'identification de chaque plante dans les rubriques illustrées « **Comment le/la reconnaître ?** ». Les descriptions proposées, qui couvrent la vue, le toucher et l'odorat, sont pensées pour être accessibles à un public non spécialisé. Cependant, l'imperatif de clarté exige aussi l'utilisation de termes botaniques spécifiques : ces derniers sont définis en fin d'ouvrage, dans le glossaire (voir p. 92).



Bien que ces descriptions abordent toutes les parties des plantes choisies, celles-ci sont rarement présentes simultanément. Il vous arrivera même d'observer uniquement la rosette basale, alors que plus tard dans l'année apparaît une tige (feuillée ou non) et des fleurs. Si les éléments présents ne permettent pas une identification certaine, il vous faudra suivre le développement de la plante, et vérifier que toutes les parties correspondent bien à la description proposée.

D'autre part, la cueillette d'une plante comestible exige la bonne connaissance des cousines toxiques avec lesquelles elle pourrait être confondue. Lorsqu'un risque existe, des indications sont données pour aider à la différenciation : elles sont envisagées comme une invitation à mieux se renseigner sur les végétaux listés, à lire des descriptions complètes, et à consulter des herbiers. Méfiez-vous des photos en ligne et des groupes d'identification : les informations données ne sont pas toujours fiables et se révèlent parfois contradictoires. En matière de botanique, fiez-vous à **Tela botanica**, le site des botanistes francophones : pour chaque plante, une description est proposée, accompagnée d'un onglet « illustrations », qui donne accès à un large choix de photos.

Respecter les plantes et les milieux

Avant de cueillir, il est également nécessaire de se renseigner sur le statut de protection de la plante. Encore une fois, Tela botanica se révèle particulièrement utile, grâce à l'onglet « protection » de chaque fiche descriptive. Et même lorsque la nature propose des végétaux en grande quantité, il est indispensable de prendre soin du lieu dans lequel on cueille, et d'être attentif aux quantités récoltées. On recommande habituellement de ne

S'ÉQUIPER DU MATÉRIEL ADAPTÉ

Voici une liste indicative du matériel qui se révèle utile lors de la cueillette des plantes :

- ➔ des sacs en tissu : évitez les sacs en plastique, qui favorisent les fermentations et les sacs en papier qui se déchirent ;
- ➔ des petites boîtes : récolte des fleurs et des bourgeons ;
- ➔ un couteau pointu : cueillette des rosettes ;
- ➔ un couteau désherbeur : cueillette des racines ;
- ➔ éventuellement des gants : cueillette des orties.

AIL DES OURS

Allium ursinum (Amaryllidacées)

On trouve de l'ail des ours dans toute la France, sauf sur la Côte d'Azur. Il se développe dans les sous-bois humides, souvent le long d'une petite rivière, où il peut former d'énormes colonies très odorantes.

Comment le reconnaître ?

Vue : plante herbacée formant de larges colonies dans les sous-bois humides, au printemps.

→ **Feuilles** : entières, semblant sortir directement de terre, très longuement pétiolées, longuement ovales, pétiole semi-cylindrique, blanc sur une face.

→ **Inflorescences** : ombelles terminales, composées de fleurs blanches à 6 tépales et 6 étamines, situées au sommet d'une tige florale démunie de feuilles.

→ **Infrutescences** : capsules à 3 graines noires.

→ **Parties souterraines** : bulbe allongé, blanc.

Toucher : la plante est entièrement glabre ; les feuilles sont lisses, molles.

Odorat : les colonies dégagent une très forte odeur d'ail.

Goût : toutes les parties de la plante ont une saveur d'ail plutôt prononcé ; les graines sont piquantes.

LES CONFUSIONS POSSIBLES

→ Avec l'arum (*Arum maculatum*), toxique, dont les nervures ne sont pas parallèles et dont le pétiole est vert et légèrement creusé.

→ Avec le muguet (*Convallaria majalis*), mortel, dont les feuilles sont plus épaisses et sont enroulées l'une autour de l'autre (tout d'abord sur toute leur longueur, puis seulement à la base).

→ En montagne avec le colchique (*Colchicum autumnale*), mortel, dont les feuilles non pétiolées, plus épaisses que celles de l'ail des ours, sont imbriquées et groupées par 4 ou plus.

→ Avec l'ail victorial (*Allium victorialis*), comestible, dont la tige est feuillée sur sa moitié inférieure.

Ne vous servez pas de l'odeur pour identifier la plante : après avoir ramassé quelques feuilles, les mains sentent fortement l'ail, ce qui donne l'impression que n'importe quelle plante porte cette odeur !

⇒ RÉCOLTE ⇐

Feuilles : mars-juin

Fleurs : avril-mai

Graines : mai-juin

Feuille entière
longuement ovale

Long pétiole
semi-cylindrique



AMARANTHE RÉFLÉCHIE

Amaranthus retroflexus (Amaranthacées)

Commune partout en France, l'amarante pousse en bord de chemins, dans les potagers, sur des terrains vagues et incultes.

Comment la reconnaître ?

Vue : plante herbacée haute de 20 cm à 1 m, formant souvent des colonies.

➔ **Tige** : dressée, peu ramifiée, robuste, parfois teintée de pourpre.

➔ **Feuilles** : simples, entières, longuement pétiolées, en forme de losange, avec la nervation très saillante sur la face inférieure.

➔ **Inflorescences** : épis terminaux denses, formés de minuscules fleurs verdâtres composées de sépales uniquement, entre lesquelles sont intercalées des bractées épineuses, longues de 5-6 mm.

➔ **Fruits** : petits, ovoïdes, renfermant de nombreuses graines noires et luisantes.

Toucher : les feuilles, recouvertes d'un duvet très court, sont douces. Les inflorescences sont légèrement piquantes.

Goût : peu prononcé.

Conseils de cueillette et intérêt culinaire

Les amarantes peuvent accumuler de fortes quantités de nitrates et autres pollutions : choisissez soigneusement les lieux de récolte (attention aux pâturages et champs cultivés).

➔ **Feuilles** : jeunes : crues (salades, rouleaux de printemps, etc.) ; plus âgées : cuites (quiches, lasagnes, gratins, soupes, etc.).

➔ **Fruits** : bouillis, puis consommés comme des céréales, ou moulus en farine (récoltez-les en secouant la plante sur un drap).

LES CONFUSIONS POSSIBLES

On peut confondre les amarantes entre elles... ce qui n'a pas d'importance, car elles sont toutes comestibles.

➤ RÉCOLTE ◀

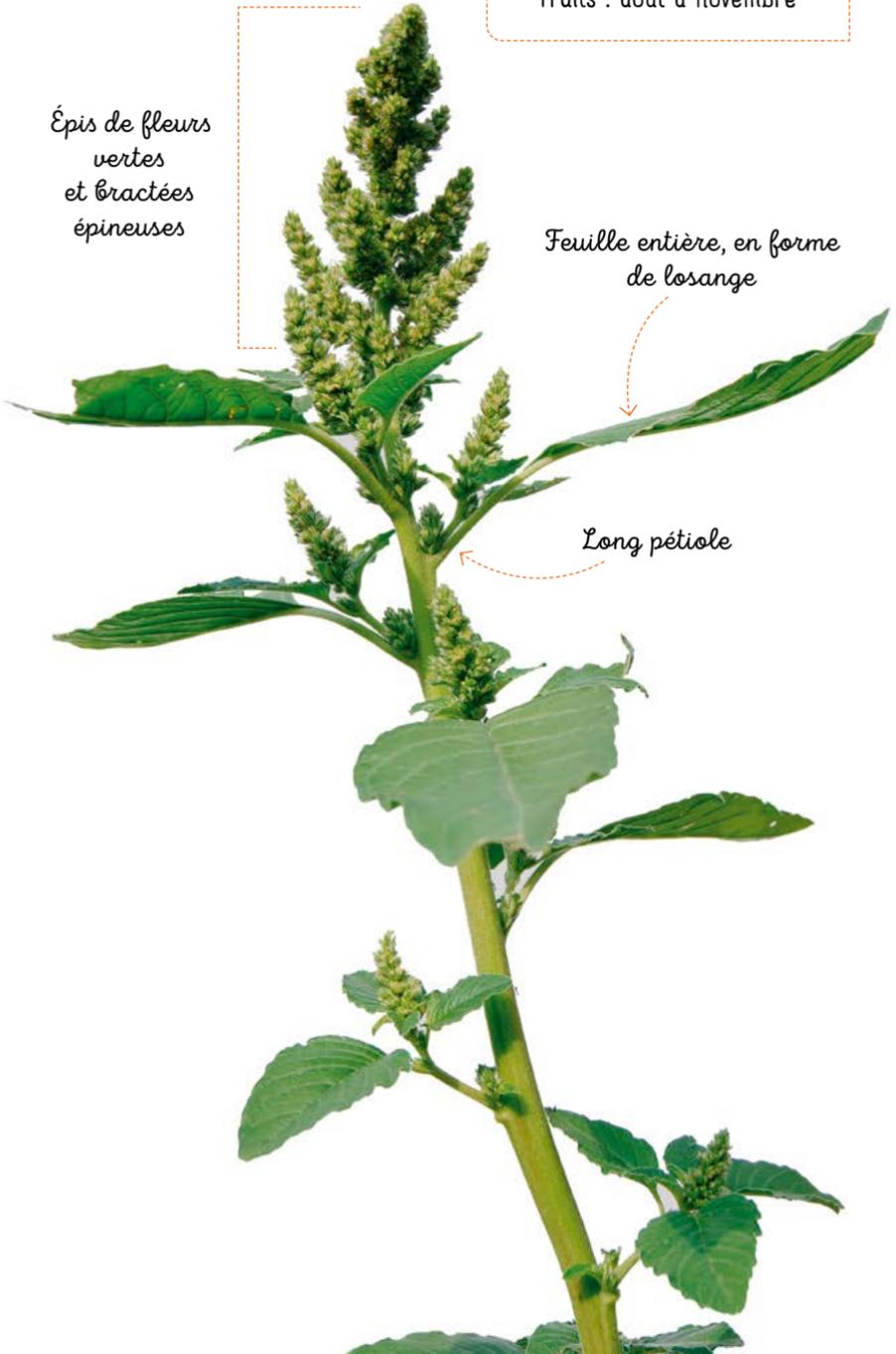
Feuilles : mai à octobre

Fruits : août à novembre

Épis de fleurs
vertes
et bractées
épineuses

Feuille entière, en forme
de losange

Long pétiole







Basmati de Bardane

2 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

Ingrédients

150 g de pétioles de feuilles de bardane
100 g de riz • 1 oignon • 1 cube de bouillon
1 litre d'eau • 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
1 cuill. à café de noix de muscade
½ cuill. à café de curcuma • 1 pincée de sel

- 1 Lavez les pétioles et ôtez les fils des plus gros (comme on ôte les fils des côtes de bette). Coupez-les en sections de 1,5 cm environ.
- 2 Portez une casserole d'eau à ébullition et faites-y cuire les pétioles pendant 5 minutes. Arrêtez le feu puis égouttez. Goûtez et vérifiez si une 2^e cuisson est nécessaire (en cas d'amertume prononcée).
- 3 Faites bouillir 1 litre d'eau. Incorporez le cube de bouillon et mélangez jusqu'à ce qu'il se dissolve. Émincez l'oignon et faites-le blondir dans une poêle, dans l'huile d'olive. Ajoutez le riz, le sel, les épices, puis peu à peu le bouillon. Couvrez et laissez cuire en ajoutant le bouillon, au fur et à mesure que l'eau s'évapore.
- 4 Lorsque le riz est cuit, laissez réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de bouillon. Arrêtez le feu, couvrez et laissez le riz absorber le reste du bouillon avant de servir.

CONSEIL

Ce sont les feuilles basales qui fournissent les pétioles les plus développés. Néanmoins, une fois la tige développée, il est aussi possible d'utiliser les pétioles des feuilles situées sur la tige (vérifiez l'amertume auparavant).

Découvrir LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES



CAROLINE CALENDULA

Pissenlit, plantain, ail des ours, lierre terrestre... sont de véritables « bombes » nutritionnelles et sont notamment très riches en minéraux, vitamines et protéines. Où les trouver ? Comment les identifier ? Comment les cuisiner ? Vous découvrirez dans ce guide **30 plantes sauvages comestibles** communes et facilement identifiables. En plus, des recettes ultra-simples vous permettront de profiter de leurs bienfaits en toute gourmandise.

Partez à la découverte de nouvelles saveurs grâce à vos cueillettes sauvages !

Formée au Collège pratique d'ethnobotanique de François Couplan, **Caroline Calendula** est ethnobotaniste, auteure, conférencière et formatrice. Elle a écrit plusieurs ouvrages aux éditions Rustica.



9,95 € TTC



9 782815 319614

MDS : RU19614

www.rusticaeditions.com