



LE PETIT TRAITÉ **rustica** DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES



- 70 espèces de plantes sauvages
- Identifier les plantes comestibles
- Connaître leur milieu
- Les cueillir et les cuisiner



Rustica éditions

Avant-propos	6
Éloge la cueillette.....	8
Une cueillette raisonnée	10

LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES DU PRINTEMPS.....

Ail des ours.....	14
Grande prêles.....	17
Violette (odorante).....	20
Coquelicot.....	22
Tilleul.....	25
Stellaire.....	28
Houblon.....	30
Renouée du Japon.....	32
Bourse à pasteur	34
Salicorne	36
Criste-marine.....	38
Marguerite.....	40
Ornithogale des Pyrénées.....	42
Robinier faux-acacia.....	44
Égopode	46
Berce sphondyle.....	48
Consoude officinale.....	52

Lierre terrestre	55
Rue (fétide).....	58
Plantain	60

LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES DE L'ÉTÉ.....

Silène enflé (commun).....	64
Laiteron.....	65
Sureau noir	66
Reine-des-prés	69
Menthes.....	72
Oxalis (corniculée).....	74
Mauve.....	76
Lamier tacheté.....	78
Pourpier.....	80
Arroche maritime	82
Chénopode blanc.....	84
Galinsoga à petites fleurs	86
Épiaire des bois	88
Impératoire	90
Angélique sylvestre.....	92
Maceron.....	96
Moutarde noire.....	98

Myrtille	100
Cornouiller mâle	102
Ronce	104
Absinthe.....	106

LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES DE L'AUTOMNE.....

Ache nodiflore	110
Diplotaxe à feuilles étroites.....	112
Ortie	115
Amaranthes	117
Morelle noire	119
Épine-vinette	121
Ombilic	124
Pimprenelle	125
Aubépine (à un style).....	126
Chêne pédonculé.....	129
Genévrier commun	132
Prunellier.....	134
Églantier	137
Hêtre	140
Benoîte urbaine	143
Bardane officinale	145

LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES DE L'HIVER

Néflier	150
Peuplier noir	152
Porcelle enracinée	157
Mâche	158
Cardamine	160
Pissenlit	162
Carotte sauvage	165
Primevère officinale	167
Douglas	170
Épicéa	172
Polypode commun	176
Massette	178
Tussilage	180

Les plantes sauvages au fil des mois	184
---	-----

Glossaire	184
Bibliographie.....	186
Index.....	187
Index des recettes.....	189



ÉLOGE DE LA CUEILLETTE

La cueillette des plantes sauvages a le vent en poupe ces dernières années... ou plus exactement ces derniers millions d'années ! Car depuis l'aube de l'humanité, les plantes sauvages nous ont non seulement nourris, mais nous ont aussi soignés, logés, nous ont permis de faire du feu, des outils, des objets et ont même été à la base de nombreuses cosmogonies.

Aujourd'hui, hommes et femmes modernes, nous pensons parfois pouvoir nous affranchir de la nature. Pourtant, plus nos modes de vie nous en éloignent, plus nous recherchons son contact. Il nous apparaît de plus en plus évident que rien ne peut remplacer ce lien salvateur et structurant que nous entretenons avec elle depuis toujours – pas même les technologies les plus modernes et les plus performantes.

■ RETROUVER UN RYTHME NATUREL

Offrant stabilité et sérénité dans un monde qui valorise la vitesse, la nature ne cesse néanmoins de changer au gré des saisons. C'est ce rythme naturel qui sous-tend cet ouvrage dédié à la cueillette – les saisons jouant un rôle déterminant pour l'identification des végétaux, leur récolte et leur préparation. Loin d'envisager cette contrainte comme une limite, le cueilleur sait au contraire utiliser la grande richesse qui est ainsi mise à sa disposition.

■ SAVEURS ET TEXTURES À VOLONTÉ

D'un point de vue gastronomique, comme le montrent les récentes orientations culinaires de nombreux chefs étoilés, les plantes sauvages sont des sources de saveurs, de flaveurs et de textures qui font exploser nos maigres références culinaires. Vous êtes-vous déjà amusé à faire la liste exhaustive des légumes

que vous utilisez pour votre alimentation durant une année ? Si vous dépassez la trentaine, vous avez une alimentation exceptionnellement variée. Ce chiffre paraît dérisoire en comparaison de la variété offerte par les plantes sauvages : sans aller jusqu'aux quelque 1600 plantes comestibles répertoriées en Europe occidentale, un cueilleur assidu peut facilement lister 100 à 200 plantes comestibles, accessibles dans son environnement immédiat.

■ UN APPORT NUTRITIONNEL DE QUALITÉ

Sur le plan nutritionnel, les plantes sauvages contiennent des protéines végétales équilibrées, plus faciles à métaboliser que les protéines animales, et sont plus concentrées en nutriments que leurs cousines cultivées.

Alors que nous prenons chaque jour un peu plus conscience du rôle de l'alimentation dans le maintien d'une bonne santé, il paraît tout à fait judicieux d'intégrer à nos menus des aliments aussi riches en éléments bénéfiques pour notre corps.

Les protéines foliaires

Une protéine doit contenir les huit acides aminés essentiels que l'homme ne peut pas synthétiser (neuf pour les enfants) pour être entièrement assimilable. Si l'un de ces acides aminés est présent en moindre quantité que les autres, voire absent, la protéine n'est

assimilée par l'organisme qu'à hauteur de la quantité de cet acide aminé, dit limitatif.

Les protéines des légumineuses et des céréales présentent une déficience (respectivement en méthionine et en lysine), d'où l'association de ces deux formes végétales dans de nombreux plats traditionnels (haricots et pains dans le cassoulet, pois chiches et semoule dans le couscous, haricots rouges et maïs dans les tortillas, soja et riz dans les plats asiatiques

etc.). En revanche, les protéines que l'on trouve dans toutes les parties vertes des plantes (et donc dans les feuilles) sont équilibrées en protéines : elles n'ont pas besoin d'être associées à d'autres aliments pour être entièrement utilisables par l'organisme.

■ LE CHOIX DE LA FACILITÉ

De manière plus pratique, les plantes sauvages poussent tout autour de nous, sans nous demander le moindre travail. Pourquoi ne pas humblement faire usage de ce qui nous est ainsi offert ? D'autant qu'il est plus facile de cueillir et de déguster les végétaux spontanés que de nous acharner à essayer de les éradiquer de nos jardins...

Mais alors, avec tant d'atouts, comment se fait-il que la cueillette soit finalement si peu pratiquée ? Outre les nombreuses raisons historiques et culturelles, les cueilleurs en herbe sont confrontés à des réalités pratiques : d'une part, il est indispensable de pouvoir identifier ces plantes sans hésitation et d'autre part, il faut savoir les cuisiner. C'est à ces deux difficultés que ce livre tente d'apporter des réponses, basées sur notre expérience sur le terrain... et dans la cuisine !

◀ Abondantes, les feuilles des consoudes (*Symphytum* spp.) sont riches en protéines équilibrées et contiendraient également de la vitamine B12.





UNE CUEILLETTE RAISONNÉE

Comme toute activité volontaire et responsable, la cueillette doit être pratiquée selon quelques règles de bon sens, qui visent à protéger notre santé et celle de l'environnement.

■ CROISER SES SOURCES

Les descriptions de chaque plante de ce livre permettent de rapidement discerner les caractères déterminants des végétaux traités. Cependant, si un doute venait à demeurer quant à l'identification d'une plante, il est impératif de s'abstenir de la consommer. Prenez des notes, faites des photos, rapportez un échantillon et n'hésitez pas à croiser plusieurs sources et plusieurs formes d'information, voire même, lorsqu'il s'agit de rosettes, à les observer grandir et s'épanouir pour mieux les connaître et valider (ou non) vos identifications.

■ ÊTRE ATTENTIF AUX POLLUTIONS ET AUX PARASITOSE

Soyez attentif aux lieux dans lesquels vous récoltez les végétaux qui serviront à la confection de repas sauvages : évitez les zones polluées (bords de routes, de champs cultivés, d'exploitations industrielles, etc.).

Qu'en est-il des parasitoses ?

En France métropolitaine, deux sources de contamination sont possibles : l'échinococcose et la grande douve du foie.

- Concernant l'échinococcose, il convient de se renseigner sur les zones de contamination et de surveiller sa progression chaque année (voir les sites Internet spécialisés). Si vous cueillez en zone contaminée, sachez qu'étant donné que les œufs proviennent des déjections animales, on considère

que les végétaux à risque sont ceux qui sont cueillis à moins de 40 cm du sol. Comme pour les plantes du potager, évaluez le risque réel : est-ce un lieu où passent de nombreux canidés ou félinés ? Si le doute persiste, inutile de laver les plantes à grande eau ou au vinaigre : seule la cuisson permet de détruire ces parasites.

- Quant à la grande douve du foie, également sensible à la cuisson, elle est présente dans les cours d'eau proches des élevages de moutons et de chèvres. Pour cette raison, les cueillettes ramassées dans l'eau ou en zone inondée seront systématiquement cuites.

■ PRÉSERVER SA CUEILLETTE

Mais ne sautons pas d'étape ! Avant de cuisiner vos cueillettes, il faut les rapporter – de préférence dans des sacs en papier ou en tissu, le plastique ne permettant pas l'évaporation et le refroidissement des plantes.

Une fois en cuisine, lavez soigneusement toutes les plantes à l'eau froide. Les cueillettes non consommées le jour même seront enveloppées dans un linge humide et gardées dans le bac à légumes du réfrigérateur. Vous pourrez ainsi les conserver plusieurs jours.

■ IDENTIFIER LES VRAIS EMPOISONNEURS

Et les plantes toxiques ? Le nombre d'empoisonnements causés par la consommation de plantes est en réalité très faible. Les statistiques des centres

anti-poison montrent que plus des trois quarts des intoxications dues à des végétaux sont en fait causées par des champignons, qui ne sont pas des plantes mais des *Fungi* ! Concernant les végétaux, ce sont les plantes d'ornement qui sont responsables de la plupart des accidents. Est-ce réellement étonnant ? On estime que 20 % des plantes que nous plantons dans nos jardins et 80 % de celles que nous mettons dans nos appartements sont toxiques, et souvent mortelles à de faibles doses.

Les plantes sauvages sont-elles particulièrement toxiques ?

En Europe de l'Ouest, sur les 10 000 espèces de végétaux spontanés qui ont été répertoriés, on dénombre 200 espèces toxiques – soit 2 %. Il est donc essentiel de relativiser et de connaître les risques réels posés par les plantes toxiques : toutes ne présentent pas le même danger et toutes ne sont pas sauvages. Seules 50 à 80 espèces, qu'il est utile de savoir identifier sans hésitation, sont hautement toxiques.

■ PRÉSERVER LES PLANTES... ET NOTRE PATRIMOINE !

Toxiques pour les humains ou non, les plantes ont le droit de vivre autant que nous. La cueillette ne doit donc pas nous mener à maltraiter les végétaux de nos contrées. Soyez attentifs à ne récolter que ce que vous pourrez réellement utiliser, à ne pas déraciner une plante si vous ne comptez pas consommer sa racine, et à ne jamais éradiquer une colonie : en moyenne, il est préférable de ne jamais cueillir plus du quart de la quantité totale d'une espèce à un endroit donné.

De plus, certaines plantes étant rares, pensez à vous renseigner auprès d'instituts locaux ou nationaux, ou encore sur Internet, pour connaître la liste des différentes espèces protégées de chaque département. Tout comme il nous revient de protéger et de préserver les plantes que nos activités mettent en danger, il

PÉRIODES DE CUEILLETTE

Les plantes sont ici classées par ordre chronologique de période de cueillette.

Afin de guider le cueilleur, les fiches de cet ouvrage comportent un encadré « Parties comestibles », dans lequel toutes les parties comestibles des plantes sont énumérées. Toutefois, pour certains végétaux, comme la stellaire (*Stellaria media*), seule la période de récolte des feuilles a été reportée dans le calendrier de cueillette. La raison en est simple : les fleurs et tiges de la stellaire peuvent également être consommées sans danger, mais on récolte généralement la plante pour ses feuilles. On ne cueillera donc pas cette plante spécifiquement pour ses tiges ou ses fleurs, mais l'on pourra tout de même les utiliser en cuisine.

nous appartient de transmettre la mémoire des techniques et des savoirs qui sont liés aux plantes sauvages. Bien qu'elles aient fait partie intégrante des traditions de tous les peuples du globe, les connaissances liées à leurs utilisations sont aujourd'hui en danger, car elles ne sont plus transmises ou ont déjà été oubliées depuis longtemps. Il est donc urgent de reconnaître l'importance de ce savoir et de favoriser sa conservation, tant pour la liberté individuelle qu'il peut apporter à chacun d'entre nous que pour son statut de véritable patrimoine de l'humanité.

Nous pouvons tous prendre part à la préservation et à la transmission de cet héritage, humblement et à notre échelle, à travers nos observations, nos cueillettes et nos expériences : à chacun de nous d'apprendre et de faire vivre et évoluer à sa manière la connaissance et l'utilisation des plantes sauvages.





LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES DU PRINTEMPS



feuilles			fleurs								
Printemps			Été			Automne			Hiver		
Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars

AIL DES OURS

Amaryllidacées

Allium ursinum L.

Incorporé dans de nombreuses préparations du commerce, l'ail des ours est devenu l'ambassadeur de la cuisine sauvage. Facile à identifier, abondant, savoureux, il semble être la plante idéale pour débiter les cueillettes sauvages. Cependant, quelques précautions s'imposent – notamment celle d'apprendre à le différencier du muguet.

IDENTIFICATION

VUE : plante herbacée formant de larges colonies dans les sous-bois humides, en tout début de printemps.

- **Tige** : longue, unique, dressée, semi-cylindrique, portant 2 feuilles basales.
- **Feuilles** : entières, simples, semblant sortir directement de terre, très longuement pétiolées, ovales lancéolées, atténuées en pétiole à la base, aiguës au sommet ; pétiole plat d'un côté, arrondi de l'autre.
- **Inflorescences** : ombelles terminales, composées de fleurs blanches à 6 tépales et 6 étamines.
- **Infrutescences** : capsules à 3 graines noires.
- **Parties souterraines** : bulbe allongé, blanc.

TOUCHER : la plante est entièrement glabre ; les feuilles sont lisses, molles, un peu caoutchouteuses.

ODORAT : toute la plante dégage une très forte odeur d'ail.

GOÛT : la plante dans son ensemble a un goût d'ail plutôt prononcé.

✿ Fréquence, habitat

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, qui sont très odorantes.

✿ Période de cueillette

Les **feuilles** se récoltent avec l'arrivée du printemps, jusqu'à ce qu'elles jaunissent puis disparaissent, en mai voire début juin, suivant les années.

Les **fleurs**, puis les **graines**, commencent à se cueillir environ un

mois après l'arrivée des feuilles et fanent sensiblement en même temps que ces dernières.

On pourrait également cueillir les **bulbes**, mais ces derniers sont plutôt de petite taille.

✿ Confusions possibles

Un tapis d'ail des ours contient toujours d'autres espèces, dont certaines sont toxiques (comme l'**arum**, *Arum maculatum*) et même mortelles à faible dose (comme le **muguet**, *Convallaria majalis*). Plusieurs de ces espèces portent des feuilles dont le vert est similaire à celui de l'ail des ours : elles ne sont donc pas facilement repérables, même lorsqu'elles ont une forme sensiblement différente. **On ne ramassera donc jamais l'ail des ours par brassées !**

Parties comestibles

Feuilles, boutons, fleurs, graines et éventuellement bulbes.



▲ Formant de vastes étendues odorantes, les tapis d'ail des ours abritent toutefois d'autres espèces : soyez vigilants lors de la cueillette !

L'ail des ours peut être confondu :

– Avec le muguet, mortel. Les feuilles du muguet sont plus épaisses que celles de l'ail des ours, et surtout, sont enroulées l'une autour de l'autre (tout d'abord sur toute leur longueur, puis seulement à la base).

On veillera donc à cueillir chaque feuille d'ail des ours individuellement, au niveau du sol, afin de s'assurer que la base n'est pas

enroulée autour d'une autre feuille. Enfin, en aucun cas on ne se servira de l'odeur pour identifier la plante. En effet, après avoir ramassé quelques feuilles d'ail des ours, les mains sentent fortement l'ail, ce qui donne l'impression que n'importe quelle plante porte cette odeur !

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

QUALITÉS NUTRITIVES

Les feuilles contiennent des protéines équilibrées et sont riches en vitamine C. Elles renferment également des sels minéraux, entre autres du fer, du silicium, du zinc et du bore, et des vitamines B1, B2 et E.

Trio de fromages aillés

(crue, sans gluten)

INGRÉDIENTS

- *Un gros bouquet d'ail des ours*
- *Un camembert au lait cru fait à cœur*
- *Un fromage de chèvre frais*
- *De la feta, un peu de crème fraîche*
- *Poivre du moulin*

1. Coupez le camembert en deux à plat (après l'avoir laissé se raffermir quelques heures au frais). Hachez suffisamment d'ail des ours pour couvrir la surface du camembert sur 1,5 cm. Reconstituez le fromage et laissez-le s'affiner 24 à 48 heures.
2. Écrasez la feta avec une fourchette, ajoutez un peu de crème fraîche pour rendre la préparation plus onctueuse, puis de l'ail des ours haché très finement. Poivrez et réservez au frais 24 à 48 heures.
3. Alternez une fine couche de fromage de chèvre frais et une feuille d'ail des ours, comme un mille-feuille. Vous pouvez vous aider d'un moule (petite terrine tapissée de film alimentaire). Réfrigérez, puis coupez des tranches fines zébrées, du plus bel effet.
4. Servez ce trio aillé sur du pain de campagne grillé.

✿ Cuisine

Les **feuilles** se dégustent tout au long du printemps : on peut s'en servir comme d'un condiment, faire des pestos que l'on conservera dans de l'huile d'olive, les ajouter aux salades, aux rouleaux de printemps, etc. Il est aussi possible d'utiliser l'ail des ours cuit, mais la cuisson détruit une partie de son parfum : le mieux, lorsque cela est possible, est de l'ajouter en fin de cuisson.

Les **boutons** peuvent être utilisés dans les salades ou conservés au vinaigre, à la façon des câpres.

Les **fleurs**, très décoratives, peuvent apporter une note à la fois esthétique et piquante à tout plat que l'on désièra relever.

Les **graines** peuvent servir en condiment. Le **bulbe** pourrait également être cuisiné bien qu'il soit coriace. Cependant, il est préférable de ne pas le récolter car son extraction signe la mort de la plante. En effet, bien qu'elle semble très abondante, elle fait aussi l'objet d'une grande exploitation industrielle : mieux vaut donc ne pas prélever sa partie vitale, alors que ses feuilles et ses fleurs sont largement à même de relever tous nos plats.

✿ Propriétés médicinales

La plante est stimulante, diurétique et antiseptique. Il paraît indiqué d'en consommer régulièrement au sortir de l'hiver pour purifier et tonifier l'organisme.

✿ Culture

L'ail des ours se plaît sur sol basophile, léger et drainant. Les graines peuvent être semées au printemps, mais le repiquage de ses bulbes allongés à l'automne est bien plus sûr et efficace.

Printemps			Été			Automne			Hiver		
Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars

Équisétacées

GRANDE PRÊLE, PRÊLE ÉLEVÉE

Equisetum telmateia Ehrh.

L'allure étrange des prêles révèle leurs origines respectables : ce sont en effet des descendantes des prêles géantes qui s'épanouissaient dans de luxuriantes forêts, il y a environ 375 millions d'années. En ces temps-là, la nature n'avait pas encore inventé les fleurs, ni même les graines !

✿ Fréquence, habitat

La grande prêle se plaît sur toute la façade est, dans le Nord et dans le Sud-Ouest ; on la trouve également dans les plaines orientales de Corse. Ses spores ont besoin d'humidité pour la fécondation : pour cette raison, on la rencontre en zone humide ou le long des cours d'eau, plus ou moins sous couvert forestier.

✿ Période de cueillette

Les **tiges fertiles** se récoltent de mi-mars à mi-mai suivant les années et les régions. Viennent ensuite les **tiges stériles**, cueillies

Parties comestibles

Tiges fertiles, tiges stériles et épis.

très jeunes, lorsqu'elles sortent de terre et n'ont pas encore déployé leurs rameaux.

Une fois épanouies, elles peuvent encore être récoltées jusqu'à la mi-juillet pour être séchées et utilisées en poudre.

✿ Confusions possibles

Avec d'autres prêles. Toutefois, en France, seules deux autres espèces de prêles donnent successivement deux sortes de tiges (fertiles, puis stériles) :

— La **prêle des champs** (*Equisetum arvense*), comestible, qui ressemble à la grande prêle en version miniature : ses tiges fertiles ne dépassent souvent pas les herbes alentour. Elle se consomme comme la grande prêle et est même plus délicate en bouche ;



IDENTIFICATION

VUE : plante à l'aspect caractéristique, formant de vastes colonies et portant successivement deux tiges à l'aspect différent.

→ **Tige** : la tige fertile et la tige stérile sont toutes deux composées de segments s'emboîtant les uns dans les autres.

→ **Feuilles** : réduites à des « dents ».

→ **Épis** : (mars à mai) gros (4 à 8 cm sur 1 à 2 cm), oblongs à lancéolés, au sommet généralement obtus, présentant des lignes horizontales d'écussons d'abord beiges puis marron foncé, qui portent les sacs de spores sur leur face interne.

→ **Parties souterraines** : rhizomes denses, formés également de segments articulés.

TOUCHER : les tiges fertiles sont glabres, assez molles et gorgées d'eau. Les tiges stériles sont glabres, lisses et rigides.

GOÛT : les tiges ont un goût proche de celui des asperges, toutefois moins prononcé.

— La prêles des bois (*E. sylvaticum*), toxique, présente seulement sur la façade est du pays, et dont les tiges fertiles portent des verticilles de rameaux verts, ce qui la différencie nettement de la grande prêles.

Il n'y a donc pas de risque lié à la cueillette des tiges fertiles.

Quant aux tiges stériles, on ne les cueillera qu'après avoir observé l'apparition de tiges fertiles, ce qui permet d'être certain de l'identification des individus, et notamment d'écarter tout risque de confusion avec la prêles des marais (*E. palustre*), toxique.

Cuisine

Avant de cuisiner les tiges (fertiles ou stériles) de la prêles, il est indispensable de les débarrasser de leurs gaines ainsi que, pour les tiges stériles, de leurs rameaux. Les deux types de tiges se dégustent cuites (à la vapeur ou à l'eau), à la façon des asperges.

Les tiges stériles peuvent également être dégustées crues, coupées en morceaux dans des salades par exemple, en petite quantité du

► Les prêles sont également très utiles au jardinier, à qui elles peuvent fournir un purin de qualité.

TIGE FERTILE

Blanc crème parfois un peu rougeâtre, totalement dépourvue de chlorophylle, haute de 30 à 40 cm, portant des verticilles de « dents » (les feuilles) et se terminant par un épi, le tout pouvant faire penser à un grand champignon. **Feuilles** : gaines de 20 à 30 longues dents, blanches à la base puis marron, soudées entre elles et libres au sommet.

TIGE STÉRILE

Vert clair, cylindrique et creuse, finement striée, pouvant aller jusqu'à 1,50 m de hauteur ; portant des gaines de « dents » et des verticilles de rameaux verts au port étalé redressé, qui donnent à la plante une allure de goupillon. **Feuilles** : gaines de dents effilées et très foncées à la base.



QUALITÉS NUTRITIVES

Les prêles sont connues pour être particulièrement riches en silice ; elles renferment également d'autres sels minéraux dont du fer, du calcium, du magnésium, ainsi que des quantités importantes de vitamine PP et de la vitamine C et B2.

fait de leur contenance en thiaminase (voir **Parties toxiques**).

On peut aussi consommer les épis, mais ceux-ci sont plus riches en silice que le reste de la plante, et sont donc un peu « sablonneux », ce qui n'est pas du goût de tout le monde. Il est néanmoins possible de les conserver au vinaigre (coupés en dés), comme les cornichons.

✿ Propriétés médicinales

Les tiges stériles des prêles ont été utilisées pendant fort longtemps pour leurs propriétés médicinales, en poudre, décoction ou teinture mère. Dioscoride, au I^{er} siècle, mentionne les prêles comme étant diurétiques et cicatrisantes des plaies de l'intestin et de la vessie. Il utilisait aussi leur suc frais comme anti-hémorragique.

On trouve les prêles dans la plupart des traitements consacrés à une reminéralisation de l'organisme, étant donné leur impressionnante richesse en sels minéraux. De nos

Prêle à la poêle

(sans gluten, sans produits laitiers)

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

Une douzaine de tiges fertiles, 2 oignons, 1 citron, huile d'olive, sel, poivre

1. Débarrassez les tiges de leurs gaines. Coupez-les en tronçons de 3 ou 4 cm et faites-les cuire à la cocotte-minute pendant 5 minutes.
2. Dans une poêle, faites revenir les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive, puis ajoutez les tiges cuites. Salez et poivrez.
3. Versez un filet de jus de citron juste avant de servir. Dégustez chaud.

jours, seules *Equisetum arvense*, *E. fluviatile* et *E. hyemale* sont inscrites à la pharmacopée. Elles ne sont cependant pas en vente libre, car leur grande richesse en éléments minéraux pourrait avoir des conséquences graves en cas de dosage inadapté (voir **Parties toxiques**).

✿ Parties toxiques

Les prêles contiennent de la thiaminase, une substance qui détruit la vitamine B1, mais qui est dénaturée par la cuisson. On s'abstiendra donc de consommer de grandes quantités de tiges stériles crues.

La présence importante de silice peut également poser problème en

cas de surconsommation (risques de lithiases chez les personnes sensibles). Lors de l'utilisation de poudre de prêle séchée à des fins reminéralisantes, il est important de ne pas dépasser 4 g par jour.

✿ Culture

Réfléchissez bien avant d'inviter des prêles dans votre jardin ! Une fois qu'elles sont installées, vous ne pourrez plus les déloger... Si vous désirez toutefois tenter l'expérience, sachez qu'elles ont besoin de beaucoup d'humidité et qu'elles préfèrent les sols riches en bases.



feuilles						fleurs					
Printemps			Été			Automne			Hiver		
Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars

VIOLETTE (ODORANTE)

Violacées

Viola odorata L.

Synonyme de l'arrivée du printemps et des beaux jours, la violette enchante les cœurs et les yeux grâce aux tapis fleuris qu'elle offre chaque printemps. Sa délicatesse invite les promeneurs romantiques à s'arrêter pour l'admirer et humer sa fragrance, ignorant bien souvent qu'elle est aussi délicieuse à déguster !

IDENTIFICATION

VUE : petite plante vivace, herbacée, remarquable par les tapis fleuris qu'elle forme au printemps.

→ **Tiges** : stolons.

→ **Feuilles** : réunies en touffes, cordées à réniformes, à marge crénelée et sommet obtus, plus grandes et plus poilues en été qu'en hiver ; longuement pétiolées, pourvues à la base de petites stipules vert clair, presque transparentes, lancéolées.

→ **Fleurs** : solitaires, placées au bout d'un long pédoncule vert recourbé vers le sol ; à corolle violette (parfois blanche), jaune au centre, formée de 5 pétales – 2 pétales rabattus vers l'arrière, 2 pétales latéraux et un pétale muni d'un éperon.

→ **Parties souterraines** : rhizomes écailleux.

TOUCHER : les feuilles sont légèrement duveteuses, molles et douces.

ODORAT : les fleurs ont une odeur subtile, caractéristique de la violette.

GOÛT : les fleurs ont une saveur sucrée.

Fréquence

On trouve des violettes sur tout le territoire, particulièrement en lisières, dans les clairières forestières, les haies de bocages et en prairies agricoles.

Période de cueillette

Les **fleurs** se cueillent en début de printemps. Les **feuilles** peuvent être prélevées toute l'année.

Confusions possibles

Avant l'apparition des fleurs, les feuilles de la violette pourraient être confondues avec celles de plusieurs autres espèces.

– Avec la **raiponce en épi** (*Phyteuma spicatum*), comestible, dont les feuilles portent parfois une tache noire au centre. À la cassure, un latex blanc s'en écoule.

Parties comestibles

Fleurs, feuilles.

– Avec la **ficaire** (*Ficaria verna*), dont les feuilles sont glabres et luisantes ; leur marge porte des dents à peine visibles à l'œil nu. Les jeunes feuilles de ficaire sont comestibles à petite dose, lorsqu'elles ne sont pas encore trop âcres.

– Avec le **doronic à feuilles en cœur** (*Doronicum pardalianches*), dont les feuilles sont couvertes de petits poils blancs, visibles sur les deux faces.

Une fois les fleurs épanouies, la violette odorante peut encore être confondue avec d'autres violettes, ce qui serait sans conséquences, car toutes les violettes sont co-

mestibles. Cependant, mis à part la violette admirable (*Viola mirabilis*), les fleurs des autres espèces ne sont pas parfumées.

✿ Cuisine

Les **fleurs** de violettes sont connues pour parfumer desserts,

QUALITÉS NUTRITIVES

Les feuilles de la violette sont très riches en vitamine C, en provitamine A et en mucilages. Elles contiennent également des sels minéraux et de l'amidon.

gelées, sirops, etc. Leur parfum se marie particulièrement bien avec le chocolat. Crues, elles peuvent être utilisées pour décorer les plats, notamment les salades.

Les **feuilles** se consomment toute l'année, crues ou cuites. Elles font de bonnes additions aux soupes, qu'elles épaississent grâce à leur teneur en mucilages.

✿ Propriétés médicinales

Les mucilages, présents dans toute la plante, sont mis à profit dans la pharmacie familiale, pour leurs propriétés émollientes et expectorantes. Les anciens faisaient sécher

les fleurs de violette, afin de préparer des infusions en cas de toux, de rhume ou de bronchite.

✿ Parties toxiques

À haute dose, les rhizomes et les racines sont émétiques.

✿ Culture

La violette aime les sols riches en bases et en matières organiques d'origine végétale, carencés en matières organiques animales et en azote. La multiplication s'effectue par semis spontané ou par division des touffes au printemps. Il vaut mieux installer la violette dans un endroit légèrement ombragé.

Viocolat

(sans gluten, sans produits laitiers)

INGRÉDIENTS

- 50 g de violettes odorantes
- 1 litre de lait de riz
- 1 cuillerée à soupe de chocolat fondu
- 100 g de sucre
- 2 œufs entiers + 3 jaunes
- 40 g de farine de riz

1. Diluez le chocolat dans un peu de lait de riz.
2. Mettez le reste du lait à chauffer, et lorsqu'il est frémissant, incorporez un quart des violettes. Laissez frémir pendant 5 minutes, puis retirez du feu. Incorporez un autre quart de violettes. Laissez infuser 30 minutes. Ajoutez le restant des violettes et mixez.
3. Dans une casserole, mélangez le sucre, les œufs entiers, les jaunes d'œufs et la farine. Incorporez lentement le lait de violette en prenant bien soin de tourner vigoureusement. Ajoutez le chocolat fondu.
4. Faites cuire à feu très doux, jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse (attention à ne pas la faire bouillir). Répartissez la crème dans des ramequins. Réfrigérez et servez frais.



feuilles			fleurs			fruits					
Printemps			Été			Automne			Hiver		
Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars

COQUELICOT

Papavéracées

Papaver rhoeas L.

Originaire du Moyen-Orient, le coquelicot s'est rapidement propagé par le biais des semences des cultures, d'où ces magnifiques champs de blé immortalisés par Monet. Depuis, le coquelicot a souffert des traitements aux herbicides : sa présence dans un champ cultivé est aujourd'hui révélatrice d'une pratique excluant ce genre de traitements.

IDENTIFICATION

VUE : plante annuelle ou bisannuelle, herbacée, remarquable par sa floraison rouge vif.

- **Tige** : dressée, parfois ramifiée.
- **Feuilles** : les basales, en rosette touffue, polymorphes, profondément divisées en lobes lancéolés, eux-mêmes dentés à profondément incisés et dotés d'un sommet apiculé ; les caulinaires, alternes, plus fines que les feuilles basales.
- **Inflorescences** : (avril à juillet) solitaires, composées de 4 pétales rouges tachés de noir à la base, et pourvues de nombreuses étamines noires et d'un gros ovaire aplati au sommet, sur lequel les stigmates sessiles forment des sortes de rayons noirs.
- **Fruit** : capsule qui s'ouvre à maturité et laisse s'échapper une multitude de petites graines noires.

TOUCHER : feuilles et tige sont recouvertes de poils dressés. Un latex transparent et peu abondant apparaît à la cueillette : il s'oxyde rapidement et colore les doigts en noir.

ODORAT : les fleurs ont une légère odeur de noisette.

GOÛT : les ovaires des fleurs (futurs capsules) ont un délicat goût de noisette.

✿ Fréquence, habitat

On trouve les coquelicots sur tout le territoire, en situation ensoleillée, dans les prés, sur les bords de chemin et de route.

✿ Période de cueillette

Les **feuilles** se ramassent dès leur apparition et ce jusqu'à la formation de la tige.

Les **fleurs** s'épanouissent en avril-mai : on les cueille le plus tôt possible, car les pétales tombent très rapidement.

Les passionnés qui seraient dotés d'une grande patience pourront aussi récolter les **graines** après la floraison... Elles sont néanmoins très petites et difficiles à recueillir.

Parties comestibles

Feuilles, fleurs et graines.

✿ Confusions possibles

Avant le développement de la tige :

– Avec la **chélidoine** (*Chelidonium majus*), toxique, dont les lobes sont arrondis et dont les feuilles laissent un suc orangé s'échapper lorsqu'on les casse.

– Avec le **bec de grue** (*Erodium cicutarium*), non comestible, qui porte des feuilles composées (et non pas découpées comme celles du coquelicot) et dont les folioles ne sont pas pourvues de sommet apiculé. De plus, ses feuilles sont amères et astringentes.



▲ Les femmes berbères avaient coutume de mélanger de la poudre de coquelicot avec de l'écorce de grenadine pour fabriquer le « aker », un rouge à lèvres local naturel.

– Avec le **pavot somnifère** (*Papaver somniferum*), comestible, dont les feuilles, moins découpées, sont glabres.

Après le développement de la tige : avec d'autres espèces de coquelicots, toutes comestibles.

🌸 Cuisine

On peut manger les **feuilles** des rosettes dès l'automne, jusqu'au printemps suivant. Elles sont en général consommées en salades, mais peuvent aussi être utilisées cuites (par exemple, comme naguère dans le Diois, pour farcir les ravioles).

Les **fleurs** peuvent être dégustées telles quelles, sur place ! On peut également les cristalliser dans un peu de blanc d'œuf battu en neige et de sucre, pour faire de délicieuses friandises qui se gardent plusieurs jours. Ce sont surtout les ovaires qui sont goûteux : pour cette raison, les sirops à base de pétales sont très jolis, mais ne sont pas très savoureux.

Les **graines** peuvent se consommer à la manière des graines de pavot dans les pays d'Europe de l'Est (écrasées et cuites dans du lait avec du miel, pour fourrer diverses pâtisseries).

🌸 Propriétés médicinales

Les fleurs, calmantes et adoucissantes, sont utilisées depuis très longtemps en médecine populaire, afin de calmer les toux sèches.

Elles facilitent aussi la venue du sommeil : à cette fin, on donnait autrefois aux enfants une bouillie contenant des pétales de coquelicot séchés, à prendre avant l'heure du coucher.

🌸 Parties toxiques

L'imaginaire populaire attribue souvent au coquelicot la toxicité du pavot. Ne mélangeons pas tout, et tentons d'y voir plus clair.



Ce livre vous invite à découvrir au fil des saisons les plantes que vous pouvez cueillir dans la nature et la partie que vous pouvez consommer (feuilles, fleurs, fruits, racines).

Guide complet, il présente des fiches d'identification claires et précises, illustrées de photos, de quelque 70 espèces de plantes sauvages comestibles. Il indique où les trouver, à quel moment les cueillir, quelles sont leurs propriétés et la meilleure façon de les cuisiner, avec des recettes originales.

Voici une incitation à profiter des trésors de la nature et à déguster ces végétaux spontanés révélant de nouvelles saveurs !

Calenduline et **Christophe Monplaisir** sont auteurs et directeurs éditoriaux au sein du collectif l'Aventure au Coin du Bois ; tous deux proposent également des sorties et des ateliers autour des plantes sauvages et de leurs utilisations. Par ailleurs, Calenduline étudie auprès des Samis les usages traditionnels des plantes de Scandinavie et Christophe se rend régulièrement aux États-Unis, où il apprend la survie et vit une partie de l'année chez les indiens Navajos.
www.laventureaucoindubois.org

Laurent Stubbe est ethnobotaniste, ostéopathe et formateur. Passionné par les cuisines, les plantes comestibles, la nutrition et la santé. Il transmet ses connaissances sous forme de stages.
www.laurent-stubbe.com