

Les plantes sauvages comestibles d'ici

Bibliographie sélective



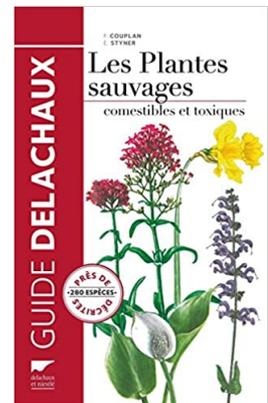
Ce logo signale les livres disponibles à la bibliothèque Méjanes Allumettes, près de la gare routière d'Aix-en-Provence.

Nos indispensables pour bien débuter



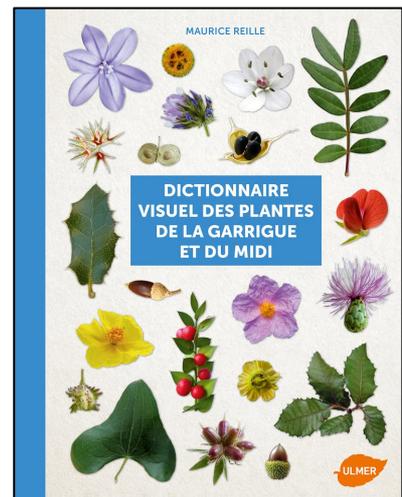
- Couplan, F. et E. Styner, *Les plantes sauvages comestibles et toxiques*, Paris, Delachaux et Niestlé, 2013.

Catalogue des principales plantes comestibles et toxiques de France. Pour chaque plante sont notamment fournis une description botanique, une illustration en couleurs et un exposé des principales confusions possibles, des usages alimentaires ou médicinaux et des éventuelles précautions d'utilisation. L'utilisation de cet ouvrage nécessite quelques petites connaissances préalables en morphologie des plantes, mais les termes techniques utilisés s'y trouvent définis dans un glossaire.



- Reille, M., *Dictionnaire visuel des plantes de la garrigue et du midi*, Paris, Ulmer, 2016.

Catalogue d'un échantillon de plantes représentatif des régions méditerranéennes de France. Pour chaque plante sont fournies une description botanique et de remarquables photographies détaillées de chacune de ses parties. Cet ouvrage n'évoque qu'à l'occasion la comestibilité des plantes, mais sa grande qualité et sa focalisation sur les plantes méditerranéennes en font un excellent guide pour s'initier à la botanique en général dans les Bouches-du-Rhône.



De manière générale, l'ensemble des travaux de F. Couplan (plantes comestibles) et de M. Reille (botanique générale) sont d'excellente qualité.

Quelques excellents ouvrages pour approfondir

- Capon, B., *Botany for gardeners. An introduction to the science of plants*, Portland, Timber Press, 2022.

Une introduction classique et agréable aux bases de la botanique générale, concise et pas plus technique que le nécessaire.



- Couplan, F., *Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées*, Paris, Delachaux et Niestlé, 2011.

Pour mieux connaître la composition en nutriments ou substances indésirables des plantes comestibles que l'on sait déjà identifier.

- Couplan, F., *Plantes sauvages comestibles. Cueillir la nature parmi les prés et les bois*, Paris, Larousse, 2018.

Joli catalogue de plantes comestibles et toxiques classées par type de milieu : champs et jardins, bois et forêts, montagne, région méditerranéenne, etc. Pour chaque plante est donnée une recette. Contient également de nombreux conseils et réflexions sur la cueillette en général, dont un « calendrier de cueillette » mois par mois.

- Couplan, F. et Y. Doux, *Reconnaître facilement les plantes. Par l'odorat, le goût, le toucher*, Paris, Delachaux et Niestlé, 2007.

Complète efficacement l'ouvrage *Les plantes sauvages comestibles et toxiques* du même auteur. N'aborde pas exclusivement les plantes comestibles ou toxiques, et est de ce point de vue moins directement utile pour la cueillette, mais est d'utilisation plus facile. Contient notamment une clé d'identification, liste hiérarchisée de critères permettant d'aboutir à une identification en appliquant un raisonnement logique et rigoureux fondamental en botanique.



- Moutsie et G. Ducerf, *Récolter les jeunes pousses des plantes sauvages comestibles*, Escalquens, Terran, 2015.

Excellent, voire indispensable, mais de niveau relativement avancé. Porte sur la cueillette des plantes herbacées à un stade très jeune où on n'a guère accès qu'à leurs feuilles. Il n'est pas recommandé de se lancer trop vite dans la cueillette de plantes aussi jeunes, car l'identification est alors plus difficile et la consommation est donc plus risquée.

- Reille, M., *Dictionnaire visuel de botanique*, Paris, Ulmer, 2014.

Illustré par des photographies aussi remarquables que dans le *Dictionnaire visuel des plantes de la garrigue et du midi* du même auteur. Une version préliminaire de cet ouvrage est disponible ici : <https://docplayer.fr/15733556-Vocabulaire-illustre.html>



De manière générale, en matière de cueillette, méfiez-vous des livres qui abordent trop brièvement et avec trop peu d'illustrations un grand nombre de plantes (voire de champignons, crustacés, etc.). Si on veut les ramasser, mieux vaut bien connaître et reconnaître quelques plantes qu'être approximativement familier avec beaucoup d'entre elles !

Quelques belles lectures pour s'émerveiller du monde végétal

- Couplan, F., *Ce que les plantes ont à nous dire*, Paris, Les liens qui libèrent, 2020.
- Couplan, F., *Émerveillez-vous ! Un voyage sensoriel au cœur du monde végétal*, Paris, Les liens qui libèrent, 2020.
- Lieutaghi, P., *Une ethnobotanique méditerranéenne : plantes, milieux végétaux et sociétés, des témoignages anciens au changement climatique*, Arles, Actes Sud, 2017.



Un vrai délice de lecture, comme tous les ouvrages du même auteur, pour y piocher des chapitres sur des plantes ou groupes de plantes de la région.

Quelques excellentes ressources en ligne

- **Pl@ntNet**, site Internet (<https://plantnet.org/>) et application sur smartphone. Sert notamment d'assistant pour identifier les plantes (mais attention à toujours confronter les identifications que vous suggère Pl@ntNet à vos propres observations rigoureuses caractère par caractère).
- Chaîne YouTube du centre de formation **Le Chemin de la Nature** (<https://www.youtube.com/@LeChemindelaNature-LaChaine>). Vidéos de grande qualité (et très agréables !) par Christophe de Hody pour apprendre à identifier et utiliser de nombreuses plantes sauvages comestibles ou médicinales.
- Blog **Sauvagement bon** (<https://sauvagement-bon.blogspot.com>), un peu désordonné mais plein de belles recettes pour cuisiner les plantes sauvages.

De beaux jardins où observer les plantes sur pied en Haute Provence

Une dernière recommandation : allez visiter les superbes **jardins du prieuré de Salagon**, à Mane (près de Manosque) ! Vous pourrez y observer sur pied de nombreuses plantes cultivées et sauvages clairement identifiées par de petits panneaux et organisées en parcours thématiques. Profitez aussi de la librairie du prieuré, très bien pourvue en ouvrages de botanique et d'ethnobotanique. Et des myriades de poireaux sauvages dont se peuple le centre-ville de Mane au printemps !

<https://www.musee-de-salagon.com/bienvenue-a-salagon/flaner-a-salagon/des-jardins-remarquables>