

DOSSIER SPÉCIAL

LA LISTE ULTIME DES 5 PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

APPRENDRE - PRÉPARER - (SUR)VIVRE

Introduction

Pour celui qui connaît les plantes sauvages comestibles, la nature est un véritable supermarché bio, 100 % gratuit. Rien **qu'en Europe, vous pouvez cueillir plus de 1 600 espèces de plantes sauvages comestibles différentes !**

Mais je vous rassure, vous n'avez pas besoin de toutes les connaître.

Pour vous lancer sans peur de vous tromper, je vous ai sélectionné **5 plantes incontournables, courantes et faciles à identifier !**

Toutes sont :

- **Hyper-concentrées en nutriments, minéraux et vitamines** - L'Ortie dioïque par exemple, contient 6 fois plus de vitamine C que l'orange et 2 fois plus de fer que la viande de bœuf !
- **Délicieuses et pleines de goût** - Rien à voir avec les légumes fades de supermarché ;
- **Courantes et abondantes** - Elles poussent presque partout, en quantité et spontanément, sans aucun effort de votre part ;
- **100 % gratuites** - La cueillette sauvage, c'est aussi un excellent moyen de faire des économies.

Mais avant de vous lancer, voici 5 règles et conseils de base pour cueillir sans risque et dans le respect de la nature.

Sommaire

5 Règles et conseils pour une cueillette éthique et sans risque _____ **4**

Les Pissenlits (*Taraxacum officinale*) _____ **6**

- Comment reconnaître les Pissenlits ?
- Intérêt nutritionnel et propriétés médicinales
- Comment cuisiner les Pissenlits ?

Les Tilleuls (*Tilia spp.*) _____ **9**

- Reconnaître les Tilleuls
- Intérêt nutritionnel et propriétés médicinales
- Comment cuisiner les Tilleuls ?

L'Ortie Dioïque (*Urtica dioica*) _____ **12**

- Comment reconnaître l'Ortie ?
- Intérêt nutritionnel et propriétés médicinales
- Confusions possibles et critères de distinction
- Comment cuisiner l'ortie ?

La Matricaire odorante (*Matricaria discoidea*) _____ **15**

- Reconnaître la Matricaire odorante
- Propriétés médicinales
- Comment cuisiner la Matricaire odorante ?

Le Sureau noir (*Sambucus nigra*) _____ **17**

- Comment reconnaître le Sureau noir ?
- Intérêt nutritionnel et propriétés médicinales
- Confusions possibles et critères de distinction
- Comment cuisiner le Sureau noir ?

Le Guide de Cueillette _____ **21**

5 Règles et conseils pour une cueillette éthique et sans risque

Voici 5 règles de cueillette à respecter, et quelques conseils pour vous lancer !

1. Ne goûtez que si vous êtes sûr à 100 % de votre identification !

C'est la règle la plus importante. **Ne consommez une plante que si vous êtes sûr de vous à 100 % et seulement après vérification** si vous commencez.

Dans le doute, cueillez un spécimen entier et ramenez-le chez vous pour l'identifier plus longuement, mais ne le consommez pas !

Les 5 étapes de l'identification

1. **L'environnement** : Sous-bois humide, région méditerranéenne, haute montagne, etc. C'est le 1er élément à considérer, il vous apportera de précieuses infos et vous évitera des confusions !
2. **La vue** : Observez chacune de ses parties (formes, couleurs... des feuilles, tiges, fleurs, etc.).
3. **Le toucher** : Est-elle glabre, douce, rugueuse, couverte de poils... ?
4. **L'odorat** : A-t-elle une odeur aromatique, fruitée, forte et repoussante, imperceptible... ?
5. **Le goût** : Uniquement si vous êtes 100 % sûr de votre identification !

2. Cueillez loin des zones polluées... et seulement où c'est autorisé !

Évitez les lieux pollués par l'activité humaine et animale (décharges, friches industrielles, bords de route, chemins très fréquentés, champs traités, etc.) et notez que pour cueillir, vous devez avoir l'autorisation du propriétaire (État, commune ou particulier).

L'échinococcose : Si vous avez un doute, cuisez !

L'**échinococcose** ou "maladie du renard" est une infection qui se transmet par le contact avec des larves présentes dans les excréments d'animaux "hôtes" (chiens, chats, renards, etc.). Elle n'est pas à sous-estimer mais ne doit pas vous empêcher de cueillir - le risque est le même que vous récoltiez dans un potager ou en pleine forêt.

Mais pour le limiter, **privilégiez la cueillette en hauteur** et, quand vous cueillez au ras du sol, si vous avez un doute, **rincez et cuisez la plante pour détruire toutes les larves**.

3. Ne cueillez que les « mauvaises herbes », et avec parcimonie

Ne cueillez que les "mauvaises herbes" dont personne ne veut (elles sont abondantes et excellentes !) et avec parcimonie, vous devez toujours en laisser suffisamment pour permettre aux plantes de se reproduire.

Évidemment, **ne cueillez ni les plantes protégées, ni les spécimens isolés**.

5 Règles et conseils pour une cueillette éthique et sans risque

4. Faites attention aux doses

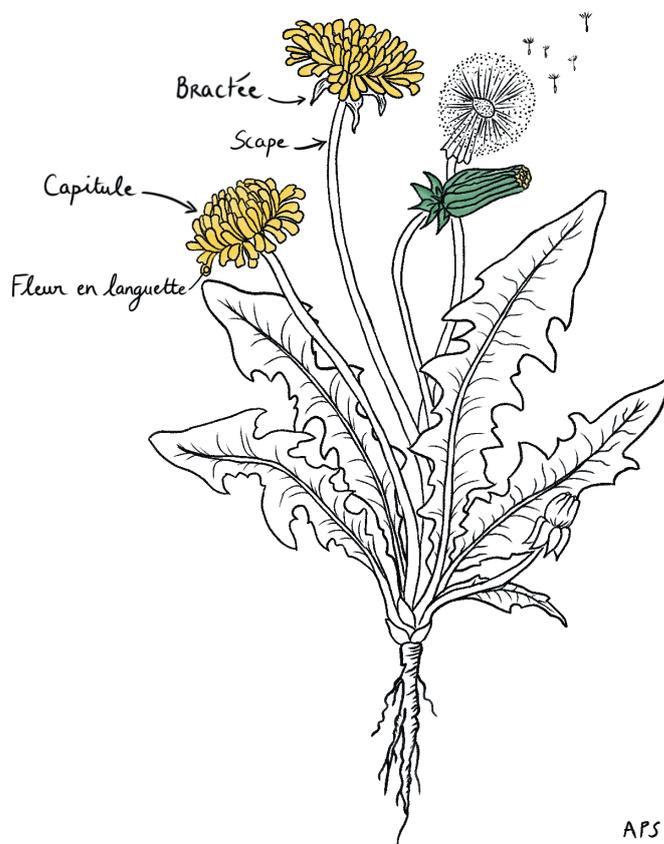
Certaines plantes sauvages, dont celles que je vous présente dans ce dossier, peuvent être consommées régulièrement et en grandes quantités. Mais ce n'est pas le cas de toutes les plantes, renseignez-vous, diversifiez votre alimentation et **ne faites jamais de cures prolongées d'une même plante.**

5. Commencez doucement, une plante par une plante

Ne cherchez pas à mémoriser toutes les plantes du 1er coup. **Je vous conseille de commencer par la plus simple selon moi : l'Ortie !** Repérez-la, identifiez-la, consommez-en une petite quantité (par précaution en cas d'allergie ou de confusion avec une autre plante), puis une fois familiarisé avec, passez à la plante suivante !

Maintenant que vous avez les bases théoriques, voici les 5 meilleures plantes sauvages comestibles de nos régions !

Les Pissenlits (*Taraxacum officinale*)



APS

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Feuilles												
Racines												
Infloréscences												

Noms : Pissenlit, dent-de-lion

Nom latin : *Taraxacum officinale*

Famille : Astéracées

Plante : Vivace glabre, de 5 à 30 cm, feuilles en rosette, racine pivotante

Fleurs et fruits : Fleurs jaunes, groupées en capitules, fruits akènes grisâtres

Environnement : Terres riches et fumées

À moins de passer l'hiver sous la neige, **les pissenlits poussent et se cueillent** toute l'année !
Vous les trouverez surtout dans les **terres riches et fumées**, où le bétail a bien pâturé.

Les Pissenlits (*Taraxacum officinale*)

Comment reconnaître les Pissenlits ?

Feuilles, fleurs et fruits

Les feuilles des pissenlits sont **vertes, glabres, allongées**, divisées en segments plus ou moins aiguës (surtout vers la base) et **organisées en rosette**. Lorsque vous les coupez, elles produisent un **latex blanc, amère**.



Les fleurs sont **jaunes, en languette et groupées en capitules**. La “fleur” du pissenlit est en réalité un capitule et ses “pétales” sont des petites fleurs entières.

Ces fleurs sont entourées de **deux rangées de petites “feuilles” vertes**, une première dressée vers le haut sous les fleurs et une seconde récurvée vers le bas.



Les **fruits sont grisâtres à brun clair et forment une sorte de balle** sur la hampe.

Hampe florale et racines

Pour les pissenlits, on parle de “hampe florale” ou “scape”. Celle-ci est **tendre, creuse, rosée** et, comme les feuilles, elle produit un **latex blanc** (une caractéristique pratique pour identifier les pissenlits).

Les racines aussi produisent un peu de latex blanc, et sont **pivotantes** - composées d’une racine principale verticale et de petites racines secondaires très fines - et **tubérisées** - elles servent de réserve de nutriments et sucres à la plante et sont donc **intéressantes pour la consommation** !

Intérêt nutritionnel et propriétés médicinales

Les pissenlits sont **riches en micronutriments** (notamment en vitamine C et bêta-carotène), sels minéraux, oligo-éléments, flavonoïdes, protéines complètes...

Les feuilles et les racines ont des **vertus diurétiques et dépuratives**, elles stimulent et apaisent le foie, et sont aussi utiles en cas de constipation, digestion difficile, excès de cholestérol ou même inappétence.

Il n’y a pas de risque de confusion avec une plante toxique.

Comment cuisiner les Pissenlits ?

Les **feuilles, la scape et les fleurs tendres, les feuilles se mangent crues en salade**. Plus coriaces ou trop amères, elles se préparent **cuites comme des légumes**, simplement revenues avec un oignon.

Les Pissenlits (*Taraxacum officinale*)

La scape est tendre et se croque. Le bouton floral peut être préparé comme des câpres, conservé dans le vinaigre.

Les capitules se mangent en salade ou “gelée de pissenlit”.

Les racines

Avec parcimonie !

Récolter les racines revient à tuer la plante. Ne récoltez donc **que les racines de plantes courantes, qui poussent abondamment** et faites-le **avec parcimonie**.

Vous pouvez récolter les racines de pissenlit toute l’année. Choisissez les spécimens aux feuilles les plus grandes (leurs racines seront plus charnues), privilégiez un sol humide pour faciliter l’extraction et armez-vous d’**un couteau solide, voire d’une petite pelle** pour les déraciner !

Retirez les petites racines latérales, brossez les grosses racines et trempez-les dans une bassine d’eau tiède pour les nettoyer, elles sont alors **marron clair à blanc crème**.



Vous pouvez en préparer du “café de racines de pissenlit”, mais ce que je préfère, c’est les consommer en légumes :

- **Blanchies entières**, 20 min dans l’eau bouillante et servies tel quel ou revenues à la poêle dans de la sauce soja (elles ressembleront un peu à des gros vers blanchâtres, mais sont très bonnes !)
- **Blanchies et mixées en purée** - Pratique pour retirer les fibres, si vos racines sont fibreuses.

Les Tilleuls (*Tilia spp.*)



	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Feuilles			■	■	■	■	■	■	■	■		
Infloréscences					■	■	■					
Fruits						■	■	■	■			

Noms : Tilleul

Nom latin : *Tilia spp.*

Famille : Malvacées

Plante : Jusqu'à 30 m de haut, feuilles larges, ovales, asymétriques et acuminées

Fleurs et fruits : Inflorescences parfumées, en bractées, fleurs blanchâtres à jaunâtres, fruits en capsules

Environnement : Plantés ou sauvages, dans les parcs et les forêts d'Europe

Tous les tilleuls sont comestibles ! Leurs feuilles sont pleines de nutriments et minéraux, leurs fruits sont de minuscules oléagineux et leurs inflorescences ont des vertus médicinales très intéressantes.

Les Tilleuls (Tillia spp.)

Comment reconnaître les Tilleuls ?

Feuilles, fleurs et fruits

Les feuilles sont caduques et repoussent dès le début du printemps. Elles sont **très larges**, jusqu'à 15 cm chez certaines espèces, **arrondies, en forme de cœur et souvent asymétriques à la base, dentées sur les bords et très pointues** au sommet. Vous pourrez aussi observer des **petites touffes de poils** sur la face inférieure, aux intersections avec les nervures.



Lorsqu'elles sont jeunes, elles sont **vert clair, très tendres et translucides**, puis elles se développent et deviennent vert foncé, plus épaisses et plus dures.

Les inflorescences sont des **petits boutons portés sur de longs pédoncules, avec une petite feuille allongée collée à leur base** (la "bractée").



Les fleurs s'ouvrent autour du mois de **juin**, en fonction des altitudes, et les fruits sont de très petits oléagineux comestibles.

Au toucher et à la texture

Au toucher, les feuilles sont **douces et moelleuses**, puis légèrement collantes en été, c'est le miellat des pucerons. **Mâchées, elles ont une texture un peu gluante**, dû au mucilage.

Il n'y a pas de risque de confusion avec un arbre toxique. Si vous avez le moindre doute, mâchonnez une feuille. Si c'est astringent, recrachez (ce n'est pas du tilleul), si c'est doux et que tous les critères ci-dessus sont respectés, c'est du tilleul.

Intérêt nutritionnel et propriétés médicinales

Les feuilles

Les feuilles sont **riches en minéraux, protéines, micronutriments... et en mucilage**. Elles ont donc des **propriétés reminéralisantes, adoucissantes et protectrices**, sur les muqueuses et sur la peau.

Un complément alimentaire en temps de guerre

Pendant la Seconde Guerre mondiale, la "farine verte" de tilleul, était préconisée pour lutter contre les carences en micronutriments et minéraux.

Les inflorescences

Les inflorescences de tilleul ont des propriétés **sédatives légères, anxiolytiques et antispasmodiques**. Vous pouvez les utiliser en **infusion d'après-repas** pour

Les Tilleuls (*Tillia spp.*)

aider à la digestion et à l'endormissement, mais **attention à ne pas en abuser**, elles pourraient avoir l'effet inverse et causer des insomnies.

Comment cuisiner les Tilleuls ?

Les feuilles

Les jeunes feuilles, très douces et parfumées, sont délicieuses crues en salade ou cuites en légumes, seules ou mélangées à d'autres plantes sauvages et aux aliments de votre choix (lardons, noix, œufs...).

Lorsqu'elles deviennent vert foncé et opaques, les feuilles se consomment cuites ou **séchées, en "farine verte"**.

La farine verte de Tilleul

La "farine verte" est **une poudre de feuilles séchées de tilleul, riche en minéraux et au goût très parfumé**. Je la prépare régulièrement avec les feuilles développées (je préfère profiter des jeunes feuilles crues).

Pour la préparer :

1. Cueillez des saladiers de belles feuilles ;
2. **Faites-les sécher 48h environ**, étalées sur du papier journal (non superposées !) dans un endroit **à l'abri de la lumière directe, sec et bien aéré** ;
3. Lorsque les feuilles sont entièrement sèches, stockez-les entières dans un sac en toile ou en papier, **à l'abri de l'humidité** (vous pourrez les conserver jusqu'à 1 an) ;
4. Puis, pour les réduire en poudre avant de les utiliser, utilisez un mixeur

électrique ou manuel, et procédez tas par tas !

Vous pouvez utiliser cette "farine verte" pour **parfumer tous les plats (soupes, pâtes à gâteaux, pains...)**. De faibles doses suffisent à parfumer un gâteau et à lui donner une couleur vert foncé, ex : 50 g de farine de tilleul pour 250 g de farine classique !



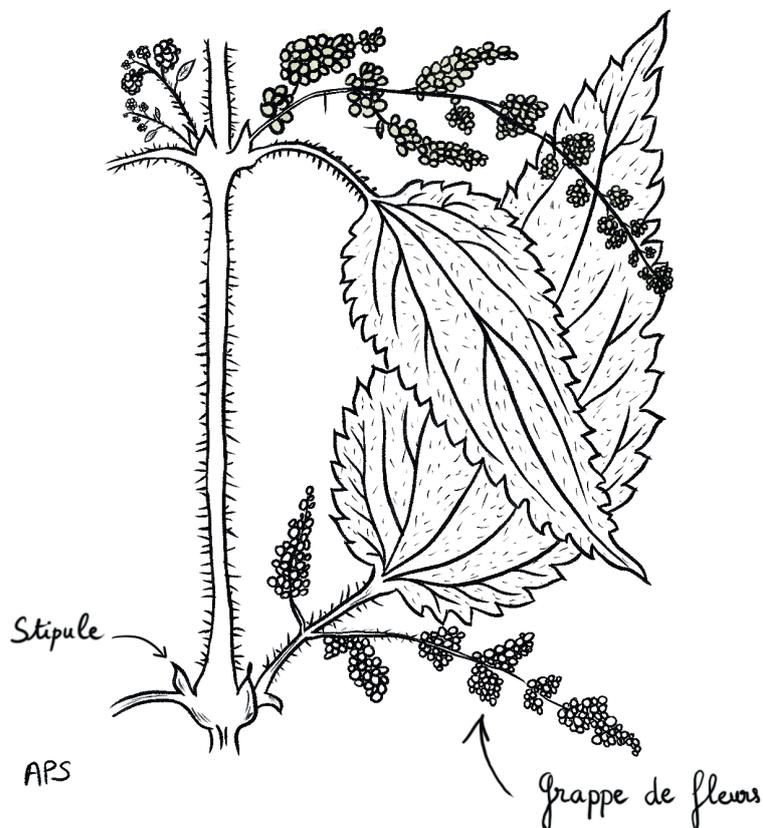
Sablés au Tilleul et Pain au Tilleul

Les fleurs et les fruits

Avec les fleurs, vous pouvez réaliser **des infusions** ou des **gelées/bonbons** au tilleul. Il vous suffit d'ajouter de l'agar-agar et un peu de sucre à votre infusion.



L'Ortie Dioïque (*Urtica dioica*)



	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Feuilles												
Fruits												

Noms : Ortie dioïque, grande ortie, ortie commune

Nom latin : *Urtica dioica*, du latin urure, "qui brûle".

Plante : Vivace, de 50 cm à 1,5 m, vert foncé et couverte de poils urticants, grandes feuilles ovales et acuminées, grossièrement dentées

Fleurs et fruits : Fleurs et fruits verts et minuscules, en grappes

Environnement : Terrains riches en nitrates, bords de chemins, décombres

Il existe 5 espèces d'orties en France, **toutes comestibles**, mais je me concentrerai ici sur l'Ortie dioïque, la plus répandue dans nos régions !

L'Ortie Dioïque (*Urtica dioica*)

Comment reconnaître l'Ortie ?

Feuilles, fleurs et fruits

Les feuilles sont **grandes, opposées, ovales et acuminées** – elles se terminent en pointe – **bordées de grandes dents triangulaires et couvertes de poils urticants.**



Au printemps, l'ortie produit de **minuscules fleurs et fruits verdâtres, disposés en grappes** pendantes (femelles) ou dressées (mâles).



Fleurs-fruits femelles à gauche, Fleurs mâles à droite

Tiges et racines

Les tiges sont **robustes, dressées, couvertes de poils urticants et pleines de fibres**, vous pouvez les utiliser pour créer du textile ou des cordes mais elles n'ont pas d'intérêt culinaire.

Ses "racines" sont des rhizomes (tiges souterraines).

Au toucher

L'ortie pique... ça peut être gênant pour la cueillir, mais **c'est très pratique pour l'identifier !** Si le critère visuel ne suffit pas, touchez. Si ça pique, c'est de l'ortie.

Intérêt nutritionnel et propriétés médicinales

L'ortie est très riche en nutriments, vitamines, minéraux et protéines complètes ! Elle contient :

- 8 fois plus de **vitamine C** que les oranges ;
- 3 fois plus de fer que dans les épinards (l'association fer et vitamine C permet une meilleure absorption du fer végétal) ;
- Des **protéines complètes** (de 5 à 9 % de son poids frais, soit environ 40 % de son poids sec) ;
- Etc.

En phytothérapie, elle est utilisée **contre les douleurs liées aux rhumatismes et comme dépurative**, efficace contre les problèmes de peau.

Confusions possibles et critères de distinction

Vous pourriez confondre l'Ortie dioïque avec d'autres espèces d'ortie, mais toutes sont comestibles. En revanche si au toucher "l'ortie" ne pique pas, vous avez sûrement mis la main sur du lamier (blanc et pourpre) ou de la mélisse ! Mais ces plantes sont elles aussi comestibles. **Il n'y pas de risque de confusion avec des plantes toxiques pour l'ortie !**

L'Ortie Dioïque (*Urtica dioica*)

Comment cuisiner l'ortie ?

Les feuilles

Le meilleur, ce sont les jeunes pousses d'ortie encore vert clair, en haut de la plante ! Pour les cueillir, utilisez le pouce et l'index et brisez net le pétiole. Une fois hachées très finement ou cuites, elles ne piquent plus et vous pouvez les consommer :

Cruës, en pesto par exemple ;

Cuites, à la vapeur ou à l'eau, elles se cuisinent comme légumes (en poêlées, dans des gratins, des omelettes...) ou au four, en chips.

6. Retirez du feu, ajoutez le reste des orties ;
7. Mixez et assaisonnez selon vos goûts.



La soupe d'ortie

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 8 poignées de jeunes pousses d'ortie ;
- 1 grosse pomme de terre ;
- 2 oignons ;
- Huile d'olive ;
- Optionnel : beurre, sel, quelques cuillères de crème fraîche ou crème de soja.

Préparation

1. Ciselez les oignons et faites-les revenir dans l'huile d'olive dans une casserole ;
2. Coupez la pomme de terre en petits morceaux, ajoutez à la casserole, couvrez d'un peu d'eau et laissez cuire quelques minutes à feu doux ;
3. Coupez grossièrement l'ortie et ajoutez les $\frac{3}{4}$ dans la casserole ;
4. Couvrez d'eau et faites mijoter jusqu'à ce que le tout soit bien cuit ;
5. Optionnel : ajoutez le beurre, la crème et le sel ;

Les fruits

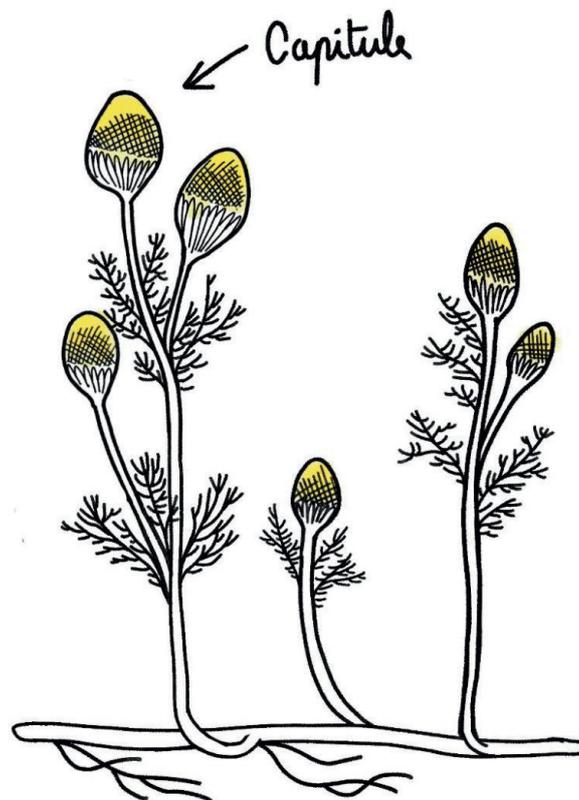
Les fruits d'ortie se mangent crus ou cuits, sur des toasts, dans des omelettes, des soupes... J'en sèche même une partie au grenier pour les conserver en bocaux tout l'hiver (ce sont des bombes de nutriments !).



Tartine beurrée de pain au levain, avec des fruits frais d'ortie



La Matricaire Odorante (*Matricaria discoidea*)



	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Feuilles												
Capitules												

Noms : Matricaire discoïde, Camomille ananas, fausse Camomille

Nom latin : *Matricaria discoidea*, du latin matrix, “femelle, utérus” et discoïdea pour l’aspect discoïde de ses capitules.

Famille : Astéracées

Plante : Petite herbacée très résistante, à l’allure de camomille sans “pétales”

Fleurs et fruits : Très petites fleurs jaunes tubulées, en capitules

Environnement : Zones de passage (chemins, cours...), sols tassés et compacts

Chemins, bords de route, pas de porte... La Matricaire odorante adore les sols piétinés et tassés et est très courante, vous passez sans doute régulièrement devant sans la remarquer. Pourtant, cette petite plante qui ressemble à une camomille sans pétales a **un super parfum de fruit exotique !**

La Matricaire Odorante (*Matricaria discoidea*)

Comment reconnaître la Matricaire odorante ?

Feuilles et tige

La Matricaire odorante est entièrement glabre, ses feuilles sont **vertes et très découpées, en segments linéaires et filiformes**. Sa tige est épaisse, mesure de 5 à 30 cm de haut et porte plusieurs **rameaux rigides**.

Fleurs

Ses capitules en forme de cônes sont composés uniquement de **fleurs tubulées, jaunes à verdâtres**, ce qui donne à la Matricaire un aspect de “fleur sans pétales”.



Odeur et goût

Les feuilles et les capitules ont une odeur et un goût de fruit exotique, qui rappelle l'ananas. D'où son nom de “camomille ananas”.

Il n'y a pas de risque de confusion avec une plante toxique.

Propriétés médicinales

Comme les autres camomilles, les capitules de Matricaire odorante ont des **propriétés sédatives et antispasmodiques**. Elles sont traditionnellement utilisées pour apaiser les douleurs, en particulier menstruelles.

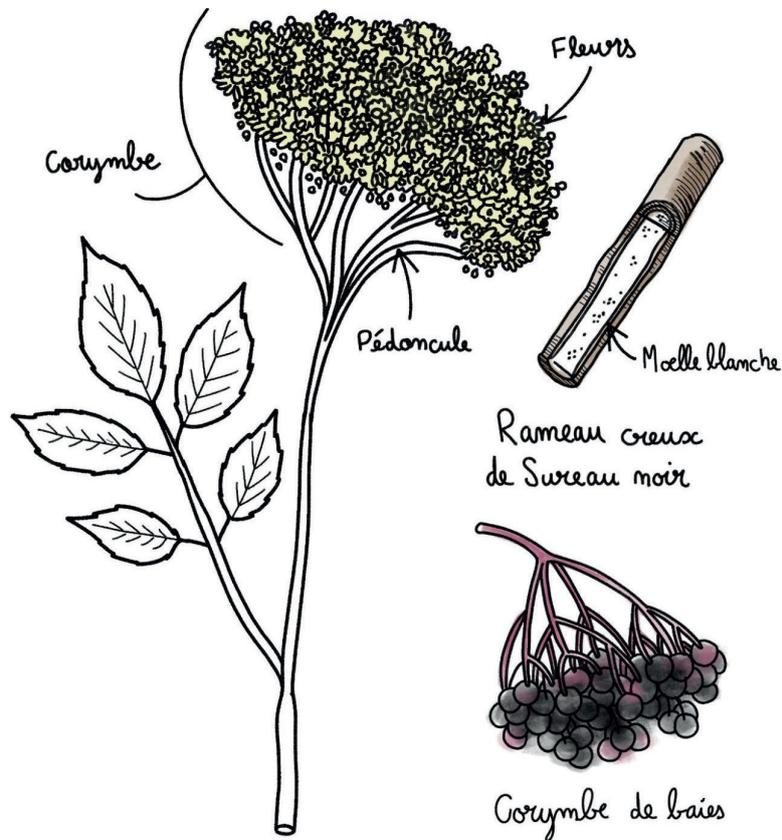
Comment cuisiner la Matricaire odorante ?

L'arôme fruité des capitules de Matricaire odorante **parfume délicieusement les apéritifs, les crèmes, les desserts**, etc. Vous pouvez simplement en infuser le liquide (eau, lait, apéritif...), la crème, le beurre... ou les préparer entiers, sous forme de compote et de confiture.

Personnellement, je les utilise surtout en infusion, frais ou séchés. Mais les jeunes feuilles ou capitules entiers de Matricaire odorante fonctionnent aussi très bien en salade verte ou salade de fruits, avec son effet trigéminal qui fait “pétiller” vos papilles.



Le Sureau Noir (*Sambucus nigra*)



	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Feuilles												
Capitules												

Noms : Sureau noir, grand Sureau, arbre des fées

Nom greco-latin : *Sambucus nigra*, probablement du grec sambukê “flûte” ou “harpe” et nigra “noir”.

Famille : Adoxacées

Plante : Arbuste, puis arbre, gén. < 6 m

Fleurs et fruits : Fleurs blanches en corymbes au printemps, fruits noirs et globuleux à la fin de l’été

Environnement : Près des habitations et des décombres

Le Sureau noir est un arbrisseau/arbuste très commun. Généralement, il pousse près des habitations et des décombres et il ne dépasse pas les 6 m de haut. Mais à mesure qu’ils grandissent et deviennent des arbres¹, certains individus poussent jusqu’à 10 m de haut !

¹ L’arbrisseau ressemble à un buisson, l’arbuste à un jeune arbre, qui peut avoir plusieurs troncs, alors que l’arbre adulte n’a qu’un seul tronc, plus large.

Le Sureau Noir (*Sambucus nigra*)

Comment reconnaître le Sureau noir ?

Feuilles et troncs

Le Sureau noir a un feuillage caduc, parmi les premiers à revenir au début du printemps. Ses feuilles sont **vertes, opposées et composées de plusieurs folioles** (petites “feuilles” qui composent la feuille), généralement 5, qui mesurent entre 5 à 10 cm de long. Ces folioles sont **ovales, allongées, pointues au bout et denticulées sur les bords**.



A l'état d'arbuste, le sureau noir peut compter plusieurs troncs. **Ses rameaux sont creux, pleins d'une moelle blanche.**

Fleurs et fruits

Ses inflorescences apparaissent au printemps, après les feuilles, et sont composées de **très petites fleurs blanches, disposées en grands corymbes souvent pendants**, avec un fort parfum musqué. Les étamines sont jaunes aux extrémités.

Ses fruits, d'abord verts, mûrissent à la fin de l'été, en **corymbes pendants** et sont alors **noirs, globuleux et très juteux**, comme des baies.



Odeur

La plupart des feuilles de sureaux noirs dégagent une **odeur nauséabonde de brûlé lorsqu'on les froisse**. Les fleurs, elles, ont un fort parfum musqué

Intérêt nutritionnel et propriétés médicinales

Les fleurs de Sureau noir sont traditionnellement utilisées comme expectorant et sudorifique. Les fruits, eux, auraient des propriétés antivirales et sont traditionnellement utilisés contre les symptômes grippaux, en sirop notamment.

Précaution !

Chez le Sureau noir, **seules les fleurs et les baies sont comestibles, de préférence cuites**. En grandes quantités, ces baies peuvent provoquer des nausées et vomissements, car elles contiennent un acide, détruit à la cuisson.

Les feuilles et les graines (dans les baies) sont toxiques et ne doivent pas être consommées.

Le Sureau Noir (*Sambucus nigra*)

Confusions possibles et critères de distinction

Le Sureau rouge (*Sambucus racemosa*), cousin “en partie comestible”

Comme le Sureau noir, **la pulpe cuite des fruits du Sureau rouge est comestible** et délicieuse en sirops, coulis, gelée, etc. Mais ne consommez ni ses graines, ni ses feuilles, toxiques.

Voici les critères d'identification distinctifs du Sureau rouge :

- Hauteur de 4 m maximum ;
- Inflorescences **jaunâtres** (et non blanches) en **grappes dressées** (et non en corymbes), qui apparaissent en même temps que les feuilles ;
- **Baies rouges**, en grappes ;
- Rameaux creux, pleins d'une **moelle brune/orangée**.

Le sureau hièble (*Sambucus ebulus*), cousin toxique !

Contrairement aux deux Sureaux ligneux, noir et rouge, le Sureau hièble est **une herbacée annuelle entièrement toxique, à ne pas consommer**. Heureusement, il est facilement identifiable.

Voici les critères d'identification distinctifs du Sureau hièble :

- **Herbacée annuelle** ;
- Hauteur de 2 m maximum ;
- **Feuilles plus longues et effilées** que le Sureau noir, à la même odeur de brûlé lorsque froissées ;
 - Inflorescences en **corymbes dressés** (contrairement à celles pendantes du Sureau noir) ;
 - Fleurs blanches, avec des **étamines roses-rouges aux extrémités** ;

- **Corymbes dressés de fruits noirs** (fructification plus tardive que le Sureau noir).



Sureau hièble (*Sambucus ebulus*)

Comment cuisiner le Sureau noir ?

Les inflorescences

Vous pouvez cuisiner les inflorescences **en beignets**, trempées dans un mélange de sucre glace et de fécule délayé dans un peu d'eau puis frites dans une poêle, **en limonade**... mais aussi dans des plats salés !

Velouté aux inflorescences de Sureau noir

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 5 carottes ou courgettes ;
- 2 oignons ;
- Environ 10 corymbes de fleurs de Sureau noir ;
- Crème (soja ou vache) ;
- 1 L d'eau ou bouillon ;
- Huile d'olive et sel.

Préparation :

1. Coupez les légumes en petits morceaux

Le Sureau Noir (*Sambucus nigra*)

- et faites-les revenir dans une casserole avec un fond d'huile et un peu de sel ;
2. Coupez 2 oignons en morceaux, ajoutez-les aux légumes et attendez qu'ils caramélisent ;
 3. Versez 1 L d'eau dans la casserole et ajoutez la moitié des corymbes de Sureau noir puis laissez bouillir 10 à 15 minutes ;
 4. Ajoutez la 2ème moitié de corymbes, une crème (soja, vache...) et mixez ;
 5. Filtrez, décorez de quelques fleurs fraîches de Sureau noir et servez !

Les fruits de Sureau noir et de Sureau rouge

La pulpe des fruits de Sureau noir et de Sureau rouge est **excellente en gelées avec du citron ou des pommes acides**, ou en coulis. A partir de leur jus, mélangé à du jus de pomme, vous pouvez aussi préparer du vin de Sureau noir.



Le Guide de Cueillette

Le dossier est un bon début, mais pour découvrir facilement et rapidement le monde des plantes sauvages, **vous avez besoin d'un guide expérimenté.**

**François Couplan est l'expert en plantes sauvages
le plus renommé de France !**

Le monde des plantes sauvages comestibles est exceptionnel... mais très complexe.

Toutes les plantes se ressemblent, les livres de botanique sont **incompréhensibles** et on a peur de s'empoisonner...

La seule solution pour apprendre facilement et rapidement à cueillir, c'est de vous faire accompagner !

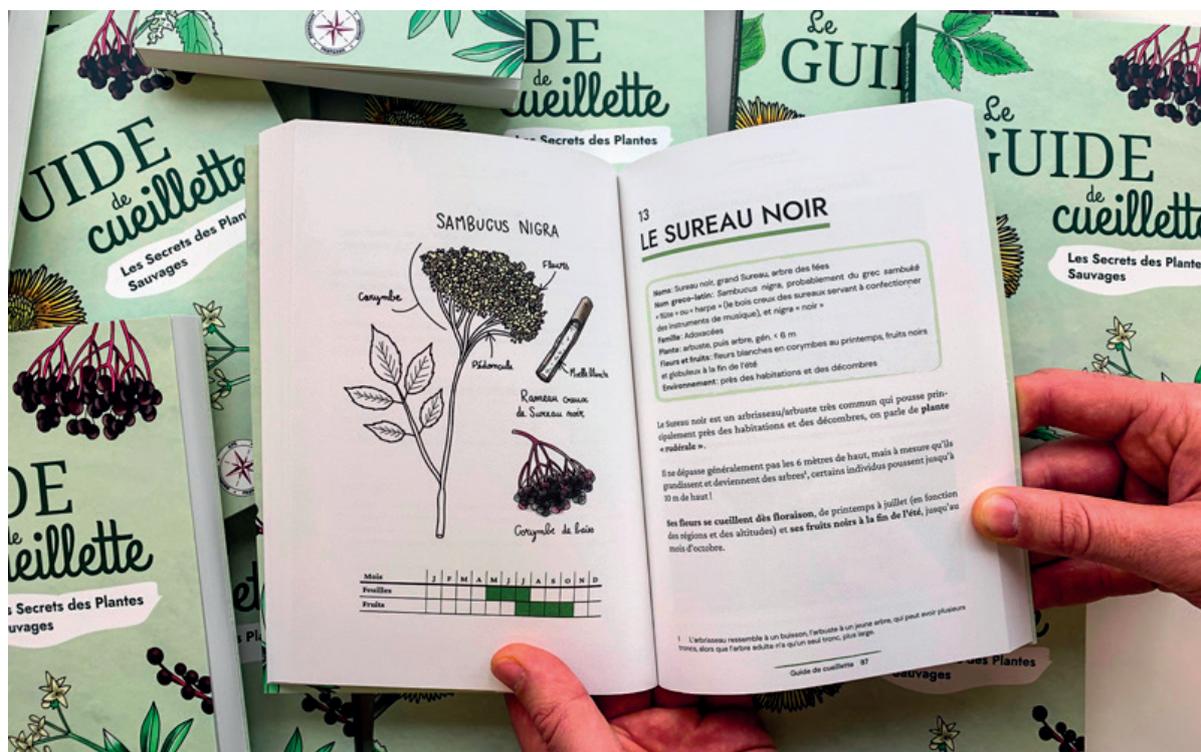
Pour ça, **François Couplan est le meilleur guide qui existe !**

Ensemble, nous avons créé un Guide de Cueillette inédit, en 3 parties :

1. Les **5 règles de cueillette indispensables** ;
2. Les **24 plantes sauvages**, courantes et faciles à identifier ;
3. Les recettes préférées de François.



Le Guide de Cueillette



Ce livre, c'est votre starter-pack pour vous lancer sereinement dans la cueillette !

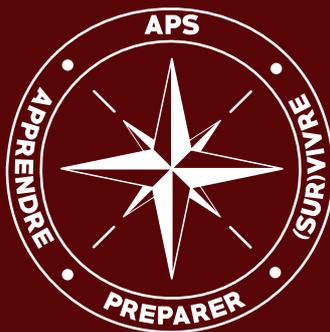
Il contient tout ce dont vous avez besoin pour faire vos premières cueillettes en toute sécurité.

Avec lui, dans quelques jours, **vous serez capable de cueillir et cuisiner 24 plantes sauvages différentes !**

Cliquez sur le bouton ci-dessous pour découvrir le *Guide de cueillette* et recevoir votre exemplaire :

DÉCOUVRIR LE GUIDE DE CUEILLETTE !





Apprendre Préparer (Sur)vivre

Dossier spécial, La liste ultime des 5 plantes sauvages comestibles.

Rédacteur : Antoine Ledu

Editeur : APS Formations

Adresse : c/o Drys Fiduciaire SA
Rue Mercerie 12
1003 Lausanne