

S. G. FLEISCHHAUER, J. GUTHMANN & R. SPIEGELBERGER

Plantes sauvages comestibles

LES 200 ESPÈCES COURANTES LES PLUS IMPORTANTES
LES RECONNAÎTRE, LES RÉCOLTER,
LES UTILISER

Mode d'emploi

ULMER

A close-up photograph of several purple flowers, likely from the Ulmer genus, with water droplets on their petals. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a soft, out-of-focus green.



Épervière piloselle

Hieracium pilosella L.

Astéracées (= Composées)

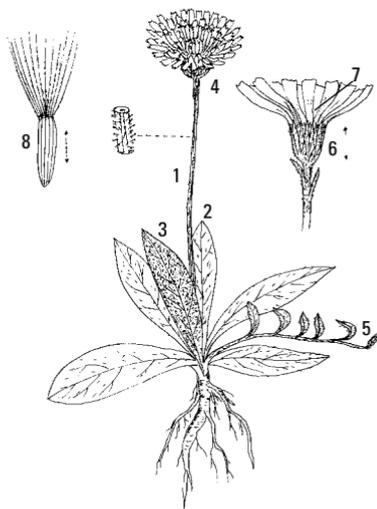


Vivace 0,3 m mai à oct. jaune

Pelouses, prés. Pousse aussi dans les forêts claires, dans les landes et sur les sols argileux jusqu'à 3 000 m.

Utilisations culinaires

Feuilles : On extrait le jus des feuilles poilues en avril-mai à l'aide d'un extracteur électrique ou en les faisant réduire dans l'eau avant de les passer. Le jus apporte une touche âcre aux soupes, aux fonds de sauce et aux jus de légumes. On peut aussi ajouter les feuilles crues hachées dans les salades et le fromage blanc aux herbes, ou les cuire à la vapeur dans les galettes de céréales et de légumes feuille ainsi que dans les pains de légumes.



- 1 Tige dépourvue de feuilles
- 2 Tige et dessus des feuilles poilus
- 3 Dessous des feuilles feutré
- 4 Une seule fleur par tige
- 5 La piloselle se multiplie au moyen de tiges rampantes
- 6 Les bractées sont souvent poilues
- 7 La face inférieure des fleurs est souvent rayée de rouge
- 8 La graine est noire, mesure 2 mm de long, surmontée d'une houppe de poils de 3 mm



Fleurs : Les premiers boutons floraux apparaissent en avril-mai. On les mange crus ou cuits en salade ou avec des légumes ; on peut aussi les conserver dans le vinaigre à la manière des câpres. Les fleurs servent à décorer salades, tartines, plats de légumes et les soupes.

Goût : La plante a une saveur de salade âcre. Les poils des feuilles sont parfois désagréables, mais on les sent à peine si on les prépare comme décrit plus haut. Les fleurs sont moins âpres que les feuilles.

Toutes les autres espèces d'épervières (genre *Hieracium*) s'emploient de manière similaire. Quelques-unes cependant sont rares, voire protégées.



Composants

Mucilages, ombelliférone, flavonoïdes, tannins et substances amères.

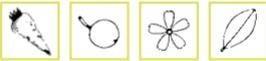
Propriétés médicinales

L'infusion de piloselle (2 cm³ par tasse) a une action anti-inflammatoire et légèrement diurétique dans les affections respiratoires, les cystites et les néphrites. L'effet antispasmodique est utile en cas d'affection intestinale et de diarrhée légère.

Tabouret des champs

Thlaspi arvense L.

Brassicacées (= Crucifères)



Annuelle 0,4 m mai à août blanche

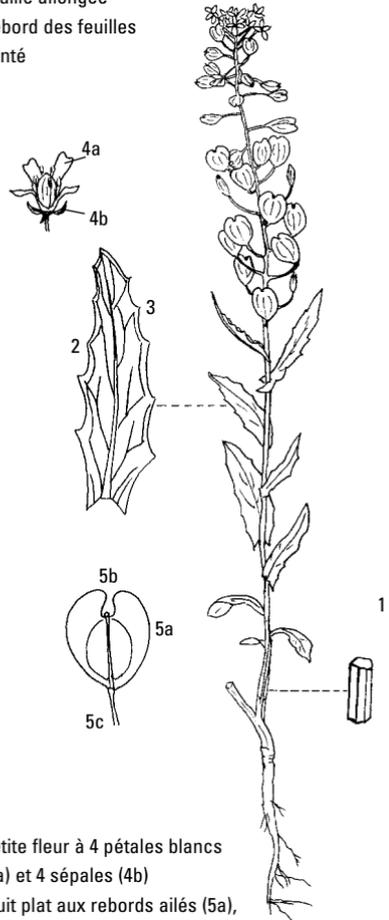
Champs de céréales sur sols limoneux ou argileux jusqu'à 1 400 m.



Utilisations culinaires

Racines : On récolte les racines en avril-mai, avant la floraison, quand elles sont encore

- 1 Tige anguleuse
- 2 Feuille allongée
- 3 Rebord des feuilles denté



- 4 Petite fleur à 4 pétales blancs (4a) et 4 sépales (4b)
- 5 Fruit plat aux rebords ailés (5a), échancré au sommet (5b) et pédonculé (5c)

La plante a une odeur de poireau

douces. Pelées, elles entrent dans la composition de ragoûts, de soupes, de purées et de gratins de légumes.

Graines : En août-septembre, les graines concassées fournissent de l'huile de table. Pour cela, on les presse dans un moulin à huile ou on les trempe dans de l'eau chaude, puis on récolte l'huile qui s'accumule à la surface.



Fleurs : On les utilise pour décorer et relever légèrement les salades. Les boutons avec la partie supérieure de la tige servent de condiment pour salades ; c'est un légume tendre qu'on peut aussi frire dans le beurre.

Feuilles : Les feuilles récoltées entre avril et juin se consomment cuites à l'étuvée ou hachées dans les salades.

Goût : La saveur est intermédiaire entre le chou et la moutarde.

Composants

Huile essentielle, substances amères, huile essentielle de moutarde, vitamines et magnésium.

Propriétés médicinales

Très peu connu comme plante médicinale, le tabouret des champs s'emploie en usage externe (teinture et infusion) ou interne (infusion) contre les néphrites, grâce à son effet bactéricide. La plante soulage les troubles menstruels, les inflammations de l'utérus et les polypes de la muqueuse utérine ; en bain de siège, on l'emploie contre les vaginites. En usage externe, les compresses et les lavages à la tisane de tabouret soulagent les irritations cutanées.



Consoude officinale

Symphytum officinale L.

Borraginacées



Vivace 1,2 m mai à juil. rouge violacé ou blanc jaunâtre

Prairies humides ou marécageuses et forêts humides sur tous types de sols épais et humifères, jusqu'à 1 600 m. Indicatrice de fertilité.

Utilisations culinaires

Fleurs : La grande consoude fleurit de mai à juillet. Boutons et fleurs se consomment crus dans les salades, notamment de concombre, ou cuits comme légumes.

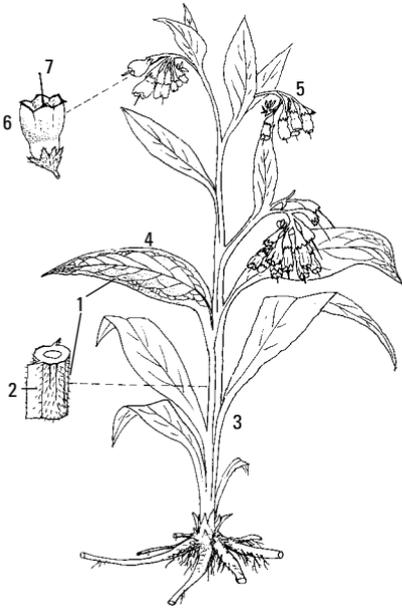
Tiges et jeunes pousses : Épluchées et débarrassées de leurs fibres, les jeunes tiges encore

souples et coupées en morceaux s'ajoutent crues aux salades et se mangent sautées à la poêle ou cuites au four avec un peu de sel.

Racines : Les racines se récoltent de septembre jusqu'au printemps tant que le sol n'est pas gelé. Lavées et épluchées, on les mange crues ou cuites ; on peut aussi les faire sécher, les mouder et s'en servir de substitut de café.

Feuilles : D'avril à juillet, on ajoute les feuilles souples, grandes et petites, aux salades de plantes sauvages et autres salades vertes ainsi qu'aux sauces de salade. On peut aussi les cuisiner comme légume, en roulade ou dans de la pâte. On s'en sert aussi pour adoucir les plats très amers, piquants ou acides. On extrait le jus vert et vitaminé pour le boire avec de la limonade ou des jus de fruits. Autrefois, on mélangeait les feuilles séchées au tabac.

Goût : Le goût des racines rappelle celui des salsifis. Les parties aériennes encore tendres ont



- 1 Plante entièrement poilue et rêche
- 2 Tige anguleuse, ailée aux angles
- 3 Feuilles inférieures longuement pétiolées
- 4 Feuilles vert clair pouvant mesurer 25 cm de long
- 5 Fleurs en grappes pédonculées
- 6 La fleur (1-2 cm long) est tubulaire
- 7 Le pistil dépasse de la corolle

un goût de concombre. Non préparées, elles sont poilues.

Attention ! Il existe un risque de confusion avec les feuilles de la digitale pourpre (*Digitalis purpurea*), très toxique. Voir les illustrations des pages 211-212. La grande consoude contient un alcaloïde, la pyrrolizidine, susceptible d'affecter le foie ; il faut donc l'employer avec prudence. Cela dit, la grande consoude est appréciée depuis des siècles comme plante alimentaire et médicinale, et on la consommait en grandes quantités sans que des effets nocifs aient été décrits.

On considère la consommation occasionnelle de petites quantités comme inoffensive. Voir p. 238.

Composants

Allantoïne, tannins (jusqu'à 6 %), mucilages, amidon, triterpènes, asparagine (1-3 %), phytostérols, pyrrolizidine (0,04-0,6 %).

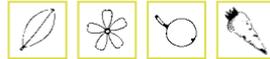
Propriétés médicinales

La grande consoude est une plante médicinale de premier ordre. On l'emploie sous diverses formes (compresse, pommade, crème ou gel) en cas de douleurs articulaires, de tendinite, goutte, contusions, saignements, fractures, phlébites, gonflements des glandes et mammites. La décoction de consoude était aussi employée contre les rhumatismes, la bronchite et la péritonite.

Plantain lancéolé

Plantago lanceolata L.

Plantaginacées



Vivace	0,5 m	avr. à oct.	brunâtre
--------	-------	-------------	----------

Prairies et pelouses de toutes sortes sur sols argilo-calcaires jusqu'à 2 300 m. Indicatrice de fertilité.

Utilisations culinaires

Feuilles : D'avril à juin, les feuilles centrales de la rosette sont aromatiques. À cause de leurs fibres longitudinales, on les coupe en bandes transversales. On les mange en salade ou cuites comme des épinards et dans les omelettes. Elles servent aussi à décorer le pain et divers plats, et on peut en extraire le jus. On les utilise même dans certains spiritueux.

Fleurs : On trouve les tendres boutons floraux d'avril à juillet. On peut les mâcher crus, les ajouter aux salades, les faire réduire à la poêle ou encore les conserver dans l'huile ou le vinaigre. C'est un vrai régal.

Graines : Les graines se forment d'août à novembre. Elles donnent un goût fin aux plats de légumes. L'huile qu'elles contiennent apporte une touche de noisette dans les salades et sur les toasts.



Plantain lanceolé

Racines : La racine, qu'on récolte d'octobre à avril, a de nombreuses radicelles et doit être soigneusement brossée. Émincée, elle entre dans la composition de tourtes avec d'autres légumes tels que tomate, poivron ou carotte cuits à l'eau et légèrement salés, puis liés avec de l'œuf et de la farine.

Goût : La plante a un goût de champignon, surtout les boutons floraux.

Toutes les autres espèces européennes de plantains (*Plantago*) s'emploient de la même façon.

Composants

Glycosides (iridoïdes, 2-3 %), mucilages, saponine, flavonoïdes (surtout apigénine et lutéoline), acide silicique (> 1 %), zinc, potassium, forte teneur en vitamines C et B.

Propriétés médicinales

C'est une des plantes médicinales les plus utilisées depuis l'Antiquité en raison de sa vaste répartition géographique. Encore aujourd'hui, la racine séchée a des utilisations médicinales : verser de l'eau frémissante sur 2 cm³ par tasse de racine séchée et laisser infuser 15 min. Toutes les Plantaginacées sont bactéricides, rafraîchissantes et dépuratives. Le plantain lanceolé est surtout utilisé pour soigner plaies, irritations cutanées, brûlures, enflures et piqûres d'insectes. L'extrait passe pour très efficace contre les inflammations oculaires. En usage interne, le plantain soulage les affections des voies respiratoires supérieures ainsi que les inflammations bucco-pharyngées, de même que les ulcères de l'estomac, les colites et les inflammations urinaires. Les feuilles fraîches froissées avec la main soulagent parfois les piqûres d'insectes.

Aspérule odorante

Galium odoratum (L.) Scop.

Rubiacées



Vivace

0,25 m

mai-juin

blanche

Bois feuillus et bois mixtes à végétation herbacée, sur sol limoneux et fertile, jusqu'à 1 600 m.

Utilisations culinaires

Feuilles : On récolte les jeunes feuilles vertes d'avril à juin. On cueille les feuilles des trois verticilles supérieurs et on les laisse sécher 1-2 jours jusqu'à apparition de l'arôme caractéristique. Elles aromatisent les salades sauvages et les tisanes. Les pousses séchées aromatisent les spiritueux et les pâtisseries à base de lait (crèmes, puddings ou glaces), ainsi que les plats de légumes.

Fleurs : De mai à juin, on conserve les fleurs dans le vin pour obtenir de merveilleux vins aromatiques.



Attention ! À cause de sa teneur en coumarine, ne pas utiliser plus de 3 g de feuilles par litre.

En grande quantité, la coumarine (p. 234) peut provoquer des maux de tête.

Goût : Le goût sucré de l'aspérule odorante est incomparable.

Composants

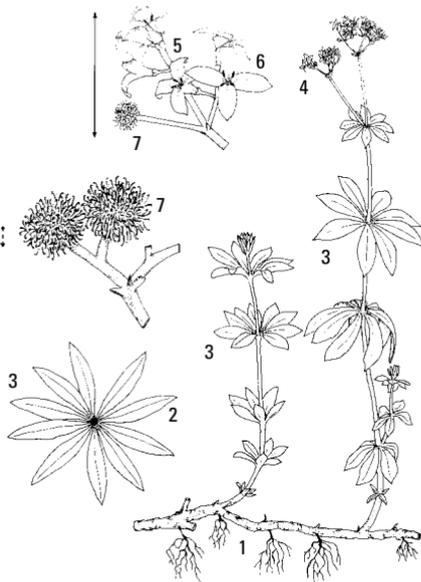
Coumarine, tannins et substances amères, aspérolsides et autres glycosides, flavonoïdes.

Propriétés médicinales

On trouve des préparations contre la phlébite et les troubles de la circulation. L'infusion (2 cm³ pour 250 ml d'eau) agit comme antispasmodique et stimule le foie. On produit aussi un vin sédatif qui améliore l'humeur et calme les palpitations. Un oreiller rempli d'un mélange de lavande, de mélisse et d'aspérule séchées aurait un effet somnifère. Les feuilles fraîches froissées dans la main peuvent soulager les petites blessures et les piqûres d'insectes.



Aspérule odorante



- 1 La racine produit de nouvelles tiges
- 2 Chaque feuille est petite (jusqu'à 4 cm de long) et lancéolée ; le rebord et la nervure centrale sont rêches
- 3 Verticille de 6 à 8 feuilles se développant au même niveau
- 4 L'inflorescence en forme d'ombelle est constituée de plusieurs fleurs
- 5 Chaque fleur est blanche et tubulaire
- 6 Les pétales sont pointus
- 7 Le fruit se dissémine grâce à ses poils crochus



Gaillet blanc

Galium mollugo agg.
Rubiacées



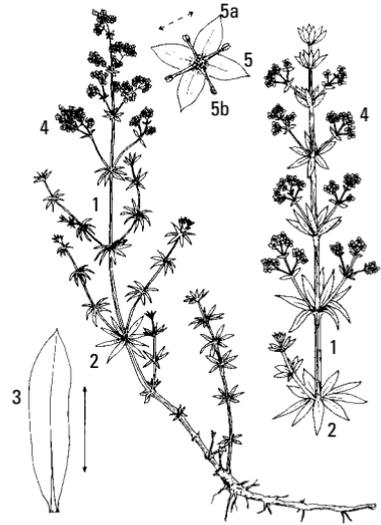
Vivace | 0,8 m | mai à sept. | blanc

Lisières des bois et des broussailles, prairies et forêts humides, sur sols limoneux ou argileux jusqu'à 2 100 m.

Utilisations culinaires

Feuilles et tiges : Les feuilles et les tiges tendres peuvent entrer presque toute l'année dans les plats de légumes feuille, car la plante survit sous le manteau neigeux. En avril, les pointes des tiges au jus délicat portent des verticilles de petites feuilles tendres. Elles forment la base de délicieuses salades.

Fleurs : On parsème les salades avec les fleurs et les boutons floraux. La décoction de fleurs



- 1 Tige anguleuse
- 2 Plusieurs petites feuilles (3) disposées en verticilles autour de la tige
- 3 Feuille environ cinq fois plus longue que large
- 4 Inflorescence composée de plusieurs pédoncules portant chacun un grand nombre de petites fleurs blanches de 3 mm de diamètre environ
- 5 Fleur à 4 pétales (5a) et 4 étamines (5b)

permet de préparer un savoureux pudding. Les fleurs aromatisent aussi les limonades sauvages et autres boissons.

Graines : Les petites graines mûrissent en août-septembre. Conservées à l'obscurité, on pourra les faire germer en hiver ou s'en servir de substitut de café.

Goût : Au printemps, le goût de la plante évoque un mélange de laitue et de roquette.

Propriétés médicinales

La plante a une action diurétique et dépurative et stimule la circulation lymphatique. Elle aurait aussi un effet tonique.

Composants et autres propriétés

Voir Gratteron (*Galium aparine*) ci-contre.





Gaillet gratteron

Galium aparine agg.

Rubiacées



Annuelle 1,5 m mai à oct. blanc

Lisières des haies et des bois, en tapis avec d'autres plantes sur sol limoneux et argileux, jusqu'à 1 000 m. Indicatrice d'azote.

Utilisations culinaires

Feuilles : De mai à août, on extrait le jus des feuilles et pointes poilues de la plante au moyen d'un extracteur de jus, ou en les faisant réduire avant de les filtrer. Le jus sert de base pour des soupes, des fonds de sauce et des boissons vitaminées. Cuites à l'étuvée, les feuilles entrent dans la composition de farces, de gratins, de soupes, de galettes et pains de légumes, d'omelettes, quiches et fromage blanc aux herbes.

Fleurs : De mai à octobre, les fleurs au léger goût herbacé décorent les plats crus, par exemple.

Graines : En septembre-octobre, on fait rôtir légèrement les graines au four ou à la poêle pour préparer un substitut de café.

Goût : La plante a un léger goût de salade. Seuls les poils peuvent être gênants, mais la préparation les ramollit.

Composants

Glycosides tels que l'aspéruloside, faibles quantités d'alcaloïdes, tannins, huile essentielle.

Propriétés médicinales

Diurétique, elle passe pour soulager les douleurs dues aux calculs rénaux et aux abcès. Elle stimulerait la circulation lymphatique et serait dépurative. Autrefois, on la disait même efficace contre le cancer. En homéopathie, contre les gonflements des glandes et les enflures. La médecine chinoise l'attribue au foie, à la vésicule biliaire et à la vessie.



Gaillet gratteron

Silène enflée

Silene vulgaris (Moench) Garcke

Caryophyllacées

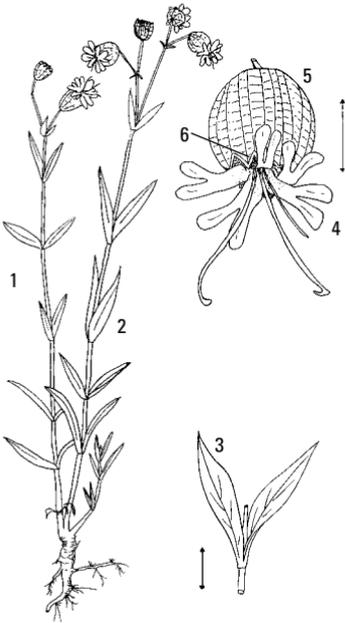


Vivace 0,5 m mai à sept. blanche

Plante pionnière colonisant les sols secs, ensoleillés et souvent rocailleux.

Utilisations culinaires

Feuilles : En avril-mai, on trouve déjà les jeunes pousses et les premières feuilles ; les tiges encore tendres sont aussi consommées. On les cueille avec le bout des doigts et on les ajoute crues dans



- 1 Tige dressée
- 2 Feuilles opposées par 2
- 3 Petites feuilles vert bleu
- 4 Pétales nettement échancrés
- 5 La calice paraît enflé
- 6 Calice surmonté de 6 pointes



Silène enflée

les salades, sur les tartines beurrées ou dans le fromage blanc et le beurre aux herbes. Les pousses et les feuilles sont plus douces si on les hache avant de les faire dégorger dans le sel ou si on les ébouillante. On prépare une farce savoureuse pour les tourtes et les gratins en les mélangeant à d'autres plantes sauvages et légumes. On peut aussi les ajouter à la purée de pomme de terre ou les cuisiner comme les épinards.

Goût : La plante a une saveur de petit pois et un goût âcre. Les feuilles gagnent en amertume à mesure que la saison avance.

Composants et propriétés médicinales identiques à celle de la fleur de coucou (*Silene flos-cuculi*) ci-après.

Fleur de coucou

Silene flos-cuculi (L.) Clairv.

Caryophyllacées



Vivace	0,8 m	mai à août	rose
--------	-------	------------	------

Prairies humides et fossés sur sol marneux ou argileux jusqu'à 2 000 m environ.

Utilisations culinaires

Flours : On reconnaît la fleur de coucou à ses belles fleurs lumineuses et rayonnées, groupées en inflorescences lâches. On conserve la jolie forme des pétales en les épinçant avec soin et en les conservant 1 semaine au réfrigérateur dans une boîte ou un sac en papier fermé. Elles décorent superbement les plats ; éparpillées sur des plats chauds ou froids, par exemple des salades ou des confitures, c'est un vrai délice. Notre conseil : saupoudrez-en le fromage blanc aux herbes ou les salades de concombres. Elles sont également très décoratives dans les tisanes en mélange.

Feuilles : D'avril à juin, les feuilles délicates s'ajoutent aux salades et plats de légumes feuille, aux purées de légumes, aux mélanges d'herbes aromatisées ainsi que sur les tartines beurrées.



- 1 Tige dressée
- 2 Tige poilue
- 3 Feuilles de la tige opposées par 2
- 4 Feuilles basales réunies en rosette
- 5 Feuille petite, allongée et légèrement rêche
- 6 Pétale découpé en 4 lobes
- 7 La fleur a 5 pétales roses
- 8 Fruit ouvert (capsule) à 5 dents

Propriétés médicinales

Sans grande valeur médicinale. La plante riche en vitamine est un léger stimulant du métabolisme.

Centauree jacée

Centaurea jacea L.

Astéracées (= Composées)



Vivace	0,8 m	juin à oct.	rose à pourpre
--------	-------	-------------	----------------

Goût : Les fleurs ont une saveur douceâtre de thé. Les feuilles sont amères avec un léger goût de savon.

Composants

Mucilages, saponine, sucres, vitamine C.



Fleur de coucou

Prairies, pâturages et pelouses sèches sur sol principalement calcaire, jusqu'à 1 900 m. Colonise les sols nus. Enracinement profond.

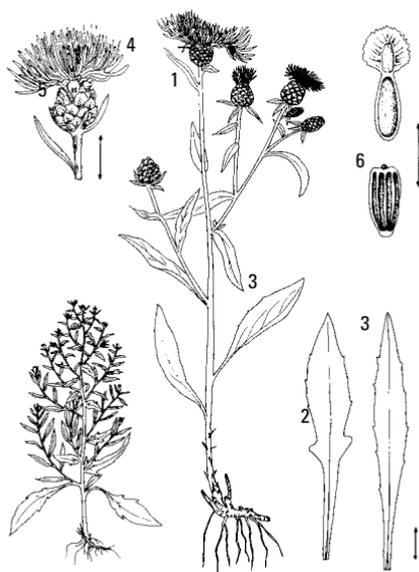
Utilisations culinaires

Feuilles et pousses : Autrefois, on récoltait les feuilles et tiges mûres en août-septembre pour remplacer le houblon dans la fabrication la bière.

Flours : On peut les mélanger au tabac pour lui donner une note colorée. Les fleurs fraîches ou sèches décorent plats sucrés et salades, mais aussi de savoureux gratins, quiches, pizzas et soupes. Notre conseil : envelopper de fleurs le fromage frais et le beurre aux épices.

Les feuilles sèches sont décoratives dans les tisanes en mélange.

Goût : Les feuilles ont un goût amer de houblon mais les fleurs sont sans saveur.



- 1 Feuilles de la moitié supérieure allongées et généralement entières
- 2 Feuilles de la moitié inférieure souvent lobées
- 3 Rebord des feuilles souvent dentelé
- 4 Pétales (ligules) profondément échancrés
- 5 Les bractées en forme d'écaille se recouvrent comme des tuiles
- 6 Graine surmontée d'un toupet de poils

Composants

Tannins et flavonoïdes.

Propriétés médicinales

Comme le bleuet (*Centaurea cyanus*) : voir ci-après. L'extrait distillé des feuilles soulage les inflammations oculaires et les conjonctivites. Les substances amères de la racine sont diurétiques, digestives, toniques et fébrifuges.

Bleuet des champs

Centaurea cyanus L.
Astéracées (= Composées)



Annuelle	0,6 m	juin à oct.	bleu
----------	-------	-------------	------

Principalement champs de céréales sur sols peu calcaires, plutôt limoneux ou sablonneux et fertiles, jusqu'à 1 500 m. Adventice des cultures depuis le Néolithique.

Utilisations culinaires

Flours : Le bleuet fleurit quand les céréales sont mûres. Comme celles de la centaurée jacée (*Centaurea jacea*), ses têtes fleuries apportent une touche décorative aux tisanes en mélange et au tabac. Même séchés, les pétales filiformes d'un bleu vif gardent leur belle couleur. Épincés avec soin, ils décorent secs ou frais toutes sortes de plats. Notre conseil : complétez vos mélanges d'herbes aromatiques avec de l'ail des ours, de l'origan ou du thym et des fleurs de bleuet. Servez aussi poisson et terrines avec les fleurs bleues.



Centauree jacée



Bleuet des champs

Goût : Les fleurs ont un goût neutre, un peu comme du papier ; en grandes quantités, elles rappellent un peu le thé vert.

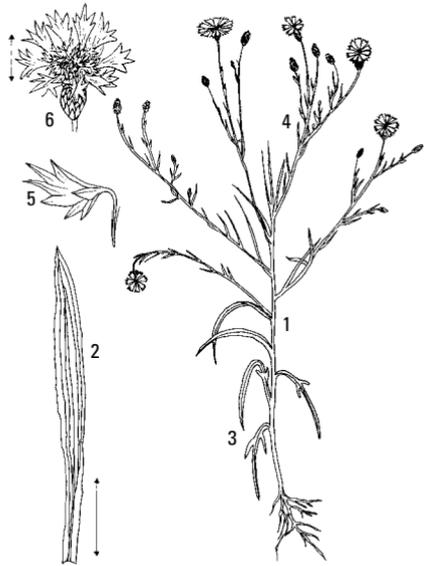
Attention ! Le bleuet est localement rare et protégé. Dans ce cas, renoncez à votre cueillette.

Composants

Les fleurs contiennent du polyacétylène et des substances amères. Leur couleur bleue est due à l'anthocyane et à l'apigénine, un flavonoïde.

Propriétés médicinales

On utilise les fleurs contre la fièvre, les troubles menstruels, les pertes blanches et la constipation. En infusion, la plante entière passe pour expectorante et dépurative et stimule le foie ainsi que la vésicule. L'infusion de fleurs est utilisée contre les inflammations oculaires et les conjonctivites, et pour laver le cuir chevelu en cas de teigne et de pellicules. Infusion : 1-2 cm³ de fleurs par tasse ; verser l'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes.



- 1 Tige dressée
- 2 Feuilles duveteuses
- 3 Face inférieure des feuilles présentant des lobes latéraux
- 4 Feuilles supérieures allongées, larges de 5 mm à peine
- 5 Pétales (ligules) bleus échancrés jusqu'au tiers de leur longueur
- 6 Bractées écailleuses se recouvrant comme des tuiles

Massette

Typha latifolia L.

Typhacées

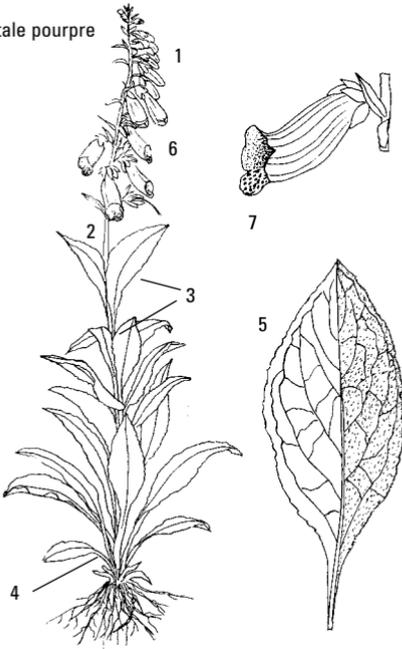


Vivace 2 m juin à août brun

Roselières en eaux stagnantes ou légèrement courantes. La massette, parfois appelée « jonc » par erreur, est une parente des Graminées (dont le roseau).



Digitale pourpre



- 1 Tige dressée, parfois légèrement retombante au sommet
- 2 Tige ni anguleuse, ni ailée contrairement à celle de la consoude
- 3 Tige et dessous des feuilles vert clair, pas rugueux au toucher
- 4 Feuilles basales pétiolées
- 5 Feuille au rebord dentelé, à la différence de la consoude
- 6 Fleurs disposées d'un seul côté de l'inflorescence
- 7 Fleurs rouge pourpre en forme de doigt de gant, avec la lèvre inférieure tachetée

Soins d'urgence : Vider l'estomac. À l'hôpital, d'autres mesures suivront et le rythme cardiaque sera surveillé. Curieusement, le ralentissement cardiaque peut être combattu par l'atropine, la substance toxique de la belladone.

Confusions possibles

Avec la grande consoude (*Symphytum officinale*), voir p. 10.

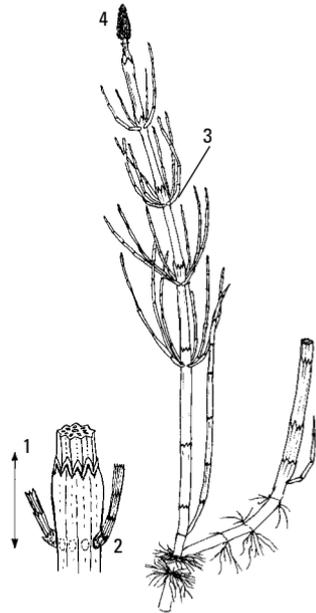
Prêle des marais

Equisetum palustre L.
Équisétacées

Vivace	0,5 m	juin à sept.	brun
--------	-------	--------------	------

Prairies humides ou marécageuses.

On ne sait pas bien si la toxicité de la prêle des marais est due à la palustrine, l'alcaloïde qu'elle contient, ou à une enzyme qui provoque une carence en vitamine B1. Les cas d'empoisonnement n'ont été décrits que chez les animaux. Ceux-ci titubent, sont craintifs et montrent des spasmes au visage.



- 1 Les dents des gaines foliaires entourant la tige sont brunes et en nombre inférieur à 8, contrairement à la prêle des champs
- 2 Les gaines de la base des ramifications sont brunes, à la différence de l'autre prêle
- 3 Ramifications disposées en verticilles
- 4 Les tiges portant les épis sont ramifiées, contrairement à celles de la prêle des champs, verdâtres et minces (moins de 3 mm)



Prêle des marais

Soins d'urgence : Vider l'estomac. Un lavage d'estomac est exceptionnellement pratiqué à l'hôpital.

Confusions possibles

Avec la prêle des champs (*Equisetum arvense*), voir p. 37.

Genévrier sabine

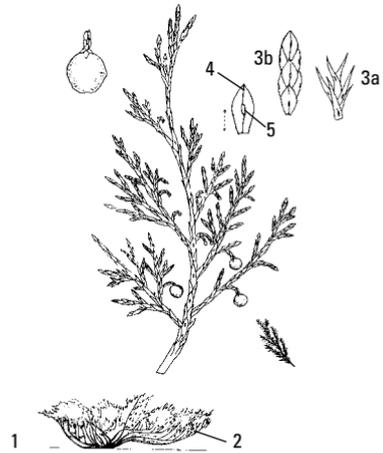
Juniperus sabina L.

Cupressacées

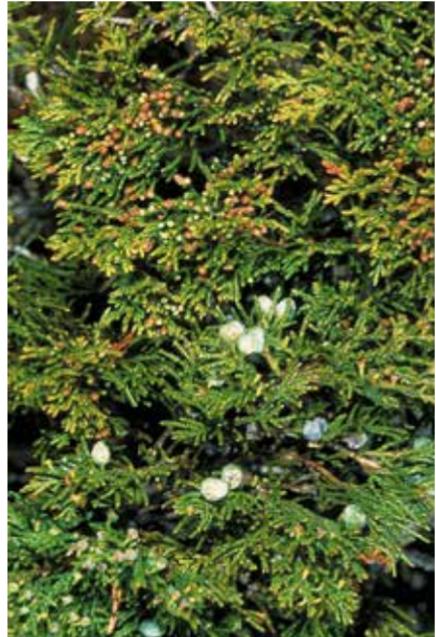
Arbrisseau 3 m avril-mai brunâtre

Lieux chauds et secs

Toutes les parties du genévrier sabine sont très toxiques, en particulier l'huile essentielle qu'il contient. 5-20 g seulement de pointes des rameaux ont un effet mortel. Les baies seraient un peu moins toxiques, mais néanmoins dangereuses. L'ingestion de cette plante à l'odeur désagré-



- 1 Souche à plusieurs troncs
- 2 L'arbrisseau se couche et s'étale largement
- 3 Jeunes aiguilles piquantes (3a), mais 3 fois plus courtes que celles du genévrier commun (environ 3 mm). Contrairement à ce dernier, la plupart des feuilles ont la forme d'écaillés (3b)
- 4 Écaillés pointues
- 5 Glande à résine au centre de chaque écaille





able est suivie de nausées et d'excitation, puis d'arythmie cardiaque et de crampes. La plante endommage le foie et les reins et provoque des spasmes utérins. Puis surviennent une paralysie respiratoire et des urines sanglantes.

Soins d'urgence : Vider l'estomac. À l'hôpital, d'autres mesures seront prises et la victime placée sous assistance respiratoire. La circulation sanguine et les constantes hépatiques seront surveillées.

Confusions possibles

Avec le genévrier commun (*Juniperus communis*), voir p. 27.

If

Taxus baccata L.

Taxacées

Arbre 15 m mars-avril. jaune ou vert

Forêts mixtes en situation protégée.

Toutes les parties de l'if, à l'exception de la pulpe rouge (arille) qui entoure les graines, sont très toxiques. La toxicité est particulièrement forte dans les aiguilles et augmente en automne. La chaleur et le séchage ne diminuent pas la toxicité. L'if contient de nombreuses substances toxiques, notamment la taxine, un alcaloïde. Les premiers signes d'empoisonnement apparaissent environ une heure après l'ingestion de moins de 1 g de plante. Ce sont des vomissements associés à des spasmes douloureux du ventre, une diarrhée violente et des vertiges. La respiration et le pouls s'accroissent dans un premier temps puis ralentissent fortement.

Soins d'urgence : Vider l'estomac. À l'hôpital, d'autres mesures seront prises et la victime placée sous assistance respiratoire. La circulation sanguine et les constantes hépatiques et rénales seront surveillées.

Confusions possibles

Avec l'épicéa (*Picea abies*, p. 31) et le douglas bleu (*Pseudotsuga menziesii*, p. 36).

L'if a des aiguilles pointues, plates, jaune-verdâtre dessous, disposées sur deux rangées. Les aiguilles de l'épicéa sont aussi pointues, mais elles sont étroites et carrées au lieu d'être plates et sont disposées tout autour du rameau. Les aiguilles du douglas bleu sont plus tôt obtuses. Elles sont plates mais la face inférieure possède deux lignes de croissance et elles sont disposées tout autour du rameau.

Photo, description et utilisations de l'if se trouvent à la p. 28.

Les périodes de récolte varient d'une année sur l'autre, selon les régions et selon les variétés. Les nombres en têtes de colonnes représentent les mois, de janvier (1) à décembre (12).

Légende des couleurs :

-  feuilles, pousses ou tiges
-  fleurs ou boutons floraux
-  graines ou fruits
-  racines, rhizomes et oignons

Quand récolter les plantes comestibles ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Absinthe, p. 197				■	■	■	■	■	■			
Achillée millefeuille, page 202			■	■	■	■	■	■	■	■		
Ail des champs, page 24				■	■	■	■	■				
			■	■							■	■
Ail des ours, page 73			■	■	■	■	■	■				
	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
Airelle rouge, page 60				■	■	■						
							■	■	■	■		
Alchémille, page 121				■	■	■	■	■				
					■	■	■					
Alisier, page 48									■	■	■	■
Alliaire, page 104				■	■	■	■	■				
	■	■	■								■	■
Alouchier, page 138			■	■								
								■	■	■		
Amarante, page 100			■	■	■	■	■	■				
						■	■	■	■	■		
Angélique des bois, page 187			■	■	■	■	■	■				
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Aposéris, page 157				■	■	■						
Argousier, page 88										■	■	
Armoise, page 198				■	■		■	■	■	■		
Arroche, page 128				■	■	■	■	■		■	■	
Asperge sauvage, page 26				■	■		■					
Aspérule odorante, p. 12				■	■	■						
Aubépine commune, p. 139				■		■			■	■		
Balsamine de l'Himalaya, page 67				■	■	■	■	■	■		■	
Barbarée, p. 181				■	■	■		■	■	■	■	
Bardane (grande), page 108				■	■	■	■		■	■		
Benoîte, page 169			■	■	■							
Berce, page 184				■	■	■	■	■		■	■	

Quand récolter les plantes comestibles ?

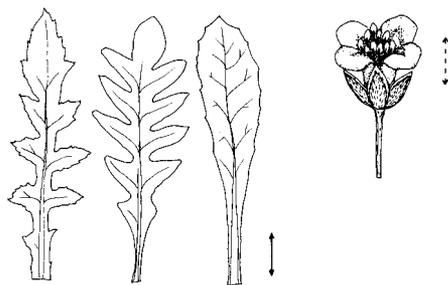
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Bétoine, p. 112				■	■	■	■	■				
Bistorte, page 99				■	■	■	■	■	■			
Bleuet des champs, page 18						■	■	■	■	■		
Boucage (petit), page 171				■	■	■	■	■	■	■		
Bouleau verruqueux, page 92				■	■	■						
Bourse-à-pasteur, page 161			■	■	■	■	■	■	■			
Brunelle commune, page 70				■	■	■	■	■	■			
Bugle rampante, page 33			■	■	■	■	■	■				
Bugrane épineuse, page 79				■	■							
Calament (petit), page 90				■	■	■	■	■	■			
Camomille (petite), page 200				■	■	■	■	■				
Campanule étalée, page 42				■	■	■	■	■				



Les plantes sauvages sont riches en éléments nutritifs et médicinaux et offrent une large palette de goûts particuliers.

Ce guide pratique permet de les reconnaître facilement et sans erreur. Il présente :

- Les 200 plantes sauvages comestibles les plus courantes et les plus importantes, classées par formes de feuilles, pour faciliter l'identification.
- Pour chaque plante, les informations botaniques de base, les critères de reconnaissance, des photos et des dessins permettant d'identifier sans erreur la plante.
- Les utilisations culinaires : quelles parties consommer, quand les récolter, comment les préparer, leur goût.
- Les risques de confusion et les précautions d'utilisation.
- Les propriétés médicinales et les composants de la plante.
- Les plantes toxiques pour lesquelles un risque de confusion existe.



ISBN: 978-2-37922-071-5



PRIX TTC FRANCE: 25 €