

CALENDRIER DE CUEILLETTE SAUVAGE



Feuilles



Fruits



Graines



Racines



Fleurs

Usage Les plantes (ou certaines de leurs parties) citées dans ce calendrier sont consommables et adaptées à l'élaboration de plats crus ou froids. Certaines peuvent être chauffées (thé, soupe,...), elles sont suivies par une flèche (->). Veuillez toujours à bien laver ce que vous avez récolté.

Cueillette N'épuisez pas les réserves de la nature, ne récoltez pas des plantes protégées dans des domaines publics. Ne cueillez pas trop dans un même endroit.

Espèces Assurez-vous que les espèces des plantes soient bien identifiées. Apprenez aux enfants qu'il existe des plantes (ou des parties de celles-ci) qui sont toxiques. Les espèces suivies du sigle * font partie de la famille des ombelifères qui comprennent davantage de variétés toxiques. Redoubler d'attention donc! Au moindre doute: ne cueillez pas! Consultez la liste des plantes (ou des parties de plantes) toxiques: voir ci-dessous. Faire de la cueillette sauvage n'est pas sans risque. GoodPlanet n'est pas responsable des conséquences liées à l'interprétation des informations de ce calendrier de cueillette sauvage.

LEGENDE

i Information complémentaire: caractéristiques, odeurs,...

! Attention: toxicité, confusion possible avec une plante toxique,...

-> Quoi, quand et quelle partie cueillir, comment l'utiliser

Spp 'espèces': plusieurs variétés de cette famille



GOODPLANET.be

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Achillée millefeuille -> fleurs en tisane ou limonade							 	 	 			
Ail des ours i odeur d'ail i plante protégée – à cueillir uniquement dans son propre jardin i plante à bulbe ! ne pas confondre avec le muguet qui est très toxique				 								
Ajonc d'Europe -> tisane												
Alliaire -> jeunes feuilles												
Amélanchier d'Amérique												
*Angélique vraie												
Armoise commune ! pas trop												
Arroche étalée -> jeunes germes									 	 		

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Aspérule odorante -> maïtrank (apéritif)					 	 						
Aubépine -> boutons -> feuilles naissantes -> congeler les fruits pendant 48 heures												
Balsamine spp i Balsamine de l'Himalaya, espèce exotique et invasive, peut aussi être utilisée. -> cuire les jeunes feuilles et pousses -> graines crues ou grillées												
Barbarée commune -> en salade ou en pesto				 	 	 						
Benoîte commune -> décoction de jeunes racines, odeur de clou de girofle			 	 								
*Berce commune -> jeunes feuilles et jeunes boutons floraux	 	 	 									
Bleuet centaurée -> fleurs en tisane												
Bouleau -> jeunes feuilles en tisane -> sève de bouleau de rameaux d'épaisseur d'un pouce, début mars												
Bourse-à-pasteur commune -> utiliser les racines comme du 'gingembre'		 	 	 	 	 	 	 	 	 		
Brunelle commune					 							
Cardamine des prés				 	 	 						

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
*Carotte commune <i>i fleur noire au centre de l'ombelle</i> -> fleurs en tisane -> moudre la racine			 	 	 		 	 	 	  		
Chardon à petits capitules spp <i>-> la partie intérieure des jeunes tiges est désaltérante</i> -> jeunes feuilles -> fleurs en limonade												
Châtaignier												
Chèvrefeuille <i>-> sucer le nectar</i>												
Claytonie perfoliée	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 
Cognassier <i>-> fruits en tisane</i>												
Consoude officinale <i>-> jeunes feuilles</i>			 									
Coquelicot						 	 					
Cornouiller mâle <i>! ne pas confondre avec le cornouiller sanguin (tiges rougeâtres)</i> -> tisane			 									
Epiaire des Bois <i>i mauvaise odeur typique</i>							 	 				
Ficaire, fausse-renoncule <i>-> sucer (les nodules) avec modération!</i>												
Fraisier sauvage <i>i fleur blanche</i> <i>! à ne pas confondre avec les fraisiers décoratifs à fleurs jaunes. Ceux-là sont toxiques</i>					 	 	 	 	 			
Framboisier <i>-> jeunes feuilles en tisane</i>				 								

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Gaillet gratteron												
Galinsoga glabre						 	 	 	 	 	 	
Grande bardane -> jeunes pousses épluchées, jeunes bourgeons et graines						 	 	 	 	 		
Groseiller rouge -> feuilles en tisane												
Houblon -> les jeunes pousses sont une délicatesse, avril-mai												
Laiteron maraîcher -> jeunes pousses												
Lamier blanc				 	 							
L'Épilobe en épi, l'Épilobe à feuilles étroites -> feuilles avant la floraison												
Lierre terrestre -> jeunes feuilles en pesto, salade			 	 	 	 	 	 				
Liseron des champs -> limonade												
Lychnis fleur-de-coucou												
Marguerite -> feuilles et fleurs en tisane					 							
Marjolaine sauvage (Origan) -> tisane				 	 	 	 	 	 	 		
Mauve sauvage i toute l'année -> racines en soupe -> feuilles en tisane					 	 	 	 	 			
Menthe aquatique (et autres)						 	 	 	 	 		

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Mouron des oiseaux	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 
Myosotis												
Myrtille commune												
Néflier -> laisser les fruits devenir blettes												
Noisetier												
Noyer royal -> la noix (avec la coque) dans l'alcool avant le 21 juin												
Onagre à grandes fleurs -> boutons												
Oreille de Judas (champignon) i toute l'année, surtout sur le sureau												
Orpin âcre ! avec modération!												
Ortie -> extrémités des feuilles												
Pâquerette	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 
Petite camomille, Camomille matricaire -> fleurs en tisane				 								
Petite pimprenelle												
Pissenlit -> jeunes feuilles -> boutons en saumure en mars-avril			 									
Plantain (étroit et large)												
*Podagraire élyopode, herbe aux gouteux -> jeunes feuilles												
Poivre d'eau -> jeunes feuilles												
Porcelle enracinée -> feuilles meilleures en hiver et au printemps						 	 	 				

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Prunellier, épine noire -> fleurs et jeunes boutons en tisane -> fruits dans de l'alcool			 									
Pulmonaire officinale			 	 								
Reine-des-prés -> laisser sécher pour la tisane -> jeunes feuilles et boutons floraux en avril									 	 		
Renouée du Japon i espèce exotique invasive -> jeunes feuilles												
Renouée persicaire -> jeunes feuilles												
Robinier faux-acacia ! feuilles et fruits sont toxiques!												
Ronce commune -> feuilles en tisane -> fleurs en tisane et salade												
Rosier -> jeunes feuilles en tisane -> fleurs en limonade					 							
Sureau noir ! toutes les parties vertes sont toxiques												
Surelle, pain de coucou				 	 							
Tabouret des champs -> jeune												
Tanaisie vulgaire -> dans les crêpes												
Tilleul -> prélever la sève des branchettes de l'épaisseur d'un pouce en mars-avril -> jeunes feuilles -> moulin le jeune fruit												

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Trèfle des champs, trèfle blanc -> fleurs séchées en tisane -> jeunes feuilles					 	 	 	 	 	 		
Tulipe sauvage												
Tussilage pas d'âne -> tisane -> jeunes feuilles, les autres sont coriaces		 	 	 	 							
Véronique des ruisseaux												
Vesce à épis -> jeunes feuilles -> jeunes pousses					 	 	 	 	 	 	 	
Violette odorante			 	 	 							

PLANTES ET PARTIES DE PLANTES TOXIQUES

FRUITS TOXIQUES

Arôme, Houx, Chèvrefeuille, Lierre, Cornoeiller sanguin, Seaux de Salomon, Fraisier décoratif (fleur jaune), Surreau (les fruits verts)

PLANTES TOXIQUES

Presque toutes les plantes à bulbes et printanières sont toxiques. Les feuilles de tulipe et les bulbilles de la ficaire fausse-renoncule sont légèrement toxiques. Toutes les parties de l'if sont toxiques (sauf le fruit rouge sans le pépin). Toutes les fougères sont aussi toxiques.

*Centre antipoisons : 070/245 245
Gardez toujours une partie de la plante ingérée avec vous !
En cas de doute : ne cueillez pas !*