



À la rencontre des

PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES



SOMMAIRE



- p. 3 : Introduction
- p. 4 : Préparation à la sortie cueillette
- p. 6 : L'ortie
- p. 10 : La berce
- p. 15 : Le pissenlit
- p. 19 : La porcelle
- p. 21 : L'ail des ours
- p. 24 : La cardamine
- p. 30 : L'alliaire
- p. 32 : Le gaillet et l'achillée mille-feuilles
- p. 36 : La benoîte des villes
- p. 39 : La stellaire
- p. 42 : La pimprenelle
- p. 45 : L'oseille et le chénopode blanc
- p. 50 : La mauve sauvage



ENCADRÉS

- Préjugés et vérités : p. 4
- Principe de sécurité : p. 6 & 19
- La méthode d'observation : p. 10
- L'éthique du cueilleur : p. 16
- Les 4 critères de sélection : p. 21
- Les techniques de base en gastronomie sauvage : p. 24
- Des condiments gratuits : p. 30
- L'art du mélange : p. 33
- Les plantes sauvages comestibles en ville : p. 36
- Goût et consistance : p. 39
- Grignoter en sortie : p. 42
- Attention aux plantes toxiques : p. 45
- Infusion des pétales : p. 50



INTRODUCTION

Bienvenue dans l'univers surprenant et gourmand des plantes sauvages comestibles ! Le livret que vous tenez entre les mains est un guide précieux pour faire vos premiers pas de cueilleurs-euses de façon ludique et en toute sécurité !

Un guide sur les plantes sauvages comestibles, oui, mais un guide un peu particulier car, pour sortir des sentiers battus, nous avons souhaité vous présenter le b.a.-ba de la cueillette à travers l'expérience personnelle d'un groupe d'apprenti-es cueilleurs-euses.

Ces novices de la cueillette ont suivi en 2015-2016 un stage de trois sessions organisé par l'association Connected by Nature autour des plantes sauvages comestibles. C'est sur le terrain qu'ils et elles ont appris tout ce qu'il est indispensable de savoir pour devenir un-e cueilleur-euse en herbe et être en mesure de préparer de savoureux mets à base de plantes sauvages. Fruit de cet apprentissage, le livret qu'ils / elles ont co-écrit vous permettra de vous familiariser avec plus d'une dizaine de plantes sauvages comestibles, parmi les incontournables du genre. Vous apprendrez à connaître et reconnaître ces diverses plantes, mais aussi à les intégrer facilement dans vos plats quotidiens.

En d'autres termes, ce guide a été rédigé par des néophytes, pour des néophytes. Si chaque auteur-e vous parle des plantes qu'il ou elle a choisi de vous présenter avec sa propre sensibilité et son propre style, tous et toutes ont veillé à inclure dans leur texte les éléments essentiels qui vous seront utiles, à savoir : où et quand les trouver, comment les reconnaître et comment les utiliser en cuisine. Vous n'avez plus qu'à suivre le fil narratif et vous laisser surprendre par les découvertes de nos apprenti-es cueilleurs-euses !



PRÉPARATION À LA SORTIE CUEILLETTE

Comme nos participant-es au début du stage, vous avez peut-être certaines appréhensions à l'idée de cueillir des plantes sauvages pour les consommer. Ces appréhensions sont souvent liées à des préjugés. Nous en avons listé un certain nombre ci-dessous, en y apportant quelques éclairages pour aider à dépasser les idées reçues sur les plantes sauvages comestibles.



Préjugés et vérités sur les plantes sauvages comestibles

- Les plantes sauvages comestibles ont mauvais goût et sont amères

Certaines ont en effet une légère amertume (ex. : pissenlit, porcelle), ce que certains palais apprécient du reste. Cependant, c'est loin d'être le cas de toutes (cf. la douceur de la mauve, le goût de clou de girofle de la benoîte des villes, la saveur de concombre de la pimprenelle et bien d'autres saveurs encore !)

- Elles sont difficiles à préparer

Nul besoin d'être un cordon bleu ! Il suffit de connaître quelques techniques culinaires de base pour intégrer facilement les plantes sauvages comestibles dans vos recettes.

- Il est interdit d'en cueillir dans des parcs

Tant que vous ne saccagez pas les massifs plantés par les services municipaux, mais cueillez avec délicatesse les plantes sauvages comestibles que vous pouvez trouver dans les parcs, vous ne risquez pas de tomber dans l'illégalité !

- La cueillette est impossible si on ne vit pas à la campagne. Que les citadins se rassurent : on peut trouver des plantes sauvages comestibles dans les parcs des villes, mais aussi en bordure de route, le long des murs, etc. « Oui, mais ça craint de cueillir en ville ! Les passants vont me regarder de travers... ». En fait, plus nous serons nombreux-euses à cueillir en ville, moins cela générera de regards en biais de la part des passant-es.

- Si on ne pratique plus la cueillette depuis le temps des chasseurs-cueilleurs, c'est parce qu'elle est devenue inutile. Tout n'est pas à jeter dans les coutumes ancestrales, et concernant plus particulièrement la cueillette, elle est plus que jamais au goût du jour. Parce que cette pratique nous permet de nous reconnecter à la nature, et contribue donc à notre bien-être, mais aussi parce qu'elle s'inscrit dans une démarche de résilience permettant à l'humanité de consommer différemment, dans un plus grand respect de l'environnement.

À présent que vous êtes rassuré-e (vous l'êtes, n'est-ce pas ?), vous voilà prêt-e à arpenter, aux côtés de nos apprenti-es cueilleurs-euses, les bords de route, chemins forestiers, clairières, parcs etc. à la recherche de plantes sauvages comestibles. Pensez à vous munir d'un panier en osier et de petits sacs en papier dans lesquels vous pourrez placer vos plantes sans toutes les mélanger. N'oubliez pas non plus de prendre un Opinel (ou un simple canif), pour prélever plus facilement certaines plantes (comme la porcelle enracinée), ainsi que des gants, pour éviter de vous piquer aux plantes urticantes. Vous avez tout, et êtes bien chaussé-e ? Alors en route !

AU-DELÀ DE L'A PRIORI SUR L'ORTIE

Première sortie cueillette ! Équipé-e comme un-e expert-e, je me sens un peu bête, parce qu'il y a des plantes partout autour de moi et que je ne sais pas trop par où commencer. Je ne sais même pas lesquelles sont comestibles... Ah, attendez ! Celle-ci, je sais qu'elle se consomme parce que ma grand-mère en faisait des soupes ! Par contre, je garde un souvenir peu réjouissant de la première fois où je m'y suis involontairement frotté-e... Vous voyez de quelle plante je parle, n'est-ce pas ?



Grand principe de la
cueillette n°1 :
Le principe de sécurité

Ne cueillez que les plantes
que vous connaissez et
reconnaissez facilement !

Comme Jean-Noël, si vous
n'en connaissez pour le
moment que très peu, voire
pas du tout, commencez
par les orties que vous
trouverez facilement et qui
sont une valeur sûre !

PLAIDOYER POUR L'ORTIE

par Jean-Noël



L'ortie : La Chuck Norris des plantes sauvages.

Elle est trop forte et qui s'y frotte s'y pique, mais elle ne te veut que du bien !

Les plantes sauvages, quand on n'a jamais perçu de la nature végétale autre chose qu'un ensemble compact de trucs sur tige non-identifiés, allant du vert au vert et rasant le sol dans un désordre à plomber le moral de Mary Poppins, ça paraît franchement inaccessible. Pourtant, l'ortie est là pour prouver que ça peut être simple de débiter dans la cueillette : facile à trouver/récolter/cuisiner/déguster/digérer, elle sait se rendre accessible ! C'est le Quinté + des plantes sauvages comestibles ! Quand vous découvrirez tout ce que cette plante merveilleuse peut vous offrir, vous serez même indéniablement surpris-e que ça soit finalement si simple.

C'est quoi ?

une plante sauvage comestible (vous ne vous êtes donc pas trompé-e de guide, ni nous de titre) :

- que l'on trouve partout et en hyper-abondance
- qu'on reconnaît facilement car à l'instinct, c'est celle dans laquelle on n'a pas envie de mettre les mains
- qui est savoureuse (même quand on a l'habitude de manger gras et sucré) et facile à cuisiner
- qui nous fait passer pour des héros quand on la cueille à main nue !



À quoi ça sert ?

- c'est une alternative gratuite, naturelle, bio, écolo (et en passe de devenir top-tendance) à un certain nombre de compléments alimentaires
- à faire des cordes, construire des maisons (paraît-il)
- à faire du bien au corps (protéines en masse, vitamines C, fer, calcium en quantité, divers oligo-éléments...)
- à être bonne pour le corps et l'esprit (tonique, reminéralisante, antihémorragique, dépurative, antianémique, ...).

Où ?

- partout !

Quand ?

- Tout le temps ! (sauf peut-être au creux de l'hiver, de novembre à mars)

Objection !

- Si c'était si génial, ça se saurait, non !?! Vos grands-parents le savaient. Et maintenant, vous le savez aussi. Donc oui, ça se sait !

Comment ? Pourquoi ?

En essayant au moins une fois, pour :

- ne pas mourir idiot-e (ou « mourir moins idiot-e », selon vos principes philosophiques)
- par curiosité culinaire
- comme activité familiale
- pour un repas nourrissant et quasi-gratuit
- pour ne pas passer le week-end enfermè-e ou dans des magasins
- pourquoi pas !

Partir en promenade

- tenue adaptée au temps
- une besace pour votre récolte
- un couteau/canif
- des gants (cuir/de jardin) (OPTIONNEL)

profiter

Cueillir

- ne prenez que les jeunes têtes
- repérez le sens des piques
- en quantité raisonnable

ramener

Rincer

- jetez votre récolte dans l'égouttoir
- passez sous le robinet
- écrasez avec une spatule (pour casser les piquants)

domestiquer

Réduire

sublimier

- sur une planche à découper
- réduisez au couteau
- faites une boule et goûtez

Cuisiner

profiter (encore !!)

GALETTES SÈCHES

- ajouter de la farine aux orties
- malaxez longuement pour obtenir une pâte homogène
- cuisez en galettes
- Garnissez selon vos goûts

SOUPE À L'ORTIE

- faites cuire quelques pommes de terre et ajoutez les orties au bouillon
- mixez, salez, poivrez, crèmez selon vos goûts

MANGER !

se féliciter

Digérer

- avec des couverts (ou sans pour les galettes)
- un verre de vin, pourquoi pas
- avec de la famille / des amis
- vantez votre (re) découverte

- un café / un thé ?
- une sieste (pour les connaisseurs)

capitaliser l'expérience

Recommencer !

ASTUCE : l'intérêt de cueillir à la main plutôt qu'au couteau est qu'une tête d'ortie qui casse sans être tranchée est une jeune tête qui aura meilleur goût

• pensez à avoir un sachet en papier dans le fond d'une poche quand vous partez en balade... au cas où !



À LA DÉCOUVERTE DE LA BERCE

Cette première expérience avec l'ortie m'a mis en confiance, et je suis curieux-euse de découvrir d'autres plantes comestibles. Je me connecte à Internet, et tape dans mon moteur de recherche : « Plantes sauvages comestibles courantes ». Waouh ! La liste est plus longue que ce que j'aurais pu imaginer. Comme je débute, je vais en choisir une facile à reconnaître... Tiens, celle-là me plaît bien, avec ses grandes feuilles et sa tige cannelée ! La berce ? Jamais entendu parler, mais j'ai envie d'en faire l'expérience. L'image de la berce bien en tête, je repars joyeusement à l'aventure, en espérant en croiser sur mon chemin. Ah, je crois bien que c'est de la berce, là, en bord de route ! Pour être sûr-e, je prends le temps de l'observer. Je me penche dessus et porte mon attention sur chaque détail : l'aspect de la tige, des feuilles...



Grand principe de la cueillette n°2 : La méthode d'observation des plantes

Pour identifier une plante sauvage, et être sûr-e de pouvoir la classer dans les comestibles, prenez le temps de l'observer en appliquant toujours la même méthode :

- Observez la tige de la plante. Est-elle lisse ? Cannelée ? Velue ? Fine ? Épaisse ?
- Passez ensuite à l'observation des feuilles. Sont-elles dentelées ? Aux bords réguliers ? Lisses ? Avec des poils ? Vert foncé ou vert clair ?
- Portez enfin votre attention sur les fleurs de la plante. Comment s'agencent les pétales ? De quelle taille et quelle couleur

sont-ils ? Etc. La petite difficulté ici est que, selon la période de votre cueillette, les fleurs ne seront peut-être pas apparentes, mais vous devriez malgré tout, à l'aide des autres critères de reconnaissance, pouvoir identifier votre plante sans trop de mal. N'hésitez pas non plus à en toucher les feuilles, à en détacher une pour la malaxer entre vos doigts et en révéler l'odeur, à couper une tige pour l'observer de plus près, à sentir les fleurs s'il y en a, etc. Apportez à la vue le concours de vos autres sens !



La berce pour les Nubs

par Khouloud

Je ne m'y connais pas en flore. Je ne suis pas botaniste, mais j'aime me balader dans la nature. Je n'ai pas de jardin, mais j'ai trois plantes en pot, posées sur le rebord de ma fenêtre. Elles sont toujours vivantes. D'il me plairait beaucoup de croire que j'ai la main verte, en aucun cas je ne pourrais prétendre être en mesure de distinguer dans la nature une plante verte parmi un millier d'autres... Et pourtant !

Dans « Plantes Sauvages

Comestibles », il y a « comes-

tible » ! Voilà qui représente

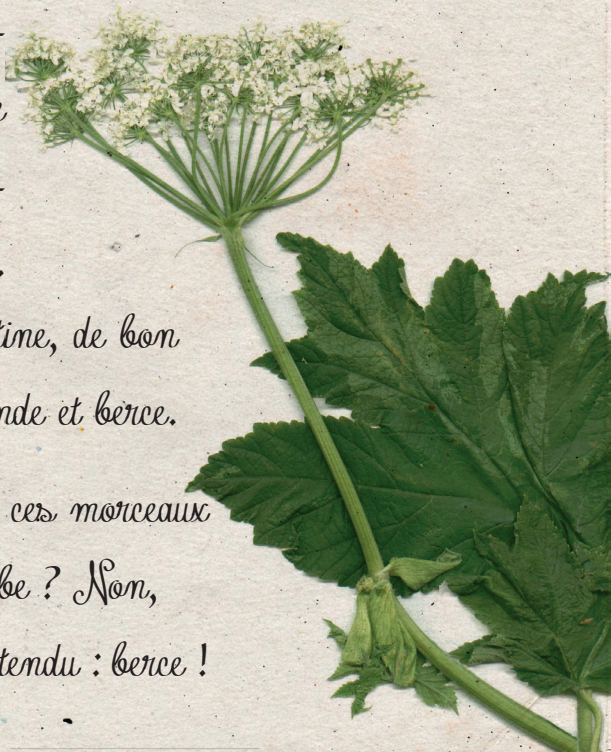
pour moi une porte d'entrée pri-

vilégiée vers ce « monde vert ».

Tout a commencé avec cette tartine, de bon matin : beurre au sel de Guérande et berce.

Ah bon ? Cet arôme fruité et ces morceaux de tige, ce n'est pas de la rhubarbe ? Non,

non, vous avez bien entendu : berce !



La voilà, partout en bords de route, prairies, clairières, plutôt en lieux frais. Avec ses grandes feuilles aux larges folioles irrégulièrement lobées, dentées, ondulées et rappelant pour les plus imaginatifs des pattes d'ours (d'où la berce tient son nom: brame-oursine signifiant patte d'ours - du germanique Bär). Ça ne vous aide pas vraiment à la reconnaître ? Attendez ! Tenez, cette tige ! Voyez comme elle est profondément cannelée ! Touchez comme elle est velue, voire hérissée ! Coupez-la en deux. Robuste, elle résiste un peu, mais vous y parviendrez. Remarquez comme elle est creuse, sentez ce doux parfum d'agrumes et de noix de coco, et laissez libre cours à votre imagination gustative !

Toutes les associations sont bonnes : crumble pomme-berce, poêlée de légumes glacés, poisson à la berce, et bien plus encore ! Je n'ai pas encore testé la tarte sablée à la berce, mais je suis sûre que vous m'en direz des nouvelles !

Maintenant qu'on arrive à bien la reconnaître, il est bon de savoir que c'est une plante qui regorge de bienfaits. Elle est réputée être stimulante, digestive, hypertensive.

Les anciens lui reconnaissent des vertus antirhumatismales et pour les coquin-ers, elle aurait aussi des vertus aphrodisiaques ! Alors un conseil : succombez ! Dépassez votre appréhension, car même si ses fleurs disposées en ombelles rappellent la cigüe pour les botanistes en herbe, vous ne risquez pas de les confondre puisque cette dernière sent mauvais, comporte des feuilles plus petites, plus foncées, et surtout sa tige est glabre (sans poils).

Fiche technique sur
la berce -
Heracleum
sphondylium L.

FAMILLE : Apiacées.

TAILLE : jusqu'à 1,5
m.

MILIEU : lieux frais,
prairies, bords de
routes, clairières,
plaines à l'étage
montagnard.

FEUILLES : jusqu'à
0,6 m ; 3 à 7 larges
folioles lobées, den-
tées, ondulées, de

forme pyramidale/
triangulaire ; face
supérieure verte
et sombre, face
inférieure veloutée
et grisâtre.

TIGE : robuste,
creuse, cannelée,
très velue-hérissée.

OMBELLES : 15 à
30 cm de rayon ;
taille inégale ; fleurs
blanches par-
fois rosées ; plus
grandes au pour-
tour ; aux pétales
échancrés en V.

FRUITS : ovales,
aplatis, boudés
d'une aile étroite.

FRÉQUENCE :
bisannuelle, parfois
brièvement vivace,
fleurit l'été de la
deuxième année.

UTILISATION :
racine (début du
printemps), feuilles,
semences (à
maturité).

LE FAMILIER PISSENLIT

Après avoir cueilli la berce, j'aperçois tout un tas de fleurs jaunes, un peu plus loin, sur le bord de la route. Cette plante je la reconnais facilement : c'est du pissenlit ! Je sais déjà qu'on peut manger les feuilles en salade, mais je chercherai aussi sur Internet ou dans des livres d'autres idées de recettes à base de pissenlit.

Je décide d'en cueillir un maximum, quand d'instinct je me ravise. Si j'en cueille trop, il n'y en aura plus pour les autres cueilleurs-euses, et en plus, si tout le monde cueillait les pissenlits à la racine sans faire attention à en laisser suffisamment, cela finirait par appauvrir la biodiversité... Fort-e de cette prise de conscience, je choisis finalement d'en cueillir quelques-uns à la racine (car il y a beaucoup de pissenlits ici), et de ne prendre que les feuilles et les fleurs de quelques autres. Voilà qui me semble être un sage compromis entre mon envie de consommer des plantes sauvages, l'intérêt des autres cueilleurs-euses et le respect de la nature.





Grand principe de la cueillette n 3 : L'éthique du cueilleur

La cueillette, pratiquée dans les règles de l'art, s'accompagne d'une certaine philosophie autour du respect de la nature. Le / la cueilleur-euse ne se sert pas dans le garde-manger naturel comme le ferait un-e consommateur-trice dans les rayons d'un supermarché. Il / elle prend le temps d'observer et d'apprécier ce qui s'offre à lui / elle, lors de ses sorties en nature, et prend soin de ne cueillir que les plantes abondantes. En outre, même face à un tapis foisonnant de plantes sauvages comestibles, c'est avec parcimonie qu'il / elle cueillera ce dont il / elle a besoin. Jamais au-delà d'un tiers. Parce que tout-e bon-ne cueilleur-euse qui se respecte a à cœur de préserver la richesse des écosystèmes...

Estimant avoir cueilli assez de pissenlits pour aujourd'hui, je poursuis ma balade. Chemin faisant, tout en observant attentivement les alentours, je m'interroge sur ce que je vais bien pouvoir faire des racines de mes pissenlits...

Des divers usages du pissenlit

par Marc

Pissenlit (ou dent de lion)

- Famille des Composées (Asteracées)
- Genre *Taraxacum*
- Plante vivace



Le Reconnaître

Facile : je vérifie que la tige est bien creuse, sécrète du lait et que les bractées à la base de l'inflorescence sont tombantes.

J'observe que l'inflorescence du pissenlit est composée de fleurs en ligules. Ces fleurs jaunes produisent ensuite des graines (akènes) à aigrettes, sur lesquelles j'aime souffler pour aider cette plante à se répandre, comme quand j'étais enfant... Les feuilles ont des segments triangulaires lanicéolés, et au goût, les jeunes feuilles sont moins amères. C'est à la forme recourbée des dents de la feuille de pissenlit que cette plante doit son second nom : « dent de lion ».

Usages

Je récolte les feuilles pour composer des salades. Je peux les consommer en crudités ou cuites.

Les racines sont également consommables crues, cuites ou torréfiées.

Les amateurs-ices consomment les boutons floraux, conservés dans du vinaigre comme des câpres. Prochainement, je vais faire un sirop à partir des capitules (c'est-à-dire la tête) des pissenlits que j'ai cueillis.

Mes amies les abeilles aiment cette fleur très mellifère.

J'ai par ailleurs appris que le nom de cette plante vient de ses propriétés diurétiques, mais elle est aussi tonique et possède des propriétés pour purifier le système sanguin. Cela ne s'arrête pas ici, car j'ai aussi vu que le pissenlit stimule le foie, est riche en vitamine A et en calcium. Il contient autant de vitamine C que le citron et 700 fois plus de vitamine A que la poire !

Pour les férus-es d'histoire, voici quelques indications historiques : le pissenlit était cultivé comme légume au 17^e siècle, et au 19^e siècle il a donné naissance à la taraxacothérapie, ou la médecine du pissenlit...

Idee de recette : l'omelette aux pissenlits

Pour 2 personnes, je cueille 10 pissenlits, épluche 2 oignons, utilise 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 œufs, du gruyère râpé, du thym, de l'ail, sel et poivre.

Quand l'oignon est torré, j'ajoute les racines finement hachées et les fais cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres, puis j'ajoute les feuilles pour les faire fondre.

Ensuite, je bats les œufs avec le fromage, le thym et l'ail, et verse le tout sur le mélange. Il ne me reste alors qu'à cuire l'omelette.

LA PORCELLE, JUMELLE DU PISSENLIT

Je n'ai pas fait quelques mètres qu'à nouveau je tombe sur un parterre de pissenlits. Tandis que j'allais pour poursuivre mon chemin, j'entends derrière moi un cueilleur s'enthousiasmer : « Super de la porcelle ! » De la porcelle ? Ce n'était donc pas des pissenlits ?

Je fais demi-tour pour observer la plante en question. C'est vrai qu'en y regardant de plus près, les feuilles ne sont pas tout à fait identiques à celles du pissenlit. Note pour l'avenir : prendre l'habitude d'appliquer systématiquement la méthode d'observation des plantes sauvages, afin d'apprendre à bien les distinguer et d'élargir mes connaissances.



Rappel de l'importance de la méthode d'observation des plantes sauvages

Toutes les plantes sauvages ne sont pas comestibles, d'où l'importance d'apprendre à bien les observer pour les distinguer les unes des autres. Quand vous partez en cueillette, la facilité de reconnaissance de la plante est un des critères de sélection à ne jamais perdre de vue. Or comme en atteste la porcelle, jumelle du pissenlit, rien ne dispense d'une observation méticuleuse, car pour certaines plantes des risques de confusion existent. Pour les éviter, la méthode d'observation des plantes exposée plus haut est votre meilleure alliée. En cas de doute, rappelez-vous du principe de sécurité : on ne cueille pas si on n'est pas sûr-e de savoir de quelle plante il s'agit ! À force de pratique, l'observation méthodique des plantes sauvages deviendra pour vous un automatisme. Vous pourrez vite démasquer les impostures, et affirmer fièrement que cette plante aux pétales jaunes et aux feuilles dentées n'est pas du pissenlit mais de la porcelle. En l'occurrence, confondre porcelle et pissenlit ne vous aurait toutefois fait courir aucun danger puisque les deux sont comestibles. En revanche, confondre les petites fleurs blanches de la cigüe avec celles de la berce ou de la carotte sauvage aurait de très fâcheuses conséquences...

APPRENDRE À DISTINGUER EN VERS PORCELLE ET PISSENLIT

par notre poète Pierre



Des poils sur les feuilles, allons mon bon ami,
Ce n'est donc pas la plante que l'on nomme Pissenlit !
Et puis regardez bien, ses fanes ont des dents
Qui, au contraire de l'autre, partent toutes vers l'avant.
Ces même appendices sont également plus rudes
Et vous permettent ainsi avec certitude,
Malgré des fleurs jaunes également colorées
De reconnaître la Porcelle Enracinée !
Ses feuilles touchent de près le sol, sont écrasées,
Comme une étoile de mer échouée sur un pré.
La corole jaune, seule au-dessus de la brume
Matinale, flotte comme un reflet sur l'écume.
Quand la rosette est jeune, combien elle a du goût,
Plus âgée elle peut être cuite à feu doux,
À la poêle, un peu d'eau, une noisette de beurre,
Et chacun de se dire en goûtant : « quelle saveur » !

L'AIL DES OURS, OU LA PERLE RARE DES SOUS-BOIS

Je décide de délaissé un peu les bords de route pour aller me balader à l'ombre des sous-bois. Tandis que je m'enfonce dans la forêt, mon attention est attirée par un tapis de fleurs blanches. En m'approchant d'un peu plus près, je suis très surpris-e par l'odeur qui s'en dégage... Mais ça sent l'ail, ma parole ! Inspiré-e par l'odeur familière, je dégage mon téléphone portable. Dans le moteur de recherche, j'écris instinctivement ces mots : « Ail des bois ». Bingo ! Il s'agirait de l'ail des ours, aussi appelée ail sauvage ou ail des bois. Et bonne nouvelle : non seulement, elle se mange, mais en plus, son goût est très apprécié des amateur-ices d'ail ! Ça tombe bien, car c'est mon cas. Dans l'article, un avertissement me met toutefois en garde contre le risque de confusion entre l'ail des ours et d'autres plantes sauvages très toxiques. Cela dit, ce risque de confusion n'existe qu'avant la floraison. Or là, avec ces fines fleurs blanches et ce parfum d'ail, aucun doute possible : je suis bien face à de l'ail sauvage !



Les 4 critères de sélection des plantes sauvages comestibles

C'est l'occasion de faire un petit tour d'horizon des critères qui vous permettront de savoir exactement quelles plantes cueillir. Ces critères sont au nombre de quatre :

- L'ABONDANCE. Privilégiez les plantes sauvages comestibles que vous trouvez en quantité, afin de ne pas appauvrir l'écosystème. Ce critère d'abondance renvoie au grand principe que vous connaissez désormais : celui de l'éthique du cueilleur.
- LA RECONNAISSANCE. Ne cueillez que les plantes sauvages que vous reconnaissez sans le moindre doute.
- LA CONSISTANCE. Choisissez en fonction du type de plat que vous voulez préparer, et des textures qui vous sont le plus agréables en bouche.
- LE GOÛT. Là ça dépend de vos préférences gustatives...

L'ASTUCE POUR RECONNAÎTRE FACILEMENT L'AIL DES OURS

(*Allium Ursinum*)

par Henri

Cette plante aux fleurs blanches et aux feuilles vertes peut être détectée, lorsqu'un promeneur qui a du nez marche à proximité, par son odeur caractéristique... d'ail (bah oui, what did you expect avec un nom pareil : une odeur de guimauve ??).

UN PETIT PEU D'HISTOIRE POUR BRILLER EN SOCIÉTÉ
Au Moyen-Âge, l'ail des ours était considéré comme supérieur à l'ail normal, et on lui prêtait des vertus de purification. Il paraîtrait en effet que les ours en raffolent et s'en servent pour se purger à la fin de leur hibernation (d'où son nom !). Comme cette histoire de purge n'est pas très glamour, on va surtout retenir que c'est l'une des plantes comestibles les plus riches en vitamine C.

RISQUE DE CONFUSION POSSIBLE DE LA FEUILLE (PARCE QU'ON TIENT À VOUS, QUAND MÊME !!)

De la famille des Alliées, cette plante forme de vastes colonies dans les sous-bois. On la trouve principalement à l'ombre et au frais. La tige, pouvant atteindre 30 à 50 cm de haut, a une section triangulaire ou circulaire. Ses feuilles, d'un vert vif, sont larges, lancéolées et longuement pétiolées.



L'ail des ours est facilement reconnaissable par ses fleurs : des fleurs blanches regroupées en étoile, fines, ovales et d'environ 1 cm de long. Elles apparaissent d'avril à juin.

ATTENTION : en dehors de la période de floraison, la feuille de l'ail des ours peut être confondue avec celle du muguet de mai, de la scille fausse-jacinthe et du colchique d'automne qui sont toutes des plantes toxiques. Le risque de confusion est d'autant plus grand que ces dernières peuvent être présentes dans le tapis d'ail des ours. Rassurez-vous, il existe une méthode toute simple pour être sûr-e qu'il s'agit bien d'ail des ours : prenez une feuille et froissez-la entre vos doigts. Si ça sent l'ail, vous pouvez cueillir !

MULTI-USAGES CULINAIRES

(POUR LES TOPS, CHEF-FES COMME POUR LES SOUS-DOUÉ-ES DES FOURNEAUX !)

Les feuilles sont excellentes crues en salade, et peuvent être judicieusement consommées en soupe ou pesto, ou bien encore en chips végétales. Elles sont aussi utilisées pour aromatiser des gratins et des viandes. À l'automne, les bulbes peuvent être utilisés comme gousses d'ail.

PETITE RECETTE POUR DÉBUTANT-E

Hachez menu 20 feuilles d'ail des ours et 5 feuilles de menthe verte. Ajoutez de l'huile d'olive et deux pincées de sel, jusqu'à obtenir la consistance d'une purée. Mélangez cette purée avec du fromage de chèvre frais et étalez-la généreusement sur des tartines.

LA PIQUANTE CARDAMINE

En rebroussant chemin, je croise une mare dans la forêt. Aux abords, je repère des plantes avec de jolies fleurs lilas. Elles sont jolies, certes, mais est-ce qu'elles se mangent ? Première difficulté : identifier la plante. Après quelques secondes de réflexion, je choisis de taper dans le moteur de recherche : « Plantes sauvages comestibles + milieux humides », puisque ces fleurs sont agglutinées près d'un point d'eau. Eureka ! Je découvre une liste de plantes sauvages comestibles coutumières des terrains humides, et parmi celles-ci, je note que la cardamine des prés présente des fleurs en tout point similaires à celles qui m'intéressent. Je lis attentivement la fiche descriptive, et compare chaque point (aspect de la tige, des feuilles, des fleurs...). À l'issue de cette observation, je conclus qu'il s'agit bien de cardamine des prés, et j'en cueille quelques-unes. Par contre, je ne maîtrise pas encore assez l'art culinaire des plantes sauvages comestibles pour savoir quoi préparer avec...



Techniques de base pour intégrer les plantes sauvages comestibles à vos menus

Les plantes sauvages comestibles offrent de nombreuses possibilités culinaires. Parmi les usages les plus classiques que vous pouvez en faire, citons pêle-mêle :

- Des *salades* (avec les feuilles crues de pissenlit ou de porcelle, par exemple)
- Des *soupes* (dont la fameuse soupe à l'ortie de nos grands-mères !)

- Des *pestos* (hum, les pestos bien relevés à l'ail des ours ou à la cardamine !)
 - Des *galettes* (sèches ou humides)
 - Des *omelettes* (inspirez-vous de l'omelette aux pissenlits proposée par Marc)
 - Des *gâteaux* (le crumble pommes/berce suggéré par Khouloud mérite d'être tenté !)
- Et ce n'est pas tout ! Vous pouvez également vous servir des fleurs pour décorer vos plats ou les parfumer (ex. : carotte sauvage et benoîte).



les cousines cardamines,

par nicole

les cardamines sont des plantes un peu piquantes ! on les appelle aussi cressonnettes ou cressons des prés, et elles sont souvent apparentées à la moutarde et la roquette... deux nous intéressent plus particulièrement ici : la cardamine hirsute et la cardamine des prés. cousines, elles ont chacune leur petit caractère, au-delà des apparences.

la cardamine hirsute, annuelle, enjolive avec sa gaie rosette les sols argilo-sableux, et est familière des cultures maraîchères.

elle peut aussi s'aventurer en moyenne montagne, jusqu'à 1500 mètres d'altitude !

ses feuilles sont composées de folioles bien rondettes, avec une dernière foliole plus grande et plus large

au sommet. c'est ainsi qu'on la voit en hiver.



en mars/avril, sa tige monte et ses feuilles s'allongent un peu. il est alors moins facile de la reconnaître ! il faudra bien regarder au ras du sol ce qu'il reste de sa rosette, ou attendre qu'apparaissent ses très petites fleurs blanches en grappes, ou encore patienter jusqu'à la naissance des fruits : des siliques allongées qui, une fois mûres, éclatent et projettent leurs graines. pétillante, cette cardamine ! à noter : elle est un peu poilue des folioles... tout le contraire de sa cousine puisque la cardamine des prés est complètement glabre !

bien plus à l'aise près de l'eau, elle pousse dans les prairies et forêts humides, dans les marécages sur sols argileux ou tourbeux, qu'elle colonise. plante vivace, elle reprend sa silhouette à chaque printemps. et je dis bien « silhouette », car cette cardamine est une herbe élégante : de sa rosette aux folioles arrondies s'étend une fine tige aux folioles étroites, allongées et luisantes. tout en haut de la tige, on trouve une belle grappe un peu lâche de fleurs lilas (parfois blanches).

dans le passé, elle a charmé bien des jardinier-ères



qui la cultivaient comme plante potagère, un peu exigeante, demandant une terre toujours fraîche et des arrosages fréquents... finalement, peut-être vaudrait-il mieux l'admirer là où elle pousse de sa propre initiative, non ? il faudra tout de même faire un peu attention à cette charmante habitante des lieux humides, car elle peut véhiculer la douve du foie (vers plat parasite), surtout si non loin ou en amont se trouvent des pâturages !

les cardamines en cuisine

entièrement comestibles : feuilles, racines, fleurs, fruits, et même les graines qui amènent du piquant sur notre table !

les usages culinaires des deux cousines cardamines se ressemblent... on conseillera feuilles et tiges en salade, dans les farces, gratins, soupes, fromages blancs, beurre aux herbes, pesto... il y en a même qui aiment (plutôt la cardamine hirsute dans ce cas) en parfumer les gâteaux.

pour ce qui est des feuilles de la cardamine des prés, il vaut mieux s'en servir avant la floraison, car après elles deviennent vite amères, et il paraît qu'à ce stade on s'en servait autrefois comme



tabac à fumer !

les vertus des cardamines

on attribue aux deux cousines des vertus antiscorbutiques, antispasmodiques, et elles seraient également efficaces contre les douleurs rhumatismales. leurs extraits auraient en outre des effets positifs contre la toux ou l'asthme. dans les usages traditionnels, on se sert aussi de la cardamine, plutôt de l'hirsute ici, comme dépuratif... pourquoi ne pas essayer, à condition de ne pas être sujet-te aux irritations des voies digestives, et sans trop exiger d'elles ? dans le pire des cas, on en tirera toujours un petit chatouillement de la langue bien agréable !

L'ALLIAIRE, OU L'HERBE À L'AIL

De retour chez moi, je m'empresse de laver à grande eau les trouvailles que j'ai ramenées de ma cueillette. Comme la marche m'a ouvert l'appétit, je profite de ce passage en cuisine pour me préparer vite fait une tartine de fromage frais, avec un peu d'ail des ours dessus. Tout simplement ! Hum, délicieux ! Je me demande, tout en savourant ma tartine, s'il existe d'autres plantes sauvages comestibles au goût aillé. Et comme je n'ai pas la science infuse, c'est à nouveau que je consulte fébrilement Internet. Alors, voyons voir... Et si j'essayais la combinaison suivante :

« *Plantes sauvages comestibles + goût d'ail* » ?

Bien vu ! Deuxième des résultats proposés sur la première page : l'alliaire. Déjà, rien qu'à sa racine (je parle du point de vue étymologique, bien sûr !), on devine facilement que cette plante a une saveur aillée. Pourtant, elle ne fait pas partie de la famille de l'ail, me précise-t-on.

Demain, je retournerai sur le terrain pour essayer de dénicher de l'alliaire, le long des haies, et comparer son goût à celui de l'ail des ours. J'aime bien l'idée d'aller cueillir mes condiments !



Les plantes sauvages comestibles : des condiments gratuits !

Au sein de la grande famille des plantes sauvages comestibles, certaines feront office de condiments qui, sans que cela ne vous coûte quoi que ce soit, viendront relever agréablement vos plats, pour mettre en valeur toutes les saveurs.

Ainsi les graines de cardamine et d'alliaire qui ont un goût de moutarde ; ou les feuilles de l'ail des ours et de l'alliaire qui ont, comme leur nom le laisse entendre, un goût d'ail fort appréciable (notamment avec du fromage frais !)

Le goût relevé de l'alliaire, en vers entrecroisés par Pierre

Par son odeur et pour son goût

On l'appelle aussi « l'Herbe à l'Ail ».

Mais pour mieux la connaître nous

Parlons d'Alliaire officinale.

C'est en bordure des haies, ou le long des chemins,

Que dès le mois de mars, mais en regardant bien,

On trouve des tapis de feuilles arrondies

Au bout d'un long pétiole émergeant du taillis.

Cette petite patte, bientôt deviendra grande,

Puisque d'avril à juin on va la voir en bandes,

Hisser à près d'un mètre un étendard de fleurs

À quatre pétales carrés dont blanche est la couleur.

Les feuilles sont en forme de cœur pointu,

Placés de part et d'autre d'une tige si droite

Que le cueilleur pourrait les ranger dans une boîte,

Carquois d'un Cupidon pour des flèches perdues.

Pour bien la consommer avant la montaison,

il faudra la cueillir toujours avec raison.

Et si l'on tarde un peu et qu'elle est en hauteur

Aloors de l'amertume termine sa saveur.

On la cuisine crue tout comme un condiment.

Son goût d'ail bien sûr, mais aussi de piment,

Car de la moutarde ses graines ont le goût ;

gardons-nous bien ainsi d'en mettre trop partout !

Enfin pour terminer parlons de médecine

Car feuilles, tiges, fleurs, et fruits mais non racine,

Ont pour nous des fonctions des plus diurétiques,

Dépuratives aussi, ah l'Alliaire, c'est magique !



LES ARÔMES DU GAILLET ET DE L'ACHILÉE

À présent que je me sens un peu plus cueilleur-euse dans l'âme, j'aimerais bien aussi me sentir plus dégourdi-e aux fourneaux... Cela dit, je ne pars pas non plus de zéro, puisque ma soupe à l'ortie a ravi mes convives !

Muni d'un guide sur les plantes sauvages comestibles, je repars en quête de nouvelles saveurs. Une bonne bouffée d'air frais et quelques pas plus tard, je m'arrête sur le bord du chemin. Cette plante, avec ses petites feuilles luisantes, m'inspire la sympathie. En l'observant attentivement, et en parcourant le guide, je découvre qu'il s'agit de gaillet mou. Reste à savoir quel goût a le gaillet, et comment l'associer à mon menu... mais chaque chose en son temps ; je pense à profiter de l'instant présent, et pour l'heure, je suis en mode cueilleur-euse, à l'affût d'une prochaine cible.

Pour changer un peu mes habitudes, je décide de prendre la direction du centre-ville. Dans un parc, je m'accroupis pour étudier d'un peu plus près ce qui se cache dans la pelouse, en faisant fi des regards interrogateurs des quelques badauds qui passaient par-là. Le nez à quelques centimètres du gazon, j'ausculte le terrain : de l'herbe, voilà tout... Ah, attendez un instant ! Cette plante-là ! Oui, celle-là, avec ses innombrables petites feuilles ! Je suis quasiment certain de l'avoir déjà vue quelque part, au hasard de mes lectures cueillette. Je veux être sûr à 100% avant de cueillir. Une rapide consultation de mon petit guide, une comparaison minutieuse, et l'affaire est dans le sac... ou plutôt l'achillée millefeuille dans le panier !



En baissant les yeux sur le fond de panier, je me demande ce que donnerait le mariage de l'achillée et du gaillet, qui pour le moment se côtoient simplement, chacun-e dans leur petit sachet respectif.



Oser mélanger les plantes sauvages comestibles entre elles

Comme nous l'avons vu en abordant la question des préjugés, on pense parfois à tort que les plats à base de plantes sauvages sont au mieux monotones, au pire infects. C'est en réalité totalement faux ! Nous espérons que les témoignages de nos stagiaires vous ont déjà convaincus à ce sujet. En effet, les saveurs qu'apportent les plantes sauvages comestibles à vos plats sont à la fois variées et agréables en bouche. De plus, ce qui vaut pour la cuisine traditionnelle vaut aussi pour la cuisine des plantes sauvages comestibles : pas de monotonie culinaire, là où on ose les mélanges de saveurs ! Alors, n'hésitez pas à tenter des mélanges, en vous inspirant des nombreuses recettes à base de plantes sauvages que vous trouverez en abondance sur Internet ou dans les livres spécialisés. Et si vous vous sentez suffisamment à l'aise, ou intrépide, pourquoi ne pas laisser votre créativité s'exprimer en cuisine ? Certains mariages culinaires sont plus heureux que d'autres, mais le meilleur moyen de découvrir les alliances gustatives les plus réussies reste encore d'expérimenter les mélanges, au gré de vos cueillettes, en gardant tout de même à l'esprit les techniques culinaires de base pour intégrer facilement les plantes sauvages comestibles à vos menus.

Gaillet / achillée : une combinaison gagnante

par Laurianne

Le gaillet (mou et gratteron)

Le gaillet a un méga point fort : on le trouve
PARTOUT.

Autre point fort : il est très facile à reconnaître.

Il présente de longues tiges, et plusieurs feuilles fines (plutôt allongées pour le gratteron ou un peu plus rondes et brillantes pour le gaillet mou) qui forment une sorte de couronne autour de la tige.

Le gaillet gratteron est rigolo, car il s'accroche aux vêtements ! Comment donc ne pas le reconnaître !

Côté cuisine, le gaillet mou est plus agréable à consommer cru, mais d'une manière générale, on peut manger le gaillet en salade, en galettes sèches ou encore en soupe.



L'achillée millefeuille

« Ah ! Il y a de l'achillée ici ! Tiens, tu vois, ça, c'est de l'achillée [petit air vantard] ; ça se mange ! »

L'achillée a été une des toutes premières plantes que j'ai su reconnaître en dehors du pissenlit et de l'ortie, et qui m'a fait me sentir être un peu plus cueilleuse. Je n'ai découvert le gaillet qu'un peu plus tard...

Le gros avantage, c'est que l'achillée, il y en a un peu partout (du moins en Côte d'Or) : dans les pelouses, au bord des chemins... C'est très facile à trouver dans un environnement citadin. Pour peu qu'il y ait un parc pas loin de chez vous, vous avez un aromate pour le prix d'une promenade.



L'achillée est assez facile à reconnaître : ses feuilles sont allongées et découpées en plusieurs petites lamelles très fines : d'où la référence au « mille feuilles ».

Les fleurs (quand il y en a) sont constituées de coupes de toutes petites fleurs blanches ou roses (mais moi, des fleurs d'achillée, je n'en ai encore jamais vues).

En ce qui me concerne, j'utilise l'achillée en aromate, hachée finement, notamment dans les galettes sèches (très bonne d'ailleurs en association avec le gaillet).

Il paraît qu'on peut aussi aromatiser de l'eau avec les fleurs d'achillée... mais ça, je ne l'ai pas encore tenté, puisque je n'en ai pas cueillies en période de floraison.

Une petite anecdote sur l'achillée pour finir ? A ce qu'on dit, le héros mythique Achille aurait utilisé l'achillée pour soigner ses blessures, l'achillée ayant la propriété d'arrêter les saignements...

LA CITADINE BENOÎTE DES VILLES

Je décide de faire déguster mes trouvailles à une amie qui, s'étant régalée, me dit en fin de repas : « C'est bien gentil, mais les plantes sauvages comestibles, quand t'habites en ville, t'oublies direct... ». À ces mots, je lui fais remarquer que j'ai trouvé l'achillée et le gaillet dans un parc du centre-ville. Surprise, elle me demande si on peut trouver d'autres plantes sauvages comestibles en ville... N'étant pas encore calé sur le sujet, je m'empare de mon petit guide des plantes sauvages comestibles, et fais défiler rapidement les pages... lorsque je vois une plante au nom évocateur du milieu où on la trouve : la benoîte des villes !



Les plantes sauvages comestibles en milieu urbain

Encore un préjugé qui s'envole ici. En effet, même en ville on rencontre des plantes sauvages comestibles. Pour les débusquer, nous vous conseillons d'explorer les parcs municipaux, de regarder au pied des murs, le long des trottoirs... et même de vous aventurer, si le cœur vous en dit, dans les terrains vagues avoisinants. Pissenlit, gaillet, achillée, plantain, mauve sauvage, benoîte des villes, etc. Autant de plantes sauvages comestibles que vous pouvez trouver assez facilement en milieu urbain.



Les secrets de la benoîte des villes

révéls par Maita

Me nommer

Mon nom est *Geum urbanum*, mais appelez-moi plus simplement Benoîte des villes. En fait, j'ai de nombreux sobriquets (herbe de Saint-Benoît, herbe du bon soldat, herbe à la fièvre, ou encore racine bénie), issus de mon histoire ou de mes vertus. Vous trouvez mon nom chez l'abbesse bénédictine et herboriste Hildegarde de Bingen qui au 13e siècle évoquait sous le nom de *Benedicta*. Je dois avouer que mon origine est intimement liée à Saint Benoît, fondateur de l'ordre des Bénédictins au 6e siècle. Les moines exorcistes, eux, m'utilisaient pour chasser le diable et ses suppôts !

Me trouver

Mon nom vous a prévenu-es : Benoîte des villes, j'aime pousser à l'ombrage des murs ou sinon au bord des plantations ou à la lisière des forêts. Je suis commune dans toute la France mais un peu moins au sud.

Me reconnaître

De la famille des rosacées, proches parentes du fraisier, je suis facilement reconnaissable par ma foliole terminale divisée en trois lobes (le plus grand au milieu), telle la Sainte Trinité chère à mon Saint. Je suis une vivace qui mesure entre 20 et 70 cm de haut. Les feuilles entourant ma tige sont dites amplexicaules (du latin *amplexus* - qui embrasse et *caulis* - la tige).



Les rebords de mes feuilles sont dentés, et mes fleurs jaunes à cinq pétales forment des fruits au pouvoir étonnant : pourvus de petits crochets, ils voyagent incognito en s'accrochant à votre pantalon ou aux animaux de passage. Je fleuris de mai à septembre, et j'attire alors les insectes pollinisateurs. Mais ce ne sont pas mes fleurs ou mes fruits qui vous intéresseront le plus : j'ai aussi des vertus bien cachées.

Me connaître

Bien que mes jeunes feuilles, avant l'apparition des fleurs, puissent se croquer, il faudra me déterrer pour pleinement profiter de mon arôme puissant, car c'est dans ma racine que se cache le meilleur : un délicieux goût de clou de girofle ! Mon utilisation culinaire ou médicinale est d'ailleurs en tout point comparable à cette épice exotique et lointaine. Il faut bien faire attention à ne pas me confondre avec la chélidoine, qui possède des fleurs à quatre pétales (au lieu de cinq), et surtout qui sécrète un suc jaune et épais : cette plante-là est toxique !

M'utiliser

Pour prendre le meilleur de ma racine, il faudra dégager le rhizome en retirant la terre et les parties vertes. Ma racine fraîche, râpée ou séchée, est appréciée pour toutes sortes de breuvages : vins chauds, bières ou liqueurs dans lesquels, en plus de mon goût, je dépose une légère teinte rougeâtre.

Je suis utile à toute préparation culinaire digne d'être relevée par ma saveur : j'agrémenterai une sauce au chocolat pour accompagner une poire, un riz parfumé, les fruits au sirop, une compote, une soupe. Mes fleurs et mes boutons décorent en mai-juin les salades, et mes boutons cuits à l'eau se mangent en légumes. Je suis en outre reconnue pour mes différentes vertus médicinales. Grâce à la présence d'eugénol (celui du clou de girofle) et de tanin, 1cm³ de ma racine infusé dans 250 ml d'eau permet de combattre la diarrhée, la goutte, la gingivite, l'inflammation des muqueuses. Je lutte aussi contre la fièvre (je suis dite fébrifuge) et régule l'activité de votre foie comme de votre vésicule biliaire.

J'agis même sur vos troubles de l'humeur. En usage externe, je suis utile contre les jambes lourdes et enfin, mon huile essentielle est bactéricide.

LA STELLAIRE, UNE STAR AU PAYS DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

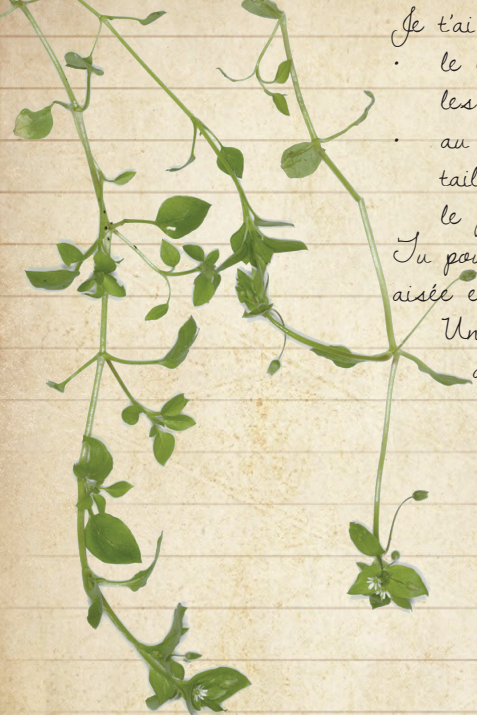
Aujourd'hui, je me mets en quête d'une plante sauvage que l'on peut consommer crue en salade, et qui ne soit pas du pissenlit.

En contournant un cèdre, j'aperçois à son pied un tapis de fleurs blanches. En bon-ne apprenti-e, j'ouvre mon guide à la recherche de l'identité de cette jolie plante... si tant est qu'elle figure bien dans les comestibles. Après une étude minutieuse, j'en déduis qu'il s'agit de... stellaire et que celle-ci est idéale en salade. Comme il y en a toute une colonie, j'aurai largement de quoi faire une salade pour quatre personnes.



Se familiariser avec le goût et la consistance des plantes sauvages comestibles

Vous le savez à présent, la diversité des plantes sauvages comestibles offre de nombreuses possibilités culinaires. Or quand on débute, il n'est pas évident de savoir comment intégrer les plantes cueillies dans nos menus. Que préparer avec ? Comment les associer judicieusement entre elles ? Pour prendre les bons réflexes en cuisine, l'idéal est de se familiariser avec le goût et la consistance des diverses plantes sauvages comestibles. Il n'est pas inutile pour ce faire de commencer à vous constituer des petites fiches, en regroupant les plantes en fonction de leurs usages culinaires et de leurs saveurs : celles qui se mangent aussi bien crues que cuites ; celles qui font d'excellents condiments ; celles qui sont top en pâtisserie, etc. Ainsi, et avec l'expérience, vous saurez au moment de les cueillir quel usage vous en ferez de retour en cuisine !



Je t'ai observée principalement en deux endroits :

- le long des chemins, ou sur les talus qui longent les chemins
- au pieds des grands arbres, grands par leur taille et leur longévité. Chez moi, tu affectionnes le pied des cèdres.

Tu pousses en zone que tu colonises et rends ainsi aisée et rapide ta cueillette.
 Une seule zone suffira à la salade familiale du jour.

La délicatesse de la stellaire,

Le vie :
 là où je te vois
 Stellaire

Élément terre :
 là où tu aimes à plonger
 tes racines

La sonorité du nom latin :
 Stellaria media

Élément air :
 La Stellaire en Vers

Élément feu :
 Le pomper des plaies

Stellaire, je t'ai rencontrée
 À d'autres, j'aime te partager
 La sonorité de ton nom
 Pourrait rappeler
 Un amas de constellations
 Dont les étoiles naissantes
 Finissent en inflorescence,
 Délicates expérimentations
 Dont la blancheur de cinq pétales irisés
 Finalement, séparés, bilabés
 Donnent dix en dualité.

Constellation tombée du Ciel sur Terre,
 Printemps, été, automne, hiver,
 Toujours présente, inlassablement
 Tu dispenses tes bienfaits
 À qui veut bien se pencher.
 Tes bienfaits nourriciers
 Dans la fraîcheur de ta verdure
 gorgée d'eau,

Tes bienfaits guérissant,
 Dissolvant, apaisant, fluidifiant...
 Une Présence qui s'offre patiemment

Stellaire, je t'ai rencontrée,
 À d'autres, j'aime te partager.

Je te déguste, Stellaire, dans toutes les dimensions de ta fraîcheur, au lever du jour, lorsque la rosée du matin t'enveloppe de sa scintillante parure. Accroupie, les épaules solidement calées devant mes genoux, je cueille délicatement une poignée de toi avec tes gouttes de rosée. Feuilles, fleurs, graines, tiges : tout se savoure sous la dent, dans une texture proche de la mâche mais au goût tellement différent.

Le goût :
Fraîcheur Stellaire

Élément eau :
J'en ai l'eau à la bouche

Plus tard au déjeuner, un filet d'huile d'olive, seul, suffit à t'accompagner en salade pour laisser tout ton goût, bien spécifique, s'exprimer.

Tu as l'odeur de ton histoire, fort discrète et aussi légère que tes autres appellations : mouron blanc ou mouron des oiseaux, qui ne s'y trompent pas et affectionnent tout particulièrement tes graines.

Ce mouron-là vient de « mere » en néerlandais, pour signifier « moyen » ou « médian », et j'y retrouve ce juste milieu du « media » de ton nom latin pour te différencier de tes proches compagnes comme la stellaire halostée, trop coriace pour être agréablement dégustée.

L'odeur ou l'eau d'heure

Élément éther :
L'air is in the air

Stellaire, tu guéris, et surtout les excès de chaleur :

- qu'ils soient internes, respiratoires, digestifs, ou urinaires : te boire en infusion, en jus, en eau distillée ou en teinture,
 - ou externes, les brûlures, piqûres, enflures.
- Tu dissous les bosses, les amas et autres kystes : te passer dans un mixeur comme pour en faire un pesto que l'on appliquera tel quel sur la peau.

par
Charlotte

Le toucher qui guérit



LA FRAÎCHEUR DE LA PIMPRENELLE

À force d'entretenir des pensées culinaires, mes papilles sont stimulées ! En plus, j'ai chaud, et j'aimerais bien quelque chose de frais en bouche. À ce moment, mon regard se pose machinalement sur une petite plante plutôt mignonne que j'ai croisée plusieurs fois sur le bord des chemins, sans jusqu'à présent m'être arrêté sur son cas. J'apprécie la légère rondeur de ses feuilles, tout comme son aspect légèrement touffu, et c'est sans trop de mal que je la reconnais dans le guide.

« Bonjour Pimprenelle... » lui dis-je à voix basse en me penchant sur elle. Bah, oui, à côtoyer les plantes quotidiennement, on finit par s'y attacher et parfois même par leur parler. Je sais, c'est bizarre... Dans le livret, il est dit qu'elle peut se consommer crue et qu'elle a un goût frais, alors je ne peux résister à l'envie de grignoter une de ses tendres feuilles... Là, tout de suite, maintenant !



Le grignotage en sortie cueillette : c'est permis !

Vous avez pris le temps d'observer votre plante et êtes sûre qu'elle est comestible ? Alors vous pouvez la goûter pour avoir une idée plus précise de sa saveur et de sa consistance.

« Quoi ? Manger des plantes sauvages, sans les avoir lavées ? » Oui, oui, vous pouvez grignoter telles quelles quelques feuilles ou fleurs de celles qui se mangent crues ! Allez-y doucement toutefois, pour éviter le risque d'échinococcose, maladie du foie provoquée par un parasite, l'échinocoque. Cela dit, vous avez plus de risques d'être contaminé-e par votre chien qui vous fait des léchouilles qu'en mangeant des plantes sauvages comestibles !

Coup de cœur pour la pimprenelle, par Lauriane

« Pimprenelle »... Contrairement à ce que ma culture familiale m'a transmis, ce n'est pas seulement la sœur de Nicolas dans Bonne Nuit les Petits ou la fée bleue de la Belle au bois dormant. C'est aussi une plante, sauvage, comestible, très mignonne et au goût surprenant.

Petit (et bref) retour sur ma rencontre avec la jolie Pimprenelle :

C'était une froide journée de novembre. Nous étions en déambulation initiatique depuis un moment déjà, emmitoufflé-es sous une couche de bonnet-écharpe-blouson-bottes-grosses chaussettes-gants, lorsque j'entends clamer :
« Ici, vous avez de la pimprenelle... blablabla ». Sans avoir vu ni goûté, je décidai à ce moment que j'aimerais cette plante, juste parce que son nom me plaisait (et que celui-là, j'aurais le retenir facilement !). Et puis je l'ai vue, goûtée et encore plus aimée.

Apparence de la pimprenelle :

La Pimprenelle se compose d'une touffe de tiges qui a la taille d'une petite salade... plus haute si elle est en fleur.

Sur les tiges, il y a des feuilles (classique...)

On reconnaît les feuilles parce qu'elles sont découpées en folioles toutes rondes (comme la tête de Pimprenelle dans Bonne Nuit les Petits), avec des bords dentés. Ces folioles sont placées deux par deux de part et d'autre de la tige, et sont parfois légèrement pliées en deux, ou encore forment une rosette à la base de la plante. Les fleurs, en forme de têtes globuleuses, sont toutes petites et de couleur pourpre foncé.

Le goût surprenant de la pimprenelle :

Et son goût ? Il est très surprenant : un goût frais de concombre, très agréable en bouche !

Comment je la déguste :

Personnellement, en grignotage lors des promenades. On en trouve beaucoup sur le bord des chemins, et jamais je ne me lasserai de son goût frais...



L'OSEILLE ACIDULÉE ET L'ASTRINGENT CHÉNOPODE BLANC

Ouvert-e à la variété, je décide de chercher de nouvelles plantes sauvages comestibles aux saveurs différentes de celles que j'ai pu expérimenter jusqu'ici. Pour en avoir déjà dégusté en sauce, je sais que l'oseille a un petit goût acidulé. Mais est-ce que je vais trouver de l'oseille sauvage ? En tout cas, l'oseille figure bien dans mon ouvrage sur les plantes sauvages comestibles, donc mes chances d'en dénicher dans la nature ne sont pas égales à zéro... Par contre, le manuel me met en garde contre le risque de la confondre avec d'autres plantes toxiques...



Rappel :
ATTENTION aux plantes sauvages toxiques !

Au risque de nous répéter (mais c'est plus par souci de vous et de votre santé que par sénilité, rassurez-vous !), nous tenons à faire un petit rappel de la plus haute importance : gardez toujours à l'esprit que certaines plantes sauvages présentant des similitudes avec les plantes comestibles peuvent être toxiques, voire mortelles. Aussi, au moindre doute, laissez la plante là où elle est !

Oseille et plantes toxiques : gare aux confusions !

par Sandro

À quoi ressemble l'oseille ?

Aussi appelée grande oseille, l'oseille (*Rumex acetosa*, de son nom scientifique) est une plante vivace pouvant atteindre un mètre. Elle pousse en touffes, et arbore d'avril à mai une belle floraison rouge, qui se teinte de marron par la suite et perdure quelques mois.

La feuille présente un long et fin pétiole rigide, ainsi qu'un limbe mat, ovale, qui est environ trois fois plus long que large, en forme de fer de lance à la base, avec deux oreillettes pointues. La petite oseille, *Rumex acetosella*, présente les mêmes caractéristiques, mais est beaucoup plus petite.

Quel est son goût ?

L'oseille a une saveur acidulée qui s'accroît en mûrissant.

Quand la cueillir et pour quels usages ?

L'oseille se mange en général de l'automne au printemps, crue ou cuite. Il est conseillé de la consommer en petites quantités (car elle contient de l'acide oxalique qui peut être toxique si on en ingère trop) et avant la floraison.

Outre l'acide oxalique (dont le taux commence à monter avec la floraison), ses feuilles sont riches en vitamines A, B1, B2, et C, ainsi qu'en calcium, fer, potassium et magnésium.

Notez que l'oseille a des vertus laxatives et dépuratives.

Où la trouver ?

L'oseille, sans grande surprise, aime les sols légèrement acides. On en trouve par exemple dans les prairies d'élevage.

MI SE EN GARDE!

Soyez prudent-es, car l'oseille peut se confondre avec des plantes (toutes visibles en hiver) qui sont pour leur part toxiques !

Ces plantes toxiques sont :

- L'arum maculé qui peut facilement se trouver proche de l'oseille.

Les signes distinctifs de l'arum sont les suivants : une nervure centrale blanche ; des feuilles qui sortent de terre, isolées, et sont dressées sur un long pétiole en gouttière, avec un limbe luisant à oreillettes pointues dirigées vers le bas ou sur les côtés. C'est surtout quand elles sont jeunes que les feuilles se confondent facilement avec celles de l'oseille.

- L'arum arisarum dont les feuilles présentent un très long pédoncule blanchâtre moucheté de taches violettes. Le limbe est luisant avec des oreillettes arrondies, ce qui permet de distinguer cet arum de l'oseille.

- Le liseron des haies. Il s'agit d'une plante grimpante au limbe vert, glabre, mat et étroit au sommet, avec des oreillettes larges et anguleuses.

Enfin, et même si cela ne comporte aucun risque, sachez que l'oseille peut également se confondre avec une autre plante sauvage comestible :

- Le chénopode bon-Henri dont la feuille est composée d'un pétiole, et d'un limbe vert foncé mat en fer de lance à oreillettes plus ou moins pointues.

Sa texture est farineuse. Bien que délicieux à manger, il contient comme l'oseille de l'acide oxalique, et est donc à consommer avec modération avant la floraison.



Oseille sauvage

Chénopode blanc et plantes toxiques : gare aux confusions là encore !

par Sandro

À quoi ressemble le chénopode blanc ?

Aussi appelé ansérine, patte d'oie, poule grasse, farinelle, ou dame blanche, le chénopode blanc (*Chenopodium album*) ne manque pas de dénominations. Vous le reconnaîtrez à son allure très ramifiée et à ses feuilles en forme de patte d'oie alternes (d'où l'un de ses sobriquets !). La tige est anguleuse et striée dans sa longueur, présentant des bandes blanches et vertes. La fleur est petite, apétale (c'est-à-dire sans pétales), et verdâtre. Elles sont réunies en grappes farineuses.

À NOTER : il existe plusieurs espèces de chénopode, pas toujours faciles à distinguer entre elles, mais toutes sont comestibles, même si certaines sont meilleures en bouche que d'autres. Ainsi du chénopode des murs qui a un goût agréable, tout comme l'arroche à feuilles hastées, ou encore du chénopode hybride, moins agréable en bouche. enfin, à mon goût en tout cas !

Quels sont sa texture, son odeur et son goût ?

La feuille du chénopode blanc est épaisse et possède de petits cristaux qui donnent une sensation grasse entre les doigts. Elle n'a aucune odeur, même quand on en froisse les feuilles. Agréable en bouche, elle est toutefois un peu astringente.

Quand le cueillir et comment le consommer ?

Plante annuelle et estivale, le chénopode blanc se cueille au printemps et en été. Il est préférable de consommer les jeunes feuilles qui sont moins riches en acide oxalique avant la floraison.

À éviter quand la plante est en fleur.

Comme l'oseille et bien d'autres plantes sauvages comestibles, le chénopode blanc procure un apport important en vitamines, protéines et minéraux (il est par exemple riche en cuivre, calcium, phosphore, fer, vitamines B1, B2, PP, C, protéines et acide oxalique).

Où le trouver ?

Le chénopode blanc aime les sols riches en azote (excès d'épandage de matières organiques animales ou mal compostées). Il est potentiellement envahissant.

MI SE EN GARDE !

Comme pour l'oseille, il existe des risques de confusion avec des plantes toxiques, visibles en hiver.

En l'occurrence, prenez garde à ne pas confondre le chénopode blanc avec notamment :

- Le *Datura stramonium* (herbe du diable) qui se reconnaît grâce à ses feuilles souples à l'odeur désagréable ; son court pétiole velu, et son limbe vert foncé, glabre ou à poils épars, non farineux, grossièrement denté (avec une dent à chaque pointe). Sa tige robuste est vert jaunâtre et ramifiée.



Chénopode blanc

UNE INFUSION À LA MAUVE SAUVAGE POUR FINIR ?

J'ai fini par trouver de l'oseille en m'aventurant vers les pâturages. Comme il n'y en avait pas beaucoup, je me suis contenté-e d'en croquer une feuille pour m'en remémorer le goût acidulé.

Content-e de ma cueillette et de mes expériences gustatives, je m'appête à rentrer à la maison, quand soudain je me ravise. Il me manque quelque chose ! J'ai de quoi préparer tout un menu, mais j'aimerais terminer la dégustation sur une bonne tisane. Pour finir le repas sur une note de douceur, j'opte pour une infusion aux pétales de mauve. Cette plante sauvage comestible a pour avantages d'être facile à trouver comme à reconnaître, et présente de nombreuses vertus !



Pensez à infuser les pétales !

Ce n'est plus une découverte à ce stade de l'aventure, mais l'on peut préparer une multitude de recettes avec les plantes sauvages comestibles, et en faire de nombreux usages. Concernant les pétales, on a vu qu'ils peuvent joliment décorer vos salades, mais là n'est pas leur seule utilité ! En les laissant infuser dans de l'eau chaude, vous en obtiendrez de délicieuses tisanes, ou dans de l'eau fraîche si vous préférez une eau aromatisée désaltérante !

Le pouvoir insoupçonné de la mauve sauvage, par Séverine



Je me revois enfant, au cours de mes balades en nature, m'émerveiller devant l'élégance des mauves qui, de juin à septembre, habillaient les talus, les chemins forestiers ou les prairies de leurs fleurs colorées.

Je me disais, en la contemplant, que tant qu'elle avait du soleil, la mauve semblait pouvoir pousser partout. Robuste et délicate à la fois, la mauve m'inspirait à l'époque beaucoup de poésie...

J'adorais - comme c'est toujours le cas aujourd'hui ! - la couleur douce et réjouissante de ses cinq longs pétales écharnés. Son subtil mauve rosé, joliment tigré de pourpre contrastait superbement avec le vert foncé de la tige dressée, parsemée de petits poils très fins.

Une tige pouvant mesurer de 30 à 90 centimètres, ce qui donnait dans ce dernier cas à la mauve un air dégingandé, sans pourtant rien enlever à son charme puisque les fleurs, quelle que soit la hauteur, se répartissaient harmonieusement le long de la tige. Quant à ses grandes feuilles dentelées, aux extrémités légèrement arrondies, elles me rappelaient vaguement celles du lierre. La mauve m'amusait aussi pour ses petits fruits verts charnus en forme de disques. On les appelle « carpelles » ou plus communément « fromageons », du fait de leur ressemblance à de petits fromages verts et tendres.

J'ai appris récemment qu'au Moyen-Âge la mauve était très appréciée pour ses nombreuses vertus médicinales et avait une place de choix dans la pharmacopée populaire. Encore aujourd'hui, on lui prête les mêmes vertus. Laxative, expectorante et émolliente, la mauve, si elle stimule le transit (grâce à ses fleurs et feuilles riches en mucilages et en fibres), s'avère aussi douce et apaisante. La liste des bienfaits que l'on prête à la mauve est encore longue, mais je terminerai sur un dernier avantage qui a retenu mon attention : le suc de sa tige permet de calmer les piqûres d'orties et d'insectes. Toujours bon à savoir !

Quand j'évoquai « la mauve » de mon enfance, j'aurais dû préciser que je parlais ici la « mauve sylvestre » (*Malva sylvestris* de son nom latin) que l'on nomme aussi « grande mauve », et non de ses petites cousines, telles que la mauve alcée ou la mauve musquée. Certes, toutes les mauves sont comestibles et ont des propriétés identiques, mais d'entre toutes, c'est la grande mauve qui a ma préférence. Peut-être pour ses pétales roses et pourpres, dont l'éclat me séduit plus que le blanc rosé des fleurs, néanmoins jolies, de la petite mauve...

En plus d'être belle et bénéfique, la mauve est aussi délicieuse. J'ai dû attendre l'âge adulte pour découvrir tout ce que cette plante allait me permettre de réaliser en cuisine. Les idées de recettes se bousculent déjà dans ma tête. Avec les jeunes feuilles que l'on récolte dès le mois d'avril et avant qu'elles ne prennent la rouille en automne, je ferai des salades sur lesquelles je disséminerai les fleurs de mauve, légèrement parfumées et sucrées.

Puis j'utiliserai ensuite les feuilles dans des plats cuisinés tels que des potages, des gratins ou encore des pâtés végétaux. Et pourquoi pas des chips vertes de mauve ? Il me suffirait pour ça de faire revenir les feuilles dans un peu d'huile de tournesol ! Pour les fromageons, je pourrai tout aussi bien les manger crus que confits. Peut-être avec un peu de vinaigre. Mais ce qu'il me tarde le plus d'expérimenter, je l'avoue, ce sont les infusions aux pétales de mauve. Je dois toutefois patienter jusqu'au mois de juin, début de la floraison, laquelle s'étale jusqu'au mois d'octobre. Je n'ai jamais, enfant, eu le plaisir de goûter à la mauve, et pourtant, je devine que cette infusion aura sur moi le même effet que la madeleine sur Proust. Avec son odeur, elle me renverra à coup sûr au cœur de ce passé estival où, en vacances chez mes grands-parents paternels, j'arpentais joyeusement les chemins de campagnes bordés de mauves sauvages. C'est décidé : dès juin, je partirai en quête de ces précieuses fleurs, à la recherche du temps perdu. Pour retrouver sur ces sentiers l'univers de mes dix ans et les moments heureux partagés avec mes grands-parents, desquels je garde des souvenirs aussi colorés que ne le sont les pétales rosés de ma mauve préférée.



CONCLUSION

Après cette petite balade au pays des plantes sauvages comestibles, on ne peut que conclure que, malgré les nombreux préjugés qui entourent la cueillette, on a tou-tes au moins une bonne raison de les choisir !

- Pour la sécurité alimentaire, l'autonomie et la liberté que la cueillette procure,
- Pour leur diversité et leur abondance,
- Pour la variété de leurs saveurs,
- Pour leurs effets bénéfiques sur la santé (rappelons qu'elles sont pleines de vitamines et oligo-éléments !),
- Pour les économies que la cueillette nous permet de faire, en nous offrant gratuitement de quoi préparer tout un menu, de l'entrée au dessert,
- Pour le sentiment de bien-être que l'on ressent lorsqu'on se rapproche ainsi de la nature nourricière,
- Pour l'originalité des recettes à base de plantes sauvages comestibles, et le plaisir de les partager entre ami-e-s ou en famille...



Nous espérons que cette première immersion dans le monde des plantes sauvages comestibles vous a été agréable, et pour celles et ceux qui voudraient aller plus loin, voici pour finir une petite bibliographie :

- *Le régal végétal*, François COUPLAN, 2015
- *La cuisine est dans le pré*, François COUPLAN, 2012
- *Plantes comestibles - Cueillette et recettes des 4 saisons*, Guy LAUÏÈRE, 2012
- *Récolter les jeunes pousses des plantes sauvages comestibles en toute confiance, sans risque de confusion...*, MOUTSIÉ & Gérard DUCERF, 2013



À la fois espace de formation, bureau d'études et organisme de solidarité internationale, Connected by Nature est une organisation active dans le domaine de l'environnement. Comme son nom le suggère, Connected by Nature se veut un outil de reconnexion à son environnement à la fois naturel et humain, un espace de croisement des savoirs et des actions pour inventer des pistes de solutions, du très local au global, afin de tendre vers la résilience grâce à une approche à la fois environnementale et sociale.

Pour en savoir davantage sur Connected by Nature, rendez-vous sur notre site internet : <http://connectedbynature.org>

CRÉDITS

Rédactrice en chef : Séverine Content

Rédacteurs-trices : Charlotte, Henri, Jean-Noël, Khouloud, Laurianne, Maïta, Marc, Nicole, Pierre, Sandro, Séverine

Correctrices : Agnès Cibiel & Myriam Michel

Maquette : Anthony Foussard

Dessins : Pierre Lucot

Photographies : P. GOUJON - BioMedia-UPMC

Remerciements : François Thévenon, notre maître-cueilleur et cuisinier sauvage ; nos certaines de donateurs et donatrices qui ont rendu l'édition de ce livret gratuit possible.





Et maintenant,
À VOUS DE JOUER !



www.connectedbynature.org