

Les Carnets de découverte EDH

Ne m'appellez plus Mauvaise Herbe !

Plantes sauvages comestibles



Valérie Stoll

Edition Amarante

Livret d'initiation à la cueillette

Sommaire

Introduction.....	5
Quelques précautions à prendre.....	6
Présentations des plantes.....	7
Ail des ours.....	8
Amarante réfléchie.....	9
Aubépine	10
Berce spondyle.....	11
Cardamine hérissée.....	12
Chénopode blanc.....	13
Épiaire des bois.....	14
Érable.....	15
Gaillard grateron.....	16
Lamier	17
Lierre terrestre.....	18
Marguerite.....	19
Mauve sylvestre.....	20
Mouron blanc.....	21
Ortie.....	22
Pissenlit.....	23
Plantain.....	24
Renouée du Japon.....	26
Sureau noir.....	27
Lexique.....	28
Références.....	29
Annexes.....	30

Introduction

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement que le sujet des mauvaises herbes vous intéresse, ou du moins, vous intrigue. Évidemment, pas question ici de donner des solutions pour éradiquer les mauvaises herbes de votre jardin si ce n'est à coups de dents. En fait ces "mauvaises herbes" ne portent pas très bien leur nom, et au lieu de vouloir s'en débarrasser à tout prix, il est possible d'apprendre à s'en servir.

Ceci est le but de l'**Ecole des Herbes** : promouvoir l'usage souvent méconnu des nombreuses plantes qui nous entourent, au jardin, comme au fond des bois.

Dans ce livret, vous trouverez la présentation détaillée d'une vingtaine de plantes sauvages comestibles couramment rencontrées en France métropolitaine.

Qu'appelle-t-on une "mauvaise herbe" ?

Le terme de « mauvaises herbes » est utilisé pour qualifier les plantes qui poussent là où personne ne les attend, ce sont des indésirables dans les jardins, dans les cultures, ainsi que dans les pelouses.

Ce sont les espèces qui colonisent votre jardin et le pré du voisin, que l'on peut aussi trouver dans la nature, au détour d'un chemin de campagne ou en forêt. C'est pourquoi toutes les plantes sauvages, spontanées ou subspontanées poussant sous nos latitudes peuvent être regroupées sous ce terme.

Quels intérêts à utiliser ces herbes ?

Toutes les plantes possèdent des propriétés particulières, et les plantes sauvages recèlent de nombreuses vertus que l'on néglige souvent, qu'elles soient médicinales, culinaires ou pratiques.

La plupart des mauvaises herbes comestibles possèdent un fort intérêt nutritif, et peuvent permettre de compléter (voir même de remplacer) notre alimentation habituelle de manière intéressantes. Elles apportent des vitamines, des minéraux mais aussi, ce qui est peut-être moins connu, des protéines complètes.

Certaines plantes peuvent également remplacer des aliments qui ne poussent pas sous nos latitudes. La racine de benoîte (*Geum urbanum*) remplace à merveille le clou de girofle, la fleur d'immortelle (*Helichrisum* sp.) le curry, tandis que les racines de pissenlits (*Taraxacum* sp.) ou les fruits du gaillet gratteron (*Galium aparine*) servent à préparer un succédané de café.

De nouvelles saveurs sont également à découvrir ou à redécouvrir.

Légumes oubliés et légumes d'ailleurs

Saviez-vous par exemple que le pourpier (*Portulaca* sp.) était une salade très appréciée en Grèce, et cultivée au même titre que la laitue chez nous ? Que le chénopode (*Chenopodium album*) a longtemps été cultivé en France en tant que légume, avant d'être remplacé par les épinards ?

Il peut-être aussi rappelé que la grande majorité de nos légumes actuels sont issus d'espèces sauvages, sélectionnées au cours du temps. Ainsi la plupart de nos choux, navets et autres betteraves sont issus de quelques espèces de la famille des brassicacées. Il est d'ailleurs toujours possible de les trouver à l'état spontané en Europe et en Sibérie.

Au moyen Âge le chénopode, la mauve (*Malva sylvestris*) ou l'arroche (*Atriplex* sp.) étaient très appréciés et cultivés comme légume. Mais l'introduction de la pomme de terre, de la tomate, du maïs et autres variétés issues du nouveau monde ont fait disparaître la consommation de ces plantes aujourd'hui considérées comme « mauvaises herbes ».

Cependant orties et autres pissenlits ont été beaucoup consommés en temps de guerre et de disette de même que parfois la sciure de certaines essences d'arbres qui remplaçait la farine. Le cambium (deuxième écorce) d'arbres comme le tilleul (*Tilia* sp.) ou le pin (*Pinus* sp.) étant riche en amidon.

Aujourd'hui encore une tradition de cueillette de salade persiste dans certaines campagnes à la fin de l'hiver.

Et si vous mangiez déjà des mauvaises herbes ?

Peut-être êtes vous déjà allés ramasser des pissenlits ou du cresson, des fraises des bois ou des mûres, ou encore avez vous, comme nombre d'enfants, sucé le nectar si sucré de la fleur de trèfle ?

Peut-être en vacances dans le sud de la France avez-vous acheté du pourpier sur un marché, celui là même qui pousse chez vous entre deux pavés dans la cours. Peut-être en Chine ou en Italie, avez vous goûté des chrysanthèmes ? Car si dans l'hexagone ils décoorent joliment les plates-bandes ce sont des légumes à part entière en Asie et sur le pourtour méditerranéen. Peut être achetez-vous du gobo ou du quinoa au magasin bio du quartier ? Eh bien sachez que vous pouvez retrouver tout cela dans votre assiette en désherbant votre jardin. La racine appelée Gobo, n'est autre que la racine de la bardane (*Arctium lappa*) que vous venez d'ajouter à votre compost, mais qui est très appréciée au pays du Soleil levant. Le quinoa, de son nom latin *Chenopodium quinoa*, est un cousin du chénopode blanc qui envahit les terrains en friche.

Vous voyez, vous consommez déjà des mauvaises herbes, qui tout d'un coup ne semblent plus si mauvaises que ça.

Il est certain qu'entre les variétés cultivées et sauvages il y a des différences de productivité, mais n'est-il pas dommage de se débarrasser du gobo qui pousse au fond du jardin, pour aller ensuite en acheter en magasin ? D'arracher les épinards sauvages pour essayer d'en faire pousser une autre espèce qui n'a pas obligatoirement meilleur goût ?

Peut être hésitez vous encore à consommer quelque chose de nouveau, qui pousse tout seul sans que vous n'ayez rien à faire ? Cependant, en respectant quelques règles élémentaires de prudence vous pourrez bientôt sourire doucement en voyant votre voisin s'acharner après ses « mauvaises herbes » alors que vous mangerez tranquillement les votre.

Quelques précautions à prendre

Pour des raisons de santé , Il est certain que la collecte des plantes sauvages comporte quelques risques. Il est possible de les limiter au maximum en respectant quelques règles élémentaires de bon sens.

- Ne consommez jamais une plante que vous n'avez pas formellement identifiée.
- Ne consommez que les parties citées comme comestibles. Considérez les parties qui ne sont pas clairement énoncées comme toxiques.
- Respectez le mode de consommation préconisé, certaines plantes étant toxiques lorsqu'elles ne sont pas cuites.
- Assurez-vous que votre site de ramassage ne soit pas pollué (cf annexe 1).
- Vérifiez que vous n'êtes pas allergiques à la plante (cf annexe 2).
- N'utilisez pas les plantes sauvages à des fins médicinales sans l'avis de votre médecin ou pharmacien.

Pour la préservation de la ressource

Lorsque vous n'êtes pas dans votre jardin, quelques règles sont à respecter afin de préserver la ressource en plantes sauvages.

- Avant de ramasser une plante assurez-vous qu'elle ne soit pas protégée. Reférez vous aux sites officiels comme celui du Muséum National d'Histoire Naturelle.
- Ne prélevez une plante que si elle est abondante localement et ne ramassez jamais plus de 1/5de la population.
- Ramassez que les parties utiles : n'arrachez pas la plante si vous ne comptez pas utiliser la partie souterraine.
- Certaines plantes ne sont pas mangeables toute l'année (amertume, présence de bois, acidité...), afin de ne pas couper une plante pour rien, respectez les périodes de cueillette conseillées.

Présentations des plantes

Les vingt plantes comestibles présentées ici sont des plantes relativement courantes en France métropolitaines, aux goûts et utilisations divers. Ce sont des plantes généralement assez faciles à reconnaître, toutefois n'hésitez à utiliser des guides spécialisés pour confirmer vos identifications.

Allium ursinum Ail des ours

Allium ursinum L. - Alliacées

Description :

GENERALITE. Plante herbacée, vivace, à odeur d'ail, possédant un bulbe.

FEUILLES. Vert sombre, nettement pétiolées, larges de 2 à 5 cm. La face supérieure luisante, face inférieure mate. Pointe des feuilles recourbée vers l'arrière.

FLEURS. Blanches à 6 pétales, regroupées en une inflorescence globuleuse.

Répartition et habitat :

L'ail des ours pousse dans toute l'Eurasie, généralement en tapis dans les sous-bois ombragés.

Principaux constituants :

Il possède une forte teneur en huile essentielle sulfurée, en sulfure de vinyle, mais aussi en vitamine C.

Usages alimentaires :

Le bulbe et les feuilles peuvent être utilisés en condiment ou en légume, cru comme cuit. Il est notamment possible de faire un délicieux pesto avec les feuilles.

Propriétés médicinales :

Toute la plante est utilisée, mais surtout le bulbe, en teintures, décoctions, jus, cataplasmes ou essences. L'ail des ours présente des propriétés dépuratives, hypotensives, anthelminthiques, et surtout, antiseptiques, en usage interne comme externe.

Risques de confusions :

Avant la floraison, il est possible de confondre les feuilles de l'ail des ours avec celles du muguet ou de la colchique. L'odeur d'ail est un critère essentiel pour éviter les erreurs.



Amaranthus retroflexus **Amarante réfléchie**

Amaranthus retroflexus L. - Amaranthacées

Description :

GENERALITE. Plante annuelle, dressée, pubescente, d'un vert grisâtre, pouvant atteindre 80 cm de haut.

TIGE. Généralement rougeâtre.

FEUILLES. Légèrement ondulées sur les bords et munies d'un long pétiole. La face inférieure est densément velue.

FLEURS. Verdâtres, réunies en épis terminal sur la tige.

Répartition et habitat :

Elle est présente les régions tempérées du globe et pousse dans les friches et cultures.

Principaux constituants :

Les feuilles sont riches en protéines et vitamines telles que la vitamine A et C.

Usages alimentaires :

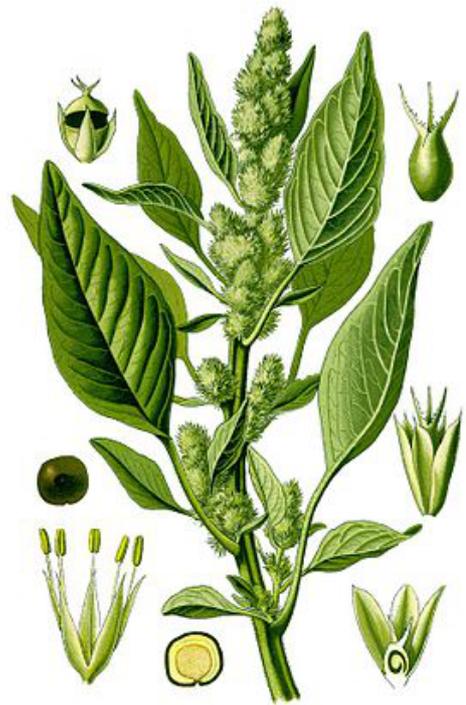
Toute la plante est comestible crue comme cuite. Même âgées, les feuilles sont tendres, de même que les jeunes inflorescences, qui peuvent être consommées à la manière des asperges. La racine est aussi comestible, mais assez ligneuse. Mais ce sont surtout les graines que l'on consommera. De plus, ces dernières ont tendance à gonfler comme le pop-corn à la chaleur.

Propriétés médicinales :

Les feuilles s'utilisent en tant qu'astringent.

Risques de confusions :

Pas de risque de confusion notable.



Amaranthus retroflexus



Crataegus monogyna Aubépine

Crataegus monogyna L. - Rosacées

Description :

GENERALITE. Arbrisseau à branches épineuses ne dépassant généralement pas les 4m de haut.

FEUILLES. Vert luisant, découpées en 3 à 5 lobes.

FLEURS. Blanches à rosées, regroupées en corymbes.

FRUITS. Appelés cenelles ils sont d'un rouge sombre une fois mûrs.

Répartition et habitat :

L'aubépine se trouve en Europe, Asie occidentale, ainsi qu'en Afrique septentrionale. Elle pousse dans les bois et les haies.

Principaux constituants :

Les fruits contiennent une quantité notable de vitamine C, mais aussi de pectine, qui peut servir à figer les confitures par exemple.

Usages alimentaires :

Les jeunes feuilles crues peuvent être consommées, mais ce sont surtout les fruits qui sont utilisés, crus ou cuits. Assez fades et farineux, ils peuvent se manger tel quel, ou être ajoutés à des préparations afin de les épaissir.

Il est possible de préparer une sorte de coulis rappelant la sauce tomate en les faisant cuire, et en rajoutant quelques cynorhodons pour relever le goût.

Les cenelles peuvent également être séchées et broyées pour obtenir une farine.

Propriétés médicinales :

Les fleurs ont des propriétés hypotensives, antispasmodiques et sédatives.

A l'inverse, les feuilles sont tonocardiaques, il faut donc éviter de mélanger fleurs et feuilles.

Risques de confusions :

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est au sein du genre Crataegus dont toutes les espèces possèdent les mêmes usages et propriétés.



Heracleum sphondylium Heracleum sphondylium

Berce spondyle

Heracleum sphondylium L. - Apiacées

Description :

GENERALITE. Plante herbacée, vivace pouvant atteindre 1,50m de haut.

TIGES. Épaisses, creuses et velues.

FEUILLES. A limbe découpé en 5 à 7 folioles dentés. Elles dégagent une odeur entre la mandarine, la menthe poivrée et la pistache.

FLEURS. Blanches, verdâtres ou parfois rosées, disposées en ombelle. En bouton elles sont entourées d'une gaine renflée.

Répartition et habitat :

Elle est très fréquente dans toute l'Europe, que ce soit en lisière de forêt, dans les prairies, ou le long des chemins.

Usages alimentaires :

Toute la plante se mange. Il est en effet possible de consommer la jeune racine, et les feuilles cuites. Mais aussi de manger les jeunes tiges, les jeunes feuilles, et les boutons floraux crus comme cuits. Les graines sont un excellent condiment à la saveur unique. C'est d'ailleurs pour cela que la Berce est la plante favorite du chef Marc Veyrat.

Précautions d'usage :

La plante contient de la fuco coumarine qui combinée à l'action du soleil, peut provoquer des inflammations de l'épiderme chez les personnes sensibles.

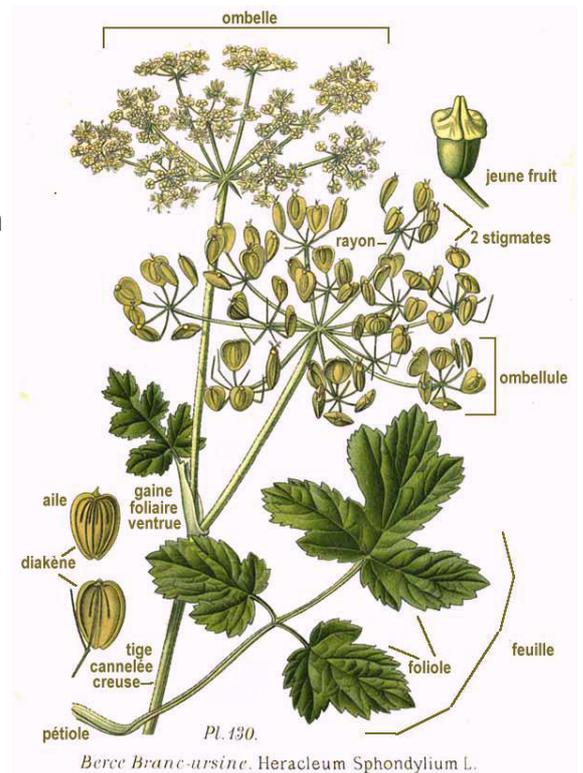
Propriétés médicinales :

Toute la plante est stimulante, digestive, et hypotensive. Il semblerait aussi que la racine et les graines aient des propriétés aphrodisiaques.

Risques de confusions :

Comme pour toutes les plantes de la famille des apiacées, il faut prendre garde à ne pas confondre la berce avec la ciguë (*Conium maculatum*) qui présente des feuilles beaucoup plus découpées.

Il est également possible de confondre berce spondyle et berce du Caucase (*Heracleum mantegazzianum*) qui est très photosensibilisante. Cette dernière est cependant beaucoup plus grande, ses tiges ne sont pas velues et ses feuilles dégagent une odeur désagréable lorsqu'elles sont froissées.



Cardamina hirsuta Cardamine hérissée

Cardamina hirsuta L. - Brassicacées

Description :

GENERALITE. Plante annuelle ne dépassant généralement pas les 20cm de haut.

FEUILLES. La rosette est constituée de feuilles composées aux folioles ovales dont la terminale est plus grande et de la forme d'un rein. Les feuilles caulinares peu nombreuses, poilues au bord et sur le pétiole.

FLEURS. Petites, et blanches, formées de 4 pétales disposés en croix.

FRUITS. Allongés et dressés allant jusqu'à 3cm de long. A maturité ils s'enroulent sur eux mêmes au moindre contact, projetant ainsi les graines à plusieurs dizaines de centimètres.



Répartition et habitat :

Elle est largement répandue en Eurasie, Afrique et Amérique, sur les terrains découverts.

Principaux constituants :

Toute la plante est assez riche en vitamine C.

Usages alimentaires :

Les feuilles et les fleurs sont excellentes en salade, comme cuites en soupes mais leur goût est alors légèrement atténué.

Propriétés médicinales :

Les feuilles ont des propriétés toniques, stomachiques, ainsi qu'expectorantes.

Risques de confusions :

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est avec d'autres espèces de la famille des brassicacées également comestibles.



Chenopodium album Chénopode blanc

Chenopodium album L. - Chenopodiacees

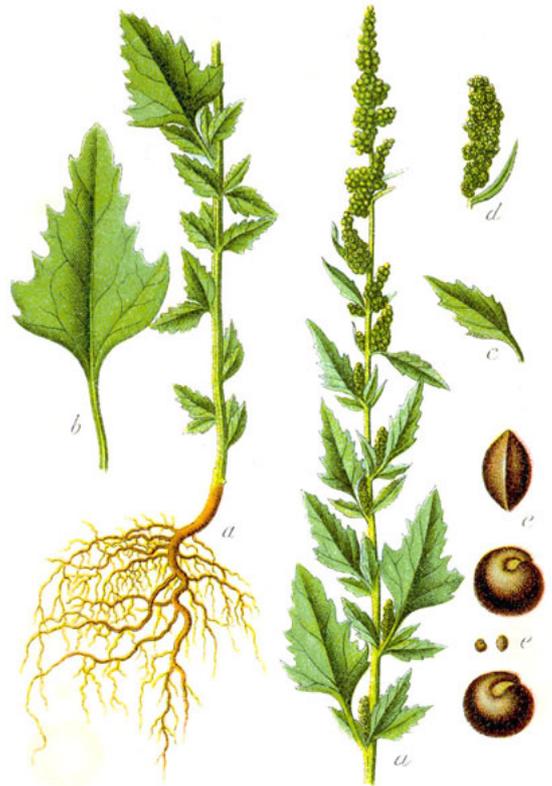
Description :

GENERALITE. Plante annuelle de 20 cm à 1 mètre de haut, blanchâtre ou verdâtre.

TIGE. Ordinairement dressée, anguleuse, simple ou rameuse.

FEUILLES. Plus longues que larges, grossièrement dentées, et rétrécies à la base. Leur face inférieure est recouverte de minuscules poils, qui leur donnent un aspect blanc farineux typique.

FLEURS. De petite taille, vertes, blanches ou légèrement rougeâtres, groupées sur les tiges terminales.



Répartition et habitat :

Mauvaise herbe des plus répandues, elle se trouve dans tous les lieux incultes comme cultivés de pratiquement tout le globe.

Principaux constituants :

Les feuilles peuvent contenir un peu de saponine, mais en très faible quantité. Celle-ci disparaît lorsque la plante est cuite. Cependant, la cuisson a tendance à révéler des oxalates. Il est donc conseillé de consommer la plante avec modération en particulier pour les personnes ayant des soucis rénaux, hépatiques, arthritiques, ou lithiasique (rappelons qu'il en est de même pour les épinards ou l'oseille).

Usages alimentaires :

Les feuilles et jeunes pousses se mangent crues comme cuites, et remplacent aisément les épinards.

Les graines peuvent être récoltées en grande quantité, même si leur taille est réduite. Le chénopode blanc est une espèce cousine du quinoa, céréales très appréciée en Amérique du Sud.

Les jeunes inflorescences ne sont pas en reste puisqu'on peut les consommer à la façon des asperges.

Propriétés médicinales :

La plante entière est légèrement sédative.

Risques de confusions :

L'espèce peut être confondue avec le chénopode hybride (*Chenopodium hybridum*) et le chénopode rouge (*Chenopodium rubrum*), deux autres chénopodes qui partagent les caractéristiques du chénopode blanc.

Néanmoins, on peut aussi le confondre avec l'épazote (*Chenopodium ambrosioides*) qui est lui toxique. Cette dernière espèce est cependant reconnaissable grâce à son odeur de citronnelle que n'ont pas les autres chénopodes.



Stachys sylvatica Stachys sylvatica Épiaire des bois

Stachys sylvatica L. - Lamiacées

Description :

GENERALITE. Plante vivace, dressée, atteignant jusqu'à 1m dégageant une odeur fétide lors du

froissement des feuilles puis une odeur de champignon.

TIGE. Velue, verte, souvent rameuse.

FEUILLES. Dentées, velues sur les deux faces, en coeur à la base. A long pétiole en particulier les

inférieures.

FLEURS. Regroupées au sommet de la tige, pourpres, parfois tachées de blanc.

Répartition et habitat :

Elle est très courante dans les sous-bois d'Europe et d'Asie occidentale et centrale.

Usages alimentaires :

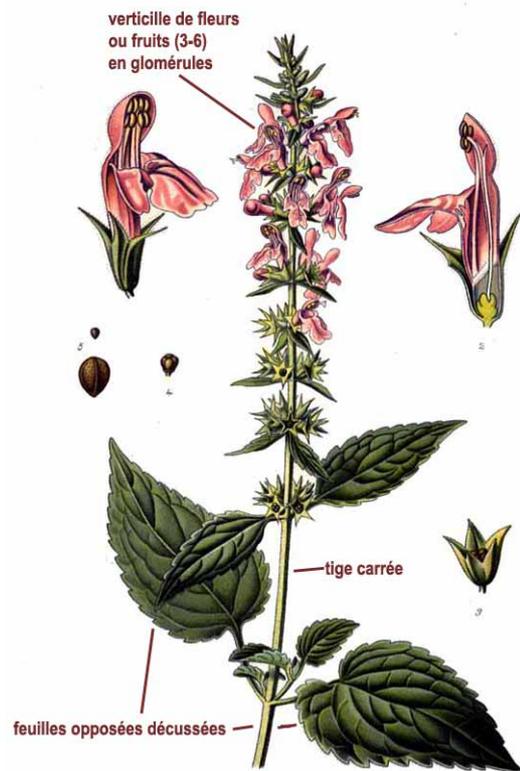
Les feuilles et jeunes pousses sont comestibles crues ou cuites. Cette plante peut être utilisée pour aromatiser un plat, en soupe ou en tant que légume. Sa saveur est identique à celle du cèpe.

Propriétés médicinales :

La plante est antispasmodique et emménagogue en usage interne, cicatrisante en usage externe.

Risques de confusions :

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est avec les espèces du genre *Lamium* qui sont toutes comestibles. L'épiaire s'en distingue toutefois par ses fleurs regroupées au sommet de la tige et non disposées à l'aisselle des feuilles.



PL.265. Epiaire des bois. *Stachys sylvatica* L.



Acer campestre Acer campestre Érable

Acer sp. - Aceracées

Description :

Toutes les espèces d'érables (genre Acer) possèdent des propriétés et usages sensiblement identiques, il s'agit donc ici de la description du genre.

FEUILLES. Palmées, à lobes plus ou moins pointus selon les espèces et généralement à pétiole assez long.

FLEURS. D'un vert jaunâtre, elles apparaissent avant les feuilles.

FRUITS. Regroupés par paire, ils sont constitués d'une graine et d'une grande aile, comme chez l'érable champêtre (Acer campestre) ci dessous. Ils sont appelés samares.

Répartition et habitat :

Les érables sont présents dans l'hémisphère nord, généralement en forêts.

Principaux constituants :

La sève des érables est riche en sucres. D'ailleurs, qui ne connaît pas le sirop d'érable ?

Usages alimentaires :

Pratiquement tout l'érable se consomme. Les feuilles se mangent crues, les jeunes fruits aussi, ou bien conservés dans du vinaigre à la façon de câpres. Les graines sont amères, mais comestibles une fois bouillies. Le cambium pulvérisé peut s'ajouter à la farine.

L'érable est surtout connu pour le sirop tiré de sa sève. Toutes les espèces du genre produisent cette sève, mais elle sera plus ou moins abondante et sucrée. Le sirop d'érable commercialisé est issu de la sève d'Acer saccharum.

Propriétés médicinales :

L'écorce est légèrement astringente.

Risques de confusions :

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est avec le genre Platanus (dont fait partie le platane commun). Les feuilles des platanes sont cependant plus coriaces et les fruits tout à fait différents.



Galium aparine - fructification Galium aparine - fructification Gaillet grateron

Galium aparine L. - Rubiacées

Description :

GENERALITE. Plante annuelle

TIGE. De section carrée, recouverte de soies crochues lui permettant de s'agripper.

FEUILLES. De 6 à 8 mm de large pour 1 à 5cm de long, disposées par 6 ou 8 tout autour de latige à chaque noeud.

FLEURS. Blanches portées par des ramifications naissant à l'aisselle des feuilles.

FRUITS. Globulaires, groupés par paire et hérissés de petits poils crochus.

Répartition et habitat :

Le gaillet grateron pousse en Europe, en Asie occidentale à boréale ainsi qu'en Afrique septentrionale. Il affectionne les haies, les broussailles, et plus rarement les champs cultivés.

Usages alimentaires :

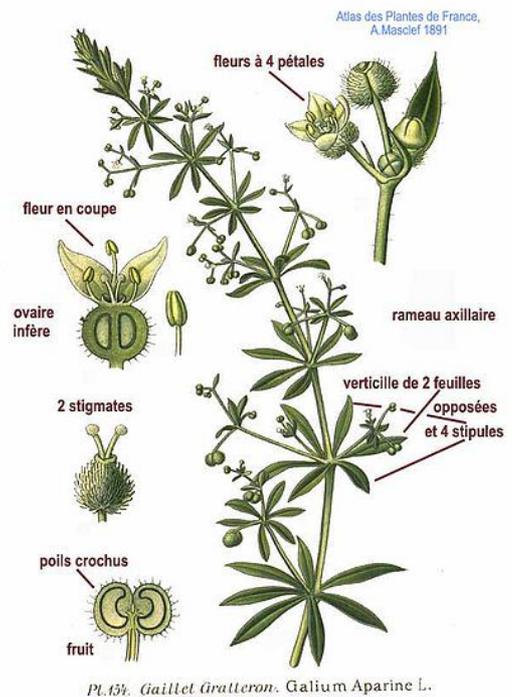
Les très jeunes pousses peuvent être consommées crues comme cuites. Un excellent succédané de café peut s'obtenir en torréifiant les fruits bien mûrs, c'est à dire lorsqu'ils commencent juste à brunir.

Propriétés médicinales :

Toute la plante est antispasmodique, hypotensive, diurétique, et diaphorétique en usage interne, et vulnéraire en usage externe.

Risques de confusions :

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est avec d'autres espèces du genre Galium.



Lamium maculatum Lamium maculatum Lamier

Lamium sp. - Lamiacées

Description :

Toutes les espèces de lamiers (genre Lamium) possèdent des propriétés et usages sensiblement identiques, il s'agit donc ici de la description du genre.

TIGE. Dressée, quadrangulaire.

FEUILLES. Allongées, en forme de coeur à la base et fortement dentées.

FLEURS. Groupées à l'aisselle des feuilles. Elles peuvent être pourpre chez *Lamium purpureum*,

jaunes chez *Lamium galeobdolon*, ou encore pourpres tâchées de blanc chez *Lamium maculatum*.

Répartition et habitat :

Les lamiers sont répandus en Europe, Asie, et Afrique septentrionale. Certains d'entre eux poussent en milieu ouvert, dans des prairies, tandis que d'autres affectionnent les sous-bois.

Usages alimentaires :

Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade, ainsi que les fleurs. Les feuilles plus âgées seront plutôt consommées cuites. Les racines seraient également consommées en Espagne.

Propriétés médicinales :

Les sommités fleuries sont astringentes, hémostatiques, et expectorantes.

Risques de confusions :

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est avec l'épiaire des bois, ou avec l'ortie mais dont les feuilles sont urticantes.



Lamium purpureum L.



Glechoma hederacea Glechoma hederacea Lierre terrestre

Glechoma hederacea L. - Lamiacées

Description :

GENERALITE. Vivace herbacée rampante, à l'odeur caractéristique rappelant à la fois le citron, la menthe, et le poivre.

FEUILLES. Rondes crénelées

FLEURS. Roses ou violettes, fleurissant dès le début du printemps.

Répartition et habitat :

Le lierre terrestre se trouve dans presque toute l'Eurasie jusqu'au Japon. Elle colonise les haies les bois mais aussi les jardins.

Usages alimentaires :

Fleurs, et feuilles s'utilisent. Elles s'ajoutent crues aux salades, ou peuvent être cuites en légume. Le lierre terrestre peut aussi s'utiliser dans les desserts et les sauces. Il se marie particulièrement bien avec le chocolat.

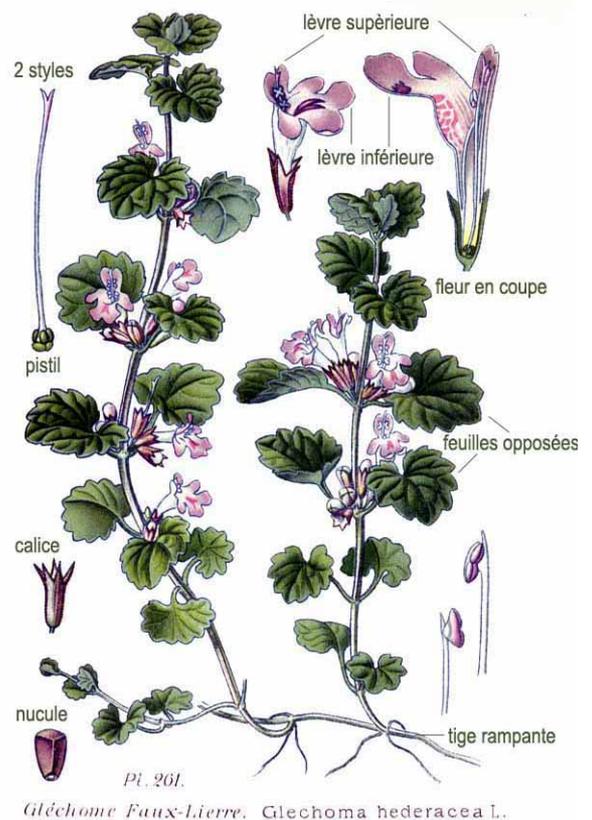
Propriétés médicinales :

La plante a été utilisée pour ses propriétés diurétique, tonique, vulnéraire, expectorante et astringente.

Risques de confusions :

Confusions possibles avec la Bugle rampante (*Ajuga Reptans*), le lamier pourpre (*Lamium purpureum*), et la Brunelle vulgaire (*Prunella vulgaris*).

On peut cependant bien distinguer le Lierre Terrestre de ces plantes, également comestibles, car ce dernier dégage une forte odeur mentholée et poivrée lorsqu'on froisse ses feuilles dans la main.



Leucanthemum vulgare Leucanthemum vulgare Marguerite

Leucanthemum vulgare L. - Asteracées

Description :

GENERALITE. Plante vivace de 20 à 60 cm de haut.

FEUILLES. Allongées, lobées et légèrement dentées. Les dents de la base des feuilles embrassant légèrement la tige. Les feuilles à la base ont une forme de spatule.

FLEURS. Inflorescence composées de fleurs ligulées blanches et de fleurs tubulaires jaunes.

Répartition et habitat :

Présente en Europe et en Sibérie, elle colonise prairies et champs.

Usages alimentaires :

Toute la plante, à l'exception des tiges, est comestible. Les racines, les jeunes pousses, les feuilles et les capitules peuvent être mangés crus comme cuits.

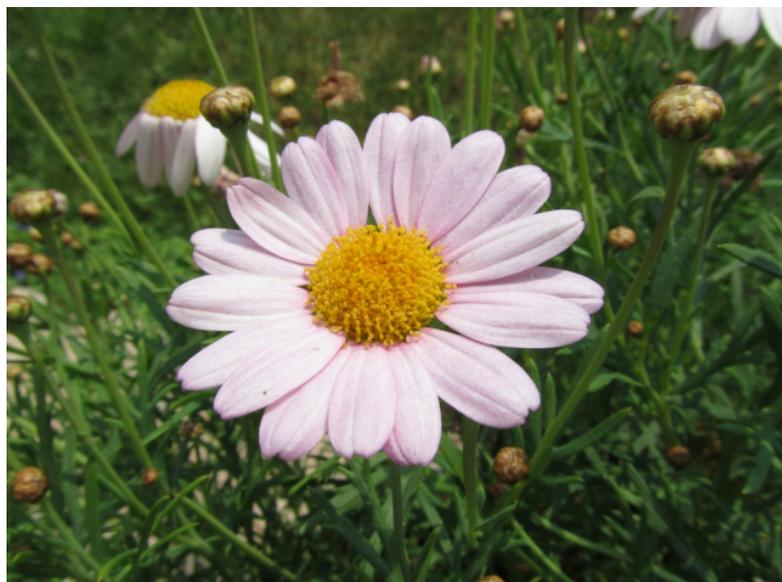
Propriétés médicinales :

Les fleurs en infusion ont des propriétés antispasmodique, calmante, et astringente. En usage externe, la plante est vulnéraire.

Risques de confusions :

Les fleurs peuvent être confondues avec celles des camomilles, mais dont les feuilles sont tout à fait différentes.

A l'état juvénile les feuilles peuvent se confondre avec celles du séneçon jacobée qui est toxique.



Malva sylvestris Malva sylvestris Mauve sylvestre

Malva sylvestris L. - Malvacées

Description :

GENERALITE. Plante pubescente de 30 cm à 1m20.

TIGES. Généralement courbées vers le bas, légèrement ligneuses à la base.

FEUILLES. Présentent cinq lobes plus ou moins aigus, à poils épars sur les bords. Les pétioles sont densément velus.

FLEURS. Composées de 5 pétales mauves, veinés de pourpre.

FRUITS. Généralement groupés à l'aisselle des feuilles.

Répartition et habitat :

Couramment rencontrée à travers toute l'Europe, l'Asie occidentale, et l'Afrique septentrionale dans les champs, décombres, et en bordures de chemin.

Principaux constituants :

Toute la plante contient des mucilages, et les feuilles contiennent également des vitamines A, B1, B2, et C en grandes quantités.

Usages alimentaires :

Toutes la plante : jeunes pousses, feuilles, boutons floraux, fleurs développées, fruits tendres et graines, se mange crue comme cuite. La racine se consomme lorsque la plante est encore jeune (elle devient ligneuse par la suite). Les graines peuvent être moulues et ajoutées à la farine.

Propriétés médicinales :

Toutes les parties de la plante sont émoullientes (grâce aux mucilages), laxatives, et expectorantes.

La fleur, appliquée en compresses peut aider à soigner les orgelets.

Risques de confusions :

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est au sein du genre Malva dont toutes les espèces possèdent les mêmes usages et propriétés.



Stellaria media Mouron blanc

Stellaria media L. - Caryophyllacées

Description :

GENERALITE. Petite plante couchée ou ascendante.

TIGE. A section ronde, velue sur une seule ligne.

FEUILLES. Ovale et pointues au sommet, les supérieures ne possèdent pas de pétiole.

FLEURS. Blanches, formées de 5 pétales doubles.

Répartition et habitat :

Elle est répandue pratiquement dans tout le globe dans les lieux cultivés comme incultes.

Principaux constituants :

La plante est riche en vitamine C et A.

Usages alimentaires :

La plante entière peut être consommée, crue comme cuite. Les tiges trop âgées sont cependant assez fibreuses.

Propriétés médicinales :

La plante est tonique, tonocardiaque, elle aide à soigner les inflammations des reins et de la vessie, et les hémorroïdes,

Risques de confusions :

Le mouron des oiseaux peut être confondu avec le mouron rouge (*Anagallis arvensis*) qui est toxique. Le mouron rouge possède des fleurs rouges, les tiges à section carrée, sont glabres tandis que chez le mouron des oiseaux il existe une ligne de poils blanc. Les deux espèces se différencient également très bien en observant le dessous des feuilles. Celui-ci est blanc uni chez le mouron des oiseaux et couvert de petits points bruns chez le mouron rouge.



Urtica dioica

Ortie

Urtica dioica L. - Urticacées

Description :

Il existe plusieurs espèces d'orties qui possèdent sensiblement les mêmes propriétés. La description suivante est donc générale.

GENERALITE. Plante dioïque, dressée allant jusqu'à 1,50m de haut, et regroupée en colonies grâce à ses rhizomes. Recouverte de petits poils souples, et de poils plus longs urticants.

FEUILLES. Triangulaires, et découpées sur les bords.

FLEURS. Vertes et dressées sur les pieds mâles et tombantes sur les pieds femelles.

Répartition et habitat :

Elle est répandue à travers les zones tempérées de tout le globe. Elle affectionne tout particulièrement les terrains riches en matières organiques, et pousse jusqu'à 2400m d'altitude environ.

Principaux constituants :

L'ortie est remarquable de par sa composition. La plante sèche est concentrée en protéines complètes à raison de 40% de son poids. Elle contient beaucoup de fer, à savoir environ 41mg pour 100g, c'est à dire plus que dans la viande. Elle est également dix fois plus riche en calcium que le lait.

Usages alimentaires :

Les jeunes pousses, les feuilles, et les fleurs s'utilisent crues comme cuites, en préparations sucrées comme salées. Consommée en salade il est conseillé de faire une sauce un peu épaisse afin qu'il n'y ait pas de risque de se piquer. Une fois sèche ou cuite l'ortie perd son pouvoir urticant.

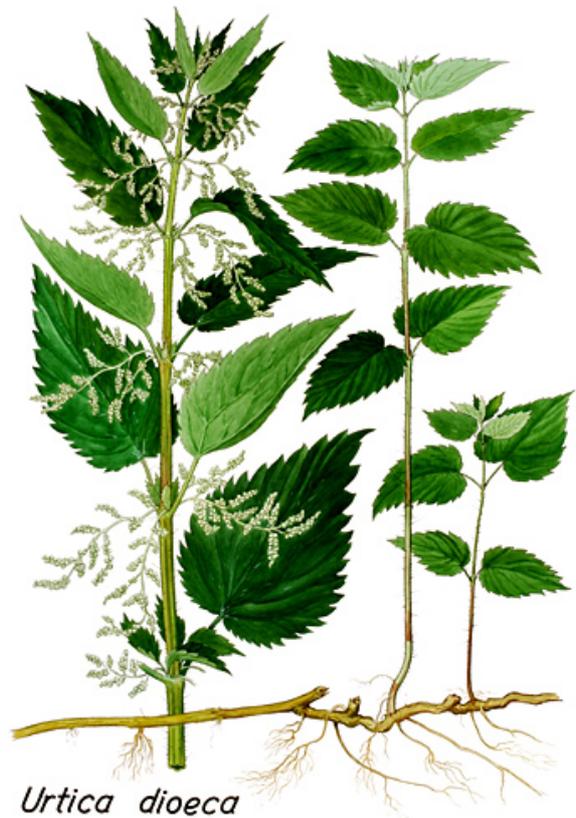
Propriétés médicinales :

L'ortie est aussi intéressante d'un point de vue culinaire que médicinal. En effet, la plante, en

usage interne présente des propriétés cholagogue, hypoglycémiant, diurétique, dépurative, hémostatique, révulsive, anti-anémique, antirachitique, anti-asthénique, antidiarrhéique, antidiabétique, astringent, tonique, vasoconstrictrice, anti-infectieuse, antirhumatisme, stomacique, galactogène, et la racine est même aphrodisiaque.

Risques de confusions :

Pas de confusion possible si ce n'est avec les autres espèces du genre ou de la famille des lamiacées comme le lamier blanc (*Lamium album*) qui lui n'est pas urticant.



Taraxacum sp. Pissenlit

Taraxacum sp. - Asteracées

Description :

Toutes les espèces de pissenlits (genre *Taraxacum*) possèdent des propriétés et usages sensiblement identiques, il s'agit donc ici de la description du genre.

GENERALITE. Petite herbacées vivace, renfermant un latex blanc.

FEUILLES. Disposées en rosette à la base, allongées munies de dents plus ou moins marquées selon les espèces.

FLEURS. Jaunes, en languette, rassemblées en capitule portées par une tige creuse.

FRUIT. Akènes munis d'une aigrette permettant la dissémination par le vent.

RACINE. Pivotante pouvant s'enfoncer profondément dans la terre.

Répartition et habitat :

Le pissenlit pousse dans tous les champs, prairies, et bordures de chemin.

Principaux constituants :

Les feuilles contiennent deux fois plus de vitamine A que les épinards, mais aussi de la vitamine C en proportions importantes.

Usages alimentaires :

Tout est bon dans le pissenlit et il peut se ramasser toute l'année. L'amertume est variable selon les individus. Feuilles, fleurs, boutons floraux, et racines se mangent crus comme cuits. Les feuilles un peu âgées et les racines sont cependant meilleures cuites.

La racine peut être torréfiée pour en tirer un succédané de café.

Propriétés médicinales :

La principale propriété du pissenlit est d'être diurétique. Mais il est aussi stomachique, cholagogue, dépuratif et eupeptique.

Le suc, appliqué régulièrement sur une verrue peut la faire disparaître.

Risques de confusions :

De nombreuses plantes comestibles sont appelées pissenlit dans l'usage populaire. C'est par exemple le cas des crepides (*Crepis* sp.), il est également possible de confondre un pissenlit avec de jeunes laiternons (*Sonchus* sp.). Le pissenlit se distingue toutefois avant la floraison par la présence courante d'un bouton floral au centre de la rosette.



Plantago lanceolata Plantain

Plantago spp. - Plantaginacées

Description :

Toutes les espèces de plantain (genre Plantago) possèdent des propriétés et usages sensiblement identiques, il s'agit donc ici d'une description s'appliquant à plusieurs espèces du genre : les plus communes sous nos latitudes.

GENERALITE. La plupart des plantains sont des plantes vivaces relativement basses.

FEUILLES. Regroupées en rosette à la base, elles sont plus ou moins larges selon les espèces mais présentent entre 3 et 5 nervures parallèles bien visibles.

FLEURS. Discrètes, elles forment une inflorescence cylindrique, portée à l'extrémité d'un pédoncule floral plus long que les feuilles.

Répartition et habitat :

Les plantains se retrouvent à travers le monde entier. En France on les trouve en particulier dans les pâturages et bords de chemin. Ils affectionnent particulièrement les zones piétinées.

Principaux constituants :

La plante contient une substance anti-inflammatoire appelée apigénine.

Usages alimentaires :

La plante est entièrement comestible (feuilles, fleurs, graines, racines) crue comme cuite. Les feuilles ont un léger goût de champignon.

Propriétés médicinales :

En usage externe, le plantain est anti-inflammatoire. Il permet de soulager instantanément les piqûres d'insectes, ou de végétaux. Il est aussi antiseptique et vulnéraire.

En usage interne
antidiarrhéique, il est fébrifuge,
broncho-dilatateur, antibactérien,
antitussif,

Risques de confusions :

Pas de risque de confusion notable.



Reynoutria japonica Reynoutria japonica Renouée du Japon

Reynoutria (=Fallopia) japonica Houtt - Polygonacées

Description :

GENERALITE. Plante invasive pouvant atteindre les 3m de haut.

FEUILLES. Ovale-triangulaires, d'une longueur se situant entre les 15 et 20cm.

TIGES. Dressées, rougeâtres et creuses.

FLEURS. Blanches, regroupées en panicule poussant à l'aisselle des feuilles.

RACINES. Rhizomes.

Répartition et habitat :

Présente à travers pratiquement tout l'hémisphère Nord, elle pousse préférentiellement sur les sols acides et humides. De ce fait elle croit particulièrement au bord des ruisseaux nuisant aux ripisylves locales.

Usages alimentaires :

Principalement consommée au Japon, les jeunes pousses se préparent comme des asperges ou sautées à la poêle dans de l'huile de sésame. Les feuilles après avoir été blanchies peuvent être cuites comme des bettes et servies en béchamel. Les fleurs se consomment crues, en salade.

Attention :Les personnes aux intestins fragiles devront éviter d'en consommer en trop grande quantité.

Propriétés médicinales :

Les rhizomes sont diurétiques, hémostatiques, analgésiques, antidiarrhéiques, expectorants, ethypotensifs.

Risques de confusions :

Pas de risque notable de confusion.



Photo Pierre GOUJON



Sambucus nigra - en fleurs Sureau noir

Sambucus nigra L. - Caprifoliacées

Description :

GENERALITE. Petit arbre pouvant aller jusqu'à 6m de haut.

RAMEAUX. Verruqueux, grisâtres, et remplis d'une moelle blanche.

FEUILLES. Composées de 5 à 7 folioles régulièrement dentelés, et pointus.

FLEURS. Blanches, regroupées en corymbe au bout des rameaux.

FRUITS. Baies noires portées par une tige devenue rougeâtre. A maturité ces fruits sont toujours tournés vers le bas.

Répartition et habitat :

Présent en Europe, Asie occidentale, et Afrique du Nord, il se retrouve dans les bois clairs, les haies, terrains vagues, ainsi qu'aux abords des habitations.

Principaux constituants :

Le sureau noir contient de l'oxalate de calcium dans toutes ses parties, excepté les fruits et fleurs, qui eux, contiennent un alcaloïde toxique, qui disparaît totalement à la cuisson.

Usages alimentaires :

On peut réaliser des beignets avec les fleurs, ou les utiliser pour confectionner un sirop. Les fruits donnent une excellente confiture ou gelée.

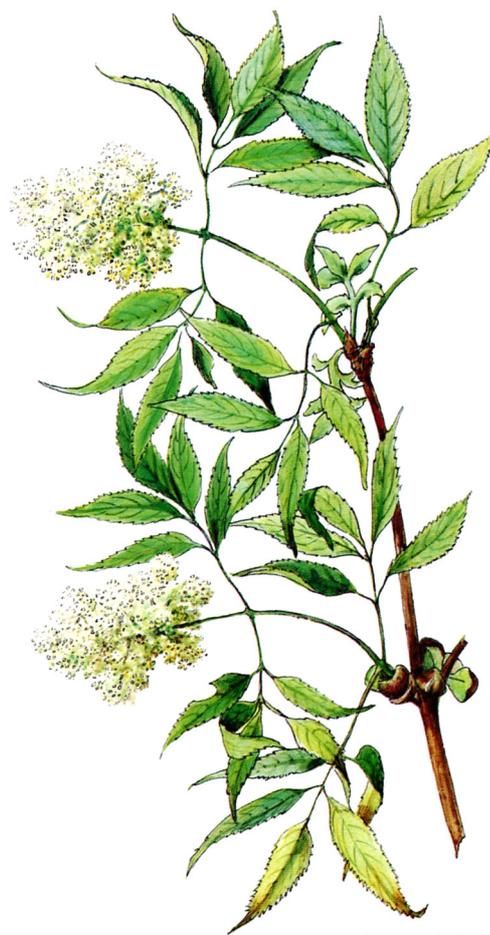
Du fait de leur teneur en alcaloïde, il faudra éviter de consommer les fruits crus.

Propriétés médicinales :

Les fleurs sont expectorantes et diaphorétiques. Les baies pourraient aider à soigner les infections comme la grippe.

Risques de confusions :

Le sureau noir peut être confondu avec le sureau hièble (*Sambucus ebulus*), qui est toxique. Néanmoins, le sureau hièble n'est pas un arbre, et ne dépasse pas les 1,80m de haut et sa tige ne se lignifie jamais. De plus, la floraison du hièble est généralement plus tardive et les fruits sont toujours tournés vers le haut



Bonnier -Grande flore



Lexique

A

Analgésique : diminue ou prévient la douleur.

Anthelminthique : permet l'élimination des parasites de l'organisme.

Anti-anémique : favorise la production de globules rouges.

Anti-asthénique : permet de lutter contre la fatigue générale.

Antirachitique : lutte contre le rachitisme (carence en vitamine D).

Antiseptique : empêche le développement et la prolifération de bactéries et autres micro-organismes.

Antispasmodique : soulage les spasmes (contractures, crampes, convulsions)

Antitussif : combat la toux.

Astringent : permet des resserrer les tissus.

B

Broncho-dilatateur : permet de dilater les bronches.

C

Capitule : inflorescence constituée de petites fleurs regroupées (ex : Astéracées).

Cambium : couche fine constituant la seconde écorce des plantes ligneuses, située entre l'écorce et le bois.

Cholagogue : facilite l'évacuation de la bile.

Corymbe : Inflorescence dans laquelle toute les fleurs se trouvent sur le même plan.

D

Dépuratif : permet de purger l'organisme.

Diaphorétique : facilite la transpiration.

Dioïque : ce dit d'une plante dont les fleurs mâles et femelles ne se trouvent pas sur le même pied.

Diurétique ! Accroît la production d'urine.

E

Emménagogue : favorise, régularise, ou provoque l'écoulement menstruel.

Eupeptique : facilite la digestion.

Expectorant ! Facilite le dégagement des voies respiratoires.

F

Fébrifuge : permet de faire diminuer la fièvre.

G

Galactogène : favorise la sécrétion de lait.

H

Hémostatique : permet de stopper les hémorragies.

Hypoglycémiant ! diminue le taux de sucre dans le sang.

Hypotensif : réduit la tension artérielle.

L

Languette : forme de fleurs particulières composant certaines asteracées, plates au moins dans leur partie supérieure. Ce qui est souvent considéré, à tort, comme des pétales blancs chez la pâquerette ou la marguerite sont en fait autant de fleurs blanches en languette.

Limbe : partie plane de la feuille.

P

Pétiole : partie relativement étroite située sous le limbe de la feuille nommé vulgairement « Queue de la feuille.

Purgatif : permet la purge, l'évacuation du contenu des intestins.

R

Réceptacle ! sommet élargi d'un pédoncule floral sur lequel sont insérés les éléments d'une fleur ou les fleurons d'un capitule.

Révulsif : favorise l'afflux sanguin dans une partie de l'organisme afin de faire disparaître une inflammation.

Rhizome : tige souterraine de certaines plantes.

S

Sédatif : permet de calmer la douleur et favorise le sommeil.

Stomachique ! favorise la digestion et agit de façon positive sur l'estomac.

T

Tonique : stimule l'activité de l'organisme.

Tonicardiaque ! stimule l'activité cardiaque.

Torréfier : griller à sec, sans brûler.

V

Vasoconstricteur : contracte les vaisseaux sanguins.

Vulnéraire : favorise la cicatrisation.

Références

Bibliographie

BONNIER, Gaston : Flore complète portative de la France de la Suisse et de la Belgique. Editions Belin, 2004

COUPLAN, François : Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées. Éditions Delachauxet Nieslé, collection "Les Guides du naturaliste", 2011

COUPLAN, François : Le régal végétal -Plantes sauvages comestibles. Éditions Sang de laTerre, 2009.

COUPLAN, François : Vivre en pleine nature -Le guide de la survie douce. Éditions Sang de laTerre, 2010.

DE CANDOLE, Alphonse : Origine des plantes cultivées. Editeur Felix Alcan, 1886.

EGGENBERG Stefan & MÖHL Adrian : Flora Vegetativa. Éditions Rossolis, 2008.

HENSCHEL, Detlev : Baies et plantes sauvages comestibles. Éditions Vigot, collection "GuideVigot de la nature", 2005

LES ECOLOGISTES DE L'EUZIERE : Les salades sauvages. Éditions par Les écologistes de l'Euzière, 2003.

MULOT, Marie-Antoinette : Secrets d'une herboriste. Éditions du Dauphin, 2007

VALNET, Jean : La phytothérapie -Traitement des maladies par les plantes. Éditions LGF/Livre de Poche, collection "Le Livre de Poche Santé", 2001
Webographie

Wikipédia, <http://fr.wikipedia.org>

Jardin! L'encyclopédie, <http://nature.jardin.free.fr> , Richard Gautier et Natacha Mauric. Ppar la Société des Gens de Lettres

Tela-Botanica, <http://www.tela-botanica.org> , Association TELA BOTANICA, Institut de botanique

Instants de saisons, <http://isaisons.free.fr>

Poivre Cayenne, huiles essentielles et plantes médicinales, <http://www.poivrecayenne.com>

A la découverte des plantes sauvages comestibles, Association savoureuses plantes sauvages , 2012

Annexes

Annexe 1 : Les risques de pollutions.

Il faut toujours avoir conscience des éventuelles pollutions pouvant être présentes sur le lieu de votre cueillette.

Bien entendu, nous parlons des polluants chimiques tels que des hydrocarbures ou des gaz d'échappement aux abords d'une route, des pesticides aux abords des champs et jardins, des pollutions des eaux si des eaux usées sont rejetées sans traitement en amont, etc...

Mais n'oublions pas les pollutions biologiques, souvent induites par les excréments des animaux sauvages et le bétail : les parasites. En effet, dans un pré où vous savez que des ovins broutent, vous pourriez être parasité par une douve du foie en consommant des plantes crues. De mêmes, évitez tant que possible de ramasser des herbes et fruits à moins d'un mètre du sol afin d'être certain qu'aucun renard ou chien ne les ai souillés; vous vous exposeriez, en les consommant crus, à l'échinococcose.

Pour plus de sûreté, renseignez-vous auprès des sociétés de chasses de votre région. Elles sont en général bien au courant de l'état sanitaire des bêtes sauvages locales, et pourrons vous confirmer si l'échinococcose et/ou la douve du foie sont présentes sur votre territoire

Annexe 2 : Tests d'allergies.

Si vous avez un tempérament allergique, afin de vous assurer que votre organisme ne vous jouera pas de tours une fois votre repas ingéré, il existe une manière simple, mais un peu longue.

Tout d'abord, prenez un morceau de la plante, et frottez le à l'intérieur d'un de vos poignet.

Attendez un peu. Si aucune plaque ou boutons n'apparaissent, ou que vous ne ressentez pas de démangeaison, reprenez un morceau de la plante et gardez le dans la coin de votre bouche pendant environ 30 minutes. Si aucune réaction n'apparaît, commencez à mâchez le morceau, attendez encore 30 minutes. Si tout va bien, avalez, et surveillez votre état durant les heures qui suivent (il ne faudra évidemment rien consommer d'autre entre-temps). Si rien ne se passe, vous pourrez consommer cette plante. Dans le cas contraire, vous devrez vous abstenir.

Numéros utiles

Voici une liste de quelques numéros de téléphones qui pourraient être utiles en cas d'empoisonnement (En espérant que vous n'en ayez jamais besoin).

Centres antipoison de France :

Angers 02 41 48 21 21

Bordeaux 05 56 96 40 80

Lille 0 825 812 822

Lyon 0472116911

Marseille 04 91 75 25 25

Nancy 03 83 32 36 36

Paris 01 40 05 48 48

Rennes 02 99 59 22 22

Strasbourg 03 88 37 37 37

Toulouse 05 61 77 74 47

Vous pouvez retrouver cette liste sur :
<http://www.centres-antipoison.net>

Parution : 2015

Auteur : Valérie Stoll , Edition Amarante ,
Formation en ligne, modulaires à distance
et stages pratiques en reconnaissance végétale ,
transformation et herboristerie

www.ecoledesherbess.org

www.les-jardins-de-koantz.fr