



# Plantes sauvages

*comestibles & bienfaisantes*



Ouvrage collectif réalisé par Losange  
avec la collaboration de Philippe Chavanne, Jean-Marie Polese

© 2021 Losange, Chamalières, France  
© Éditions Artémis pour la présente édition  
[www.editions-artemis.com](http://www.editions-artemis.com)

2<sup>e</sup> édition

ISBN : 978-2-8160-1901-8  
Dépôt légal : octobre 2021

Achévé d'imprimer : juillet 2022  
Imprimé en Europe par Impression World

# Plantes sauvages

*comestibles & bienfaisantes*





# Conseils pour devenir un parfait glaneur

**L**es cueillettes sauvages sont aujourd'hui une activité de plus en plus prisée et résolument « tendance ». Une mode passagère ou une activité pour bobos en mal d'imagination ou d'originalité ? Loin de là ! Quelles que soient leurs motivations, qu'ils soient occasionnels ou plus réguliers, les adeptes des cueillettes sauvages sont sans cesse plus nombreux.

Si on les redécouvre aujourd'hui avec enthousiasme, les glanes sauvages sont pourtant loin d'être une nouveauté. La cueillette est en effet l'une des plus anciennes activités humaines, dont les origines remontent à la Préhistoire, bien avant les premiers succès de la chasse ou l'essor de l'agriculture.

## Les précautions à prendre

Pour en tirer un maximum de plaisirs et de bénéfices, les cueillettes sauvages ne souffrent pas l'improvisation. Au contraire, elles imposent la prise de certaines précautions élémentaires et le respect de certaines règles. Mais pas de panique ! Il n'y a rien d'ennuyeux ou de compliqué dans tout cela, c'est plutôt une question de bon sens.

### Les précautions légales

Les cueillettes sauvages doivent être pratiquées dans le respect des propriétés privées et des zones protégées. En France, le cadastre permet de connaître avec une certaine précision les zones privées et, donc, de demander une autorisation préalable aux propriétaires des lieux.

Il faut toujours se renseigner sur les périodes et les conditions de ramassages, ainsi que sur les éventuels quotas à respecter. Ces données peuvent sensiblement varier d'un département à l'autre. Pour aider le cueilleur à s'y retrouver, les arrêtés préfectoraux qui réglementent les glanes sont en principe disponibles sur simple demande dans chaque mairie ou préfecture.

Pour terminer, il ne faut bien sûr jamais toucher aux espèces protégées ou menacées.

### Les précautions sanitaires

La nature abonde de petits fruits, de plantes, de champignons... et les cueillir est toujours tentant. Mais prudence ! Car cette jolie baie qui ressemble à une airelle n'en est peut-être pas une. Avoir conscience des risques qui sont inévitablement liés aux récoltes dans la nature est une première étape essentielle qui permet, par la suite, d'éviter bien des problèmes (les intoxications, par exemple).

En effet, à moins de connaître parfaitement la région et le site de récolte, la flore et la faune locales, la qualité de l'environnement (pollution industrielle ou agricole), etc., le cueilleur est rarement tout à fait à l'abri d'une intoxication due à la souillure des plantes récoltées par des animaux (déjections), à la pollution environnante (métaux lourds, engrais et pesticides chimiques, pollution automobile...) ou causée par l'ingestion d'une espèce toxique.

Dans ces conditions, le respect des précautions suivantes est essentiel :

- Dans la mesure du possible, pratiquer une cueillette en hauteur (pour éviter l'urine et les déjections des animaux).
- Ne jamais ramasser les plantes, baies, fleurs, feuilles, racines abîmées ou malades. Éviter aussi les plantes attaquées par des parasites.
- Éviter toutes les zones polluées : les abords des cultures et des zones industrielles, le bord des routes, etc.
- Être particulièrement attentif à la bonne identification des plantes cueillies, afin d'éviter toute confusion avec certaines espèces similaires, mais non comestibles ou dangereuses pour la santé.

### Les précautions écologiques et environnementales

Ici, un seul mot d'ordre : éviter à tout prix une cueillette irresponsable qui peut perturber, déséquilibrer et mettre en danger un biotope, mais aussi compromettre gravement les glanes ultérieures.

- Ne jamais retourner la terre, écraser ou piétiner l'entourage immédiat des végétaux convoités.

- Respecter les populations végétales ainsi que la biodiversité. Pour cela, une cueillette responsable, effectuée uniquement dans le cadre de besoins précis, est à recommander.
- Ne jamais prélever des individus trop jeunes ou des graines.
- Ne jamais endommager ou blesser les plantes mères, le mycélium des champignons, etc.
- Ne jamais cueillir les espèces protégées ou menacées.

## Quatre grandes erreurs à éviter

Ce sont essentiellement quatre grandes erreurs qu'il convient d'éviter et qui, parfois, sont le piège dans lequel tombe facilement le cueilleur débutant..

### 1. Utiliser un sac en plastique

La première erreur concerne le sac dans lequel vous placerez les plantes récoltées. La tentation est grande de prendre un simple sac en plastique. Au contact de la matière plastique, la plupart des cueillettes se gâtent. La solution passe par l'utilisation d'un sac en tissu ou, encore mieux, par un beau panier en osier dont le fond aura été recouvert d'un tissu propre et confortable pour accueillir vos glanes.

### 2. Se laisser aller au pillage

Une autre tentation à laquelle il est parfois bien difficile de résister : le pillage du spot de cueillette. Il est vrai que lorsque l'on se trouve face à de beaux spécimens d'une plante recherchée et convoitée, il peut être tentant de ramasser tout ce qui se trouve à portée de main pour se constituer un stock confortable.

Ce pillage inconsidéré constitue un grave préjudice non seulement pour la plante elle-même, mais aussi pour les autres cueilleurs. En effet, en cas de prélèvement important, la plante mettra beaucoup de temps à recoloniser le milieu, ce qui risque de déséquilibrer le biotope et de rendre toute cueillette ultérieure impossible. Plus encore : si ce pillage se déroule en plusieurs endroits en même temps, l'espèce risque de décliner jusqu'à se trouver (dans les cas les plus extrêmes) en voie d'extinction.

Le meilleur conseil à donner au glaneur débutant ou trop gourmand est de ne prélever qu'une petite partie des spécimens trouvés sur un spot bien précis, puis

d'aller plus loin afin de tenter de dénicher une autre zone de cueillette intéressante. Dans le même ordre d'idée, on peut aussi recommander de ne prélever sur une même plante que quelques feuilles, tiges, fruits, etc., afin de lui permettre de se régénérer ou de se reproduire.

### 3. Négliger l'environnement

Souvent, le cueilleur débutant garde les yeux rivés au sol afin d'y trouver les plantes dont il a besoin, au risque de ne pas regarder ce qu'il y a tout autour, et plus particulièrement en amont. Or les plantes sont susceptibles d'absorber certaines substances toxiques transportées par le vent ou l'eau. De même, la proximité d'une surface cultivée traitée par des produits chimiques, d'une zone industrielle, d'une voie de circulation, d'une décharge, etc., peuvent engendrer des cocktails pour le moins douteux.

Le conseil ? Éviter à tout prix les cueillettes sur ou aux abords de sites à risque, et surtout en contrebas de ceux-ci. Au contraire, il est vivement conseillé de privilégier les coins reculés, à l'écart de toute source de contamination. Un indice peut aider le cueilleur à repérer ces zones privilégiées : la présence de fleurs sauvages dans une pâture ou dans un champ, dans une clairière, un jardin, sur le bord d'un chemin... indique généralement qu'il n'y a pas eu d'épandage récent d'herbicides, de pesticides, etc.

Une précision concernant les glanes sur les berges des cours d'eau : avant toute récolte, il est prudent de se renseigner auprès des riverains et/ou des autorités compétentes sur la qualité de l'eau. Il faut surtout éviter les abords des cours d'eau déclarés impropres à la baignade.

### 4. Hésiter sur l'identification

Tout à son enthousiasme, le cueilleur est parfois heureux de trouver sur site une plante qu'il a auparavant découverte dans un livre. Tous les cueilleurs expérimentés le savent bien : il ne faut cueillir qu'à coup sûr, après une identification formelle et certaine de la plante convoitée. Dans le doute, en cas d'hésitation, mieux vaut passer son chemin, quitte à rentrer bredouille.

Il existe toutefois assez peu de confusions possibles entre des plantes utiles ou comestibles et des plantes mortelles. En maîtrisant bien les critères de reconnaissance de base, vous éviterez la plupart des risques de confusion. Les conseils de cueilleurs plus expérimentés, la lecture d'ouvrages thématiques, la participation à des stages et l'expérience permettent d'envisager les glanes sereinement.

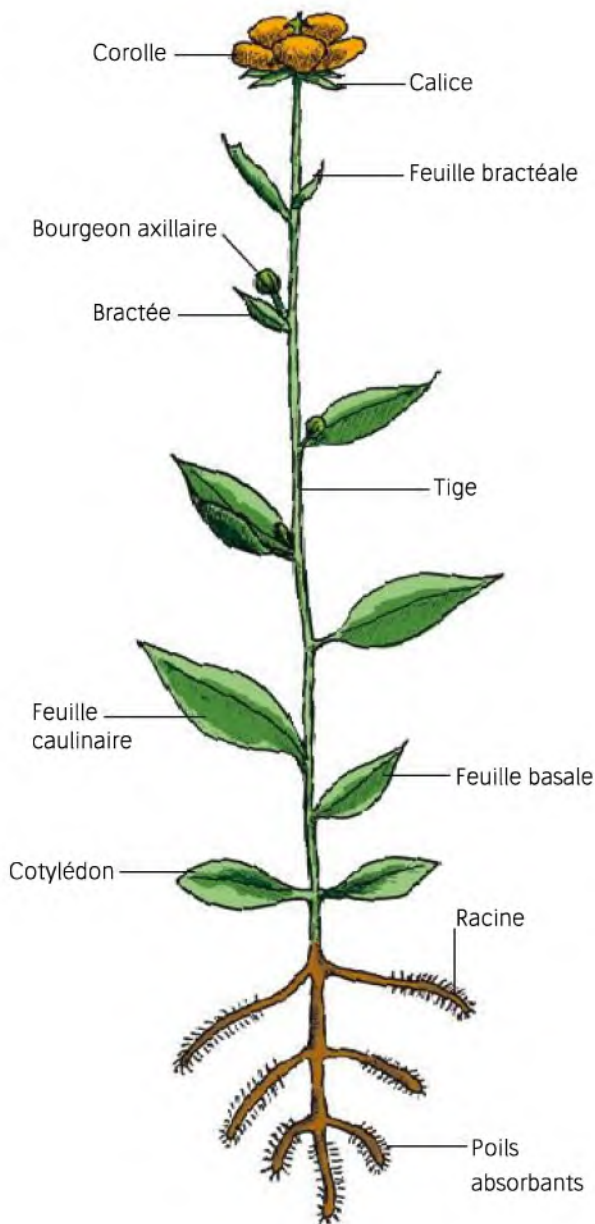
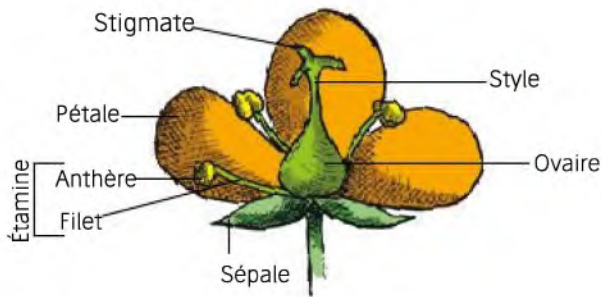
## Les dix commandements du glaneur

- 1** Ne jamais utiliser des sacs en plastique pour ramener ses cueillettes à la maison. Ils ont la désagréable manie de gâcher les plus belles récoltes. Privilégier les sacs en tissu propres ou un panier en osier.
- 2** Avant toute cueillette, se renseigner auprès des autorités compétentes sur les éventuelles réglementations en vigueur. En fonction des régions, des départements..., les périodes ou les quotas de récolte peuvent varier sensiblement. Se renseigner également au sujet des espèces protégées qu'il ne faut bien entendu jamais cueillir.
- 3** En cas de cueillette sur une propriété privée (bois, parc, jardin...), demander préalablement l'autorisation au propriétaire. Et cela même si le terrain ou les plantes semblent manquer d'entretien régulier.
- 4** Ne cueillir qu'à coup sûr. Ne jamais récolter une plante ou une partie de plante dont l'identification n'est pas totalement certaine.
- 5** Glaner en fonction des besoins et éviter le pillage des coins de cueillette. Le bon cueilleur est respectueux de l'environnement naturel et des autres cueilleurs. Il laisse sur place une quantité de plantes suffisante pour assurer leur reproduction et la nourriture des animaux sauvages. Il identifie la plante mère et la laisser intacte afin d'être certain que l'espèce continue de pousser sur le site. Enfin, il ne prélève jamais la totalité des racines d'une plante ou des graines.
- 6** Afin d'assurer la pérennité des espèces, éviter de toujours cueillir aux mêmes endroits.
- 7** Éviter toutes les zones de cueillettes susceptibles d'être polluées. Dans ce contexte, il faut impérativement éviter les bords des routes, les décharges (sauvages ou non) et leurs abords, la proximité des sites industriels, le bord des champs consacrés à l'agriculture, y compris les vignes, les zones de stockage et d'enfouissement des déchets radioactifs, la proximité des centrales nucléaires...
- 8** Ne jamais ramasser de plantes abîmées, malades ou souillées par des déjections animales.
- 9** Dans tous les cas, il faut privilégier la fraîcheur. Le cueilleur avisé se concentre sur les plantes bien fraîches et laisse de côté les plantes fanées, abîmées ou malades. Ainsi, les fleurs sont meilleures lorsqu'elles commencent à éclore ; les feuilles lorsque la plante commence à fleurir ; les fruits sont lorsqu'ils sont bien mûrs ; les racines et l'écorce au printemps et à l'automne (après que la plante a complété son cycle et quand l'énergie retourne vers les racines).
- 10** Toujours respecter les plantes et leur environnement. Et surtout, prendre un immense plaisir à réaliser ces fabuleuses cueillettes sauvages !



# L'anatomie d'une plante

## Structure d'une plante à fleurs

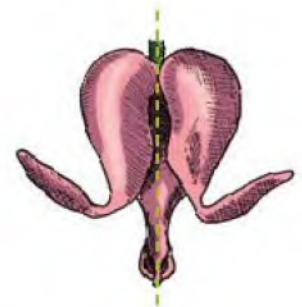


Les plantes sont composées dans leur majorité de parties distinctes qui sont les racines, les tiges, les feuilles, les fleurs et les fruits. Pour déterminer une plante que l'on ne connaît pas, on se fonde sur la description de chacune de ces parties, ce qui suppose de connaître un minimum de termes botaniques. C'est le but des dessins qui suivent.

## Symétrie des fleurs



Les fleurs à symétrie radiale peuvent être divisées en 2 moitiés égales par plusieurs plans de coupe.



Les fleurs à symétrie bilatérale ont seulement 2 plans de coupe perpendiculaires.

## Pétales libres ou soudés



Chez les plantes aux pétales libres, les pétales ne sont pas soudés. On peut donc les enlever séparément sans les abîmer.



Chez les plantes aux pétales soudés, la corolle forme un tout et on ne peut enlever les pétales un par un.

## Situation de l'ovaire



Ovaire supère : situé au-dessus des étamines et des pétales sur le réceptacle.



Ovaire infère et adhérent : inclus dans le pédoncule floral auquel il est soudé.



Ovaire infère et libre : inclus dans le pédoncule floral mais ne lui est pas soudé.

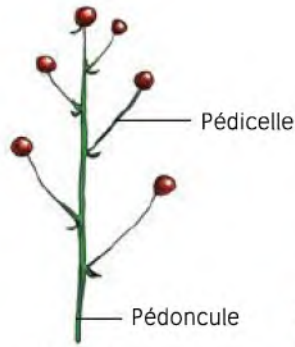
## Les inflorescences



Épi



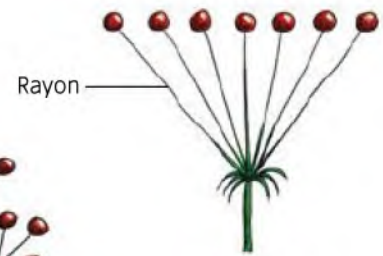
Épi composé



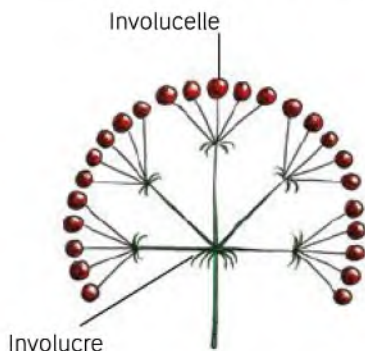
Grappe



Panicule



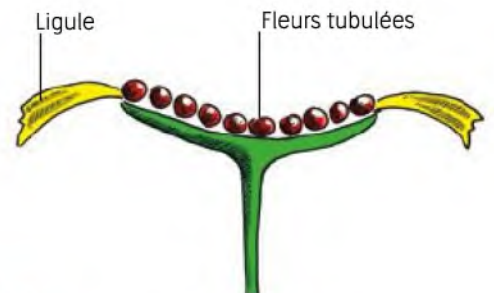
Ombelle



Ombelle composée



Corymbe

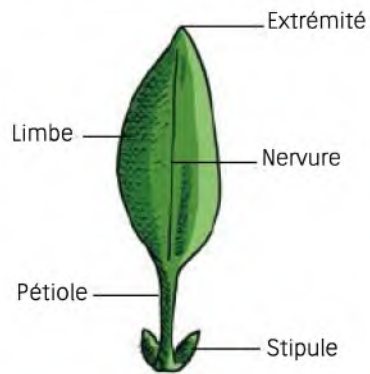


Capitule



# L'anatomie d'une feuille

## Structure d'une feuille



## Disposition des feuilles



Alternes



Opposées



Verticillées

## Feuilles simples



Linéaire



Lancéolée



Elliptique



Arrondie



Cordiforme



Peltée



Réniforme

## Feuilles composées



Imparipennée



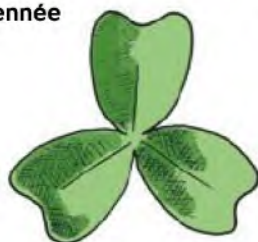
Paripennée



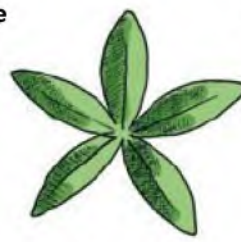
Bipennée



Irrégulièrement pennée



Trifoliolée



Palmée

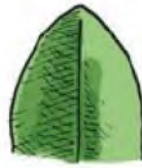


À limbe incisé

## Extrémité des feuilles



Acuminée



Obtuse



Arrondie



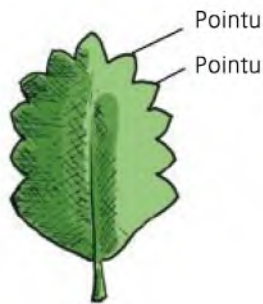
Échancrée

## Bord du limbe



Entier

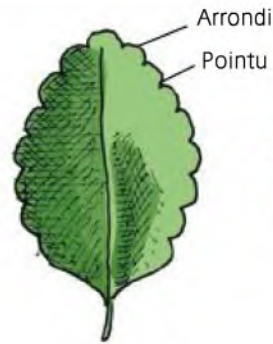
Limbe à bord linéaire,  
non découpé



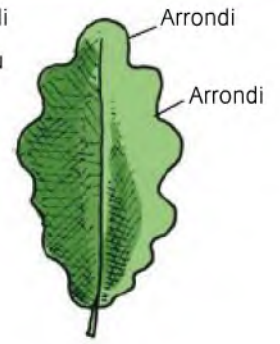
Denté



Doublement  
denté



Crénelé



Lobé

## Insertion des feuilles



Pétiolée  
avec stipules



Pétiolée et  
engainante



Sessile



Embrassante



Décurrente

## Fruits et graines

### Capsule

(Fruit non charnu  
s'ouvrant à maturité  
pour libérer les  
graines)



Silicule  
aillée



Fruit à crochets



Gousse



Silique



Fruit à valves



Baie



# **Glanes médicinales**



# Âche des marais

N. L. : *Apium graveolens*  
Syn. fr. : céleri sauvage,  
persil des marais  
Fam. : Apiacées

Partie récoltée : racines, tiges et feuilles - Récolte : toute l'année



**P**lante bisannuelle de 60 cm de haut, l'âche des marais pousse dans tous les endroits humides d'Europe, mais elle préfère particulièrement les côtes de la Manche, de l'Atlantique et de la Méditerranée. Pouvant pousser spontanément, elle peut se cultiver comme le céleri. L'âche ressemble un peu à l'angélique, mais son parfum est bien celui du céleri, balsamique, aromatique et chaud.

*Apium* viendrait du celtique *apon*, qui veut dire « eau », la plante aimant les endroits marécageux ; *graveolens* de *grave*, « fortement », et *olens*, « odorant ».

## Savoir la reconnaître

L'âche des marais a des tiges robustes, cannelées et creuses. Les feuilles nombreuses sont pennées 1 ou 2 fois. Les folioles sont lobées et les lobes sont eux-mêmes dentés. Les feuilles de la base sont munies d'un long pétiole tandis que les supérieures sont sessiles. Les fleurs, très petites, blanc verdâtre, sont disposées en ombelle de 4 à 12 rayons et sont portées par un pétiole court, parfois absent.

Le fruit est minuscule (1 mm environ), oviforme à rond, légèrement comprimé et fortement ridé.

## Bon à savoir

► En cuisine, on en fait un sel plus parfumé que le sel de céleri, en superposant par couches les racines d'âche et du sel, fin ou gros suivant l'usage. Il faut ensuite laisser en contact une dizaine de jours.

► Tour à tour condiment, légume et remède, les vertus diurétiques des feuilles et des racines d'âche sont appréciées dans les cas d'arthrite, de rhumatismes et surtout d'albuminurie. Elles favorisent la digestion et décongestionnent le foie. Le jus frais s'utilise pour laver les ulcères variqueux.



## Du panier à l'assiette

La récolte se fait à la fin de la deuxième année de pousse. Les racines sont fortes, tordues, noueuses, plus ou moins grosses. Elles sont lavées, coupées, quelquefois fendues et séchées dans des endroits chauds. Les tiges et les feuilles sont suspendues en bouquets jusqu'à leur séchage complet dans un local sec et aéré.

## Remèdes

### ► Décoction digestive

Faites une décoction en versant dans une casserole 1 cuillerée à soupe d'âche séchée et une tasse d'eau froide. Portez à ébullition pendant 2 ou 3 min. Prenez-en 1 à 4 tasses par jours avant les repas.

### ▼ Décoction pour soulager les douleurs de l'arthrite

Faites une décoction en versant dans une casserole 1 cuillerée à soupe de racines d'âche séchées et une tasse d'eau froide. Portez à ébullition pendant 5 min. Prenez-en 1 à 4 tasses par jours avant les repas.



# Berce commune

N. L. : *Heracleum sphondylium*  
Syn. fr. : **grande berce, berce des prés, panais de vache, patte d'ours**  
Fam. : **Apiacées**

Partie récoltée : **toute la plante** - Période de récolte : **d'avril à septembre**



**L**a berce commune est une habituée des bois clairs et des prés rocailleux. Il est possible de la trouver jusqu'à environ 1 700 m d'altitude. Elle apprécie une exposition bien ensoleillée, mais accepte également la mi-ombre. Sa floraison peut être de toute beauté.

La berce est surtout connue pour être une plante comestible : les racines, les feuilles, les tiges, les fleurs, les graines... Il s'en dégage une agréable saveur de mandarine mêlée à celle de l'angélique. Mais la berce est aussi dotée, au moins depuis le Moyen Âge, de propriétés thérapeutiques qui, il est vrai, sont un peu moins connues.

## Savoir la reconnaître

D'assez grande taille (elle peut atteindre 2,50 m de haut, mais a plus couramment une taille de 70 à 90 cm pour à peu près autant de large), la berce commune arbore des feuilles pennées. Les fleurs d'un blanc très pur (parfois teintées de rose pâle) sont en ombelles. Les fleurs extérieures présentent la caractéristique d'avoir des pétales très inégaux. Toute la plante est velue, les nouvelles pousses étant même un peu laineuses.

### Bon à savoir

► Une précaution essentielle, tout d'abord : il ne faut pas confondre la berce commune et la berce du Caucase qui, elle, est toxique. Surtout en combinaison avec une exposition au soleil. Elle peut alors provoquer des brûlures causant des cicatrices permanentes. Pour distinguer les deux plantes : la face inférieure des feuilles de la berce commune est vêtue de poils blancs souples, lui donnant une texture feutrée ; la face inférieure

des feuilles de la berce du Caucase porte peu ou pas de poils, et s'il y en a, ils sont plutôt raides.

► Si les jeunes pousses de berce peuvent agrémenter de nombreuses salades gourmandes, la plante possède aussi des vertus médicinales. Elle est stimulante, hypotensive, diurétique et digestive. Autrefois, ses graines étaient utilisées contre l'impuissance masculine.



## Du panier à la pharmacie

Toutes les parties de la plante sont comestibles. La récolte peut s'étaler du mois d'avril à septembre. Comme plusieurs plantes de la famille des Apiacées, la berce commune contient une substance photosensibilisante qui peut provoquer des allergies de contact, amplifiées par le soleil. Ne cueillez pas la berce en plein après-midi ensoleillé, sauf si vous portez des manches longues et des gants.



## Remède

### ► Infusion de berce commune contre les problèmes d'érection

Prise de manière régulière, l'infusion de berce peut aider à résoudre certains problèmes d'érection chez l'homme. Pour préparer cette infusion, prenez 1 cuillerée à soupe de boutons floraux et faites-les infuser pendant environ 15 min dans 25 cl d'eau chaude. Répétez cette opération plusieurs fois par jour, de manière à prendre de 3 à 6 tasses d'infusion quotidiennes. Il est intéressant de souligner que si la berce n'a pas fait l'objet de beaucoup d'études à caractère médicinal, il est toutefois admis qu'aucun effet secondaire n'est associé à sa consommation.



# Impératoire

N. L. : *Peucedanum ostruthium*  
Syn. fr. : peucedan impéatoire, benjoin  
français, maître des maléfices, eau fraîche  
Fam. : Apiacées

Partie récoltée : racine - Période de récolte : automne



Cette plante d'altitude – déjà évoquée par la religieuse Hildegarde von Bingen au <sup>xiii</sup> siècle – vit entre 1 400 et 2 800 m d'altitude dans les montagnes du centre et du sud de l'Europe. En dehors des Alpes, elle pousse dans tous les massifs de l'Hexagone, à l'exception notable du Jura.

L'impératoire apprécie tout particulièrement les rocaillies, les prairies ainsi que le bord des petites rivières. Elle aime encore les forêts de conifères ainsi que les hêtraies-sapinières.

## Savoir le reconnaître

Cette plante bisannuelle ou vivace a une taille comprise entre 30 cm et 1 m de hauteur. Son rhizome est charnu, à tige creuse et striée. Les feuilles sont glabres sur la face supérieure, mais poilues au revers. Les feuilles de la base sont divisées en 3 ou 5 folioles dentées, celles situées plus haut ont un pétiole renflé formant une gaine. Blanches ou rosées, les fleurs sont groupées en grandes ombelles de 25 à 50 rayons de longueurs inégales. Orné de 2 ailes membraneuses, le fruit est plutôt petit et ovale. Petite particularité : il dégage une odeur de céleri.

### Bon à savoir

- ▶ Toutes les parties de la plante étant très aromatiques, il est normal qu'elle soit utilisée en cuisine. Ses feuilles font de délicieuses soupes ou salades. Ses fleurs peuvent aussi être intégrées à des salades. Les racines deviennent condiments (en Suisse, elles servent à parfumer certains fromages). Les fruits aromatisent des liqueurs.
- ▶ Au <sup>xiii</sup> siècle, l'impératoire entrait dans la composition d'un faux médicament : l'orviétan.
- ▶ L'impératoire est surtout réputée pour ses propriétés et vertus thérapeutiques. Elle est diurétique, digestive et stomachique. Elle est donc surtout indiquée pour traiter les ballonnements et les troubles digestifs. Elle est aussi parfois préconisée pour soulager les maux de dents.



## Du panier à la pharmacie

On utilise les feuilles, mais surtout les racines de la plante. Les feuilles peuvent être récoltées à la main à n'importe quel moment, au fur et à mesure des besoins culinaires et/ou thérapeutiques. Les racines, en revanche, doivent être prélevées dans le courant de l'automne. Elles doivent en tout cas être récoltées avant la floraison de la plante. Quant aux fruits, ils peuvent être cueillis de juin à septembre.

### Remède

#### ► Décoction à l'impéatoire contre les troubles digestifs

Ballonnements, lourdeurs, troubles digestifs..., il n'est pas toujours facile d'assurer une bonne digestion, surtout après un repas copieux ou bien arrosé. Pour soulager ces maux, rien ne vaut l'impéatoire.

Préparez la décoction de la manière classique, sur base des proportions suivantes : une cuillerée à soupe d'impéatoire par tasse. Laissez infuser pendant environ 5 min avant de filtrer soigneusement. Buvez chaque jour 3 tasses de cette décoction jusqu'à l'amélioration de votre état.



# Absinthe

N. L. : *Artemisia absinthium*  
Syn. fr. : aluine, alvine, herbe  
sainte, armoise amère  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : toute la plante - Période de récolte : juillet



**O**riginaire des régions continentales à climat tempéré d'Europe, d'Asie et d'Afrique du Nord, l'absinthe se trouve plus ou moins partout dans le monde. Elle préfère les endroits incultes, rocailleux, pierreux, atteignant quelquefois 2 000 m d'altitude. C'est une plante vivace dont la tige rameuse, qui peut atteindre 1 m de hauteur, est couverte d'un duvet blanchâtre, lui donnant un aspect gris cendré.

*Artemisia* est le nom grec de diverses plantes de ce genre. Pour certains auteurs, elles seraient dédiées à la déesse Artémis, à cause de leur usage en gynécologie ; pour d'autres à Artémise, veuve du roi de Carie, qui l'utilisait en médecine.

## Savoir la reconnaître

Les feuilles de la partie inférieure sont profondément découpées en lanières étroites, blanchâtres et cotonneuses, surtout en dessous. En s'élevant de la tige, elles sont de moins en moins divisées, les plus élevées sont simples et obtuses.

Les fleurs, visibles de juillet à août, jaune verdâtre, sont petites mais très nombreuses. Elles se groupent en petits capitules globuleux, pendants, réunis en grappes à l'extrémité des rameaux.

## Bon à savoir

- ▶ En Gaule, les hommes et les femmes s'en ceinturaient les reins, les premiers pour lutter contre les rhumatismes, les secondes pour faire venir les règles.
- ▶ Tonique, stimulante, fébrifuge, comme la plupart des plantes amères, elle est utile dans les fièvres intermittentes. Elle excite l'appétit tout en facilitant la digestion. Précieuse pour les femmes et les jeunes filles, elle favorise l'apparition des règles tout en soulageant les douleurs.

## Du panier à la pharmacie

On récolte l'absinthe au tout début de la floraison, en juillet, à une dizaine de centimètres du sol. Il est ensuite nécessaire de l'attacher en bouquets que l'on fait sécher en les suspendant dans un endroit sec et aéré.

## Remèdes

### ► Vin d'absinthe

Utile comme tonique amer, ce vin facilite la digestion. Laissez macérer 30 g de sommités d'absinthe dans 60 ml d'alcool à 60° pendant 24 h. Ajoutez ensuite 1 litre de vin blanc et laissez macérer pendant 10 jours en agitant de temps en temps. Prenez-en 1 verre avant les repas.

### ► Décoction contre les règles douloureuses

Faites une décoction en versant dans une casserole 1 cuillerée à soupe d'absinthe séchée et une tasse d'eau froide. Portez à ébullition pendant 2 ou 3 min. Prenez-en 1 à 3 tasses par jours avant les repas.



# Achillée millefeuille

N. L. : *Achillea millefolium*  
Syn. fr. : herbe à dinde, herbe militaire,  
herbe à la coupure, herbe aux charpentiers  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : plante entière - Période de récolte : de mi-juin à l'automne



L'achillée millefeuille est normalement abondante dans les prairies naturelles. Elle a tendance à définir un sol sec et peu calcaire. Elle pousse aussi dans les zones à boisement peu dense, sur les bords de route et dans les terrains vagues.

C'est une plante comestible, mais surtout médicinale dont les propriétés sont connues depuis l'Antiquité. Aujourd'hui, elle reste utilisée avec succès dans le cadre de la pharmacopée naturelle.

## Savoir la reconnaître

L'achillée millefeuille est une plante vivace dont les tiges peuvent atteindre de 20 à 70 cm. Elles ont un port dressé et sont peu ramifiées ; elles portent des courts poils blanchâtres et laineux. Vert foncé, les feuilles sont allongées (de 2 à 15 cm de long) et alternes.

Souvent blanches, roses ou pourpres sur les bords, les fleurs sont en réalité des capitules de fleurs. Chaque capitule mesure de 5 à 6 mm de diamètre. Le fruit est un akène oblong, aplati, dépourvu de soies, enfermant une petite graine.

### Bon à savoir

► Sur le plan culinaire, et bien qu'elle soit plutôt amère, l'achillée peut être proposée en salade ou même cuite. En Allemagne, ses graines étaient jetées dans les barriques de vin pour assurer une bonne conservation.

► Mais la plante est surtout appréciée pour ses vertus thérapeutiques. Elle est tonique, antispasmodique, hémostatique et, en usage externe, cicatrisante. Elle aide à soigner la fatigue générale, le lymphatisme, les spasmes des voies digestives et utérines, les névroses, les troubles de la circulation.



## Du panier à la pharmacie

On récolte l'achillée millefeuille au moment de la floraison qui se déroule de la mi-juin à l'automne, en fonction des régions et des aléas météorologiques. C'est la plante entière qui est récoltée. L'achillée à fleurs blanches ou à fleurs rouges serait plus active au niveau thérapeutique que l'achillée à fleurs jaunes ou à fleurs orange. La plante se récolte à la main, en évitant toutes les zones susceptibles d'être victimes de pollution.

## Remède

### ► Tisane d'achillée millefeuille pour lutter contre les spasmes

Pour préparer une tisane d'achillée millefeuille, faites infuser 1 cuillerée à café de plante séchée pendant 5 min environ dans 25 cl d'eau bouillante. Préparez et buvez cette tisane à raison de 3 à 4 tasses par jour jusqu'à amélioration de votre état. Cette très efficace tisane est recommandée pour traiter bon nombre de spasmes : crampes digestives, spasmes utérins ou règles douloureuses. Ne dépassez jamais les doses indiquées.



# Antennaire dioïque

N. L. : *Antennaria dioica*  
Syn. fr. : pied-de-chat dioïque, patte-de-chat, gnaphale dioïque, herbe blanche  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : jeunes pousses, fleurs - Période de récolte : avril-mai et mai-juillet



Commune en Europe, l'antennaire dioïque préfère les terrains siliceux, très secs. Elle est abondante, entre 500 et 2 500 m d'altitude, dans les pelouses, les pâturages, les landes ainsi que les forêts.

Son nom scientifique *Antennaria* vient du latin *antenna* « antenne », car les soies florales sont épaisses à leur extrémité, comme les antennes des papillons. Il semblerait que cette espèce soit en voie de disparition à basse altitude.

## Savoir la reconnaître

C'est une plante vivace dont la souche émet des surjets traçants. Les tiges, hautes de 10 à 30 cm, sont dressées, blanchâtres et laineuses. Les feuilles, disposées en rosette au bas de la tige, sont cotonneuses et



## Bon à savoir

► L'antennaire dioïque facilite la digestion en activant les sécrétions de l'estomac, du pancréas et du foie, d'où son intérêt comme toutes les hépatites et contre le diabète. Émolliente et béchique, elle fait partie des cinq plantes pectorales avec la grande mauve, la molène, le coquelicot et le tussilage. Elle calme la toux, de la plus petite à la plus grande, et soulage les bronches.

► En cuisine, les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade et les fleurs y donner une touche de couleur.

► Cette espèce ne doit pas être confondue avec le pied-de-chat des Carpates (*Antennaria carpatica*), qui se distingue par ses capitules bruns ou noirâtres non dioïques et son absence de stolons.



blanchâtres en dessous, les autres, sur la tige, sont très petites et lancéolées. Les fleurs, bisexuées, visibles de mai à juillet, blanches (pour les mâles) ou rosées (pour les femelles), sont groupées en capitules, de 6 à 12 mm, dont la réunion forme une ombelle. Le fruit est cylindrique, lisse, surmonté d'une aigrette soyeuse.

## Du panier à la pharmacie

Les fleurs sont récoltées dès l'épanouissement ; très délicates, elles doivent être séchées dans un endroit sec et aéré. Attention, la cueillette de l'antennaire dioïque est réglementée dans certains départements : les Hautes-Alpes, les Alpes-de-Haute-Provence...



## Remède

### ► Infusion de fleurs d'antennaire dioïque contre la toux

Préparez l'antennaire dioïque en infusion pendant 10 min, à raison de 1 cuillerée à soupe de fleurs par tasse. Filtrez et séparez les aigrettes. Prenez-en de 2 à 4 tasses par jour.

# Armoise commune

N. L. : *Artemisia vulgaris*  
Syn. fr. : armoise vulgaire, armoise citronnelle,  
herbe de feu, herbe aux cent goûts  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : feuilles, sommités fleuries - Période de récolte : juin (feuilles)



L'armoise commune est originaire des régions tempérées comme l'Europe, l'Amérique du Nord et l'Asie. Elle a été baptisée *Artemisia* en l'honneur d'Artémis, déesse grecque de la chasse, mais également des femmes, des accouchements et des sages-femmes. Les propriétés médicinales de l'armoise sont en effet similaires aux actions bénéfiques apportées par cette divinité comme le traitement de la dysménorrhée et la régularisation du cycle menstruel.

## Savoir la reconnaître

L'armoise est une plante herbacée qui peut mesurer entre 60 cm et 2 m de haut. Sa tige dressée est très rameuse, élancée et de couleur rouge-violet. De couleur vert foncé, les feuilles sont des capitules duveteux.



### Bon à savoir

- ▶ En usage interne, l'armoise soulage les troubles digestifs. Elle stimule la sécrétion du suc gastrique, favorisant l'appétit.
- ▶ En usage externe, elle soulage les maux de ventre, les douleurs thoraciques et les contractions musculaires des membres inférieurs. Elle stimule la circulation sanguine.
- ▶ Quelques précautions d'emploi : si elle ne présente pas d'interaction avec un traitement médical, la prise d'armoise par voie orale doit toutefois être précédée d'une consultation médicale. À forte dose, elle peut en effet devenir toxique. En outre, le traitement à base d'armoise est contre-indiqué chez les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que chez les enfants. Les sujets ayant des problèmes d'allergie et des problèmes d'insuffisance rénale ou hépatique doivent s'abstenir d'en prendre.



serrés et abondants sur les branches. Les feuilles sont basales, pétiolées et pennées, de 5 à 8 cm de long. Froissées, elles exhalent une odeur proche de celle de l'absinthe. Les fleurs sont pourpres ou jaunâtres, dégageant une odeur assez forte ; elles apparaissent entre juillet et octobre. Les petits fruits sont des akènes sans aigrette.

## Du panier à la pharmacie

L'armoise peut donner, dès la première année, une assez bonne récolte. Les parties usitées en thérapeutique sont les feuilles mondées, les sommités fleuries et les racines, mais surtout les deux premières. La cueillette des feuilles a lieu en juin dès l'apparition des boutons, celle des sommités fleuries au moment de la floraison. Les racines sont arrachées à l'automne.



## Remède

### ► Décoction de feuilles séchées d'armoise contre les spasmes musculaires

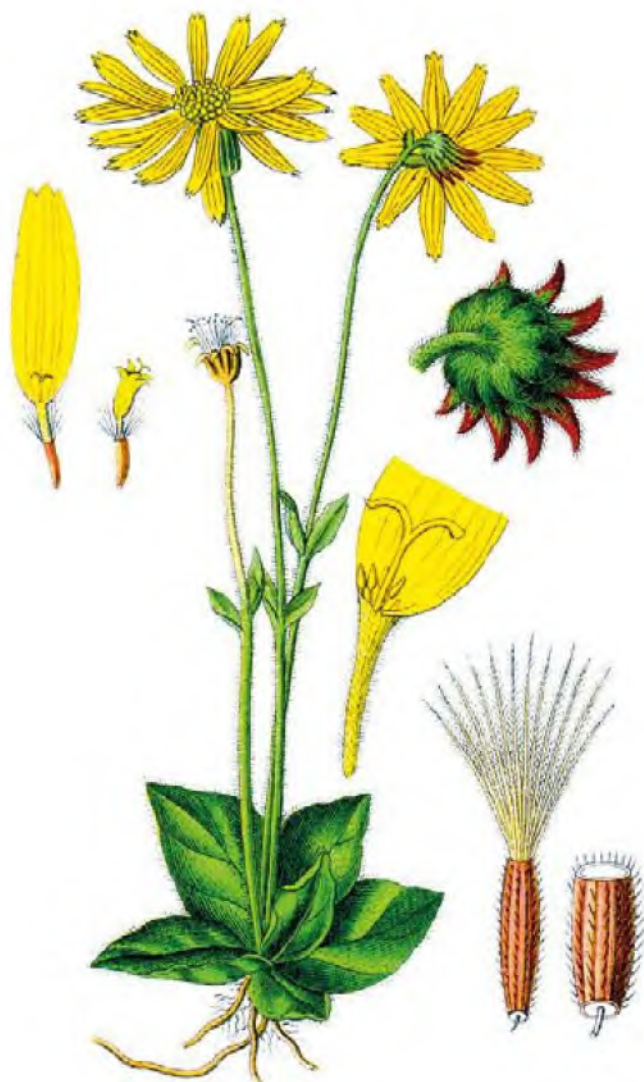
Une décoction de feuilles séchées d'armoise peut s'avérer très efficace pour lutter contre les spasmes musculaires, et notamment des muscles de l'utérus. Faites infuser 20 g de feuilles séchées dans 1 litre d'eau chaude pendant 15 min. Buvez cette décoction à n'importe quel moment de la journée, à raison de 2 à 3 tasses quotidiennes. Une précision : chez les femmes ayant des problèmes d'aménorrhée ou de dysménorrhée, le traitement doit débiter une dizaine de jours avant la période habituelle des règles.



# Arnica des montagnes

N. L. : *Arnica montana*  
Syn. fr. : plantain des Alpes, tabac des  
Vosges, bétoune des montagnes  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : **sommités fleuries** - Période de récolte : **entre mai et août selon les régions**



**C**aractéristique des sols acides et pauvres en éléments nutritifs, l'arnica est originaire des régions montagneuses d'Europe.

Il n'y a encore que quelques décennies, c'était une plante très courante qui se rencontrait presque partout, de la plaine jusqu'à une altitude de 2850 m. Il n'en est plus de même aujourd'hui ; fortement mises en danger par l'agriculture intensive, ses populations deviennent de plus en plus rares. Cette situation lui vaut d'ailleurs d'être nommée dans de nombreux textes de loi la protégeant.

## Savoir la reconnaître

Cette plante vivace, à rosette, à une taille de 20 à 40 cm. En fonction de l'étage de végétation dans lequel elle vit, sa floraison couvre la période de mai à août. La plante est vert pâle, couverte de poils odorants. Ses feuilles sont très caractéristiques : ovales, à nervures longitudinales saillantes en dessous. Sa hampe florale est tout aussi spécifique : elle est munie de 2 feuilles



### Bon à savoir

► L'arnica des montagnes – qui est enregistrée dans la liste des plantes médicinales de la pharmacopée française et dont l'usage traditionnel est reconnu par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) – est depuis longtemps réputée pour ses extraordinaires vertus anti-inflammatoires et antalgiques.

► Ces propriétés sont dues à des substances contenues dans ses fleurs. Elle est indiquée dans le traitement des ecchymoses, des hématomes, de l'arthrose, des entorses, des piqûres d'insectes et des inflammations buccales (aphtes, gingivites...).



caulinaires opposées ou subopposées. Jaune-orangé et grands, ses capitules sont solitaires ou groupés par 3 ou 4, avec une forte odeur aromatique. Le fruit est un akène dont la graine est un peu velue.

## Du panier à la pharmacie

L'arnica des montagnes est une plante médicinale de cueillette. Son importance thérapeutique et la raréfaction des sites sauvages ont motivé de nombreux essais de domestication depuis le début du <sup>xx</sup>e siècle. Plusieurs parties de la plante se montrent fort intéressantes, surtout à des fins thérapeutiques : les capitules (qui doivent être séchés), la partie aérienne fleurie (fraîche), la plante entière fleurie (fraîche) ainsi que les racines.

## Remèdes

### ► Teinture à l'arnica pour soulager les lésions

Prenez 100 g de fleurs séchées d'arnica des montagnes et écrasez-les dans 1 litre d'eau-de-vie titrant au moins 50°. Laissez ensuite macérer cette préparation au soleil pendant 24 h au minimum avant de filtrer soigneusement. Transférez la préparation filtrée dans une bouteille en verre teinté fermant hermétiquement. À l'aide de compresses, appliquez plusieurs fois par jour cette teinture sur les lésions jusqu'à l'amélioration de votre état.

### ▼ Infusion d'arnica pour se détendre

Versez 1 cuillerée à soupe de fleurs séchées d'arnica des montagnes dans 15 cl d'eau bouillante. Laissez tranquillement infuser pendant une dizaine de minutes. Filtrez la préparation. Prenez-en une ou deux tasses par jour.



# Bardane

N. L. : *Arctium lappa*  
Syn. fr. : grande bardane  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : feuilles, racine - Période de récolte : de juin à septembre (feuilles), automne (racine)



**T**rès répandue dans les régions tempérées d'Asie, d'Amérique et d'Europe (à l'exception de la zone méditerranéenne), pouvant vivre jusqu'à 1 800 m d'altitude, la bardane s'est développée dans de nombreuses régions du monde.

Dans la médecine traditionnelle chinoise ou indienne, cette plante était utilisée pour traiter les douleurs articulaires, les infections des voies respiratoires et les abcès. Au cours du Moyen Âge, les Européens utilisèrent la bardane de façon différente : elle permettait de lutter contre les problèmes rénaux ou liés à la vessie.

## Savoir la reconnaître

La bardane est une plante bisannuelle qui peut atteindre 2 m de haut. Sa racine est plutôt charnue et assez longue (jusqu'à 50 cm). La grande bardane possède de grandes feuilles alternes et cordiformes, des poils sur la face inférieure et un long pétiole (entre le limbe et la tige). Les fleurs, violettes ou pourpres, sont regroupées en capitules réunis en grappes. Ces capitules ont des bractées vertes, en forme de crochets recourbés, qui aident à leur dissémination.



### Bon à savoir

► *En usage interne, la bardane détoxifie l'organisme, stimule les fonctions éliminatrices du foie et des reins, prévient les affections de la peau. Elle apaise les douleurs intestinales, diminue les douleurs rhumatismales et liées à l'arthrose. Elle possède aussi une réelle action anti-inflammatoire.*

► *En usage externe, elle agit sur un grand nombre d'affections de la peau : eczéma, psoriasis, acné, furoncles, abcès, mycoses, etc.*



## Du panier à la pharmacie

Les feuilles de la bardane se récoltent depuis le mois de juin jusque dans le courant du mois de septembre, au fur et à mesure des besoins. La racine de la plante se récolte en automne. Pour cela, tranchez à côté de la plante au moyen d'une fourche-bêche afin d'arracher les racines qui sont longues et profondes. Dans tous les cas, il est vivement conseillé d'employer la bardane lorsqu'elle est très fraîche (juste après la récolte).

## Remède

### ► Infusion de feuilles de bardane pour la peau

Les feuilles et les racines de bardane peuvent être préparées en infusion (ou en décoction). Le respect des dosages est essentiel pour arriver à un résultat optimal. Comptez de 3 à 6 g de feuilles de bardane par tasse, à faire infuser dans 50 cl d'eau chaude. Consommez cette infusion chaque jour, trois fois par jour, jusqu'à l'amélioration de votre état. À noter que cette infusion peut être appliquée directement sur la peau, sur la zone à traiter.



# Épervière piloselle

N. L. : *Hieracium pilosella*  
Syn. fr. : herbe à l'épervier, oreille de souris, veluette  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : plante entière - Période de récolte : printemps, été



**T**rès commune en Europe à l'exception de la région méditerranéenne, l'épervière piloselle vit jusqu'à 3 000 m d'altitude. Autant dire qu'elle aime le relief montagneux, et notamment celui des Pyrénées. Elle marque une préférence pour les sols secs, les remblais, les rocailles, les landes à bruyères, les tourbières..

Malgré sa petite taille, l'épervière piloselle résiste vaillamment à la concurrence des autres végétaux : elle libère dans le sol des substances néfastes pour les autres plantes, parfois à tel point qu'elle s'intoxique elle-même. Elle doit alors attendre que la pluie nettoie le sol pour pouvoir repousser.

## Savoir la reconnaître

La piloselle est une plante de 15 cm de hauteur (rarement 30 cm), dont les tiges florifères, dressées, partent au milieu d'une collerette de feuilles. Celles-ci sont ovales, allongées, couvertes de poils, légèrement incurvées, grisâtres sur la face inférieure. Les fleurs, visibles de mai à septembre, jaune clair, sont portées par une tige cylindrique et velue sans feuilles. Le fruit est ovale.

## Du panier à la pharmacie

La cueillette est particulièrement facile, car c'est la plante entière qui est utilisée en phytothérapie, sachant que toutes les études et recherches prouvent

### Bon à savoir

► Les propriétés et vertus médicinales de l'épervière piloselle sont connues depuis fort longtemps. C'est la religieuse Hildegarde von Bingen qui fut la première à la mentionner dans le courant du <sup>xii</sup><sup>e</sup> siècle. Elle est à la fois vulnéraire,

anti-infectieuse, diurétique, astringente, apéritive, dépurative et cholagogue. Sous forme de poudre, elle est utilisée comme antihémorragique, notamment pour contrer les saignements de nez.



que l'épervière piloselle est particulièrement bien acceptée et supportée par l'organisme humain. On récolte la plante au moment de la floraison, puis on l'étale dans un endroit sec et aéré.

## Remèdes

### ► Infusion contre la rétention d'eau

En usage interne, l'épervière piloselle s'utilise pour lutter contre la rétention d'eau, mais aussi contre les jambes gonflées. Une infusion à base de plante séchée est alors indiquée. Mettez de 5 à 10 g de plante séchée dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser pendant une dizaine de minutes, puis filtrez la préparation. Buvez chaque jour 2 tasses de cette infusion (une le matin et une à midi), jusqu'à l'amélioration de votre état.

### ▼ Décoction fortifiante du foie

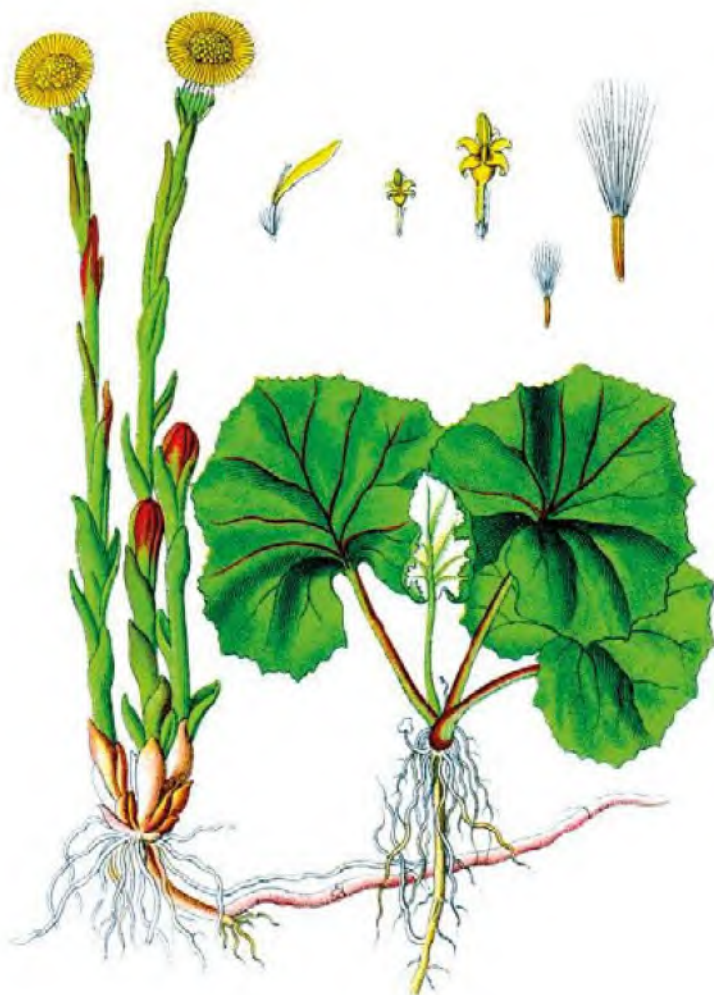
Elle a une action efficace sur le foie, auquel elle permet de jouer son rôle antitoxique et anti-infectieux, en cas de début de grippe, de lourdeur digestive ou de surcharge. Préparez-la en décoction pendant 2 min en mettant 1 cuillerée à soupe de plantes par tasse. Prenez de 1 à 4 tasses par jour.



# Tussilage

N. L. : *Tussilago farfara*  
Syn. fr. : pas-d'âne, chasse-toux, *filius ante patrem*  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : fleur - Période de récolte : dès février



**P**arfois confondu avec le pissenlit, le tussilage est relativement commun en France et se déploie jusqu'à 3 000 m d'altitude, soit de l'étage montagnard jusqu'à l'étage subalpin, sur des sols pauvres en humus.

Connu pour ses propriétés médicinales depuis très longtemps, mis en valeur par le médecin et botaniste grec Dioscoride, le tussilage a été et reste encore employé à des fins thérapeutiques.

Le tussilage fut appelé « fils avant le père » (*filius ante patrem*), puisque sa floraison intervient curieusement avant sa feuillaison.

## Savoir le reconnaître

Cette plante vivace de 10 à 30 cm de haut a une souche composée de courts rhizomes. La floraison a lieu entre février et avril, avant la feuillaison. La plante est pollinisée par divers insectes, puis dispersée par le vent, un peu à la manière de la fleur de pissenlit. Jaunes et solitaires, ses fleurs font au maximum 15 mm de diamètre. Les feuilles sont toujours basales. Elles montrent une sorte de feutrage blanc sur la face inférieure et arborent un joli vert clair sur la face supérieure. Grandes, elles peuvent atteindre 20 cm de diamètre. Les fruits sont des akènes munis d'une aigrette.

### Bon à savoir

- ▶ Avec les cendres des feuilles séchées, on a réalisé un substitut de sel plus riche en chlorure de potassium qu'en chlorure de sodium. Il est donc fort apprécié par les personnes qui doivent suivre un régime sans sel. On le prépare en faisant d'abord sécher les feuilles, puis en les faisant brûler extérieurement par petites quantités dans un récipient de métal. On recueille les cendres que l'on tamise ensuite avant de les conserver dans un contenant hermétique.
- ▶ Dans les années 1930, on conseillait aux fumeurs un mélange à parts égales de feuilles sèches de tussilage, de marronnier et d'aspérule odorante : deux parts de ce mélange et une part de tabac ordinaire donnaient un mélange délicat à fumer.
- ▶ Le tussilage est adoucissant, émollient, antitussif et expectorant. Il est indiqué en cas de rhume, bronchite, asthme allergique, affection respiratoire, abcès, kyste, plaie, entorse et même diarrhée.



## Du panier à la pharmacie

Pour un usage thérapeutique, on se sert surtout les fleurs de tussilage, mais aussi ses feuilles. Les fleurs doivent être récoltées au tout début de leur épanouissement. Une fois ouvertes, elles mûrissent leurs fruits au cours du séchage. Elles doivent être séchées rapidement, en une mince couche, dans un endroit tout à la fois sec et aéré. Les feuilles demandent un peu moins de précautions au cours de l'opération de séchage.



## Remède

### ► Infusion de tussilage contre la toux

Pour atténuer naturellement et efficacement la toux, préparez une infusion à base de tussilage. Versez une cuillerée à café de feuilles ou de fleurs séchées de tussilage dans 15 cl d'eau bouillante et laissez tranquillement infuser pendant une dizaine de minutes. À l'issue de ce temps d'infusion, filtrez soigneusement la préparation. Buvez chaque jour 3 ou 4 tasses de cette infusion jusqu'à amélioration de votre état.



# Consoude

N. L. : *Symphytum officinale*  
Syn. fr. : **consoude officinale**  
Fam. : **Boraginacées**

Partie récoltée : **feuilles** - Période de récolte : **d'avril à septembre**



**L**a consoude est une plante vivace à racine longue, pivotante et noirâtre. Préférant les lieux humides, elle est fréquente au bord des rivières, dans les sols frais et riches des prairies. Abondante dans la nature, elle ne pousse cependant pas à de grandes altitudes.

Employée essentiellement à des fins médicinales, la consoude est aussi une plante ornementale que l'on peut également rencontrer dans certains jardins.

## Savoir la reconnaître

Les épaisses feuilles sont velues, élancées et rudes au toucher. Au cœur de la touffe de feuilles émergent les tiges florifères garnies de clochettes de différentes couleurs en fonction des variétés. Les tiges sont souvent ailées. Enroulés en spirale, les boutons floraux changent souvent de couleur en fonction de leur épanouissement. Les fleurs sont mellifères. Les racines de la plante sont généralement charnues. Elles sont foncées (brunes à noires) à l'extérieur, mais blanches à l'intérieur. Certaines variétés ont des racines qui peuvent dépasser 1,50 m de long.



## Bon à savoir

▶ Très utilisée en permaculture, la consoude est indispensable au jardinier bio : elle est capable de récupérer les précieux nutriments du sol comme une pompe fonctionnant à l'énergie solaire. C'est pour cette raison qu'on plante souvent des consoudes autour des arbres fruitiers.

▶ Elle est très utile en tant que traitement d'appoint par cataplasme pour aider à une bonne cicatrisation des plaies ou des fractures.



## Du panier à la pharmacie

Les feuilles de consoude sont non seulement utiles dans le cadre d'un jardinage biologique, mais aussi au niveau thérapeutique. Elles se récoltent trois à quatre fois pendant la saison, en rasant la touffe. Une précision : les fleurs attirent les abeilles – si vous les laissez en place, vous récolterez moins de feuilles, mais privilégiez la vie des insectes et la biodiversité. La première coupe s'effectue dès avril, la dernière vers la fin du mois de septembre.

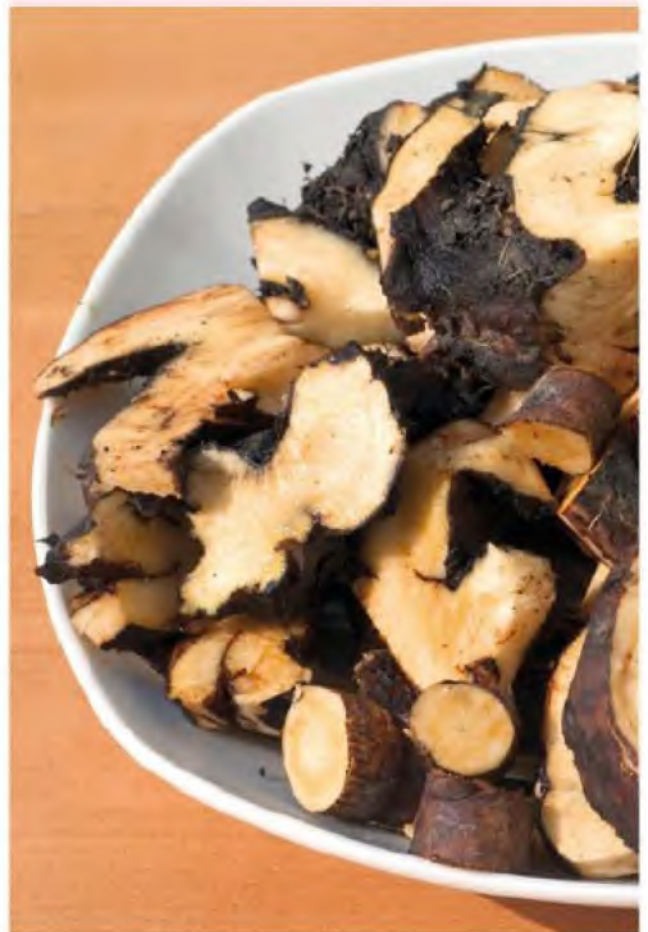
## Remèdes

### ► Cataplasme de consoude antidouleur

Après avoir extrait la racine de consoude à l'aide d'une fourche-bêche, lavez-la et râpez-la en la récupérant sur une assiette. Apposez la préparation directement sur la douleur (arthrose, entorse...) et recouvrez d'un morceau de gaze et d'une bande, gardez le cataplasme toute la nuit. Le lendemain matin, la douleur devrait avoir disparu.

### ▼ Baume à la consoude contre les coups de soleil

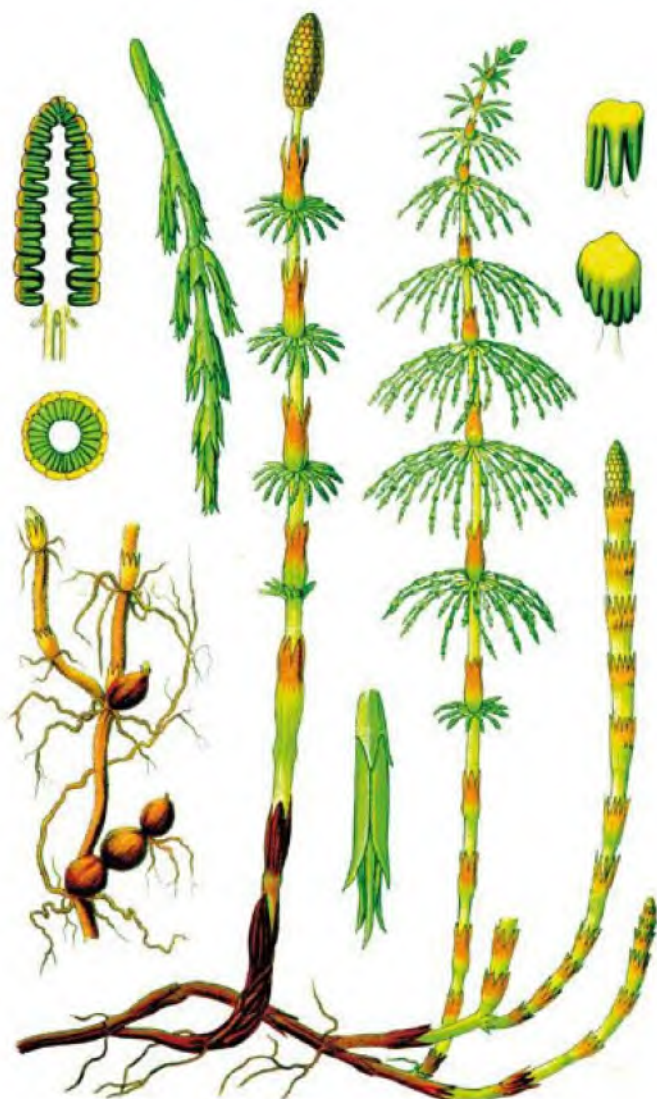
Faites fondre 250 g d'huile de palme, ajoutez 100 g de poudre de racine de consoude, puis faites cuire à feu très doux pendant 30 min. Laissez reposer une douzaine d'heures. Réchauffez la pâte jusqu'à sa liquéfaction, puis filtrez sur un linge très fin et laissez à nouveau reposer.



# Prêle des champs

N. L. : *Equisetum arvense*  
Syn. fr. : queue de cheval, queue de renard  
Fam. : Équisétacées

Partie récoltée : tiges - Période de récolte : de mai à octobre



**L**a prêle des champs pousse indifféremment dans tous les sols, argileux ou acides. De préférence dans des lieux humides, on la trouve dans les talus, au bord des forêts.

La prêle est l'une des plus anciennes plantes au monde, car elle est apparue au cours de l'ère secondaire. Ses vertus médicinales ont été consignées dans l'Antiquité. Au <sup>xvii</sup><sup>e</sup> siècle, la prêle des champs était employée pour guérir les blessures, les inflammations cutanées et soulager les calculs rénaux.

## Savoir la reconnaître

La prêle est une plante vivace qui s'épanouit un peu partout dans les champs et les prairies. D'une hauteur d'environ 30 cm, ses tiges fertiles rougeâtres apparaissent au printemps et sont suivies, après reproduction et flétrissement, par des tiges stériles vertes et ramifiées qui sont récoltées pour être utilisées en phytothérapie. Sa reproduction est semblable à celle des champignons.



### Bon à savoir

► La phytothérapie utilise la prêle des champs pour lutter contre les douleurs articulaires et les problèmes urinaires (cystites et coliques néphrétiques). Elle est aussi appréciée pour son effet reminéralisant en cas de fracture ou d'ostéoporose, et en extrait fluide ou en teinture pour tous les problèmes de peaux : aphtes, eczémas, vergetures ou ulcères variqueux.

► La prêle des champs a encore la réputation d'être un excellent fortifiant naturel pour les ongles et les cheveux. Pour bénéficier d'un effet concluant, elle doit être prise en cures régulières.

## Du panier à la pharmacie

La prêle ne produisant ni fleur ni fruit, ce sont les tiges stériles qui doivent être cueillies à la main, entre le mois de mai et le mois d'octobre, pour être utilisées par la suite en phytothérapie. Elles sont employées fraîches ou séchées. Elles peuvent être séchées au soleil ou dans des locaux secs et aérés.



### Remède

#### ► Comresse à la prêle

Pour obtenir une compresse à base de prêle, réalisez d'abord une décoction de la manière classique. Mettez 15 g de plante séchée dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser pendant une quinzaine de minutes, puis filtrez soigneusement la préparation. Laissez refroidir. Appliquez ensuite une compresse imbibée de cette décoction sur la zone à traiter, chaque jour, à raison de trois applications quotidiennes, jusqu'à l'amélioration de votre état.



# Busserole

N. L. : *Arctostaphylos uva-ursi*  
Syn. fr. : raisin d'ours, arbousier traînant  
Fam. : Éricacées

Partie récoltée : feuille - Période de récolte : fin de l'été



Ce petit arbuste est un hôte familier des landes, des bois rocaillieux, des éboulis et des fissures dans les rochers. Il pousse assez facilement sous les climats froids et ensoleillés, dans à peu près n'importe quel type de sol. C'est comme cela que l'on peut rencontrer la busserole dans les latitudes nord et en altitude (entre 600 et 2400 m).

Cet arbrisseau est connu depuis longtemps : sa première mention remonte, au XIII<sup>e</sup> siècle, dans un herbier gallois. Parfois surnommée petit-buis ou cerise d'ours, la busserole était déjà utilisée à des fins thérapeutiques au Moyen Âge ; elle est encore privilégiée dans certaines circonstances par la pharmacopée naturelle.

## Savoir la reconnaître

Arbuste rampant très ramifié et toujours vert, la busserole a la forme d'un coussin. Il s'agit d'une sorte de buisson à longues tiges rampantes qui peut atteindre de 15 à 30 cm de hauteur. Ses feuilles sont persistantes, ovales et arborent une couleur vert foncé brillant. Elles sont alternes, courtement pétiolées, entières, épaisses et coriaces, d'environ 1 à 3 cm de long et moitié moins larges. Réunies par 3 à 12 à l'extrémité des rameaux, les petites fleurs en forme de grelot sont blanches ou roses, alors que les baies au goût âpre et amer deviennent écarlates à maturité, entre juillet et octobre.

### Bon à savoir

- ▶ En usage interne, la busserole traite surtout les inflammations des voies urinaires, l'incontinence, la rétention d'urine, les diarrhées et la dysenterie. En usage externe, elle est utilisée en cosmétique pour atténuer les imperfections et les taches cutanées dues à un excès de mélanine.
- ▶ La feuille de busserole est un diurétique et un antiseptique urinaire. Elle est astringente et

fonctionne comme un sédatif. Elle est utilisée pour désinfecter l'appareil urinaire en cas de cystite aiguë ou chronique

- ▶ Plante tinctoriale, elle était la préférée des Indiens pour peindre les tissus et les vêtements sacrés. Sa couleur est d'un bel ocre bistre.

## Du panier à la pharmacie

C'est essentiellement la feuille de la busserole qui est intéressante et utilisée à des fins thérapeutiques. C'est vers la fin de l'été qu'elle est récoltée manuellement (privilégiez les feuilles des extrémités). Elle est ensuite mise à sécher au soleil ou à l'ombre, afin d'en extraire par la suite les précieux principes actifs.



## Recettes

### ► Compote de busserole

Mettez 25 cl de fruits de busserole, 125 ml d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Laissez mijoter pendant 10 min, puis passez le mélange avant de remettre dans la casserole. Incorporez 125 ml de miel en remuant et laissez mijoter 5 min de plus. Laissez refroidir et servez avec de la crème glacée, des crêpes ou de la viande.

### ▼ Infusion à la busserole

Contre les infections urinaires, prenez 20 à 30 g de feuilles de busserole et jetez-les dans une casserole d'eau portée à ébullition. Laissez infuser pendant quelques minutes, puis filtrez la préparation. Pour un résultat optimal, buvez 3 à 4 tasses d'infusion de busserole par jour, jusqu'à l'amélioration de votre état. La coloration brun verdâtre des urines après sa prise est normale.



# Lotier corniculé

N. L. : *Lotus corniculatus*  
Syn. fr. : pied de poule, pois joli,  
sabot de la mariée, trèfle cornu  
Fam. : Fabacées

Partie récoltée : fleurs - Période de récolte : dès le mois de mai



Le mot « lotier » vient de *lotos*, un mot qui désignait plusieurs plantes chez les anciens Grecs, dont le lotier corniculé. Bien que cela reste à confirmer, certains auteurs avancent l'idée que le lotier corniculé était la fleur des Lotophages, dont Homère décrit les effets amnésiants sur les compagnons d'Ulysse. Le terme « corniculé » vient de cornu, qui signifiait corne, une allusion aux gousses de la plante qui ressemblent à de petites cornes.

Originnaire d'Eurasie méridionale, c'est une plante fourragère cultivée. Très fréquent, le lotier se rencontre jusqu'à environ 1 600 m d'altitude, essentiellement dans les prairies et aux bords des chemins.

## Savoir le reconnaître

Cette plante vivace d'une taille allant de 10 à 40 cm est à demi-couchée. La tige est pleine, ce qui permet de la distinguer d'un autre lotier très commun : le lotier



### Bon à savoir

- ▶ On utilise depuis longtemps le lotier corniculé comme calmant et somnifère. Or la posologie recommandée à l'époque pouvait se révéler mortelle si elle était prise sur une longue durée.
- ▶ Les propriétés antispasmodiques et sédatives du lotier corniculé ont été mises en avant en 1948 par le médecin français Henri Leclerc. Ses

principales substances sont identiques à celles de la passiflore, une autre plante du calme et du sommeil. Le lotier corniculé est utilisé contre la plupart des états nerveux et spasmodiques : anxiété, insomnie et troubles du sommeil, angoisse, vertiges, dépression, nervosité, palpitations et spasmes.

des marais. Jaunes ou jaune-orangé, les fleurs mesurent entre 1 et 1,5 cm. Elles sont groupées par 2 à 7 en ombelles, au sommet d'un long pédoncule. La période de floraison va de mai à septembre. Les feuilles pennées présentent 5 folioles, les 2 inférieures se plaçant au niveau de la tige comme des stipules. Le fruit est une gousse mince et droite, noire à maturité, de 1,5 à 3 cm. Elle est terminée par une sorte de bec recourbé.

## Du panier à la pharmacie

Vous pourrez prélever les fleurs du lotier corniculé à partir de juin. Vous les mettrez à sécher sur des claies bien aérées. En séchant, les fleurs jaunes, veinulées de rouge, verdissent.



## Remède

### ► Tisane calmante de lotier corniculé

Plante calmante et très douce, le lotier corniculé est utilisé contre l'anxiété, l'insomnie et l'angoisse. Tout en calmant les excitations nerveuses, il permet à son consommateur de conserver sa lucidité : il est donc idéal pour les périodes d'examen ou contre les fatigues nerveuses. Préparez-le en décoction pendant 2 min, en mettant 1 cuillerée à soupe de fleurs séchées par tasse. Prenez-en 1 à 3 tasses par jour suivant le cas, dont une le soir au coucher.



# Mélilot officinal

N. L. : *Melilotus officinalis*  
Syn. fr. : **petit-trèfle jaune, couronne royale, trèfle des mouches, herbe aux puces**  
Fam. : **Fabacées**

Partie récoltée : **sommités fleuries** - Période de récolte : **juillet**



**O**riginaire de l'Ancien Monde (l'Europe, l'Asie et l'Afrique du Nord), le mélilot est une plante herbacée qui est parfois cultivée comme fourrage. Avec toutefois une importante précaution : la plante risque de provoquer chez les bovins la maladie du « mélilot gâté », lorsque le foin mal séché fermente.

Importante sur le plan écologique, car très mellifère, le mélilot constitue aussi un bon engrais vert, apprécié par les jardiniers bio. C'est cependant pour ses propriétés thérapeutiques que la plante est la plus employée.

## Savoir le reconnaître

Le mélilot est une plante légumineuse herbacée bisannuelle. D'une hauteur pouvant varier entre 0,30 et 1,20 m, cette plante qui apprécie les sols alcalins



### Bon à savoir

- ▶ *Déconseillé aux personnes connaissant des problèmes hépatiques, le mélilot peut être associé à d'autres végétaux tels que le marron d'Inde, le fragon ou l'hamamélis.*
- ▶ *En usage interne, la plante traite l'insuffisance lymphatique lors de troubles veineux et lymphatiques. Elle tonifie la paroi veineuse, traite les spasmes digestifs et pelviens ainsi que les douleurs menstruelles. Elle favorise aussi*

*l'apaisement des enfants souffrant de troubles du sommeil.*

- ▶ *En utilisation externe, le mélilot traite les conjonctivites, les contusions, les hématomes superficiels et les entorses. Il apaise le système nerveux sympathique, traite les hémorroïdes et les bouffées de chaleur liées à la ménopause. La plante a également des propriétés diurétiques.*

arbore des tiges dressées, des feuilles pétiolées ainsi que des fruits (qui sont en fait des gousses) de couleur vert noirâtre une fois à maturité. Ces fruits forment de longues grappes. Les jolies petites fleurs jaunes disposées en grappes allongées apparaissent entre juin et octobre.

## Du panier à la pharmacie

C'est au cœur de l'été, pendant la pleine période de floraison, que les sommités fleuries du mélilot peuvent être récoltées à la main, au fur et à mesure des besoins. Cette récolte doit s'effectuer bien évidemment dans le respect de la plante et de son environnement.

### Remède

#### ► Infusion de mélilot contre l'insuffisance veineuse

Versez dans une petite casserole 1 ou 2 cuillerées à café de mélilot. Ajoutez-y de l'eau bouillante et laissez infuser une petite dizaine de minutes. À l'issue de ce temps d'infusion, filtrez soigneusement la préparation. Buvez chaque jour ce filtrat, à raison de deux à trois prises quotidiennes, jusqu'à l'amélioration de votre état.



# Vulnéraire des montagnes

N. L. : *Anthyllis montana*  
Syn. fr. : anthyllide des montagnes  
Fam. : Fabacées

Partie récoltée : fleurs - Période de récolte : dès le mois de mai



Relativement rare, la vulnéraire des montagnes préfère les terrains calcaires et peut pousser jusqu'à 2 400 m d'altitude, notamment dans les Alpes et dans les Pyrénées. On la rencontre principalement dans les garrigues, les landes rocailleuses et les éboulis calcaires secs.

La vulnéraire des montagnes est très utile pour lutter contre le ruissellement et l'érosion des sols, grâce à sa racine pivotante et fibreuse. La plantation d'arbres, d'arbustes... et de vulnéraire permet ainsi d'assurer une bonne retenue des eaux pluviales et des particules de surface des sols.

## Bon à savoir

► On ne peut pas avoir nom plus évocateur : la plante est vulnéraire du latin vulnus (blessure). On l'applique en compresses sur les plaies, les traces de coups et les contusions diverses pour éviter ou dissiper les hématomes.





## Savoir la reconnaître

Il s'agit d'une plante annuelle, bisannuelle ou vivace, dont les tiges sont indifféremment dressées ou couchées. Elles sont couvertes de poils et peuvent atteindre 80 cm. Les feuilles, alternes, sans stipule, sont composées de 3 à 9 folioles inégales ; celles de la base, entières, sont disposées en rosette. Les fleurs rose vif, visibles de mai à septembre, sont groupées en capitules à la base desquels se trouvent des petites feuilles disposées en rosette. Le fruit est une gousse ovale contenue dans un calice persistant.

## Du panier à la pharmacie

Les fleurs doivent être cueillies pendant leur période de floraison, à la main. Comme toujours, cette cueillette doit être délicate afin de bien respecter la plante. Avant d'être utilisées (notamment pour des infusions), elles doivent être soigneusement séchées dans un endroit sec et aéré.

## Remèdes

### ► Tisane diurétique de vulnéraire

Préparez une infusion en prenant de 10 à 20 g de plante séchée pour 1 litre d'eau. Laissez soigneusement infuser, puis filtrez la préparation obtenue. Buvez-en chaque jour 2 à 3 tasses jusqu'à l'amélioration de votre état.

### ▼ Décoction pour traiter les plaies ou soulager les coups

Préparez une décoction légère pendant 2 min en mettant 1 cuillerée à soupe de plantes coupées par tasse. Prenez-en une ou plusieurs tasses dans la journée, tout en appliquant des compresses sur les lésions à traiter.



# Fumeterre

N. L. : *Fumaria officinalis*  
Syn. fr. : **fer de terre, fumée de terre, herbe à la veuve, herbe à la jaunisse**  
Fam. : **Fumariacées**

Partie récoltée : **plante entière** - Période de récolte : **de mai à septembre**



**R**épan­due dans toute la France, la fumeterre peut pousser jusqu'à 1700 m d'altitude. Son nom vien­drait de son jus qui fait pleurer comme la fumée ou des feuilles qui ressemblent à de la fumée sortant de terre.

Déjà connue dans l'Antiquité, cette plante reste aujourd'hui peu utilisée, sauf par une poignée de spécialistes de la botanique et de la phytothérapie. Pourtant, ses vertus médicinales sont nombreuses et permettent de résoudre efficacement nombre de maux de la vie quotidienne.

## Savoir la reconnaître

Cette plante annuelle, qui ne dépasse généralement pas 50 cm de haut, arbore une tige molle. De couleur gris-vert, les feuilles sont alternes, à lobes étroits, lan­céolés et glabres. Les fleurs poussent en épis, avec des grappes terminales. On compte de 6 à 20 fleurs par



### Bon à savoir

► La fumeterre régule la production de bile par le foie. Elle prévient les calculs biliaires, favorise la digestion et limite la constipation et les spasmes intestinaux. Elle facilite le drainage des toxines, permet d'atténuer les nausées des femmes enceintes et fait disparaître le teint brouillé.

En outre, elle apaise l'eczéma et traite les croûtes de lait chez le nourrisson.

► Elle favorise aussi la transpiration et peut être utilisée en cas de fièvre. En application locale, son infusion peut soulager la conjonctivite.

épi. Ces fleurs ont une forme tubulaire et allongée, elles sont prolongées d'un éperon. Leur couleur varie du blanc au rose plus ou moins foncé avec des taches pourpres à l'extrémité. Les fruits sont des silicules globuleuses. La capsule ne renferme qu'une seule graine.

## Du panier à la pharmacie

Les fumeterres fleurissent de mai à septembre. Comme on récolte la plante entière sans les racines, il est préférable de récolter la fumeterre à la floraison.

Arrachez les plantes, coupez les racines, réunissez-les en bouquets que vous suspendrez dans un endroit sec et aéré.



## Remède

### ► Infusion de fumeterre pour faciliter les fonctions digestives

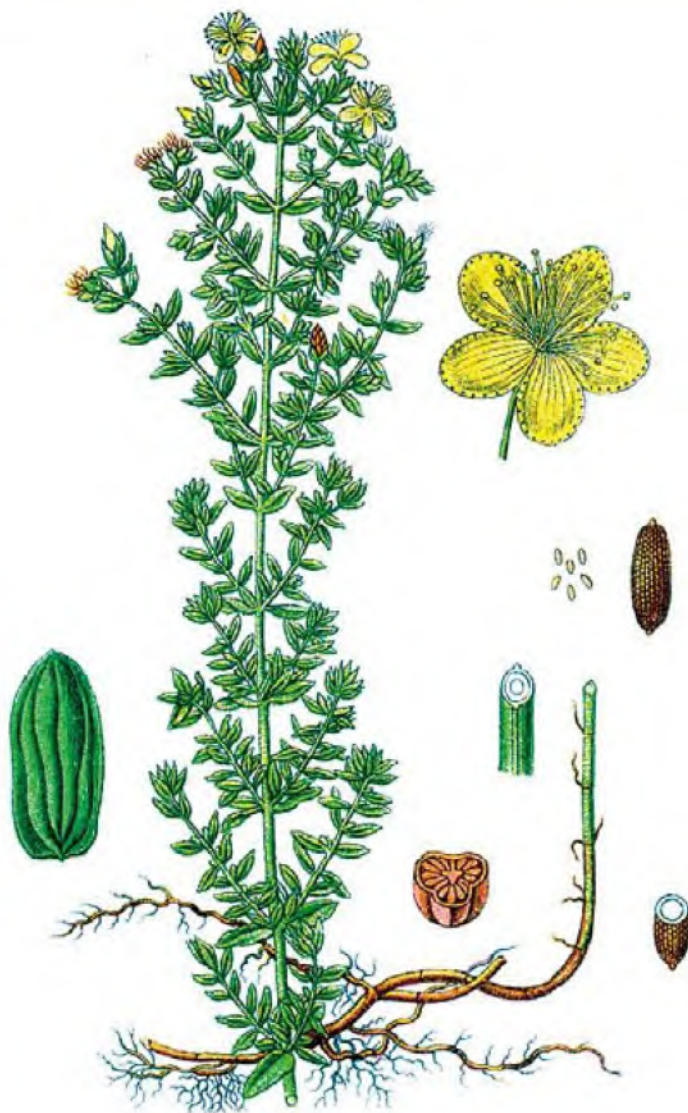
Versez de 2 à 3 g de fleurs de fumeterre dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant une dizaine de minutes, puis filtrez et buvez cette infusion 30 min avant chaque repas. En cure dépurative, ce traitement s'étale sur une dizaine de jours ininterrompus. Cette infusion peut être préparée avec la plante fraîche, qui est moins amère, ou sèche. Elle est également conseillée pour lutter contre les nausées de la femme enceinte ou contre les migraines d'origine hépatobiliaire.



# Millepertuis perforé

N. L. : *Hypericum perforatum*  
Syn. fr. : millepertuis officinal,  
millepertuis commun  
Fam. : Hypericacées

Partie récoltée : **sommités fleuries** - Période de récolte : **de juin à début juillet, au début de la floraison**



Surnommé « herbe aux mille vertus », le millepertuis était jadis considéré comme une plante magique étroitement associée à la magie blanche. Déjà réputé au Moyen Âge pour sa faculté à chasser la mélancolie, le millepertuis reste, aujourd'hui encore, une plante médicinale incontournable.

Présent en Afrique du Nord et en Asie, commun dans de nombreuses régions d'Europe dont la Corse, le millepertuis perforé se rencontre au bord des chemins, en lisière des forêts, sur les talus secs et dans les prairies. Il privilégie les terrains calcaires et redoute l'ombre et l'humidité.

## Savoir le reconnaître

Le millepertuis est une plante vivace, à racines ligneuses un peu rameuses, brun jaunâtre. Les tiges, de 20 à 80 cm, sont cylindriques, marquées par deux lignes saillantes, fermes et rameuses. Les feuilles opposées, sessiles, ovales, entières, vert foncé dessus, sont criblées de petits pois transparents, qui sont des poches sécrétrices. Les fleurs, d'un beau jaune d'or, visibles de mai à septembre, sont disposées en panicules terminales très fourniees. Le fruit est ovoïde, cloisonné en trois loges qui renferment un grand nombre de graines.

## Bon à savoir

- ▶ La plus grande particularité de la plante réside dans les poches sécrétrices transparentes que l'on découvre sur le limbe des feuilles. Elles donnent souvent l'impression de multiples perforations qui, d'ailleurs, sont à l'origine du nom millepertuis, qui signifie mille trous.
- ▶ En médecine naturelle, le millepertuis est utilisé dans le traitement de certaines affections cutanées (feuilles et fleurs ont des vertus

*adouçissantes et apaisantes), des troubles déficitaires de l'attention chez l'enfant et, surtout, pour le traitement de la dépression. Les études démontrent qu'en cas de dépression majeure, son efficacité est au moins égale à celle des antidépresseurs chimiques traditionnels. L'avantage étant que, utilisé dans le respect des posologies, le millepertuis n'entraîne ni effets secondaires ni dépendance.*



## Du panier à la pharmacie

Les sommités fleuries sont les plus intéressantes à récolter à la main. Procédez de préférence lorsque les fleurs sont encore en boutons, avant leur pleine floraison, c'est-à-dire durant le mois de juin ou début juillet. C'est en effet la période au cours de laquelle les boutons floraux contiennent le plus de principes actifs. Dans la mesure du possible, réalisez cette récolte par temps sec, d'autant plus que le millepertuis adore le soleil.

## Remède

### ► Macérat de millepertuis

Le macérat huileux de millepertuis est antiseptique, cicatrisant, anti-inflammatoire et antalgique. Il est très utile pour soigner les plaies, les brûlures, les ulcères aux chevilles et soulager les coups de soleil. Il peut être utilisé en massage pour soulager les douleurs dorsales, articulaires et rhumatismales.

Mettez les fleurs fraîches de millepertuis dans un bocal stérilisé, complétez avec de l'huile d'olive, fermez le bocal et placez-le un peu au soleil du matin, mais ne le laissez pas toute la journée en plein soleil. Pensez à agiter le bocal une fois par jour durant la période de macération. Le liquide prendra petit à petit une teinte rouge brunâtre. Patientez environ 2 mois, puis filtrez votre macérat devenu vraiment rouge-brun au travers d'un linge propre. Pressez bien les fleurs pour exprimer le plus de jus possible. Transvasez dans de petits flacons opaques.



# Germandrée des Pyrénées

N. L. : *Teucrium pyrenaicum*  
Syn. fr. : herbe aux fièvres  
Fam. : Lamiacées

Partie récoltée : **sommités fleuries** - Période de récolte : **de juillet à septembre**



**L**a germandrée des Pyrénées est une plante typique du massif pyrénéen. Réglementée et protégée, elle est quasiment endémique de cette région de France, même si on la rencontre aussi de l'autre côté de la frontière espagnole ainsi que, plus rarement, dans l'Isère et dans la Drôme.

Elle pousse essentiellement sur des terrains calcaires, dans les prairies sèches, les éboulis et les amas de rochers, à une altitude comprise entre 500 et 2000 m. Sa floraison est assez longue et couvre toute la saison estivale : elle s'étend de juin à septembre.

## Bon à savoir

► Cela fait longtemps que les vertus thérapeutiques de la germandrée des Pyrénées sont connues. Ainsi, selon Vésale, médecin et anatomiste flamand du xvi<sup>e</sup> siècle, les médecins génois en auraient fait prendre pendant une soixantaine de jours à Charles-Quint pour soulager ses crises de goutte.

► Elle a également été recommandée comme succédané au quinquina pour lutter contre certaines fièvres intermittentes. Il suffisait, paraît-il, de boire chaque jour, à jeun, 2 verres d'une puissante décoction de germandrée, à raison de 2 à 4 poignées pour 50 cl d'eau.

## Savoir la reconnaître

La germandrée des Pyrénées est une plante vivace et rampante, assez grêle et velue. La tige mesure entre 5 et 20 cm. Elle est presque ligneuse à la base. Toujours dentées, ses feuilles peuvent être arrondies ou ovales. Elles sont plates, relativement molles, vertes et velues sur les deux faces.

Pratiquement sans pédoncule, les fleurs sont blanches ou pourpres, avec une lèvre inférieure blanche. Elles sont assez grandes, leur taille oscillant entre 14 et 16 mm. Elles présentent un calice hérissé, vert, tubuleux, en forme de cloche.

## Du panier à la pharmacie

Les sommités fleuries peuvent être cueillies entre juillet et septembre, avant d'être mises à sécher. Il faut les monder des parties étrangères à la fleur, puis les étaler en couche mince entre deux feuilles de papier, dans une étuve ou sous un toit chauffé par le soleil, jusqu'à dessiccation. La lumière ne doit pas les frapper directement. On les enferme ensuite dans des boîtes bien closes, au sec.



## Remède

### ► Infusion détox pour le foie

Si vous avez participé à un repas très copieux et généreusement arrosé, à l'occasion d'un anniversaire ou des fêtes de fin d'année par exemple, l'estomac et le foie sont mis à rude contribution et sont souvent un peu fatigués. Surtout si vous avez eu le coup de fourchette généreux ou si vous avez bu « le » petit verre de trop ! Il existe cependant un bon remède naturel. Préparez de la manière classique une infusion avec 15 à 20 g de plante séchée par litre d'eau. Consommez régulièrement cette tisane (en principe 1 à 3 prises suffisent) jusqu'à l'amélioration de votre état.



# Lamier blanc

N. L. : *Lamium album*  
Syn. fr. : ortie blanche, pied-de-poule,  
chuchète, gant blanc  
Fam. : Lamiacées

Partie récoltée : **sommités fleuries** - Période de récolte : **d'avril à mai**



**T**rès commun en Europe sur tous les terrains, rare au-dessus de 1 000 m d'altitude, le lamier blanc se rencontre par touffes dans les prairies, les haies ou sur le bord des chemins. Originaire de l'Europe et de l'Asie occidentale, le lamier blanc marque une assez nette préférence pour les sols humides.

Contrairement à ce que son nom usuel d'ortie blanche pourrait faire croire, le lamier blanc ne pique pas comme l'ortie classique, et s'en distingue facilement grâce à ses fleurs blanches et sa tige à section carrée.

## Savoir le reconnaître

Le lamier blanc est une plante vivace à racine fibreuse, un peu rampante, blanchâtre. La tige, de 20 à 50 cm, est velue, simple ou rameuse. Les feuilles vert tendre, opposées, longuement pétiolées, sont ovales avec une pointe aiguë. Le bord est dentelé et gaufré. Les



### Bon à savoir

- ▶ Planté en association avec la pomme de terre, le lamier blanc en améliore le goût et repousse les doryphores.
- ▶ Diurétique, il soulage la cystite et les affections de la prostate. Calmant, il facilite le sommeil, détend et repose. Astringent, il arrête les diarrhées et soulage les hémorroïdes.
- ▶ En usage externe, il sert au traitement des brûlures superficielles, des varices et des ulcères. Il traite encore les séborrhées du cuir chevelu et atténue les démangeaisons cutanées.



fleurs blanches, assez grandes, groupées à l'aisselle des feuilles supérieures, ressemblent à une gueule d'animal ouverte ; elles sont visibles du printemps à l'automne.

## Du panier à la pharmacie

En phytothérapie, les parties utilisées sont les sommités fleuries (ce sont les fleurs qui concentrent à elles seules toutes les qualités de la plante par la présence de tanins, mucilages et flavonoïdes), mais toute la plante peut être employée.

Pour la récolte des fleurs, choisissez les premières à apparaître ; fragiles, faites-les sécher rapidement à l'ombre. Pour les sommités fleuries, coupez les plantes tout au long de leur floraison, de 20 à 30 cm à partir de la tête. Réunissez-les en bouquets, suspendez-les et faites-les sécher dans un endroit sec et aéré.

## Remède

### ► Lotion astringente au lamier blanc

Pour réaliser une lotion astringente pour traiter les peaux grasses et acnéiques, mettez 80 g de feuilles et de fleurs de lamier blanc bien propres à tremper dans l'eau froide et faites chauffer jusqu'à ébullition, puis maintenez une dizaine de minutes environ au bouillon. Filtrez ensuite très soigneusement. Cette lotion naturelle s'utilise aussi en compresse imbibée sur un bouton purulent ou en friction après shampoing sur les cheveux gras. Attention, elle se conserve au réfrigérateur dans un flacon anti-UV et seulement pour une semaine environ.



# Lierre terrestre

N. L. : *Glechoma hederacea*  
Syn. fr. : gléchome lierre terrestre,  
couronne de terre, courroie de terre  
Fam. : Lamiacées

Partie récoltée : tiges - Période de récolte : à l'apparition des fleurs, dès mars-avril



**L**e lierre terrestre fait partie de la même famille que les menthes. D'ailleurs, l'ensemble de la plante émet une odeur balsamique assez agréable qui n'est pas sans rappeler celle de la menthe, avec une petite pointe d'âcreté ou d'amertume pour les tiges et les feuilles.

Appréciant la mi-ombre humide, le lierre terrestre est commun en lisière des bois, le long des haies et au bord des routes sur la quasi-totalité du territoire français.

## Savoir le reconnaître

Cette plante vivace et rampante a des feuilles pétiolées opposées par paires sur des tiges quadrangulaires. En forme de cœur, elles sont un peu duveteuses, avec des bords crénelés. De couleur vert foncé sur le dessus, elles peuvent aussi devenir violacées. La face inférieure est plus claire, avec des glandes riches en huiles essentielles.

Groupées à l'aisselle de feuilles, les fleurs sont portées par des hampes florales d'une hauteur pouvant aller jusqu'à 30 cm. Leur calice tubuleux et droit possède 15 nervures et 5 dents inégales. De mars-avril jusqu'en automne, les fleurs ont une couleur qui va du rose au bleu-violet.

### Bon à savoir

- ▶ Le lierre terrestre est une plante mellifère dont le goût peut relever les salades ou les soupes. Les fleurs servent parfois pour décorer les gâteaux.
- ▶ Elle a longtemps servi à clarifier, aromatiser et préserver la bière avant l'utilisation du houblon.
- ▶ La plante est traditionnellement employée en phytothérapie comme diurétique. Ce lierre est

*astrigent, stomachique, vulnéraire (aide à la cicatrisation des blessures externes), expectorant et anti-inflammatoire.*

- ▶ Le lierre terrestre est étudié pour le traitement préventif de la leucémie, de la bronchite, de l'hépatite, du cancer et du sida.



## Du panier à la pharmacie

À l'apparition des fleurs, cueillez les tiges du lierre terrestre le matin, après dissipation de la rosée, de préférence en des lieux secs et ensoleillés. La dessiccation s'opère sans peine au sec et à l'ombre, sur une claie. Conservez la plante, devenue d'une extrême légèreté, en boîtes ou en bocaux bien hermétiques.

### Remède

#### ► Tisane de lierre terrestre contre la toux

Dans 1 litre d'eau chaude, faites infuser pendant une bonne dizaine de minutes 30 g de lierre terrestre, 30 g d'hysope, 20 g de coquelicot et 30 g de réglisse. Ajoutez ensuite 50 g de sucre en poudre. Buvez cette tisane deux fois par jour, matin et soir, jusqu'à l'amélioration de votre état.



# Guimauve officinale

N. L. : *Althaea officinalis*  
Syn. fr. : mauve blanche, guimauve sauvage  
Fam. : Malvacées

Partie récoltée : fleurs, feuilles, racines, fruits - Période de récolte : automne (racines), juillet et août (fleurs et feuilles)



En France, la guimauve se trouve surtout sur la côte Atlantique, où elle pousse dans les marais salants, les terrains frais et humides ainsi que sur les rives des cours d'eau.

Des textes médicaux anciens reconnaissent déjà ses propriétés (d'ailleurs son nom scientifique *Althaea* vient du grec *althair*, « guérison ») pour soulager les inflammations et les ulcères gastriques ainsi que pour traiter les maux de gorge.

## Savoir la reconnaître

Pouvant atteindre 1 m de haut, la guimauve est de couleur blanchâtre. Elle se distingue de la mauve par son calice extérieur, à 6 ou 9 divisions au lieu de 3. Les



### Bon à savoir

► En usage interne, la guimauve officinale a des effets expectorants en cas de grippe, de rhume, de catarrhe, de bronchite, de laryngite, de pharyngite, d'asthme ou de trachéite. Elle a également des effets calmants sur les maux de gorge ainsi que sur la toux, qu'elle soit grasse ou sèche. Elle traite efficacement les infections des voies respiratoires ou des muqueuses. Enfin, elle apaise les symptômes des entérites et des gastrites.

► En usage externe, elle participe au traitement des aphtes, des abcès et des furoncles. Elle adoucit les peaux irritées et atténue la couperose. En outre, la guimauve posséderait des propriétés calmantes dans les cas d'affections oculaires légères.



fleurs ressemblent à celles de la mauve, mais sont plus petites, de couleur blanche ou rose pâle. Les épaisses feuilles sont ovales, d'aspect dentelé et de couleur vert blanchâtre. Elles font leur apparition en été. Les racines sont larges et cylindriques, et contiennent une importante quantité de mucilage.

## Du panier à la pharmacie

Les fleurs et les feuilles sont cueillies au cœur de l'été, en juillet et en août. Les fleurs comme les feuilles se récoltent à la main, une à une. Les racines sont arrachées dans le courant de l'automne avant les premières gelées, lorsque la plante est fanée. Il est cependant conseillé d'attendre que la plante ait atteint 2 ou 3 ans avant de les extraire. Toutes les parties de la plante sont délicates, prenez-en soin dans la période de séchage.

## Remèdes

### ► « Hocht » à mâcher pour bébé

La racine entière de guimauve, sélectionnée pour être d'une certaine grosseur et assez droite, constitue pour les bébés un « hochet » dont le mâchonnement assouplit les gencives et soulage les douleurs provoquées par la percée des dents.

### ▼ Tisane de guimauve contre la toux

Faites chauffer 20 cl d'eau et portez à ébullition. Ajoutez 4 g de racine de guimauve et laissez infuser le tout pendant une dizaine de minutes. Vous obtiendrez ainsi une tisane efficace et riche en substances actives. Buvez chaque jour cette tisane, à raison de 3 prises quotidiennes, jusqu'à amélioration de votre état.



# Mauve sylvestre

N. L. : *Malva sylvestris*  
Syn. fr. : grande mauve, mauve des bois  
Fam. : Malvacées

Partie récoltée : fleur - Période de récolte : dès la fin du printemps



La mauve sylvestre apprécie les terres riches en nitrates et prolifère à proximité des fermes ou des villages, au bord des chemins, dans les jachères ou les terrains vagues, dans les jardins... Cette plante à croissance rapide aime les expositions ensoleillées et les terres bien drainées.

Si cette mauve est connue pour ses vertus médicinales, elle est aussi appréciée pour ses fruits comestibles ainsi que pour ses feuilles.

## Savoir la reconnaître

La floraison a lieu de la fin du printemps jusqu'au début de l'automne, selon le climat. Elle se compose de fleurs en coupe réunies en bouquets. Ces fleurs sont rose veiné de violet. Les tiges sont souvent étalées. Les feuilles crénelées ont une forme qui fait songer à celles du lierre.

Les graines sont rassemblées en capsules dont la forme en petit fromage l'a fait parfois nommer « fromagère ».

La mauve est rustique et tolère des températures hivernales jusqu'à - 25 °C. Elle est aussi résistante à la sécheresse.

## Bon à savoir

► La mauve sylvestre était jadis appelée *Omnimorbia*, soit « toutes les maladies » en raison de ses propriétés adoucissantes pour les voies respiratoires. La substance active recherchée dans cette plante est le mucilage. Elle soulage les gonflements des mains ou des pieds à la suite de fractures ou de phlébites. Elle aide aussi à combattre les maladies respiratoires en apaisant la toux, les maux

et inflammations de gorge, les aphtes, les bronchites, les enrouements, les laryngites...

► La mauve peut aussi aider en cas d'inflammations des muqueuses utérines, de la vessie et du pylore. Elle traite encore les gastrites, les ulcères gastro-intestinaux ou les inflammations externes telles que les ulcérations ou les abcès.

## Remède

### ► Tisane à base de mauve sylvestre contre la toux

Contre la toux, les affections respiratoires et les irritations intestinales, une tisane à base de mauve sylvestre peut s'avérer très utile. Préparez-la en respectant les proportions suivantes : 2 cuillerées à soupe d'un mélange de fleurs et de feuilles de mauve sylvestre pour 1 litre d'eau. Buvez de 1 à 3 tasses de tisane chaque jour jusqu'à l'amélioration de votre état. En outre, pour lutter plus spécifiquement contre la toux, vous pouvez associer la mauve à d'autres plantes également réputées pour leurs propriétés calmantes et pectorales : la guimauve, le bouillon blanc, le tussilage, le coquelicot, le pied-de-chat ou la violette odorante. L'ensemble constitue la fameuse « tisane aux sept fleurs », très appréciée par le passé.



### Du panier à la pharmacie

Les fleurs sont cueillies avec le calice au début de leur épanouissement. La meilleure façon de procéder est de les cueillir manuellement, par petites quantités quotidiennes. Il faut les sécher rapidement au chaud, au sec et à l'ombre. La conservation se fait à l'abri de l'air et de la lumière. Les feuilles sont récoltées avant floraison et séchées sur des claies. La récolte des racines se déroule au cours de l'hiver de la première année. Il faut les nettoyer et les sécher avec soin.



# Épilobe en épi

N. L. : *Chamerion angustifolium*  
Syn. fr. : laurier de Saint-Antoine, épilobe  
à feuilles étroites, osier fleuri  
Fam. : Onagracées

Partie récoltée : fleur, feuille - Période de récolte : juillet et août



L'épilobe en épi est une herbacée vivace qui vit en colonies denses dans tous les terrains dégagés : les clairières, les lisières des bois, les ravins humides, les zones incendiées... Il s'étend d'ailleurs facilement à la faveur des déboisements et des incendies. Il a même tendance à coloniser rapidement les zones ouvertes où il ne rencontre que peu de concurrence.

On le trouve jusqu'à 2 500 m d'altitude. Il pousse et prolifère aussi longtemps que l'espace est ouvert et qu'il bénéficie d'une belle luminosité. Ensuite, quand broussailles et arbres gagnent du terrain, il meurt.

## Savoir le reconnaître

D'une taille variant entre 30 et 60 cm de haut, la principale spécificité de l'épilobe en épi réside dans ses feuilles. Elles sont uniques du fait que leurs nervures sont circulaires et ne prennent pas fin sur les bords de la feuille. Elles forment des boucles qui se rejoignent sur le bord extérieur des feuilles. Cette caractéris-



## Bon à savoir

► Essentiellement émolliente, antibactérienne, anti-inflammatoire, antioxydante, diurétique et astringente, l'épilobe traite les colites, les inflammations intestinales et les diarrhées. La plante s'utilise aussi pour les inflammations et irritations de la sphère ORL. En outre, l'épilobe est recommandé pour tous les troubles de la prostate.

► En tant que diurétique, l'épilobe aide à soigner les cystites et les inflammations de la sphère urinaire. Utilisé en usage externe et en baume, l'épilobe soigne les irritations cutanées, notamment chez les enfants. En bain de bouche, il calme les inflammations gingivales.

tique rend ces plantes très faciles à identifier à tous les stades de leur croissance. Les grandes fleurs (de 2 à 3 cm de diamètre) sont d'un joli pourpre vif ; elles se présentent en longues grappes.

## Du panier à la pharmacie

Les parties utilisées de l'épilobe sont les feuilles et les fleurs, mais sans les sommités fleuries. Effectuée à la main, la cueillette des fleurs peut s'échelonner sur toute la période de floraison qui s'étale sur juillet et août. Elle débute avec les fleurs les plus basses avant de laisser s'ouvrir les fleurs situées plus haut. Les parties employées doivent être séchées avant utilisation, notamment sous forme d'infusion.



### Remède

#### ► Infusion à l'épilobe pour soigner les troubles de la prostate

Pouvant être utilisé sous forme de teinture et également disponible dans les magasins spécialisés sous forme de gélules en tant que complément alimentaire, l'épilobe en épi s'emploie surtout sous forme d'infusion. Préparez une infusion de la manière classique en respectant les proportions suivantes : de 1 à 2 cuillerées à café de feuilles séchées d'épilobe pour 25 cl d'eau. Buvez 2 tasses chaque jour, la première étant à prendre le matin à jeun et la seconde environ 30 min avant d'aller au lit.



# Euphrase

N. L. : *Euphrasia officinalis*  
Syn. fr. : casse-lunettes, herbe-aux-myopes,  
euphrase de Rostkov  
Fam. : Orobanchacées

Partie récoltée : parties aériennes - Période de récolte : été



**L**es euphrases forment un genre qui regroupe environ 450 espèces de plantes à fleurs zygomorphes. Ces espèces sont assez difficiles à différencier les unes des autres, d'autant plus que les hybrides sont relativement fréquents. À l'état sauvage, elle pousse dans les prés, les coteaux, les marécages, les prairies semi-arides et arides, les landes et les terres grasses.

Si son nom scientifique grec peut être traduit par « joie », ce n'est pas pour ses vertus euphorisantes que la plante est connue, mais plutôt pour ses incroyables qualités de « plante oculaire ».

## Savoir la reconnaître

C'est une petite plante herbacée annuelle dont la taille varie entre 5 et 30 cm. À première vue, sa corolle blanche, veinée de pourpre évoque une petite pensée sauvage. Celle-ci est éclaboussée d'une tache jaune foncé très caractéristique : c'est l'œil brillant de l'euphrase, présent sur toutes les espèces, dès la floraison à la fin de l'été jusqu'en automne. Ses feuilles sont opposées et dentées, ses tiges sont ramifiées.



### Bon à savoir

► L'euphrase, très astringente, contracte la muqueuse de l'œil, stoppant les sécrétions trop abondantes, soulageant les conjonctivites, les larmoiements, les allergies et les inflammations des paupières. Ses qualités analgésiques, astringentes et antibactériennes font qu'elle est aussi conseillée pour les infections de la bouche,

de la gorge, du nez et de l'oreille moyenne : écoulement nasal, sinusite, rhume de cerveau...

► L'euphrase est parfois jugée sévèrement parce qu'elle parasite les racines de nombreuses espèces environnantes pour se nourrir.



## Du panier à la pharmacie

L'eupraise se cueille à la main, en été, juste au-dessus de la racine. Les tiges, les feuilles et les fleurs sont séchées à l'ombre. L'eupraise se consomme fraîche ou séchée dans un jaune d'œuf, mais elle se prend surtout en infusion ou en décoction. En usage externe ou interne, elle peut être associée à d'autres plantes aux indications comparables telles que la camomille, le plantain, le bleuet ou les semences de fenouil.

## Remède

### ► Compresses à base d'eupraise pour les yeux

Pour traiter différents problèmes oculaires tels qu'orgelet, conjonctivite..., il est possible de réaliser une préparation très efficace à base d'eupraise. Une précaution, mais importante : comme il s'agit d'une préparation pour les yeux, il est essentiel de travailler très proprement. Mettez de 2 à 3 g d'eupraise séchée et finement coupée dans un bol. Faites chauffer l'eau et versez 10 cl d'eau bouillante. Laissez infuser pendant une dizaine de minutes. Filtrez soigneusement et laissez refroidir jusqu'à ce que l'infusion soit tiède. Trempez des compresses (ou des boules de coton) dans l'infusion, essorez et appliquez sur l'œil touché ou sur les yeux trois ou quatre fois par jour, jusqu'à l'amélioration de votre état.



# Coquelicot

N. L. : *Papaver rhoeas*  
Syn. fr. : pavot coquelicot, pavot rouge  
Fam. : Papavéracées

Partie récoltée : fleurs - Période de récolte : de mai à septembre



Le coquelicot se distingue par sa couleur rouge et par le fait qu'il forme souvent de grands tapis colorés visibles de très loin. D'apparence fragile, le coquelicot possède d'innombrables atouts. Il s'agit d'une plante comestible et thérapeutique. À titre anecdotique, on peut encore dire que le coquelicot incarne l'ardeur fragile et la consolation dans le langage des fleurs.

## Savoir le reconnaître

Cette plante annuelle présente une tige de 50 à 70 cm, très fine et velue ; elle est peu ramifiée. Une fois coupée, elle laisse échapper un suc laiteux. Sessiles et



## Bon à savoir

► Comme tous les pavots, le coquelicot a des effets narcotiques dus à ses alcaloïdes. En phytothérapie, on utilise ses pétales séchés, dont on fait le plus souvent des tisanes. Ses effets apaisants se font sentir sur l'adulte et les jeunes enfants (on mélangeait autrefois du coquelicot à la bouillie des enfants pour faciliter leur sommeil).

► Par ses propriétés émollientes, sédatives et béchiques, le coquelicot est un calmant de la toux et des irritations de la gorge. Il est alors utilisé sous forme de pastilles à sucer ou de sirop.

alternes, les feuilles sont découpées en lobes étroits et dentés. Les fleurs comptent 4 pétales légèrement froissés qui se recouvrent peu. Elles possèdent de nombreuses étamines, avec des anthères noir bleuté. Les fruits sont des capsules glabres qui contiennent beaucoup de graines. Celles-ci se disséminent très facilement grâce au vent.

## Du panier à la pharmacie

Récoltez les pétales en prenant soin d'éliminer ceux qui sont plus clairs ou très petits. Faites-les sécher à l'ombre avec grand soin. Étalez-les en couches très minces sur un papier ou un grillage fin, dans un local sec, chaud et aéré. Au séchage, la fleur prend une couleur lie-de-vin.

Cette cueillette peut se faire pendant toute la floraison, de mai à septembre.



## Remèdes

### ◀ Sirop au coquelicot contre la toux

Mettez 200 g de fleurs de coquelicot fraîches dans 50 cl d'eau bouillante et laissez macérer pendant 12 h. Filtré et ajoutez environ 700 g de sucre en poudre. Faites ensuite cuire le tout jusqu'à l'obtention d'un sirop (après un moment de cuisson, on peut observer des grosses bulles, signe qu'il faut songer à arrêter la cuisson). Laissez refroidir, puis mettez en petites bouteilles très chaudes (pour garantir une bonne hygiène et une bonne conservation). Fermez hermétiquement et utilisez en fonction des besoins.

### ▶ Infusion calmante au coquelicot

Préparez une infusion en mettant une cuillerée à soupe de fleurs séchées par tasse. Laissez infuser une dizaine de minutes, puis filtrez soigneusement. Prenez-en deux ou trois tasses par jour.



# Alchémille des Alpes

N. L. : *Alchemilla alpina*  
Syn. fr. : alchémille argentée, alchémille à feuilles pliées  
Fam. : Rosacées

Partie récoltée : feuille, fleur - Période de récolte : printemps, été



Contrairement à ce que l'on peut penser, l'alchémille des Alpes ne se trouve pas que dans le massif alpin. Elle pousse aussi dans le Massif central, en Corse et dans les Pyrénées, à une altitude de 1 200 à 2 600 m, en marquant une préférence pour l'étage subalpin. Elle apprécie les sols pauvres en bases et en éléments nutritifs, dont le pH est acide. Elle ne montre pas de véritable exigence en termes d'humidité du sol. Elle se rencontre dans les pelouses rases, les jeunes forêts ouvertes et pâturées, sur les alpages.

L'origine du mot « alchémille » viendrait des alchimistes qui, pour préparer la pierre philosophale, se servaient de gouttes de rosée déposées sur les feuilles de l'alchémille.

## Savoir la reconnaître

Cette plante vivace basse (de 10 à 30 cm de haut seulement) fleurit de juin à août. Ses fleurs, sans corolles, sont verdâtres, petites et fort nombreuses. La tige est très souvent demi-couchée. Les feuilles sont divisées jusqu'à la base en 5 ou 7 lobes lancéolés, argentés à la face inférieure et dentées au sommet. Les feuilles radicales sont longuement pétiolées. La plante repose sur une souche épaisse, brunâtre et ligneuse, émettant des stolons pouvant atteindre une dizaine de centimètres. Elle apprécie les expositions bien ensoleillées. Rustique, elle résiste jusqu'à - 15 °C.

## Bon à savoir

► Recherchée par les animaux dans les pâturages, l'alchémille des Alpes est surtout connue pour ses propriétés thérapeutiques. Elle est astringente, vulnérable, hémostatique et antidiarrhéique. Elle régulariserait aussi la dysménorrhée. La plante a donc une valeur exceptionnelle en phytothérapie, surtout pour un usage gynécologique.

► Chez la femme, l'alchémille peut être efficace pour les dysménorrhées. Elle convient à des femmes qui ont tendance à grossir en fin de cycle ou même dès le milieu du cycle (rétention d'eau), au niveau des seins et des hanches. L'alchémille doit alors être prise en commençant la cure vers le dixième jour du cycle et en la poursuivant jusqu'à la fin des règles.



## Du panier à la pharmacie

On récolte l'alchémille à la main durant sa floraison, de mai à juillet, parfois même jusqu'au début de l'automne. Poussant par grandes plaques dans les fontes de névés par exemple, elle est relativement facile à récolter. Il faut la couper à 5 cm au-dessus du sol, puis la suspendre en bouquets et la laisser sécher dans un endroit sec et aéré.

## Remède

### ► Infusion d'alchémille des Alpes pour soulager des règles douloureuses

Les principaux symptômes sont de violentes crampes dans le bas du ventre dès le premier jour des règles, une sensation de fatigue, de la diarrhée, des maux de tête, des nausées et des vomissements. Ces symptômes peuvent être précédés du syndrome prémenstruel qui survient, en général, entre 2 à 7 jours avant l'apparition des règles. Pour soulager des règles douloureuses, une infusion d'alchémille des Alpes peut être recommandée. Mettez de 2 à 4,5 g de feuilles séchées d'alchémille à infuser dans 20 cl d'eau. Buvez de 2 à 3 tasses de cette infusion chaque jour jusqu'à l'amélioration de votre état.



# Aubépine

N. L. : *Crataegus monogyna*  
Syn. fr. : **épine blanche, cenellier**  
Fam. : **Rosacées**

Partie récoltée : fleurs et fruits - Période de récolte : mai pour les fleurs, après les gelées pour les fruits



Le terme « aubépine » désigne un genre d'arbustes et d'arbres épineux originaires de l'hémisphère nord. Arbrisseau pouvant atteindre 8 m de haut, on rencontre l'aubépine jusqu'à 1 600 m d'altitude, de l'étage méditerranéen à l'étage montagnard. Appréhendant les expositions ensoleillées et des sols assez secs à frais, elle pousse de préférence dans les haies, sur les lisières forestières, dans les fruticées et les forêts de chênes pubescents et de hêtres. Extrêmement robuste, elle peut vivre jusqu'à 500 ans.

Dans certaines régions, elle est liée à des pratiques de sorcellerie. La branche d'aubépine époincée serait ainsi souveraine contre les vampires quand elle leur transperce le cœur. Réputée pour accroître la fidélité, on affirme aussi que l'aubépine est capable de préserver la chasteté et de prolonger le célibat !

## Savoir la reconnaître

L'aubépine est un arbrisseau buissonnant dont les rameaux grisâtres sont couverts de fortes épines courtes. Les feuilles dentées et incisées sont divisées en 3 à 5 lobes peu profonds, vert luisant dessus, plus pâles dessous.

Les fleurs blanches ou rosées apparaissent en mai. Elles sont disposées en corymbes et partent à l'aisselle des feuilles. Le fruit charnu, appelé cenelle, renferme plusieurs graines.

### Bon à savoir

- ▶ C'est dans son bois dur que l'on taillait les billots pour y coucher la tête des suppliciés.
- ▶ L'usage des fleurs d'aubépine est idéal contre l'hypertension artérielle, l'artériosclérose, les palpitations et autres irrégularités du cœur. Antispasmodique et calmante, elle facilite le

sommeil des nerveux et des angoissés, elle rend la vie plus heureuse des personnes en période de ménopause, soulageant les bouffées de chaleur. Les fleurs se préparent en infusion pendant 10 min, à raison de 1 cuillerée à café par tasse. Prenez-en deux ou trois tasses par jour dont une le soir. En cure d'entretien, la prise du soir suffit.



## Du panier à la pharmacie

La floraison est très brève et la cueillette doit s'effectuer lorsque les fleurs sont encore en boutons ou au tout début de leur épanouissement. Plus tard, les pétales se détachent au séchage. On ne cueille que les petits bouquets avec le moins possible de feuilles attenantes. Les fleurs séchent dans un endroit aéré, à l'ombre, étalées en couche mince sur une toile. Elles doivent à peine jaunir à la dessiccation et conserver leur odeur. Il est préférable de les garder dans des sacs de papier fort, bien clos, ou dans des boîtes en bois.

## Remèdes

### ► Tisane de la cinquantaine

Cette préparation est utile en cure d'entretien comme tonique du cœur et pour assurer une bonne santé à vos artères. Mettez 1 cuillerée à café de fleurs d'aubépine séchées dans une tasse d'eau bouillante et laissez infuser pendant 10 min. Prenez-en une tasse le soir au coucher.

### ▼ Sirop de cnelles contre les maux de gorge

Recouvrez d'eau bouillante environ 250 g de cnelles et faites cuire pendant 5 min. Laissez refroidir et conservez une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, faites recuire 5 min et émettez au frais pour une journée. Le soir, remettez sur le feu pour encore 5 min, puis laissez à nouveau au frais toute une nuit. Le jour suivant, filtrez le jus et ajoutez 250 g de sucre. Portez à ébullition jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse et mettez immédiatement en bouteilles. Conservez le sirop au frais.



# Potentille tormentille

N. L. : *Potentilla erecta*  
Syn. fr. : **potentille dressée, herbe au diable**  
Fam.: **Rosacées**

Partie récoltée : **rhizomes** - Période de récolte : **toute l'année**



La famille des potentilles compte trois espèces proches, que l'on trouve dans toute la France, excepté en région méditerranéenne : la potentille ansérine, la potentille rampante et la potentille tormentille.

Commune en Europe, la potentille tormentille se trouve sur les bords des fossés, dans les endroits humides ; elle peut pousser jusqu'à 1 700 m d'altitude.

Potentille vient du latin *potentis*, qui veut dire « puissant », allusion à l'efficacité de ses propriétés médicinales ; tormentille vient du latin *tormentum*, que l'on peut traduire par « tourment », en référence au fait que cette espèce soulage bien des maux.

## Savoir la reconnaître

La potentille tormentille est une plante herbacée et rampante, haute de 5 à 30 cm, dont les tiges ne s'enracinent pas. Ces dernières sont pleines, à section ronde. Ses feuilles composées palmées possèdent 3 folioles. Les feuilles basilaires à long pétiole se fanent avant la floraison. Les fleurs à 4 pétales mesurent de 7 à 15 mm de diamètre. Elles apparaissent entre juillet et octobre. La plante, qui apprécie les terres acides riches en silice, marque une préférence pour les landes à bruyères et les sols herbeux.

### Bon à savoir

- ▶ En Catalogne, le rhizome de la potentille tormentille était traditionnellement réduit en poudre et mélangé avec de l'eau, pour être utilisée comme philtre d'amour.
- ▶ Toutes les potentilles se signalent par leurs propriétés astringentes, anti-inflammatoires et calmantes, utilisées contre les troubles

intestinaux. Mais il est admis que c'est la tormentille qui se montre la plus active grâce à sa richesse en tanin : 18 % dans le rhizome. Grâce à leur astringence, les potentilles sont particulièrement utiles en usage interne (pour soigner la diarrhée) qu'en usage externe (pour soigner les affections des muqueuses de la bouche et de la gorge).



## Du panier à la pharmacie

À des fins thérapeutiques, ce sont les rhizomes, débarrassés de leurs racines, qui sont les plus intéressants. Une fois récoltés à la main, ils doivent être soigneusement séchés. Cette récolte peut être effectuée tout au long de l'année, en fonction des besoins. Certains spécialistes avancent le fait que, pour les préparations telles que les tisanes, les rhizomes peuvent éventuellement être remplacés par la même quantité de feuilles.

## Remèdes

### ► Infusion contre la diarrhée

Prenez 1 à 3 cuillères à soupe de rhizomes coupés en morceaux et faites-les bouillir pendant 15 min environ dans 50 cl d'eau. Filtrez la préparation, puis buvez-en plusieurs tasses par jour jusqu'à amélioration de votre état. Autre possibilité : utiliser une poudre de racine séchée de potentille tormentille, à raison d'une pincée plusieurs fois par jour, toujours jusqu'à amélioration.

### ► Vin de tormentille contre la diarrhée

Préparez-le en faisant macérer pendant une semaine 70 g de racines bien nettoyées dans 1 litre de porto ou de brandy. Filtrez soigneusement, puis buvez 1 à 3 verres (type verre à bordeaux, d'une capacité de 7,5 cl environ) par jour jusqu'à guérison.



# Reine-des-prés

N. L. : *Filipendula ulmaria*  
Syn. fr. : **ulmaire, belle des prés, barbe des chènes, barbe de bouc, herbe aux abeilles**  
Fam. : **Rosacées**

Partie récoltée : **fleur** - Période de récolte : **de juin à août**



**L**a reine-des-prés est présente dans presque toute la France, sauf en Corse. Elle est plus rare en région méditerranéenne, mais peut s'observer jusqu'à 1 700 m d'altitude. À l'état sauvage, elle pousse dans les zones humides, avec une préférence pour le bord des cours d'eau et les fossés qui longent les prairies et les chemins. Elle apprécie aussi la lisière des bois et les prairies humides.

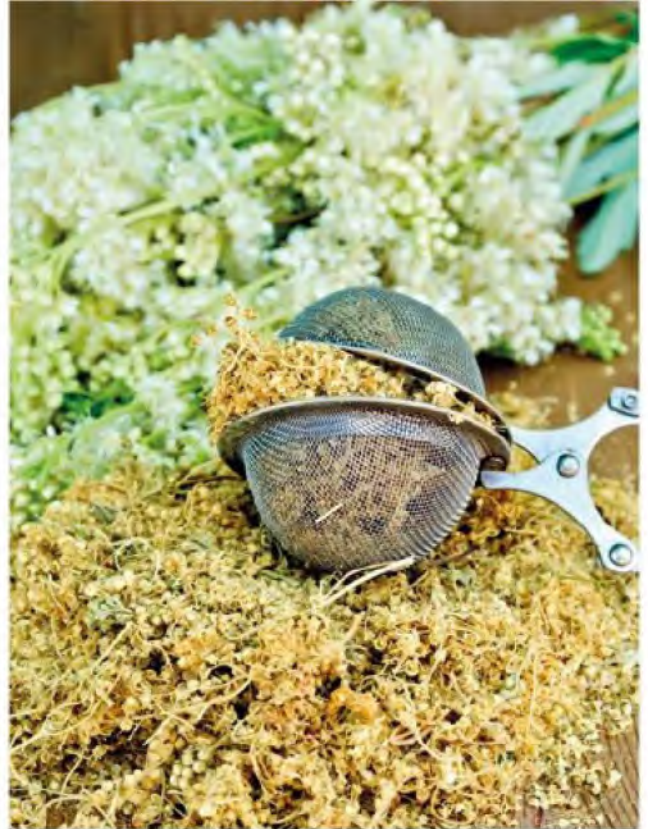
## Savoir la reconnaître

La reine-des-prés est une plante herbacée vivace, au rhizome rampant, mais qui offre une allure altièrre: elle mesure entre 50 cm et 1,50 m de hauteur. Totalement glabre, sa tige est anguleuse et présente une teinte rougeâtre. Très odorantes, ses fleurs blanc jaunâtre



## Bon à savoir

- ▶ *En cuisine, la reine-des-prés a été utilisée comme aromatisant pour différentes préparations (boissons, desserts, crèmes...). Ses inflorescences sont parfois considérées comme un bon condiment. Une seule condition : elles doivent avoir séché pendant au moins 12 mois pour permettre à leurs arômes de se développer.*
- ▶ *Sur le plan thérapeutique, la reine-des-prés est riche en dérivés salicylés qui permettent de synthétiser de l'aspirine. Elle présente aussi des propriétés anti-inflammatoires, diurétiques, sudorifiques, astringentes, antalgiques, digestives, antispasmodiques, cicatrisantes et toniques.*



sont de multiples fausses ombelles ramifiées. La feuille est vert sombre, glabre au-dessus, mais feutrée de blanc sur la face inférieure. La foliole terminale est palmée et divisée en 3 ou 5 parties. Enfin, les fruits sont enroulés en hélice.

## Du panier à la pharmacie

C'est l'une des rares plantes où racines, feuilles et fleurs ont des propriétés très similaires. Il est cependant conseillé de ne cueillir – dans une période couvrant les mois de juin, de juillet et d'août – que les sommités fleuries. En sachant toutefois qu'il est extrêmement rare de trouver sur la même sommité toutes les fleurs ouvertes en même temps. Le séchage doit ensuite être effectué à l'ombre, dans un endroit bien aéré.

## Remède

### ► Tisane de reine-des-prés contre les rhumatismes

Faites infuser 4 cuillères à café de feuilles et de fleurs séchées de reine-des-prés dans 50 cl d'eau bouillante pendant 15 min. Filtrez ensuite soigneusement. Chaque jour, buvez cette tisane au cours de la journée, en plusieurs prises, puis espacez celles-ci dès l'amélioration de votre état et l'atténuation des symptômes.



# Aspérule odorante

N. L. : *Galium odoratum*  
Syn. fr. : petit muguet, thé suisse,  
reine-des-bois, gaillet odorant  
Fam. : Rubiacées

Partie récoltée : plante entière - Période de récolte : mi-avril, mai



L'aspérule odorante est une plante de mi-ombre, assez courante dans les sous-bois et à la lisière des forêts caducifoliées d'Europe, où elle forme d'épais tapis. Elle ne vit en principe qu'au-delà de 400 m d'altitude.

Le terme « aspérule » provient du latin *asper* que l'on peut traduire par « rude » ou « rugueux », ce qui caractérise le bord de ses feuilles.

## Savoir la reconnaître

L'aspérule odorante est une plante pluriannuelle, qui peut former de grandes colonies. Elle est dressée, avec des verticilles de feuilles entières ovales allongées. L'inflorescence est constituée de jolies petites fleurs blanches à 4 pétales disposés en croix. D'une hauteur de 10 à 30 cm environ, la tige est quadrangulaire. Elle est lisse et sans poils, contrairement à d'autres gaillets de la même famille. La plante est inodore à l'état frais. Elle acquiert, en revanche, une très agréable odeur de vanille lors de son séchage.



### Bon à savoir

► L'une des particularités de l'aspérule réside dans l'odeur qu'elle dégage quand on la blesse ou lors de la dessiccation. Cette odeur caractéristique rappelle celle du foin coupé ou de la fève tonka. Elle provient de la coumarine qui est présente en abondance dans la racine et dans les tiges.

► En cuisine, l'aspérule peut s'utiliser fraîche ou sèche pour parfumer gâteaux, biscuits et boissons. Elle doit être utilisée à petites doses. Sur le plan thérapeutique, elle est employée en usage externe pour ses vertus adoucissantes et vulnéraires.



## Du panier à la pharmacie

Attention, la plante est sensible à l'arrachement qui peut la faire disparaître ! Les sommités fleuries sont coupées aux ciseaux, à la faucille ou au couteau tranchant, pas trop près du sol pour permettre à la plante de survivre et de produire l'année suivante. La récolte doit être bien triée, car les plantes qui partagent l'habitat de l'aspérule sont souvent toxiques (muguet, ancolie...). L'aspérule coupée noircit vite. Le séchage se fait donc rapidement.

## Remèdes

### ► Liqueur digestive

En Moselle, l'aspérule est utilisée dans la fabrication d'une liqueur digestive produite par macération. Faites macérer 25 g de brins d'aspérule dans 1 litre d'eau-de-vie à 50° avec 150 g de sucre pendant 5 semaines. Filtrerez, puis mettez en bouteille.

### ▼ Infusion de fleurs fraîches d'aspérule odorante

Cette infusion traite les insomnies, les états d'anxiété, les palpitations, les vertiges, les névralgies, les maux de tête ou les spasmes gastriques. Elle stimule aussi la digestion ou les fonctions hépatiques. Faites infuser 1 cuillerée à soupe de fleurs fraîches dans une tasse d'eau bouillante pendant une dizaine de minutes. Buvez chaud trois fois par jour.



# Valériane officinale

N. L. : *Valeriana officinalis*  
Syn. fr. : valériane des collines, valériane à petites  
feuilles, herbe de Saint-Georges, herbe à la meurtrie  
Fam. : Valérianacées

Partie récoltée : racine - Période de récolte : automne



**L**a valériane officinale se trouve dans la majeure partie de la France, jusqu'à 1 000 m. Elle affectionne plus particulièrement les bois humides, les fossés et la proximité des eaux courantes.

Les linguistes se chamaillent sur l'origine du nom de la plante. Pour les uns, il serait dérivé du verbe latin *valere* (que l'on peut traduire par « être fort »). Pour d'autres, il proviendrait du latin médiéval *valeriane*, d'après le latin *valeria*, une province romaine pannonienne où cette plante était très répandue.

## Savoir la reconnaître

La valériane possède un rhizome vertical, de couleur gris-jaune, recouvert de longues racines épaisses. Tout à la fois cylindrique, cannelée, creuse et dressée, la tige peut atteindre 1 m de haut. Elle est légèrement rameuse au sommet. Les feuilles, opposées, sont profondément divisées en un nombre variable en fonction de la sous-espèce.

Les fleurs, irrégulières, sont petites et de couleur blanc rosé. Elles sont visibles de mai à août, groupées en corymbes à l'extrémité de la tige. Enfin, le fruit est un akène ovale, surmonté d'une aigrette plumeuse.

### Bon à savoir

- ▶ La valériane est utilisée depuis des millénaires pour ses propriétés sédatives et relaxantes. Elle est reconnue pour soulager la nervosité et l'anxiété ainsi que pour ses propriétés inductrices du sommeil : elle favorise l'endormissement sans créer d'effet d'accoutumance.
- ▶ C'est aussi un antidouleur et un décontractant musculaire : la valériane soulage crampes,

douleurs articulaires et douleurs musculaires. Elle peut également être utilisée pour atténuer la douleur du cycle menstruel ou pour diminuer l'anxiété et l'irritabilité liées au syndrome prémenstruel (SPM).

- ▶ À titre anecdotique, on peut aussi dire que son odeur prononcée attire les chats, d'où son surnom d'herbe à chats.



## Du panier à la pharmacie

Le rhizome et la racine frais sont les parties actives de la plante utilisées en phytothérapie : ils sont récoltés dans le courant de l'automne, tous les deux ans, lorsque leur teneur en éléments actifs est la plus élevée. Rhizome et racine doivent être soigneusement séchés avant d'être utilisés.

### Remède

#### ► Tisane de valériane pour favoriser un bon endormissement

Il est très facile de préparer une tisane à base de valériane afin de favoriser un bon endormissement naturel. Pour préparer cette tisane, prenez 3 g de racine de valériane (ou 1 cuillerée à café) et versez dans 20 cl d'eau bouillante. Laissez infuser pendant une dizaine de minutes, puis filtrez soigneusement pour obtenir une teneur élevée en substances actives. Buvez juste avant d'aller dormir.



# Pensée sauvage

N. L. : *Viola tricolor*  
Syn. fr. : pensée tricolore  
Fam. : Violacées

Partie récoltée : fleurs - Période de récolte : d'avril à septembre



La pensée sauvage occupe divers habitats et se retrouve aussi bien en bord de mer qu'à l'intérieur des terres, en plaine ou jusqu'à environ 2 700 m d'altitude. De manière générale, elle apprécie surtout les prairies grasses, les terrains en friche ainsi que les sols neutres ou acides. Très importante d'un point de vue écologique, elle est l'hôte des chenilles de divers papillons.

Commune dans toute l'Europe, la pensée sauvage est l'ancêtre de la pensée cultivée. Très appréciée pour la délicatesse de sa fleur, celle-ci apparaît d'avril à septembre.

## Savoir la reconnaître

La pensée sauvage est une petite plante herbacée, dont la tige est glabre, parfois duveteuse et ramifiée. Elle a tendance à ramper et atteint des tailles de 10 à 30 cm. La plante n'a pas de rosette de feuilles à la base. Les feuilles sont alternes, pétiolées à limbe ovale, oblong ou lancéolé et à marges crénelées.

Les fleurs sont solitaires et latérales, hissées sur de longs pédoncules. Les sépales ne sont jamais plus grands que la corolle qui est longue de 1 à 2,5 cm. Cette corolle peut être violette, pourpre, bleue, jaune ou blanche. Elle est le plus souvent bicolore, jaune et violet.

## Bon à savoir

- ▶ La pensée sauvage a une longue histoire d'utilisation en médecine traditionnelle et herboristerie. Les préparations se font à partir de la partie aérienne séchée, récoltée au moment de la floraison.
- ▶ L'utilisation principale de la plante est dermatologique (eczéma, prurit, séborrhée,

impétigo et acné). La pensée sauvage draine les toxines présentes au niveau cutané et en facilite l'élimination rénale, mais aussi digestive par son action sur les voies biliaires et sur le transit intestinal. Elle est aussi utilisée contre les inflammations des muqueuses des voies respiratoires.



## Du panier à la pharmacie

Ce sont les parties aériennes de la plante qui sont les plus recherchées au moment de la cueillette qui doit être réalisée à la main. La meilleure période pour procéder est celle de la floraison, c'est-à-dire entre les mois d'avril et de septembre. Pour une utilisation en phytothérapie, les parties aériennes de la plante doivent être soigneusement séchées.



## Remède

### ► Infusion anti-inflammatoire à la pensée sauvage

Pour préparer cette infusion et profiter pleinement de tous ses bienfaits, il suffit de plonger 1,5 g (soit l'équivalent de 1 cuillerée à café) de pensées séchées dans 20 cl d'eau bouillante. Laissez infuser pendant une dizaine de minutes, filtrez très soigneusement et buvez.



# Violette

N. L. : *Viola odorata*  
Syn. fr. : herbe de la trinité  
Fam. : Violacées

Partie récoltée : feuille et fleur - Période de récolte : février et mars en fonction de la période de floraison



On nomme l'espèce violette ou pensée en fonction de la disposition des pétales. Les violettes arborent deux pétales vers le haut et trois vers le bas. Les pensées ont quatre pétales vers le haut (les deux pétales latéraux étant rapprochés des deux supérieurs) et seulement un vers le bas.

Violettes et pensées apprécient un sol neutre ou calcaire, assez humifère et bien drainé. Elles peuvent se reproduire de trois manières différentes : par pollinisation, en produisant des capsules de graines par autopolinisation ou en émettant des stolons afin de créer un nouveau plant.

## Savoir la reconnaître

Cette vivace a des feuilles ovales, en cœur à la base et des fleurs à 5 pétales caractéristiquement disposés : les deux pétales latéraux sont rapprochés de l'inférieur. Les fleurs de la variété la plus courante sont violet foncé. Dans d'autres variétés, elles sont mauves, roses, blanches ou jaunâtres. La floraison est hivernale ou printanière.

La plante forme des colonies dans les bois frais et les haies. Les violettes étant généralement inodores, la violette odorante se distingue par l'odeur suave de ses fleurs.

## Bon à savoir

- ▶ Les violettes parfumées sont employées dans différents domaines. En confiserie, elles permettent de confectionner les célèbres et délicieux bonbons à la violette (spécialité toulousaine) élaborés à partir de fleurs fraîches cristallisées dans le sucre. En pâtisserie, elles sont utilisées pour la confection de sirops. Tout à la fois envoûtant et suave, le parfum de violettes est prisé en parfumerie.
- ▶ Feuilles et fleurs sont riches en vitamines. Les feuilles contiennent quatre fois plus de vitamine C que l'orange et les fleurs trois fois plus. Les feuilles de violette sont plus riches en vitamine A que les épinards. Elles renferment aussi des sels minéraux et une importante proportion de mucilage.
- ▶ La violette pourrait soigner maux de tête, insomnie, mélancolie, acné, infections de la peau...



## Du panier à la pharmacie

Feuilles et fleurs se récoltent à la main selon la période de floraison. Après cueillette, faites sécher la récolte de fleurs. Placez-les sur une toile moustiquaire en nylon, montée sur un cadre de bois disposé dans un endroit sombre. Par temps humide, faites chauffer votre four à 90 °C (th. 3), mettez les fleurs sur une tôle à biscuits couverte de papier sulfurisé et laissez-les environ 5 h, porte entrouverte. Laissez-les ensuite refroidir, puis conservez-les dans un contenant de verre opaque.

## Remède

### ► Sirop à la violette contre la toux

En raison de sa richesse en mucilage, la violette est recommandée en sirop, pour traiter toux et bronchite. Pour le confectionner, versez 1,5 litre d'eau à 45 °C sur 450 g de violettes. Agitez pendant quelques minutes, puis exprimez le liquide.

Pesez ensuite les pétales de violette, mettez-les dans la partie supérieure d'un bain-marie, ajoutez deux fois leur poids d'eau bouillante et laissez infuser pendant 12 h.

Passez en pressant pour exprimer le liquide.

Cette fois, c'est l'infusion qu'il faut peser et lui ajouter le double de son poids en sucre en laissant ce dernier se dissoudre partiellement dans l'infusion avant de chauffer au bain-marie jusqu'à parfaite dissolution. Retirez du feu aussitôt, puis conservez le sirop, au frais, dans une bouteille en verre fermant hermétiquement. La dose recommandée pour les adultes est de 30 à 50 g par jour.





# Glanes culinaires



# Poireau des vignes

N. L. : *Allium polyanthum*  
Syn. fr. : baragane, poireau sauvage,  
poireau perpétuel  
Fam. : Alliacées

Partie récoltée : feuilles (vert du poireau) - Période de récolte : du printemps à l'automne



Le poireau des vignes serait l'ancêtre du poireau des jardins. Originaire d'Afrique du Nord et d'Europe méridionale, c'est un véritable légume ancien (et quelque peu oublié) qui était déjà apprécié, semble-t-il pendant la Préhistoire.

La baragane, comme on dit dans le Sud-Ouest, est une plante qui n'affiche pas ses prétentions, mais qui offre une saveur très fine, à mi-chemin entre le poireau classique et l'asperge. Les amateurs se montrent tous unanimes autant que formels : une fois que l'on a goûté au poireau des vignes, le poireau de culture devient insipide !

## Savoir le reconnaître

Le poireau des vignes pousse dans les terres entretenues par un labour, même léger. C'est pourquoi on le trouve dans les vignes et les jardins non désherbés notamment. Il offre une assez grande ressemblance avec le poireau classique. La plante fleurit dans le courant du printemps, présentant alors une inflorescence rose ou blanche, souvent encapuchonnée d'un voile blanc.



### Bon à savoir

► En cuisine, le poireau des vignes fait un excellent mets, au même titre que l'ortie, la mâche ou le pissenlit. Son agréable saveur, à mi-chemin entre l'asperge et le poireau classique, fait qu'il joue la carte de l'accord parfait avec l'œuf (notamment l'œuf brouillé). Il est aussi excellent agrémenté d'une vinaigrette maison.



## Du panier à l'assiette

La récolte s'effectue à la main du printemps à l'automne, au fur et à mesure des besoins. Il ne faut pas cueillir les spécimens âgés, car le fût est alors trop dur. On s'en aperçoit en coupant le poireau dans le vert, un peu au-dessus du blanc. Contrairement à ce que son nom laisse supposer, évitez de récolter le poireau des vignes dans les vignobles, en raison des traitements chimiques qui y sont pratiqués.

## Recette

### ► Poireau des vignes en vinaigrette

Épluchez et lavez 1 kg de poireaux des vignes en éliminant les deux premières peaux extérieures. Éliminez également toutes les petites boules de la tête de chaque poireau. Faites-les cuire de 20 à 30 min dans de l'eau bouillante salée, à découvert pour mieux éliminer les composés soufrés. Laissez-les refroidir. Coupez en petits morceaux 200 g de poitrine de porc. Faites-les revenir à sec (c'est-à-dire sans matière grasse) dans une poêle. En vous aidant d'un couteau économe, réalisez des copeaux de cantal (environ 200 g de fromage). Préparez une vinaigrette de la manière classique. Pour servir, mettez des poireaux dans l'assiette de chaque convive et ajoutez par-dessus des morceaux de poitrine et des copeaux de Cantal. Nappez légèrement de vinaigrette et servez.



# Amarante réfléchie

N. L. : *Amaranthus retroflexus*  
Syn. fr. : chenillée, crête de coq,  
blé rouge, herbe à cochons  
Fam. : Amaranthacées

Partie récoltée : feuilles, graines, tiges et fleurs - Période de récolte : de juin à septembre (feuille), d'août à octobre (graine)



**O**riginaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Nord, l'amarante réfléchie a peu à peu été introduite dans la plupart des zones tempérées. Elle s'est tellement bien acclimatée dans certaines régions qu'elle est parfois considérée comme une mauvaise herbe particulièrement envahissante. C'est faire peu d'honneur à son savoureux fruit !

Très résistante aux maladies et acceptant à peu près n'importe quel type de terrain, l'amarante réfléchie se rencontre surtout sur les décombres, les talus et dans les cultures.

## Savoir la reconnaître

Cette plante annuelle a une taille comprise entre 20 et 90 cm de haut. Souvent rougeâtre, la tige est poilue, de même que les rameaux. Les feuilles vert clair ont un limbe ovale ou en forme de losange. Les basales sont longuement pétiolées, alors que les caulinaires et les sommitales ont un pétiole plus court.

Les fleurs sont minuscules et se présentent en épis denses et courts. Elles sont de couleur verte. Les fruits sont ovoïdes, plus longs que le calice. Ils contiennent des petites graines noires et luisantes.

## Bon à savoir

- ▶ Ce sont principalement les jeunes feuilles qui peuvent être mangées crues (en salade), mais aussi cuites à la façon des épinards. Les graines bouillies (grillées ou non) peuvent servir à préparer des galettes, que les populations indiennes de l'Arizona apprécient depuis fort longtemps.
- ▶ Les feuilles de l'amarante réfléchie sont plus riches en protéines que le soja et renferment

des vitamines A et C, ainsi que des sels minéraux (calcium, fer...).

- ▶ La plante doit son surnom d'« herbe à cochons » au fait qu'elle peut avantageusement être employée comme fourrage pour ces animaux, à condition d'être utilisée à faible dose, car elle peut entraîner des problèmes aux reins.



## Du panier à l'assiette

Chez l'amarante, tout est comestible : feuilles, tiges, jeunes inflorescences et graines. Si la plante est très jeune, on peut même la déguster crue ; elle donne alors une très bonne salade à la saveur douce. Les feuilles plus âgées, cueillies en été, se préparent comme des épinards. Elles se récoltent à la main entre juin et septembre. Quant aux graines, elles se récoltent dès le mois d'août, jusqu'en octobre.

## Recettes

### ► Sauce à l'amarante

Ciselez 150 g d'oignons et faites-les revenir à l'huile d'olive. Ajoutez 600 g de feuilles d'amarante lavées et hachées. Taillez 250 g de tomates en morceaux et ajoutez-les aux légumes. Assaisonnez avec 5 gousses d'ail hachées, 30 g de gingembre haché, le zeste râpé d'un citron, du sel et du piment de Jamaïque. Laissez cuire la sauce à feu doux à couvert, jusqu'à ce que les tomates et l'amarante soient cuites. Cette sauce accompagne bien le riz blanc ou les lentilles.

### ► Mouliné d'amarante

Coupez en petits dés 3 carottes, un demi-céleri rave et 2 poireaux. Ciselez grossièrement 250 g d'amarante. Pelez et hachez 2 oignons et 2 gousses d'ail, puis faites-les revenir à la poêle dans un peu d'huile bien chaude. Ajoutez les légumes et laissez cuire brièvement couvercle fermé. Ajoutez 3 litres de bouillon de légumes, portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 20 min avant de servir.



# Chénopode bon-Henri

N. L. : *Chenopodium bonus-henricus*  
Syn. fr. : herbe du bon-Henri, arroche bon-Henri, épinard sauvage  
Fam. : Amaranthacées

Partie récoltée : jeunes pousses et feuilles - Période de récolte : printemps (pour les jeunes pousses), printemps et automne (pour les feuilles)



**A**ssez courant sur les décombres, dans les terrains vagues, au bord des chemins et, d'une manière générale, sur tous les sols riches en déjections azotées des animaux, le chénopode bon-Henri se rencontre à l'état sauvage entre 200 et 2 600 m d'altitude. Il privilégie plutôt les zones d'ombre, car il redoute par-dessus tout la sécheresse. En revanche, la plante résiste bien aux basses températures, ce qui explique qu'on la trouve jusqu'à une altitude élevée.

Attention, le chénopode bon-Henri peut être confondu avec le datura, qui est très toxique.

## Savoir le reconnaître

Cette plante annuelle de 20 à 40 cm de haut, voire 60 cm pour les plus grands spécimens, arbore une tige épaisse et des feuilles vert foncé et luisantes, teintées de rouge. Elles sont alternes, larges, et leur forme triangulaire évoque celle d'un fer de lance ou de flèche. Elles sont souvent ondulées sur les bords. Leur face inférieure est saupoudrée d'une fine couche blanchâtre.

Les fleurs font preuve d'une remarquable discrétion : petites, verdâtres parfois teintées de rouge, elles apparaissent entre juin et septembre. Elles sont regroupées en épi effilé ou de forme pyramidale.

### Bon à savoir

- ▶ Comme dans le cas de l'épinard, les feuilles du chénopode bon-Henri sont un concentré de fer, de calcium et de phosphore. La plante peut donc être utile aux personnes souffrant de carences ou d'anémie.
- ▶ Son nom vient du roi Henri IV, qui aurait découvert son intérêt culinaire.
- ▶ Le chénopode bon-Henri est excellent en potage et en salade cuite. En outre, toutes les façons d'accommoder l'épinard lui conviennent.



## Du panier à l'assiette

Le chénopode bon-Henri produit des feuilles à couper à partir de l'année suivant son apparition, et pendant 4 à 5 ans. Les jeunes pousses sont coupées au printemps à environ 20 cm de haut et sont cuites à la vapeur. Plus tard dans l'année, les feuilles s'utilisent comme celles des épinards. La récolte se fait au fur et à mesure des besoins, pour une consommation immédiate.

## Recette

### ► Gnocchis verts au chénopode bon-Henri

Blanchissez rapidement 500 g de feuilles de chénopode bon-Henri. Rafraîchissez-les, égouttez-les soigneusement, puis hachez-les finement. Mélangez 4 œufs battus, 1 cuillerée à café de sel, 2 ou 3 brins de thym, 50 g de noix hachées et 300 g de farine de manière à obtenir une pâte ferme. Mettez une grande casserole d'eau à bouillir sur feu vif. Dès que l'eau bout, ajoutez un peu de sel et réduisez la chaleur. À l'aide d'une cuillère à café, façonnez des petites quenelles de pâte à gnocchis et plongez-les dans l'eau. Après une dizaine de minutes, les gnocchis sont cuits et remontent d'eux-mêmes à la surface. Disposez-les côte à côte dans un plat à gratin, parsemez de parmesan râpé et mettez au four, juste le temps de faire gratiner. Servez bien chaud.



# Obione

N. L. : *Halimione portulacoides*  
Syn. fr. : **chips des prés-salés, faux pourpier, arroche faux-pourpier**  
Fam. : **Amarantacées**

Partie récoltée : **feuilles** - Période de récolte : **du printemps au mois d'août**



Colonisant la plupart du temps la vase des prés-salés, l'obione est une plante de la famille des Amarantacées. Tirant son nom de l'Ob, un fleuve sibérien, cette plante est une familière des milieux arides mais aussi – et de manière quelque peu paradoxale – des terres salées situées en bordure de mer ou d'océan. Elle se joue d'ailleurs à merveille des embruns salés. L'obione est devenue rare à l'état sauvage.

## Savoir la reconnaître

L'obione est un sous-arbrisseau avec une taille modeste, alors qu'elle subit les vents venus du large : elle oscille entre 20 et 50 cm. La plante arbore des feuilles



### Bon à savoir

▶ L'obione présente une végétation dense et étalée aux jolis reflets d'argent, elle se positionne résolument comme une plante très intéressante à installer dans le jardin.

▶ Autrefois consommée à la manière d'un condiment, l'obione ne connaît aujourd'hui que quelques rares et confidentielles utilisations culinaires.

blanc argenté. De 2 à 5 cm de long, elles sont opposées et de forme ovale à elliptique. Une pruine argentée couvre le limbe gris-vert sur les deux faces. Croquantes et charnues, elles sont comestibles. Ses tiges, nombreuses, sont couchées. Entre les mois de juillet et d'octobre a lieu la floraison ; les fleurs blanchâtres sont minuscules.

## Du panier à l'assiette

Pour une utilisation culinaire, ce sont les feuilles de l'obione qui doivent être récoltées, à la main, au fur et à mesure des besoins, dès le printemps jusqu'en août. Elles doivent être prélevées sur les parties supérieures des tiges non lignifiées. Crues ou blanchies de 1 à 2 min à l'eau bouillante, les feuilles ajoutent une touche originale et salée à une salade de crudités, mêlées avec d'autres produits de la mer. On peut les conserver comme les câpres, confites dans le vinaigre.



## Recette

### ► Velouté de haricots blancs et d'obione

La veille de la préparation, faites tremper 200 g de haricots blancs secs dans de l'eau froide. Le jour de la préparation, lavez 200 g d'obione, puis détachez les feuilles des tiges. Ne conservez que les feuilles. Épluchez et émincez un oignon. Versez un filet d'huile d'olive dans une cocotte et faites chauffer. Faites-y revenir l'oignon sans coloration, puis ajoutez les haricots blancs soigneusement égouttés. Remuez et laissez cuire pendant 5 min. Mouillez avec 1,5 litre de bouillon de légumes, portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant 30 min. À ce moment, incorporez l'obione et poursuivez la cuisson 15 min environ. À la fin de cette cuisson, mixez très finement la préparation, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



# Ail des ours

N. L. : *Allium ursinum*  
Syn. fr. : ail sauvage, ail des bois,  
ail à larges feuilles  
Fam. : Amaryllidacées

Partie récoltée : bulbes, feuilles et fleurs - Période de récolte : d'avril à juin



**P**oussant dans les bois de feuillus et les broussailles humides jusqu'à une altitude d'environ 1 800 m, l'ail des ours est une plante relativement fréquente (sauf en zone méditerranéenne). Elle fait partie des végétaux que l'on appelle plantes sociales, car elle peut parfois former de vastes colonies dans les sous-bois frais ou le long des ruisseaux.

L'appellation « ail des ours » vient du fait qu'après leur repos hivernal, les ours en mangent pour se purger.

## Savoir le reconnaître

Cette vivace à bulbe peut atteindre une taille de 10 à 40 cm environ. Ses tiges sont de section triangulaire et ornées, à leur base, de 2 ou 3 feuilles qui mesurent de 2 à 5 cm de large. Elles dégagent une forte odeur d'ail à partir du moment où on les froisse. L'inflorescence bulbeuse est enveloppée d'une spathe. En étoile, les petites fleurs blanches ont une taille de 1 à 2 cm, à 6 pièces florales. Le fruit est une capsule triangulaire contenant des graines sphériques noirâtres.



## Bon à savoir

► On retrouve dans l'ail des ours les merveilleuses propriétés de l'ail cultivé : bactériostatiques, antiseptiques et antiputrides. C'est une plante appréciée pour sa très haute teneur en vitamine C et pour ses propriétés amaigrissantes.

► On peut manger son bulbe et ses feuilles comme condiment ou comme légume. Ses feuilles se préparent sous forme de pesto ou comme épice. On peut également les cuire à la manière des épinards. Enfin, on en fait un superbe beurre assaisonné pour les grillades.



## Du panier à l'assiette

Il est préférable de cueillir les feuilles avant la floraison (mars et avril) afin de profiter de l'arôme intense des jeunes pousses. C'est à ce moment qu'elles sont les plus fines et tendres. La récolte des fleurs et des bulbes a lieu d'avril à juin. Les bulbes se conservent pendant environ une semaine. Les feuilles et les fleurs doivent se consommer très fraîches. Vous pouvez congeler les feuilles : lavez-les et laissez-les ressuyer sur un papier essuie-tout avant de les ranger dans une boîte ou un sachet spécial congélation.

## Recettes

### ► Tempura de fleurs d'ail des ours

Pressez, puis zestez 2 oranges non traitées. Réservez 20 cl de jus au congélateur. Mélangez 1 œuf, 100 g de farine T65 et 50 g de fécule de maïs. Ajoutez graduellement le jus d'orange glacé. La préparation ne doit pas être trop homogène. Idéalement, conservez le contenant de pâte à tempura dans un second contenant rempli de glaçons. Ajoutez le zeste d'une orange, 1/2 cuillerée à soupe de thym et 2 gouttes d'huile essentielle d'orange. Mélangez. Trempez les fleurs dans la pâte à tempura, égouttez et faites-les frire pendant 30 secondes dans de l'huile de pépins de raisin chauffée à 170-180 °C. Déposez les tempuras dans un plat muni d'une grille, saupoudrez de fleur de sel et réservez. Juste avant de servir, faites de nouveau frire les tempuras, pour leur redonner du croustillant.

### ▼ Pesto à l'ail des ours

Rincez et asséchez 150 g de feuilles d'ail des ours, puis mixez-les avec 12 cl d'huile d'olive. Ajoutez 50 g de parmesan et 50 g de poudre d'amandes. Mélangez à la fourchette. Assaisonnez de sel, de poivre et de baies roses. Ajoutez de l'huile d'olive jusqu'à la texture désirée si besoin.



# Angélique des bois

N. L. : *Angelica sylvestris*  
Syn. fr. : angélique sylvestre, angélique sauvage  
Fam. : Apiacées

Partie récoltée : feuilles, jeunes tiges - Période de récolte : de mai à août



Parfois surnommée « herbe à la fièvre », l'angélique des bois est une plante parée de nombreuses vertus médicinales (elle est antispasmodique, stimulante...). Elle est également employée en cuisine : les feuilles se consomment en salade et les graines trouvent plusieurs applications en pâtisserie. L'angélique des bois fleurit de juillet à septembre et peut être du plus bel effet au jardin.

## Savoir la reconnaître

Pouvant atteindre près de 3 m de haut, l'angélique des bois est une plante annuelle vivace avec une tige dressée, ramifiée, creuse, avec une consistance herbacée, à section ronde. Elle a une surface striée et est glabre. Elle produit un liquide blanc en cas de section. Les feuilles sont composées et alternes, avec une base engainante. Elles sont pétiolées. Leur face supérieure est glabre, leur face inférieure glabrescente. Les fleurs sont blanches. Elles sont portées par un pédoncule court et pubescent. Elles présentent 5 étamines libres. Le pistil est surmonté de 2 styles.



## Bon à savoir

► Sur un plan plus spécifiquement thérapeutique, l'angélique des bois contient diverses substances actives très intéressantes (pectine, tanin, résine, acide méthylique...) et peut être utilement recommandée en raison de ses propriétés apéritives, stimulantes, emménagogues, antispasmodiques et carminatives. Une seule précaution : à fortes doses, elle peut induire un état dépressif.

► Selon les croyances, cette « herbe à la fièvre » a été apportée à un moine par un ange qui en a dévoilé toutes les propriétés : elle protège les enfants, combat la peste, guérit les morsures faites par des animaux enragés et chasse le diable.



## Du panier à l'assiette

Prélevez les feuilles et les jeunes tiges quelques mois et jusqu'à 2 ans après la plantation, et attendez 2 ou 3 ans pour les graines, selon le comportement de la plante. Les jeunes pousses se ramassent au fil des besoins, dès que la plante est assez forte ; les pétioles de feuilles, l'année d'après le semis ; les racines, le premier automne ; les graines, l'année suivante. Ensuite, la plante meurt. Coupez les tiges et les pétioles avant que la plante ne monte à graines : très jeune, la tige est consommable, après, elle devient fibreuse et dure.

## Recette

### ► Angélique confite

Cueillez 1 kg de tiges d'angélique, coupez-les en tronçons de 10 cm de long et pelez-les. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante. À la reprise de l'ébullition, baissez le feu et laissez frémir 30 min. Égouttez et plongez-les dans de l'eau très froide. Réalisez un sirop : portez à ébullition 1 litre d'eau avec 600 g de sucre et le jus d'un citron. Retirez du feu et plongez-y les tronçons. Couvrez d'un linge et laissez macérer 24 h. Égouttez-les et portez le sirop à ébullition. Laissez bouillir 1 min, puis retirez du feu. Plongez-y les tronçons et renouvelez l'opération (24 h de macération). Répétez cette opération 5 jours de suite en laissant macérer 48 h la dernière fois. Retirez les tronçons, égouttez-les sur une grille pendant quelques heures. Allumez le four à 100 °C (th. 3) et faites-les sécher 30 min.



# Carotte sauvage

N. L. : *Daucus carota*  
Syn. fr. : gironille, moulette, pastenade  
Fam. : Apiacées

Partie récoltée : racines, feuilles, fleurs, fruits - Période de récolte : d'octobre à avril (racines), de mars à juin (feuilles), de mai à octobre (fleurs), de juillet à octobre (fruits)



**A**ssez commune dans plusieurs régions de France, dont la Picardie Nord Pas-de-Calais, la carotte sauvage passe pour être la lointaine ancêtre de la carotte cultivée. Elle est familière des friches et des terres assez pauvres : les terrains sablonneux, les zones arides...

Bien qu'il soit possible d'accommoder en cuisine ses jeunes feuilles, ses racines et même ses graines, la carotte sauvage se fait plutôt rare sur le plan de travail des cuisiniers, reléguée au rang de simple curiosité au profit de la carotte cultivée.

## Savoir la reconnaître

Cette plante herbacée bisannuelle peut atteindre environ 30 cm de haut. Pivotante, sa racine est le plus souvent de couleur orange. Elle est épaisse et allongée. Les feuilles sont très nettement divisées et couvertes de poils.

Les petites fleurs blanches apparaissent entre mai et octobre. Elles sont regroupées en ombelles de 30 à 40 rayons, généralement incurvés vers le sommet. Un peu plus grande que les autres, la fleur centrale est rouge pourpre foncé. Les fleurs extérieures ont des pétales inégaux. Les fruits portent des côtes munies d'aiguillons.

### Bon à savoir

- ▶ Comme toutes les carottes, la carotte sauvage passe à juste titre pour être une véritable plante-santé, si son environnement n'a pas été pollué.
- ▶ Riche en protéines, en provitamine A, en lipides, en vitamines des groupes B (à l'exception de la vitamine B12) et C, en fibres alimentaires, ainsi qu'en minéraux (calcium, magnésium, potassium, fer), la carotte est un légume-racine qui limiterait

la progression de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Elle sert aussi à traiter couperose, eczéma, rides, cicatrices...

- ▶ Sur le plan culinaire, la carotte sauvage se consomme aussi bien crue que cuite : en salade, râpée, en soupe, au gratin, en purée, etc., mais aussi en jus ou en gâteau.



## Du panier à l'assiette

La carotte sauvage est assez difficile à reconnaître en dehors de sa période de floraison ; or, c'est justement à ce moment-là que sa racine est la plus intéressante sur le plan gustatif. La période de récolte fluctue en fonction de la partie de la plante privilégiée : d'octobre à avril pour les racines, de mars à juin pour les feuilles, de mai à octobre pour les fleurs et enfin, de juillet à octobre pour les fruits.

## Recette

### ► Beignets de fleurs de carotte sauvage

Dans un plat creux, mélangez en fouettant 240 g de farine d'épeautre T65, 10 g de levure de boulanger préalablement délayée dans un tout petit peu de lait, 2 jaunes d'œufs et 15 cl de lait végétal (le lait de soja est parfait). Ajoutez ensuite 10 cl de bière et 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, en fouettant moins vigoureusement. La pâte doit être bien lisse. Couvrez-la et laissez-la lever pendant 2 h. Dès qu'elle a levé, faites chauffer l'huile de la friteuse à 180 °C. Coupez les tiges de fleurs de carotte sauvage bien à la base. Montez 2 blancs d'œufs en neige bien ferme, avec une pointe de sel. Une fois montés, ajoutez-y 40 g de sucre blond et mélangez délicatement. Incorporez cette neige à la pâte. Trempez les fleurs de carotte sauvage par groupe de trois dans la pâte, en veillant à bien les enrober. Jetez la boule dans l'huile de friteuse et faites frire en surveillant la cuisson. Retournez les beignets lorsqu'ils sont dorés, puis disposez-les sur du papier absorbant.



# Conopode dénudé

N. L. : *Conopodium majus*  
Syn. fr. : noisette de terre, génotte, terre-noix,  
noix de Saint-Antoine  
Fam. : Apiacées

Partie récoltée : tubercules - Période de récolte : toute l'année



Le conopode dénudé pousse dans les bois clairs, les clairières, les lisières et les chemins qui sillonnent les forêts. Il marque une prédilection pour les sols légers et relativement acides.

La plante est surtout appréciée pour son tubercule souterrain qui, affirment les connaisseurs, a une délicieuse saveur de noisette. Quelques cuisiniers, parmi les plus grands noms de la gastronomie, lui font d'ailleurs honneur aux fourneaux.

## Savoir le reconnaître

Cette petite plante vivace assez discrète et d'allure plutôt frêle arbore des petites fleurs blanches qui apparaissent entre mai et juillet. À sa floraison, elle a la particularité de perdre ses feuilles, ce qui lui vaut son nom de « dénudé ». Ses feuilles sont finement découpées et sortent vers le mois de mars sur des sols presque nus.

## Du panier à l'assiette

La cueillette du tubercule peut être réalisée toute l'année. La récolte n'est pas toujours aisée, car il est profondément enfoncé dans la terre et la tige se casse facilement. En dégageant délicatement le pied de la tige, on s'aperçoit qu'elle se prolonge sous terre par un filament qui mène à une racine en forme de noisette. Tout l'art réside à trouver la racine sans casser ce lien fragile.

### Bon à savoir

▶ Quand le conopode dénudé est consommé cru, il aurait comme effet d'apaiser les aigreurs d'estomac. Sa réputation est cependant moins bonne chez les Écossais qui se fient à un adage local qui affirme que « si vous mangez trop de conopodes, vous aurez des poux plein la tête ».

▶ Les tubercules peuvent se consommer crus (mais en petites quantités seulement) ou cuits à la poêle ou à l'eau.



## Recette

### ► Croquant aux conopodes

Frottez énergiquement 50 tubercules de conopode dans un torchon avec du gros sel. Rincez à l'eau pour enlever les pellicules de peau. Mettez 50 g de pain de campagne à tremper dans 125 ml de lait chaud. Essorez-le en le pressant entre les mains, puis écrasez-le finement à l'aide d'une fourchette. Mélangez-le avec 1/2 cuillerée à soupe de farine et la moitié d'un œuf battu. Remplissez une poche munie d'une douille de 6 mm de diamètre avec cette préparation. Dans une poêle antiadhésive, tracez 6 traits de 6 cm de longueur. Tout de suite, appliquez dessus les conopodes en ligne. Colorez suffisamment pour que les croquants se maintiennent en forme. Renouvelez l'opération une seconde fois de manière à obtenir 12 croquants. Grillez le reste des conopodes et salez-les.



# Criste-marine

N. L. : *Crithmum maritimum*  
Syn. fr. : fenouil marin, perce-pierre  
Fam. : Apiacées

Partie récoltée : feuilles - Période de récolte : d'avril à juin



Résistant tout à la fois au sel et à la sécheresse, la criste-marine est – comme son nom le laisse d'ailleurs clairement supposer – une plante maritime typique. Poussant sur les falaises et les rochers du bord de mer, elle est l'une des rares plantes capables de survivre sur les roches régulièrement fouettées par les vagues.

Si elle est aujourd'hui surtout utilisée en cuisine (à la manière de la salicorne ou en remplacement des câpres), il faut aussi savoir qu'il s'agit d'une plante médicinale aux vertus connues depuis l'Antiquité.

## Savoir la reconnaître

Halophile, la criste-maritime résiste aussi à la sécheresse : elle puise dans le sol l'eau qu'elle va stocker dans ses feuilles. Celles-ci sont charnues et comestibles. Les fleurs sont vert-jaune, disposées en larges ombelles. Le fruit est un akène. La plante mesure en moyenne de 20 à 50 cm de haut et a un port buissonnant.

## Du panier à l'assiette

La cueillette de la criste-marine s'effectue entre les mois d'avril et de juin, à la main, dans le respect de la plante et des éventuelles réglementations locales (à vérifier auprès des autorités avant toute cueillette). Prélevez une partie du feuillage en coupant les tiges à la base. Cette cueillette s'effectue avant la floraison et, au mois de juin, sur les tiges qui ne portent pas d'ombelles.

### Bon à savoir

► En cuisine, la criste-marine s'apprécie autant crue que blanchie ou cuite. Crue, elle est toutefois sèche et coriace. Elle libère alors des saveurs assez fortes, presque âcres. Blanchie ou cuite, elle perd son côté coriace et sa texture a alors tendance à se rapprocher de celle du haricot vert, du pourpier ou de la salicorne.

► Les cuisiniers l'emploient comme condiment aromatique pour les poissons (mais avec parcimonie), comme condiment au vinaigre (à l'instar des cornichons, de la salicorne...). Elle peut encore accompagner diverses salades composées et s'utiliser de la même manière que les câpres.



## Recettes

### ► Tartare de Saint-Jacques à la criste-marine

Remplissez une petite casserole d'eau et plongez-y des feuilles de criste-marine. Faites-les bouillir pendant 3 min, puis égouttez-les et ciselez-les. Coupez 6 grosses noix de Saint-Jacques en cubes réguliers. Mettez-les dans un plat creux. Arrosez de jus de citron, ajoutez la criste-marine et un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez mariner le tout pendant au moins 1 h avant de servir frais.

### ► Criste-marine au vinaigre

Prélevez les feuilles de criste-marine, lavez-les et séchez-les avec un linge propre. Disposez-les dans un bocal, ajoutez une branche d'estragon et une cuillère à café de graines de moutarde (et même quelques petits oignons blancs). Versez du vinaigre de vin blanc dans le bocal jusqu'à recouvrir le tout. Fermez hermétiquement et laissez macérer pendant un mois, dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.



# Égopode podagaire

N. L. : *Aegopodium podagraria*  
Syn. fr. : herbe de Saint-Gérard, podagraire,  
herbe aux goutteux  
Fam. : Apiacées

Partie récoltée : feuilles - Période de récolte : presque toute l'année



L'égopode podagaire, ou petite angélique, est une plante qui pousse à basse altitude en vaste colonies dans les zones ombragées, notamment les sous-bois frais, les bords des fossés ou des rivières. À juste titre considéré comme une plante envahissante (elle est la hantise de nombreux jardiniers), elle émet des racines aussi nombreuses que profondes, particulièrement difficiles à extraire.

## Savoir le reconnaître

L'égopode podagaire est une plante à croissance rapide dont la taille varie entre 30 cm et 1 m de haut. La tige est creuse et cannelée. Les feuilles inférieures sont divisées, à 3 folioles irrégulièrement dentées. Les supérieures sont moins divisées et ont un long pétiole. Les fleurs apparaissent de mai à août. Blanches, parfois roses, de 2 à 3 mm, elles sont groupées en ombelle de 10 à 20 rayons. Les pétales sont profondément échancrés. Les racines de la plante dégagent une odeur de carotte très caractéristique.



## Bon à savoir

▶ Longtemps, la plante s'est cantonnée à un usage médicinal : elle était réputée dans le traitement de la goutte, en permettant à l'organisme de se détoxifier d'un excès d'acide urique dans le sang. En outre, elle posséderait des vertus anti-inflammatoires et soulagerait les douleurs articulaires et rhumatismales.

▶ Consommée crue, elle fait une belle salade. Elle peut aussi être mangée cuite, un peu de la même manière que les épinards.



## Du panier à l'assiette

Attention à bien identifier la plante avant toute consommation ! La famille des Apiacées comporte des espèces comestibles et des espèces toxiques, comme la petite ciguë. Une astuce : la ciguë sent la souris. La plupart des parties de l'égopode podagraire sont comestibles : jeunes feuilles, jeunes pétioles, fleurs. Les feuilles basales sont présentes une bonne partie de l'année et repoussent après avoir été coupées. Il est donc aisé de récolter de jeunes pousses encore tendres.

## Recette

### ► Mousseline d'égopode

Lavez 200 g de feuilles d'égopode, puis blanchissez-les longuement. Rafraîchissez-les, égouttez-les et ciselez-les finement. Découpez 100 g de chair de poulet en cubes. Mixez au couteau et mettez dans le congélateur. Remixez dès que c'est bien froid et ajoutez 25 g de crème épaisse. Ajoutez 3 œufs et mixez. Assaisonnez, puis ajoutez l'égopode ciselé. Mixez fortement pendant quelques secondes pour bien émulsionner, puis montez lentement à l'huile d'arachide comme pour réaliser une mayonnaise. Beurrez des petits moules et remplissez-les avec la préparation précédente. Enfourez dans un four vapeur à 85 °C jusqu'à ce que la mousseline se raffermisse. Servez chaud, en accompagnement d'un poisson.



# Fenouil des Alpes

N. L. : *Meum athamanticum*

Syn. fr.: cistre, cerfeuil des Alpes, fenouil de montagne

Fam. : Apiacées

Partie récoltée : feuilles, fleurs et fruits - Période de récolte : de mai à septembre



**P**lante bien connue pour son odeur anisée particulière, fine et pénétrante, le fenouil des Alpes est originaire des régions montagneuses d'Europe occidentale et centrale, depuis la Scandinavie jusqu'en l'Italie. Il est présent dans tous les massifs de France, principalement dans les prairies d'altitude, entre 400 et 1 400 m, sur les terrains siliceux.

## Savoir le reconnaître

Le fenouil des Alpes est une plante vivace herbacée, glabre, à odeur forte et pénétrante, qui rappelle bien sûr celle du fenouil. La plante forme une grosse touffe de 40 à 50 cm de haut. Les tiges sont creuses et striées. Les feuilles sont fortement divisées en lanières fines et paraissent verticillées. Les fleurs blanc crème sont petites (elles font 2 à 3 mm seulement) et regroupées en ombelles composées, à nombreux rayons (jusqu'à une quinzaine). Les fruits oblongs sont longs de 6 à 8 mm, à côtes saillantes.



### Bon à savoir

- ▶ Il suffit, paraît-il, de glisser une feuille fraîche de cette herbe dans sa chaussure gauche pour être assuré de traverser un champ herbeux sans se faire piquer ni dévorer par les insectes.
- ▶ Les vaches qui en broutent donnent un lait et un beurre d'un goût plus prononcé.
- ▶ Le fenouil des Alpes est à la fois stimulant, stomachique, carminatif, diurétique, emménagogue, galactagogue et antispasmodique. C'est aussi une plante précieuse pour faciliter la digestion.

## Du panier à l'assiette

La période de cueillette dépend de la partie de la plante recherchée. Les jeunes pousses se cueillent en mai et en juin ; les feuilles entre les mois de mai et de septembre ; les fleurs de juillet à septembre. Enfin, les fruits se récoltent depuis le mois d'août jusqu'au mois d'octobre au fur et à mesure de leur maturité. Coupez les tiges, suspendez-les la tête à l'envers, dans un endroit sec et ventilé. Après dessiccation, frottez les ombelles entre vos mains pour recueillir les graines.



## Recettes

### ► Croustillants de truite à la fleur de fenouil des Alpes

Mettez 300 g de fromage blanc dans un bol. Ciselez le fenouil des Alpes et ajoutez-le au fromage blanc. Mélangez et versez la préparation dans des petits verres. Levez les filets de 3 truites, puis enlevez la peau ainsi que les arêtes dorsales. Coupez chaque filet en 3 morceaux, de manière à obtenir 18 morceaux au total. Disposez un morceau de poisson au milieu d'une feuille de pâte à raviole chinoise. Ajoutez une lanière de jambon cru. Mouillez les bords de la raviole et refermez. Serrez bien les bords et mettez au froid jusqu'au moment de frire. Plongez alors les ravioles dans une friture à 180 °C de 3 à 4 min, puis finissez la cuisson à 100 °C. Servez les ravioles accompagnées de la sauce au cistre.

### ► Fenouillette

Mettez de 50 à 60 g de graines de fenouil dans un mortier et écrasez-les au pilon avec un tiers de bâton de cannelle et 1 pincée de noix de muscade. Versez ce mélange dans un bocal propre et sec, puis arrosez-le avec 1 litre d'eau-de-vie à 45°. Bouchez le bocal et laissez macérer dans un endroit sombre et frais pendant 1 mois. Versez ensuite 50 cl d'eau dans une casserole et ajoutez 500 g de sucre. Portez à ébullition et faites bouillir pendant 1 min, de manière à obtenir un sirop. Laissez-le complètement refroidir. Filtrez le contenu du bocal au travers d'une passoire fine. Ajoutez-y le sirop complètement refroidi et mélangez. Reversez le tout dans le bocal, bouchez et laissez macérer une nouvelle fois, à température ambiante, pendant 2 jours. Filtrez encore une fois la préparation, puis procédez à la mise en bouteilles. Bouchez celles-ci hermétiquement et laissez encore reposer la liqueur pendant 1 semaine avant de la consommer.

# Livèche

N. L. : *Levisticum officinale*  
Syn. fr. : âche des montagnes,  
céleri des montagnes, herbe à Maggi  
Fam. : Apiacées

Partie récoltée : feuilles et graines - Période de récolte : d'avril à octobre



Cette plante herbacée très commune dans les Pyrénées pousse jusqu'à 1 800 m d'altitude, dans les haies de montagne, les prairies et les terrains non cultivés.

Robuste plante vivace, la livèche est depuis longtemps cultivée dans les jardins, et elle l'était déjà jadis dans les monastères comme plante médicinale. Rappelant l'angélique, elle n'a toutefois pas son goût anisé. Elle dégage en revanche une forte odeur de céleri.

## Savoir la reconnaître

La livèche forme une rosette de feuilles caractéristique d'où émerge une hampe florale qui peut atteindre 2 m de haut. Pivotante, la racine est longue et charnue. La tige creuse est cylindrique et cannelée. Assez fortement découpées et luisantes, les feuilles ressemblent un peu à celles du céleri, avec des folioles à large bord denté. Les petites fleurs jaunâtres sont regroupées en ombelle dense. Les graines ovales et à ailettes sont brunes et mesurent en moyenne 6 mm de long.



### Bon à savoir

► La livèche est surtout connue pour ses attraits en cuisine : tige, feuilles, fleurs et graines ont une odeur et une saveur qui rappellent celles du céleri. Par son goût, la racine évoque un célèbre bouillon cube, d'où son surnom d'« herbe à Maggi ». Et cela bien que ce petit cube de bouillon industriel ne contienne pas de livèche.

► Riches en vitamine C et en huiles essentielles, les graines de livèche entrent dans la composition du sel de céleri. Elles parfument aussi certaines pâtisseries.



## Du panier à l'assiette

La récolte de la livèche se fera par une journée sans pluie et après l'évaporation de la rosée. Les feuilles peuvent être séchées après avoir été coupées aux ciseaux. Les tiges sont trop coriaces pour être conservées une fois séchées, même les petites. Les graines se récoltent en août et en septembre. Pour les récupérer, il suffit de suspendre les ombelles de fleurs avant leur maturité.

### Recettes

#### ► Velouté à la livèche

Épluchez et hachez finement un gros oignon. Hachez également 4 cuillerées à soupe de feuilles de livèche. Épluchez 250 g de pommes de terre, puis coupez-les en dés. Dans une casserole à fond épais, faites fondre 30 g de beurre, puis faites-y revenir légèrement l'oignon. Avant qu'il ne blondisse, ajoutez la livèche. Remuez jusqu'à ce qu'elle soit ramollie. Ajoutez les pommes de terre, puis mouillez avec 1 litre de bouillon de poulet. Assaisonnez et faites cuire pendant 25 min. Passez au mixeur et remettez dans la casserole. Ajoutez 20 cl de crème épaisse et mélangez le tout. Rectifiez l'assaisonnement, puis faites chauffer jusqu'à ce que le velouté frémit. Servez immédiatement ou froid après l'avoir laissé 1 h au réfrigérateur.

#### ► Purée de livèche

Faites blanchir pendant 1 min 300 g de feuilles de livèche et 180 g de feuilles de persil plat dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et essorez-les bien, puis mixez-les pour les réduire en purée avec 9 cl de câpres, en ajoutant peu à peu 25 cl d'huile d'olive. Servez avec des tomates à la provençale.



# Panais sauvage

N. L. : *Pastinaca sativa*  
Syn. fr. : **pastenade, grand chervis, racine-blanche**  
Fam. : **Apiacées**

Partie récoltée : **jeunes feuilles, racines** - Période de récolte : **début de printemps (jeunes feuilles), fin de l'hiver (racines)**



**A**ncêtre du panais cultivé, le panais sauvage se rencontre essentiellement au bord des rivières. Cette plante bisannuelle se trouve dans presque toutes les régions de France, avec une prédilection pour les fossés et les prés humides.

Cette plante de plaine peut cependant accepter une certaine altitude (jusqu'à près de 1 600 m). Autrefois, le panais était également bien apprécié comme légume et servait de fourrage pour les animaux.

## Savoir le reconnaître

La tige présente un sillon large. Elle est anguleuse, de couleur gris-vert. Les fleurs sont jaunes, en ombelles de 9 à 20 rayons, sans involucre. L'ombelle du centre est nettement plus grande que les autres. La racine est charnue, de 1 à 2 cm de diamètre, digitée, blanchâtre et odorante. Les fruits sont aplatis, ovales. Les feuilles de



## Bon à savoir

- ▶ *Le panais sauvage est plus riche en vitamines et en minéraux que sa cousine la carotte. Il est riche en potassium et en fibres alimentaires. Il est carminatif.*
- ▶ *La racine de tous les panais est comestible. Elle est aromatique, piquante et légèrement sucrée. Sa saveur rappelle celles de la carotte et du céleri.*
- ▶ *En cuisine, le panais est meilleur cuit (son amidon est un peu indigeste lorsque le panais est cru). La racine séchée, mise en poudre, est un bon condiment. Les racines grillées avec des lardons accompagnent bien les pommes de terre et les carottes sautées. Les racines et les jeunes feuilles sont délicieuses en soupe, dans le pot au feu, en bouillon...*



la base sont divisées en 5 à 11 folioles ovales et dentées. Les feuilles supérieures sont étroites, entières ou trilobées. Toute la plante est plus ou moins velue et rêche.

## Du panier à l'assiette

Les jeunes feuilles de la base se récoltent au début du printemps. La racine, récoltée à la fin de l'hiver (c'est-à-dire lorsque la rosette est petite), est charnue, délicieuse, tendre et sucrée. Ces cueillettes s'effectuent à la main, au fur et à mesure des besoins.



## Recette

### ► Panais au gratin

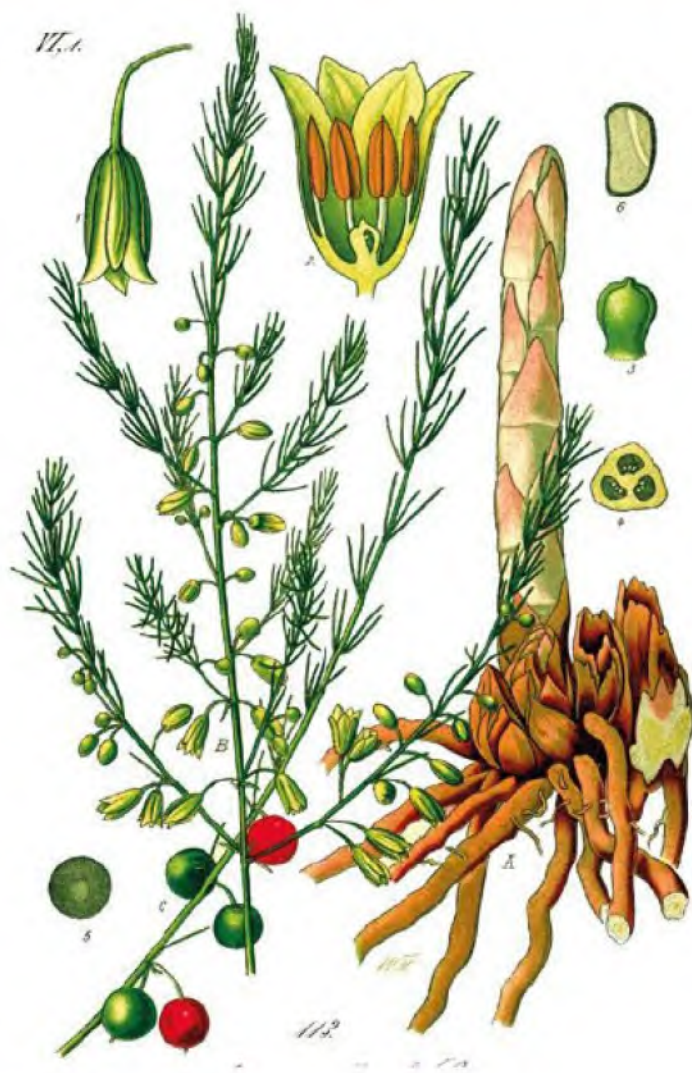
Brossez et lavez 200 g de racines de panais. Coupez-les en rondelles épaisses et faites-les précuire dans de l'eau salée pendant 10 min. Faites cuire à moitié 200 g de pommes de terre en rondelles. Graissez un plat à gratin. Disposez-y les panais et les pommes de terre en couches alternées. Entre chaque couche, incorporez un peu de fromage râpé et de l'ail écrasé. Salez et poivrez. Nappez de crème liquide (150 g environ), parsemez de fromage râpé, puis de 30 g de chapelure. Disposez quelques parcelles de beurre. Enfournez à 180 °C (th. 6) et laissez cuire 20 min environ.



# Asperge sauvage

N. L. : *Asparagus acutifolius*  
Syn. fr. : asperge piquante, asperge à feuilles aiguës  
Fam. : Asparagacées

Partie récoltée : tiges - Période de récolte : de mi-février à mi-avril



Apparaissant au printemps, l'asperge sauvage est assez différente des asperges proposées généralement sur les étals de nos marchés.

Souvent associée au romarin et à la salsepareille, elle est courante dans les chênaies vertes ou pubescentes, jusqu'à environ 800 m d'altitude. Assez commune dans le sud de la France et en Corse, elle pousse sur des sols rocaillieux et arides, les places brûlées ou débroussaillées, de février à avril.

## Savoir la reconnaître

L'asperge sauvage est une plante ligneuse atteignant ou dépassant 1 m, buissonnante, à turions grêles un peu amers. La tige et les rameaux sont flexueux, striés, grisâtres, pubescents. Les feuilles persistantes sont courtes et raides, piquantes, disposées en étoile par 5 à 12 à l'aisselle d'une petite écaille prolongée en épéron court et piquant.

Les fleurs jaune verdâtre, odorantes, sont solitaires ou géminées. En été apparaissent de petites baies noires toxiques.

## Du panier à l'assiette

Cette asperge présente une particularité que connaissent bien tous les récoltants : elle est dotée d'épines extrêmement piquantes ! Il faut rechercher les jeunes asperges, tendres, au pied des turions des années précédentes.

Pour les ramasser, rien de tel que le toucher pour trouver le meilleur point de cassure. Si l'asperge ne se casse pas facilement sous vos doigts, c'est qu'elle est trop dure : vous ne pourrez pas la manger. Pour identifier le meilleur point de cassure, l'idéal est de partir 25 cm en dessous de la pointe et de remonter progressivement jusqu'à la cassure.

### Bon à savoir

- ▶ Les fagots de vieux turions servaient à nettoyer les cuves à vin et permettaient également de le filtrer.
- ▶ Les griffes (le rhizome et les racines) de l'asperge sauvage sont diurétiques et font parties des racines apéritives majeures de la pharmacopée méditerranéenne.

## Recettes

### ► Poêlée de petites seiches aux asperges sauvages

Épluchez 2 gousses d'ail, écrasez-les et hachez-les. Ciselez 3 tiges de basilic frais. Coupez le bout des queues d'une douzaine d'asperges sauvages, lavez-les et faites-les cuire dans une eau bouillante salée 4 min. Plongez-les dans de l'eau glacée, puis égouttez-les. Réservez. Mélangez une demi-cuillerée à soupe d'huile d'olive avec l'ail, la moitié du basilic et du poivre moulu. Réservez. Dans un wok, versez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites chauffer à feu vif et ajoutez 1 kg de petites seiches préparées par le poissonnier. Faites saisir 2 min en remuant sans cesse. Ajoutez le mélange à base de basilic et poursuivez la cuisson jusqu'à l'évaporation du jus. Arrosez de jus de citron, parsemez le reste de basilic et servez avec les asperges sauvages.

### ► Brouillade d'asperges

Coupez les pointes d'une douzaine d'asperges sauvages en bâtonnets et faites-les fondre à feu doux dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez 4 œufs, salez, poivrez et brouillez le tout en veillant à conserver une consistance moelleuse.



# Armoise maritime

N. L. : *Artemisia maritima*  
Syn. fr. : absinthe maritime  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : **feuilles** - Période de récolte : **dès juin**



L'armoise maritime est remarquablement adaptée aux situations sèches et ensoleillées. Elle pousse surtout dans les endroits ensoleillés, secs à légèrement frais. Elle aime les sols bien drainés et le plein soleil.

Originaire des îles Britanniques, l'armoise maritime a depuis longtemps franchi la Manche pour trouver des terroirs à sa mesure : France, Hongrie, Russie... Elle est parfois appelée « absinthe maritime ».

Dotée d'un très agréable feuillage, elle était aussi appréciée par les Aztèques pour ses propriétés thérapeutiques, tout à la fois antibactériennes et antifongiques.

## Savoir la reconnaître

La plante atteint de 40 à 50 cm de haut. Les feuilles de l'armoise maritime sont bipennées avec d'étroits segments linéaires et toute la plante est recouverte des deux côtés par un poil blanc cotonneux.

Les petits capitules contiennent chacun de 3 à 6 fleurs tubulaires, de teinte jaune ou brune. Elles apparaissent en août et en septembre.

### Bon à savoir

- ▶ La plante possède les mêmes propriétés que les autres végétaux du genre *Artemisia*, mais en moins puissant
- ▶ C'est un tonique amer et aromatique. Même si elle n'est pas utilisée en pratique régulière en médecine traditionnelle, elle est souvent employée pour traiter les fièvres intermittentes. Elle est très prisée pour ses propriétés vermifuges.
- ▶ Parfois cultivée, mais ce n'est pas la seule qualité qui lui est reconnue puisque l'armoise maritime est utilisée comme agent antibactérien et antifongique à faible dose thérapeutique ou, à l'opposé, comme poison similaire à l'absinthe à hautes doses.



## Du panier à l'assiette

L'armoise peut donner, dès la première année, une assez bonne récolte. Les parties usitées en thérapeutique sont les feuilles mondées, les sommités fleuries et les racines, mais surtout les deux premières. La cueillette des feuilles a lieu en juin dès l'apparition des boutons, celle des sommités fleuries au moment de la floraison, les racines sont arrachées à l'automne. La congélation ou le séchage permettent de conserver facilement feuilles et fleurs.



## Recette

### ► Crêpes farcies au poulet et à l'armoise

Faites cuire 2 blancs de poulet dans 50 cl d'eau avec une branche d'hysope. Faites revenir un oignon émincé dans un peu de beurre, ajoutez-y 300 g de champignons émincés, salez et poivrez. Réservez. Préparez une béchamel de la manière classique avec 50 cl de lait. Émincez les blancs de poulet cuits, ajoutez-y 1 cuillerée à soupe d'armoise fraîche hachée, 1 pincée de carvi, le jus d'un citron, 100 g de crème fraîche et 75 g de cantal finement émietté. Incorporez le tout dans la béchamel dont vous réserverez quelques cuillerées. Garnissez les crêpes préalablement préparées avec cette préparation, rangez-les dans un plat allant au four, nappez du reste de béchamel, parsemez de 25 g de cantal et mettez à four moyen pendant 15 min environ.



# Carline à feuilles d'acanthé

N. L. : *Carlina acanthifolia*  
Syn. fr. : chardon baromètre, pinchinelle, chardousse, cardabelle  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : racines et capitules - Période de récolte : automne, été



La carline à feuilles d'acanthé pousse au ras du sol entre 500 et 1 800 m d'altitude, dans les pelouses sèches et arides des Alpes, du Massif central et des Pyrénées-Orientales. Elle appartient à la même famille que l'artichaut.

Autrefois, la plante servait aussi bien de baromètre (son capitule se referme à l'approche du mauvais temps) que de porte-bonheur (elle est accrochée aux portes des maisons de certains villages).

## Savoir la reconnaître

Cette plante vivace ou bisannuelle a la particularité d'être acaule, c'est-à-dire que sa tige est inexistante ou, à tout le moins, imperceptible. Ses grandes feuilles étalées en rosette sont vertes à l'avant et blanchâtres au revers. Les bractées sont épineuses. Le disque est souvent rose. Pendant une ou plusieurs années, il y a fabrication de rosettes de feuilles et mises en réserve dans les racines pivotantes. Son capitule solitaire est assez grand, de 10 à 12 cm de diamètre

### Bon à savoir

- ▶ Ses feuilles épineuses servaient à carder la laine des moutons.
- ▶ De saveur amère, la très longue racine est récoltée à l'automne et séchée à l'étuve ou au soleil. Elle est tonique de la digestion, cholagogue, sudorifique et dépurative.
- ▶ Plus gourmand : les carlines, proches parentes de l'artichaut, peuvent être consommées comme lui.





(jusqu'à une quinzaine de centimètres), plus large que haut, de couleur jaune pâle doré. En montagne, la floraison se déroule en été et s'étire jusqu'aux premiers jours de l'automne.

## Du panier à l'assiette

Le cœur de la carline à feuilles d'acanthé est comestible lorsqu'il est jeune, à la façon des artichauts.

Attention : ce végétal est protégé, car il est en voie de disparition. La plante à l'état sauvage fait partie des végétaux faisant l'objet d'une réglementation départementale ou préfectorale. Renseignez-vous avant toute tentative de cueillette en pleine nature.

## Recette

### ► Salade de carlines à feuilles d'acanthé

Préparez 10 carlines à feuilles d'acanthé : coupez la queue et retirez toutes les feuilles. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez les parties dures autour du cœur et placez immédiatement les carlines dans de l'eau citronnée pour éviter le noircissement. Faites-les cuire pendant une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante. À la fin de la cuisson, sortez-les avec une écumoire et placez-les sur un plat. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et d'un filet jus d'un citron. Salez et poivrez juste avant de servir.



# Génépi

N. L. : *Artemisia umbelliformis*  
Syn. fr. : **génép, génepy**  
Fam. : **Astéracées**

Partie récoltée : **brin; fleur** - Période de récolte : **juillet**



**D**ans le massif alpin, on rencontre quatre espèces de génépis. Deux d'entre elles – *Artemisia genipi* et *Artemisia umbelliformis* – sont suffisamment aromatiques que pour être récoltées pour la fabrication de liqueurs. Le génépi, qui partage souvent son habitat avec l'edelweiss, affectionne les rochers et les éboulis situés entre 2 000 et 3 700 m d'altitude. Il apprécie aussi les barres rocheuses et, en règle générale, des endroits souvent très difficiles et dangereux d'accès.

Tonique général, il est encore recommandé en cas de manque d'appétit pour ses qualités de stimulant gastrique, mais aussi en cas d'asthénie.

## Savoir le reconnaître

Le génépi a des tiges dont la taille varie entre 5 et 20 cm. Elles sont entièrement velues et soyeuses, à souches émettant des rosettes de feuilles blanches et luisantes. Ces feuilles sont pétiolées, profondément divisées en 3 à 5 segments principaux, entières ou le plus souvent terminées en 2 ou 3 lanières étroites.

Les fleurs, quant à elles, sont jaunâtres, pédonculées et forment une grappe dressée lâche occupant presque la moitié de la tige.

### Bon à savoir

- ▶ La préparation gourmande la plus classique à base de génépi est la fameuse liqueur. Elle est traditionnellement prisée par les populations montagnardes.
- ▶ Au niveau thérapeutique, le génépi est judicieusement utilisé en infusion pour soigner

*rhumes, toux et autres troubles de l'appareil respiratoire. Mais même s'il est non toxique, le génépi contient, comme l'absinthe, une molécule potentiellement dangereuse : la thuyone. Pris en trop grande quantité, il provoquera des réactions convulsivantes ou hallucinogènes.*



## Du panier à l'assiette

Attention, la saison du génépi est très courte et sa cueillette est rigoureusement limitée et soumise à réglementation. Les quantités autorisées diffèrent selon les départements et la cueillette peut être aussi totalement interdite. Renseignez-vous auprès des autorités compétentes avant toute cueillette.

## Recette

### ► Liqueur de génépi

Laissez macérer 40 brins de génépi dans 1 litre d'eau-de-vie à 45° pendant 40 jours. À l'issue de ce temps de macération, filtrez la préparation au travers d'une passoire fine. Versez 50 cl d'eau dans une casserole et ajoutez 40 morceaux de sucre. Portez à ébullition et faites bouillir 1 min pour obtenir un sirop. Laissez-le complètement refroidir avant de le mélanger à la préparation au génépi. Procédez à la mise en bouteilles et bouchez celles-ci. Il s'agit de la recette la plus « classique » de génépi, celle de la « loi des 40 » : 40 brins de génépi, 40 morceaux de sucre et 40 jours de macération. Il existe une variante plus rapide : dans un autocuiseur, faites chauffer un sachet de 5 g de génépi dans 50 cl d'alcool à 45°. Aux premiers chuchotements de la cocotte, éteignez le feu et laissez refroidir. Recommencez l'opération avant de filtrer et d'ajouter le sirop.



# Laiteron maraîcher

N. L. : *Sonchus oleraceus*  
Syn. fr. : laiteron du potager, laitue de lièvre, lait  
d'âne, chardon blanc, luceron  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : feuilles, boutons floraux et fleurs - Période de récolte : d'avril à octobre (feuilles), de juin à août (boutons floraux et fleurs)



**L**e laiteron maraîcher est une plante annuelle dont la taille varie habituellement entre 30 et 80 cm de haut. De la même famille que le pissenlit, il pousse dans les jardins, les terres arables et les zones habitées.

Le laiteron maraîcher fait partie des adventices les plus omniprésentes au voisinage des cultures. Il s'installe partout et s'adapte fort bien à tous les types de sols. D'aspect très variable, il peut rester modeste ou au contraire, dans un sol riche et frais, pousser à une vitesse impressionnante et, pour les spécimens les plus remarquables, atteindre 1 m de haut.

## Savoir le reconnaître

Simple ou ramifiée, la tige lisse et glabre est dressée et creuse, avec une section polygonale. Quand on la coupe, elle produit un latex blanchâtre. Les feuilles sont alternes avec une base embrassante qui forme des oreillettes. Elles sont simples, bien découpées, glabres et non pétiolées.

Apparaissant de mai à septembre, les fleurs jaunes sont regroupées en capitule, c'est-à-dire que ce qui paraît être une fleur unique est en réalité un amas de fleurs élémentaires, regroupées sur un plateau. Ces capitules sont isolés ou en groupe lâche.

## Bon à savoir

- ▶ Le laiteron commun peut servir de fourrage pour le bétail (notamment les lapins et les cochons).
- ▶ Les feuilles sont parfaitement comestibles, avec une saveur douce et agréable. Quand elles sont jeunes et délicieusement tendres, elles intègrent quelques belles salades composées. Quand elles sont plus âgées, elles peuvent être cuites comme un légume plus classique.
- ▶ La plante est aussi utilisée en phytothérapie. Elle est cholagogue, stomachique et dépurative. Les feuilles sont riches en vitamine C. Elle contient encore des vitamines A, B1, B2 et PP, du calcium, du potassium, du sodium, du phosphore, du fer...



## Du panier à l'assiette

En cuisine, ce sont surtout les feuilles qui sont utilisées. Elles se récoltent à la main, au fur et à mesure des besoins, entre avril et octobre. Les plus jeunes feuilles sont les plus appréciées pour leur saveur douce et intègrent nombre de salades. Les boutons floraux et les fleurs connaissent une utilisation identique et sont à récolter suivant les mêmes critères (à la main et en fonction des besoins) de juin à août.

## Recette

### ► Salade de laiteron aux lardons et au roquefort

Plongez 200 g de jeunes pousses de laiteron maraîcher pendant quelques minutes dans de l'eau vinaigrée pour en éliminer d'éventuels parasites. Rincez, essorez et réservez. Pelez et hachez 4 gousses d'ail. Dans un saladier, mélangez l'ail avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Ajoutez le laiteron et mélangez le tout. Laissez reposer pendant une dizaine de minutes. Pendant ce temps, faites revenir à feu moyen 200 g de lardons dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants. Éliminez l'excédent de graisse et ajoutez-les à la salade, ainsi que 100 g de roquefort émietté. Mélangez le tout et servez.



# Laitue des Alpes

N. L. : *Cicerbita alpina*  
Syn. fr. : laiteron des montagnes, mulgédie des Alpes  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : feuilles - Période de récolte : entre avril et juillet



Cette plante herbacée vivace affectionne tout particulièrement, comme son nom le laisse supposer, un environnement montagnard. Elle croît dans les bois et les rochers humides en Europe septentrionale et dans plusieurs massifs montagneux européens : les Vosges, le Jura, les Alpes, le Massif central, les Pyrénées et le nord des Apennins. Elle se trouve habituellement à une altitude comprise entre 800 et 2 200 m.

Elle fait partie de la même famille que les pissenlits. Son habitat privilégié est composé des riches bords de ruisseaux, des marais situés autour de sources et au pied des collines ainsi que des zones alpines herbeuses et luxuriantes.

## Savoir la reconnaître

De taille variable, la laitue des Alpes peut atteindre et même dépasser 2 m de haut. Elle compte de très nombreux capitules de couleur bleu-violet à mauve,

### Bon à savoir

- ▶ L'hiver, la laitue des Alpes a besoin d'une épaisse couche de neige de protection. Cette plante, considérée comme diurétique, connaît plusieurs applications culinaires. Bien qu'elles aient une saveur assez amère, les jeunes feuilles peuvent être proposées en salades.
- ▶ Les feuilles plus âgées et encore plus amères sont à consommer en légumes, cuites à deux eaux. Une fois épluchées, les tiges peuvent aussi être cuites en légumes, tout comme les racines. Enfin, il est possible de parsemer quelques fleurs sur des salades composées.



qui sont disposés en grappes. Les feuilles sont larges, de forme triangulaire. Le pétiole est muni d'une grande aile et rainuré. Le limbe est poilu le long des nervures, bleu-gris sur sa face inférieure. La tige contient une substance qui fait songer au latex. Elle est rougeâtre, avec la partie supérieure munie de poils glanduleux. La floraison couvre juillet et août

## Du panier à l'assiette

La période de cueillette est fonction de la partie de la plante recherchée. Les feuilles se récoltent entre avril et juillet, les fleurs se récoltent juste après (entre les mois de juillet et de septembre), les racines sont à récolter en septembre et jusqu'à l'entrée de l'hiver. La cueillette se fait toujours à la main. Une précision : les feuilles sont nettement meilleures lorsqu'elles sont toutes jeunes, avant que la tige n'apparaisse.



## Recette

### ► Omelette aux pissenlits et laitue des Alpes

Lavez 300 g de feuilles de pissenlit et 200 g de feuilles de laitue des Alpes afin d'en retirer la terre et le sable. Égouttez-les sans les essorer (elles doivent rester humides) et hachez-les grossièrement. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive au fond d'une grande poêle. Jetez-y les feuilles et faites-les suer doucement. Réservez dès qu'elles ont perdu leur volume et qu'elles sont devenues bien tendres. Nettoyez rapidement la poêle et remettez sur le feu avec un peu d'huile d'olive et 10 g de beurre. Battez 6 œufs en y ajoutant 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre, puis un petit verre de lait entier. Salez et poivrez. Mélangez avec les feuilles et une gousse d'ail hachée. Versez le tout dans la poêle où le beurre est devenu mousseux. Laissez cuire à feu moyen pendant quelques minutes, le temps que le fond soit bien doré. Retournez l'omelette et poursuivez la cuisson à feu moyen le temps que l'autre côté prenne lui aussi une belle couleur. Servez avec quelques feuilles fraîches de pissenlit et de laitue des Alpes.



# Laitue des murailles

N. L. : *Mycelis muralis*  
Syn. fr. : laitue des murs  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : feuilles - Période de récolte : d'avril à septembre



**D**e la même famille que le pissenlit ou le laiteron maraîcher, la laitue des murailles est commune à toute la France continentale et à la Corse. Elle vit jusqu'à environ 2 000 m d'altitude, essentiellement dans les forêts d'épicéas, les marais riches, les bois luxuriants rocheux, à proximité des sources ainsi qu'à l'ombre des murs et des ruines, ce qui lui a d'ailleurs valu son nom. Aujourd'hui, la plante fait partie des végétaux oubliés, malgré son réel intérêt culinaire.

## Savoir la reconnaître

D'une hauteur comprise entre 30 et 80 cm, la laitue des murailles présente des feuilles alternes dotées d'un pédoncule inférieur long et ailé. Le limbe à lobes



## Bon à savoir

► La laitue des murailles est aujourd'hui essentiellement connue pour ses utilisations culinaires. Fines et tendres, les jeunes feuilles se mangent en salade. Au fur et à mesure de leur développement, elles deviennent de plus en plus amères. Elles conservent cependant un intérêt gourmand, mais elles doivent alors être cuites. Elles font à ce moment des gratins, des pâtés végétaux, etc.

► Ce que l'on sait généralement moins, c'est que la laitue des murailles est aussi considérée comme une plante médicinale intéressante. Riche en vitamines A, B et C, ainsi qu'en sels minéraux, elle est à la fois émolliente, rafraîchissante et calmante.



pennés présente des bords finement dentelés, glabres. La face inférieure est d'un bleu-vert caractéristique. La fleur jaune apparaît en juillet-août, en capitule assez petit (1 cm de large environ), avec généralement 5 fleurons ligulés munis de pointes à 5 dents. Par la suite, le calice se transforme en aigrette.

## Du panier à l'assiette

Les jeunes feuilles doivent idéalement être récoltées d'avril à septembre, avant la formation de la tige. Cette récolte s'effectue bien entendu à la main et au fur et à mesure des besoins, dans le respect de la plante et de son environnement.



## Recette

### ► Gratin de laitue des murailles

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire de jeunes feuilles de laitue des murailles pendant 30 min dans un peu d'eau. Égouttez-les, puis coupez-les avec un couteau. Placez-les dans un plat allant au four. Mélangez dans un bol un œuf entier et 20 cl de crème fraîche. Salez et poivrez, puis versez ce mélange sur les feuilles de laitue des murailles. Parsemez de fromage râpé (prévoyez environ 100 g de fromage), enfournez et laissez cuire 20 min. Servez en accompagnement d'une viande rôtie.



# Lampsane commune

N. L. : *Lapsana communis*  
Syn. fr. : herbe aux mamelles, gras de mouton,  
poule grasse, grageline  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : jeunes feuilles - Période de récolte : printemps



La lampsane commune est une plante originaire des régions tempérées de l'Asie occidentale et de l'Europe. On la retrouve aussi bien dans le sud de la Scandinavie que dans le Bassin méditerranéen, notamment en Corse.

Ses habitats privilégiés sont les terres fraîchement retournées, riche en azote, le bord des chemins, les friches, les talus et les bois clairs. Si elle montre une préférence marquée pour la plaine, elle supporte aussi une relative altitude, jusqu'à environ 1 500 m.

## Savoir la reconnaître

La lampsane commune est une plante annuelle dont la taille ne dépasse généralement pas 80 cm. Creuse et dressée, sa tige est ramifiée, à section ronde, dont la surface est striée. Les feuilles sont alternes. Celles du bas sont longuement pétiolées, profondément divisées, avec des lobes latéraux inégaux de dimension variable, le terminal grand et denté sur la partie moyenne. Les feuilles de la tige sont ovales, oblongues, pointues et dentelées. Les fleurs jaunes, solitaires, en capitules terminaux, sont visibles de mai à septembre. Elles se ferment l'après-midi.



## Bon à savoir

► Les propriétés diurétiques de la lampsane permettent de faire baisser le taux d'urée dans le sang. Elle agit sur le foie et la constipation, contre le diabète, elle fait baisser le taux de sucre dans les urines, calme les démangeaisons courantes chez les diabétiques. Ce sont également les feuilles qui sont utilisées, sèches.

► Lorsque la plante est encore en rosette, les jeunes feuilles peuvent être utilisées en salades. N'attendez pas que la plante se développe plus, son amertume vous décevrait fortement !

## Du panier à l'assiette

Pour une utilisation culinaire, les jeunes feuilles sont les plus intéressantes. Elles doivent être cueillies à la main, au fur et à mesure des besoins. La meilleure période de récolte est le printemps. Cette récolte doit bien sûr être effectuée dans le respect de la plante et de son environnement.



## Recettes

### ► Pâté végétal

Faites fondre 100 g de lard maigre à la poêle, puis faites-y revenir 400 g de feuilles de lamprolabe hachées. Assaisonnez, puis ajoutez 2 cuillerées de farine de pois chiches. Incorporez 3 œufs battus, puis versez dans une terrine et enfournez à 180 °C (th. 6) pour 45 min. Servez froid ou tiède.

### ▼ Strudel aux légumes et à la lamprolabe commune

Épluchez et râpez 200 g de choux raves et 200 g de navets Boule d'or. Épluchez et émincez 1 oignon rouge. Sur un plan de travail propre et légèrement fariné, étalez un rouleau de 250 g de pâte feuilletée, puis recouvrez-la avec 40 g de feuilles de lamprolabe. Ajoutez une couche de chou rave, une couche d'oignon, puis une couche de navet. Salez et poivrez. Battez 2 œufs puis versez-les sur l'ensemble. Roulez la pâte et déposez la préparation sur une plaque à four préalablement recouverte de papier sulfurisé. Enfourez à 170 °C (th. 5-6) pour environ 45 min.



# Pissenlit

N. L. : *Taraxacum officinalis*  
Syn. fr. : dent-de-lion  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : racines, jeunes pousses - Période de récolte : printemps ou automne (pour les racines), avant la floraison (pour les jeunes pousses)



Même si son nom prête à sourire et si sa réputation n'est pas toujours très flatteuse, le pissenlit est loin d'être une mauvaise herbe. Commun en Europe, il se trouve sur tous les terrains, jusqu'à 3 000 m d'altitude. Cette plante vivace de plein soleil ou de mi-ombre a une racine charnue pénétrant profondément dans le sol (plus de 50 cm), ce qui lui permet de résister au gel intense des régions froides.

## Savoir le reconnaître

Le pissenlit a une souche épaisse, à racine longue, fusiforme, de la grosseur d'un doigt, brun rougeâtre. Les feuilles vertes, disposées en rosette à la base de la plante, sont profondément divisées avec des lobes plus ou moins aigus et dentés.

Les fleurs jaunes, visibles de mai à novembre, sont groupées en larges capitules terminaux à l'extrémité des pédoncules. L'ensemble des fruits forme une boule légère duveteuse dont les aigrettes s'envolent au premier vent.



### Bon à savoir

- ▶ Le nom « pissenlit » est déjà connu au xv<sup>e</sup> siècle et fait référence aux propriétés diurétiques de la plante.
- ▶ La croyance populaire veut que l'on fasse un vœu lorsque l'on souffle sur les pistils de ce petit génie végétal.

- ▶ En cuisine, les racines se mangent crues ou bouillies, les jeunes pousses se consomment en salades et les boutons floraux se conservent dans du sel ou du vinaigre (ils sont une belle alternative aux câpres).

## Du panier à l'assiette

La racine du pissenlit est la partie la plus utilisée au niveau thérapeutique. On la récolte au printemps ou à l'automne, lorsque la plante a au moins 2 ans. Il faut environ 2 semaines pour la sécher, étendue sur une claie ou une grille, dans un endroit à l'ombre et bien aéré. Les feuilles se récoltent juste avant la floraison (après, elles deviennent amères) ou à l'automne (pour les éventuelles nouvelles pousses).



## Recettes

### ► Chutney de pissenlit

Blanchissez 4 kg de fleurs de pissenlit, puis égouttez-les. Préparez une garniture avec 1 kg de poivrons rouges équeutés et épépinés, 1 kg d'oignons épluchés, 500 g de pommes pelées, équeutées et évidées, 500 g de poires pelées, équeutées et évidées, 500 g de pruneaux dénoyautés et 500 g de gingembre. Taillez cette garniture en brunoise fine. Ajoutez 500 g de raisins secs. Pesez le tout. Ajoutez 100 g de sucre par kilo de garniture, 70 g de sel, 10 cl de vinaigre par kilo de garniture, du piment de Cayenne et 70 g de grains de coriandre. Mélangez le tout. Laissez macérer au frais 3 jours en remuant une à deux fois par jour. Faites cuire lentement dans une casserole. Vérifiez l'assaisonnement. Servez-vous de ce chutney pour accompagner les terrines de viandes, les pâtés, les viandes froides...

### ▼ Gelée de pissenlit

Triez 1 kg de fleurs de pissenlit, puis enlevez toutes les parties vertes pour ne garder que les pétales. Lavez 2 oranges et 1 citron, puis coupez-les en morceaux. Réunissez dans une bassine à confiture les fruits et les fleurs, couvrez d'eau et portez à ébullition pendant 1 h. Filtrez le jus obtenu à travers une passoire, puis à travers une étamine. Ajoutez 1 kg de sucre cristallisé et portez à ébullition pendant encore 1 h. Mettez en pots et fermez.



# Salsifis des prés

N. L. : *Tragopogon pratensis*  
Syn. fr. : barbe de bouc  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : jeunes feuilles et racines - Période de récolte : début du printemps (jeunes feuilles), de l'automne au printemps (racines)



**D**e croissance rapide et pouvant atteindre une taille de 20 à 60 cm, le salsifis des prés est originaire des îles et du pourtour du Bassin méditerranéen. Elle apprécie la proximité du littoral, les zones de friches, les prairies sèches, les garrigues... à condition de bénéficier d'un bon ensoleillement. En revanche, elle n'est pas très regardante quant à la qualité des sols. Cette bisannuelle est autant réputée pour ses nombreuses propriétés thérapeutiques que pour ses utilisations gourmandes.

## Savoir le reconnaître

Cette plante au port dressé et rameux arbore des feuilles caduques, de couleur vert pâle à vert jade, fortement nervurées. Elles sont opposées, longues et étroites (de 10 à 50 cm de long pour moins de 1 cm de

### Bon à savoir

- ▶ Le salsifis des prés est une plante santé trop peu connue. Il est riche en vitamines B1, B2, B5, B6 et C, en fibres et en minéraux (magnésium, potassium, phosphore, cuivre, fer).
- ▶ La pharmacopée naturelle l'utilise pour ses propriétés apéritives, antioxydantes, stomachiques, stimulantes et pectorales. Il est également recommandé aux personnes souffrant d'hypertension artérielle, de diabète et d'artériosclérose.



- ▶ Il contient en outre de l'inuline : une substance utilisée par l'organisme dans le côlon afin de garantir une bonne flore intestinale et de favoriser le système immunitaire. Aux fourneaux, le salsifis des prés est recherché pour sa racine à la saveur légèrement sucrée. Il peut être consommé cru ou cuit. Au printemps, les jeunes feuilles sont consommées crues, en salade.



large). Apparaissant à la fin du printemps et au début de l'été, les fleurs ne s'ouvrent que quelques heures par jour, souvent en fin de matinée. Sur une tige creuse, le capitule est solitaire. Leur couleur varie du rose au brun violacé, en passant par le bleu-violet ou le rose violacé. Le fruit est une boule d'aigrettes plumeuses.

## Du panier à l'assiette

Toutes les variétés de salsifis sont comestibles. Les racines ont la saveur douce des salsifis cultivés. Les jeunes feuilles se récoltent au début du printemps, les racines de l'automne au printemps. Ces récoltes doivent s'effectuer à la main, au fur et à mesure des besoins.

## Recettes

### ► Gratin de salsifis au gruyère

Faites revenir 800 g de salsifis taillés en tronçons dans 10 g de beurre. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de farine, 1/2 cuillerée à café de fond de veau et laissez roussir légèrement. Versez 10 cl de crème liquide et 10 cl de lait, puis remuez doucement jusqu'à épaississement. Les salsifis doivent être bien tendres. Hors du feu, ajoutez 50 g de gruyère râpé, puis assaisonnez de sel, de poivre et de muscade. Versez la préparation dans un plat à gratin et recouvrez avec 50 g de gruyère râpé. Enfouez à 180 °C (th. 6) et laissez cuire 35 min.

### ▼ Salsifis au gingembre

Mettez tout d'abord des gants, puis préparez un bain d'eau avec le jus d'un citron. Épluchez 3 racines de salsifis et plongez-les dans le bain d'eau citronnée, afin de les nettoyer du latex qu'elles vont exsuder. Taillez-les en tronçons de 10 cm de long. Dans une sauteuse, versez un filet d'huile d'olive, ajoutez une noix de beurre, puis les salsifis et 15 g de gingembre frais en tranche. Faites revenir le tout avec une légère coloration, puis mouillez avec 250 g de bouillon de légumes. Laissez-les cuire jusqu'à ce que tout soit fondant. Au terme de la cuisson, égouttez, assaisonnez et servez en accompagnement de saumon grillé par exemple.



# Scolyme d'Espagne

N. L. : *Scolymus hispanicus*

Syn. fr. : chardon d'Espagne, épine jaune, cardousse

Fam. : Astéracées

Partie récoltée : racines et jeunes pousses - Période de récolte : de septembre à mars



Originaire du Bassin méditerranéen, le scolyme d'Espagne s'est naturalisé jusqu'aux États-Unis, où il est considéré comme une plante envahissante. On le rencontre sur le bord des chemins, dans les lieux incultes.

Comestible, le scolyme d'Espagne se consomme aussi bien cru (jeunes pousses) que cuit (racine). Sa racine à la saveur assez fine connaît d'ailleurs à peu près les mêmes utilisations gourmandes que le salsifis. Désormais oublié, il est difficile d'imaginer que le scolyme d'Espagne a connu jadis ses heures de gloire dans les potagers.

## Savoir le reconnaître

Cette plante bisannuelle atteint de 30 à 80 cm de haut. Ses feuilles sont épineuses, arborant des nervures blanches. Elles sont divisées en lobes terminés chacun par une puissante épine. Épines aussi sur les tiges, qui portent des ailes épineuses en prolongement des feuilles. La floraison s'étend du mois de juillet à la fin du mois de septembre. Les fleurs jaunes en capitules apparaissent à l'aisselle des feuilles. Elles sont entourées de 3 bractées qui ressemblent aux feuilles. Les fruits sont des akènes prolongés par 4 soies. La racine principale est pivotante et bien développée.



## Bon à savoir

► Ce légume ancien aujourd'hui largement tombé dans l'oubli peut également être cultivé dans le potager. Très résistant aux parasites, sa culture est facile, seule sa prolifération demande à être maîtrisée. Pour cela, il suffit tout simplement de couper les fleurs dès leur apparition.

► Le scolyme d'Espagne donne des racines bien charnues qui peuvent avoisiner une trentaine de centimètres. Elles se consomment de la même manière que les salsifis. Les jeunes pousses peuvent aussi trouver place en cuisine : elles se dégustent plutôt crues, en salade.

## Du panier à l'assiette

En fonction des conditions climatiques, le scolyme d'Espagne se récolte dès septembre ou octobre, jusque dans le courant du mois de mars. Il peut rester en place tout au long de l'hiver. Il faut l'arracher au fur et à mesure des besoins, pour les cuisiner aussitôt récoltés. Comme les salsifis, les scolymes se conservent environ une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour être dégustés, ils doivent être débarrassés de leur partie centrale coriace.



## Recette

### ► Couscous au scolyme d'Espagne

La veille de la préparation, faites tremper 1 poignée de fèves sèches pendant 12 h. À l'issue de ce temps de trempage, éliminez le hile noir (« point noir ») des fèves et rincez les légumes. Procédez alors à une pré-cuisson d'environ 30 min dans de l'eau salée. Rincez les fèves à l'eau bouillante. Lavez le scolyme et coupez le bulbe. Grattez les tiges, rincez-les et coupez-les en carrés. Faites-les blanchir pendant quelques minutes dans de l'eau salée bouillante. Procédez de la même façon pour 2 tiges de cardes. Lavez 2 feuilles de chou, enlevez la nervure principale et coupez les feuilles en petits carrés. Versez 5 cuillerées à soupe d'huile et 1 cuillerée à café de poivre rouge dans une cocotte. Lavez, égrainez et pilez un piment rouge sec avec 1 cuillerée à café de sel. Ajouter 8 gousses d'ail pelées et grossièrement hachées, puis pilez à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte. Délayez-la dans un peu d'eau et versez cette préparation dans la cocotte. Laissez revenir sur un feu doux 5 min, puis ajoutez très vite les fèves précuites et rincées à l'eau bouillante. Faites encore revenir pendant 10 min. Mouillez avec 2,5 litres d'eau chaude et laissez mijoter pendant 30 min. Vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez 3 navets coupés en quartiers, le scolyme, les cardes et les carrés de chou. Poursuivez la cuisson pendant 40 à 45 min, jusqu'à réduction du bouillon. À la troisième cuisson du couscous (l'équivalent de 2 bols de semoule), mettez-le dans une terrine. Faites-y fondre 50 g de beurre en mélangeant avec une cuillère en bois. Servez en arrosant de sauce et recouvrez de légumes.



# Urosperme de Daléchamps

N. L. : *Urospermum dalechampii*  
Syn. fr. : chicorée amère, morre de porc,  
grimace, groin de porc  
Fam. : Astéracées

Partie récoltée : jeunes feuilles - Période de récolte : de septembre à avril



Essentiellement méditerranéenne, l'urosperme de Daléchamps est une plante herbacée dont les origines se situent vraisemblablement au sein d'une région allant de l'Espagne à la Dalmatie d'un côté, et jusqu'en Afrique septentrionale d'autre part.

Familière des terrains vagues, du bord des chemins, des friches et des prés secs, il se rencontre dans de nombreuses régions de France continentale et est très commun en Corse. Cette plante comestible à croissance rapide, mais dont la taille n'excède pas 50 cm, est indifférente à la qualité des sols, à condition qu'ils soient secs. Elle cherche aussi une exposition bien ensoleillée, mais peut tolérer des températures allant jusqu'à -15 °C.



## Bon à savoir

- ▶ L'urosperme de Daléchamps doit en partie son nom à un médecin botaniste et naturaliste du *xvi<sup>e</sup>* siècle, Jacques Daléchamps, auteur entre autres d'une volumineuse Histoire générale des plantes en 18 volumes en latin.
- ▶ Parfois confondu avec le pissenlit, l'urosperme de Daléchamps est une plante très intéressante sur

le plan écologique : nectarifère et pollinifère, elle est régulièrement visitée par les abeilles, qui se chargent de sa pollinisation.

- ▶ Comestible, les jeunes feuilles sont utilisées pour faire des salades. Elles ont une saveur qui rappelle celle de l'amande amère.

## Savoir le reconnaître

L'urosperme de Daléchamps est une plante vivace à une taille qui varie entre 10 et 50 cm. Elle arbore deux types de feuilles. D'une part, il y a les feuilles de la base : une rosette de feuilles dentées qui font immédiatement songer à celles du pissenlit. D'autre part, les feuilles de la tige, qui sont entières ou tout juste découpées, mais toujours rares. L'inflorescence est un capitule solitaire situé à l'extrémité d'un long pédoncule. Les ligules sont d'une belle couleur jaune soufre, avec des dents noires.

## Du panier à l'assiette

Pendant la mauvaise saison, de septembre à avril, les jeunes pousses d'urosperme de Daléchamps peuvent être récoltées pour agrémenter des salades. Elles se récoltent à la main, au fur et à mesure des besoins.



## Recette

### ► Urosperme de Daléchamps à la crème d'anchois

Nettoyez 500 g de feuilles d'urosperme de Daléchamps et ôtez les plus grosses nervures. Coupez les parties tendres en fines lanières et laissez-les dans de l'eau glacée pendant 1 h environ. Dans un mortier, pilez et mélangez 1 gousse d'ail pelée et la moitié d'un filet d'anchois. Incorporez 4 cuillères à soupe de vinaigre et la même quantité d'huile d'olive. Égouttez les feuilles d'urosperme, mettez-les dans un saladier, puis assaisonnez avec la crème d'anchois. Ajoutez l'autre moitié de l'anchois coupée en morceaux. Saupoudrez de persil haché et servez.



# Épine-vinette

N. L. : *Berberis vulgaris*  
Syn. fr. : vinettier  
Fam. : Berbéridacées

Partie récoltée : fruit - Période de récolte : septembre



Cela fait plus d'une centaine d'années que l'épine-vinette est éradiquée de manière quasi systématique en France. Uniquement parce qu'elle peut être un hôte intermédiaire dans le cycle de la rouille noire du blé. La mesure est bien entendu abusive et irresponsable, car l'épine-vinette est une plante aux nombreux attraits, notamment en cuisine où ses fruits font de superbes confitures, gelées... Heureusement, la plante se trouve encore à l'état sauvage dans quelques rares régions de France, de préférence sur les friches et les coteaux calcaires.

## Savoir la reconnaître

Arbuste caduc à semi-persistant, l'épine-vinette peut atteindre 3 m de haut et vivre entre 25 et 50 ans. Il est très ramifié. Ses rameaux sont ridés et jaunâtres. Ils portent des épines. Les feuilles de l'épine-vinette sont ovales et finement dentelées ; elles sont glabres,



## Bon à savoir

- ▶ Le bois de l'épine-vinette a été utilisé en marqueterie et en teinturerie. La plante contient des alcaloïdes (dont la berbérine) peu toxiques. La coloration jaune d'or de la section des tiges et des racines est justement due à la présence de berbérine.
- ▶ L'écorce des tiges et des racines possède des propriétés anti-inflammatoires et

antimicrobiennes qui peuvent être utilisées dans le cadre d'un traitement thérapeutique naturel.

- ▶ La berbérine peut réguler les troubles intestinaux. Elle s'avère être une nouvelle arme contre le diabète de type II et les états de prédiabète.



alternes et d'une couleur vert clair sur le dessus, verdâtres sur le dessous. Les inflorescences sont des grappes de petites fleurs d'un superbe jaune d'or. Elles apparaissent dès le mois d'avril et persistent jusqu'en juin. Regroupés en grappes, les fruits sont des baies rouges de 7 à 12 mm de long pour 3 à 5 mm de large.

## Du panier à l'assiette

Avant leur maturité, les baies sont faiblement toxiques, car elles contiennent de la berbérine, un alcaloïde peu toxique. Mûres en septembre, elles sont comestibles crues ou cuites. Elles doivent être cueillies à la main, dans le respect du fruit et du produit, et seulement dans le cadre d'une cueillette raisonnée.



## Recette

### ► Confiture d'épine-vinette

Mettez 250 g de baies d'épine-vinette fraîches et entières dans une bassine à confiture avec un verre d'eau. Faites chauffer jusqu'à éclatement des fruits, puis passez-les au moulin à légumes, équipé d'une grille fine. Tamisez au chinois la purée et le jus afin d'éliminer les petits grains. Pesez la purée filtrée et ajoutez 1,25 fois son poids en sucre cristallisé. Ajoutez à ce moment 2 pommes coupées en quartiers et laissez cuire pendant environ 1 h, en écumant régulièrement. Retirez les quartiers de pomme et mettez en pots.



# Noisetier

N. L. : *Corylus avellana*  
Syn. fr. : coudrier  
Fam. : Bétulacées

Partie récoltée : fruit - Période de récolte : d'août à septembre



Commun aux régions tempérées de l'hémisphère nord, le noisetier (encore appelé « coudrier ») serait l'une des rares espèces de l'ère secondaire (soit il y a environ 70 millions d'années) à avoir survécu jusqu'à nos jours. Le noisetier est un arbre « multi-usage » qui était autrefois le symbole de la sagesse et de la justice. En outre, les anciens lui attribuaient de nombreuses vertus magiques, dont celle de procurer la fertilité.

## Savoir le reconnaître

Cette plante des bois peut atteindre de 3 à 8 m de haut. Son écorce est marron et, en fonction des variétés, peut se détacher en lamelles. Les feuilles caduques sont cordiformes, dentées et pourvues d'un sommet en pointe.

Jaunâtres, les fleurs mâles dorment des épis pendants, tandis que les fleurs femelles, fort condensées, forment des épis dressés. Le fruit (la noisette) est un akène doté d'un péricarpe ligneux qui ne renferme qu'une seule graine, nommée « amande ». De forme ovoïde, ce fruit à coque peut mesurer 3 cm de long pour 2 cm de diamètre.



## Bon à savoir

▶ Le fruit du noisetier passe pour être un véritable aliment-santé. Il serait l'un des oléagineux les plus riches en oméga-3 et serait aussi très riche en vitamine E ainsi qu'en vitamine B. En outre, la noisette est aussi une excellente source de fibres, de magnésium, de cuivre et de phosphore.

▶ Feuilles et écorce ont des propriétés antidiarrhéiques et astringentes prouvées. L'huile de noisette servait de vermifuge pour les enfants.

## Du panier à l'assiette

La récolte des noisettes s'effectue d'août à début novembre, selon les variétés. Le dessèchement de l'involucre est le signe que la récolte est imminente. Sur certaines variétés, l'involucre est très ouvert : les fruits tombent au sol, il est temps de récolter. La noisette se consomme aussi bien fraîche que sèche. Dans son enveloppe, la noisette se conserve plus longtemps.



## Recette

### ► Tarte aux noisettes

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Abaissez un rouleau de pâte sablée (300 g). Garnissez le moule et mettez-le au réfrigérateur pendant 20 min. Lavez une orange, puis séchez-la. Prélevez le zeste avec un zesteur. Pressez et réservez le jus. Mélangez le zeste avec 80 g de beurre ramolli, 130 g de sucre en poudre, 2 œufs battus, 250 g de noisettes moulues, 1 cuillerée à soupe de fécule de maïs et 3 cuillerées à soupe de confiture d'orange. Mélangez. Versez cette préparation sur la pâte. Enfourez à 200 °C (th. 6-7) et laissez cuire 50 min. Mélangez le jus d'orange et 60 g de sucre glace. Nappez-en la tarte à la sortie du four. Saupoudrez de noisettes hachées.



# Bourrache

N. L. : *Borago officinalis*  
Syn. fr. : **bourrache officinale**  
Fam. : **Borraginacées**

Partie récoltée : **fleurs et jeunes pousses** - Période de récolte : **de mars à novembre**



**O**riginaire d'Europe centrale et méridionale, la bourrache est assez commune dans les terrains vagues et les décombres, sur les bords de chemins et auprès des cultures dont elle aime les terrains azotés. C'est souvent une plante adventice dans les jardins.

L'une de ses principales spécificités sont les poils courts et fermes de la tige et des feuilles, qui rendent la bourrache assez rude au toucher, et qui sont typiques de cette famille de plantes.

Très décorative grâce à ses jolies fleurs bleues, la bourrache est une excellente plante mellifère.

## Savoir la reconnaître

Haute de 20 à 60 cm environ, la bourrache est une herbe annuelle reconnaissable notamment à sa tige : elle est épaisse, cylindrique, dressée et hérissée de poils raides. Les feuilles, alternes, sont très grandes, ovales, sinueuses sur les bords, plus ou moins ridées ; comme la tige, elles sont couvertes de poils. Les fleurs,



### Bon à savoir

- ▶ Dans l'Antiquité, les légionnaires romains buvaient une boisson alcoolisée aromatisée aux fleurs et aux feuilles de bourrache : ils bénéficiaient ainsi des vertus toniques de la plante avant les batailles.
- ▶ En médecine naturelle, la bourrache est connue pour être adoucissante, émolliente et expectorante. Elle est aussi sudoripare

et diurétique. Les graines de la plante sont également utilisées pour les acides gras oméga-6 qu'elles contiennent.

- ▶ Sur le plan culinaire, les fleurs de bourrache et les jeunes feuilles se consomment traditionnellement à l'état frais. La plante peut agrémenter des omelettes, des salades et remplacer les légumes accompagnant les viandes.

bleues, quelquefois blanches ou rosées, s'épanouissent de mai à septembre. Un peu penchées, elles sont formées de cinq pétales soudés autour d'étamines formant un cône au centre.

## Du panier à l'assiette

Les fleurs peuvent être cueillies en début de floraison (vers le mois de juin). Elles sont ensuite séchées avec précaution, à l'ombre, en minces couches bien étalées. La récolte des jeunes pousses se fait juste avant complète maturité, entre juin et octobre. Elle s'effectue à la main, en fonction des besoins.



## Recettes

### ► Vin de bourrache

Déposez 50 g de fleurs de bourrache dans un bocal en verre. Versez 50 cl de vin blanc sec, 5 cl d'eau-de-vie et 50 g de sucre. Remuez bien, puis fermez hermétiquement le bocal et laissez macérer 3 jours à la lumière, en remuant régulièrement. Filtrez et mettez en bouteille.

### ▼ Velouté de courge à la bourrache

Lavez 1 kg de courge avec la peau, ôtez les extrémités et détaillez en cubes. Déposez-les dans une casserole, couvrez à peine d'eau (environ 40 cl). Ajoutez 240 g de pommes de terre nouvelles coupées en dés et portez à ébullition. Pendant ce temps, lavez et roulez 300 g de feuilles de bourrache dans un linge pour les essorer et les débarrasser de leur piquant, puis ciselez-les grossièrement avant de les ajouter dans la casserole à ébullition. Laissez cuire de 15 à 20 min, le temps que les pommes de terre soient bien cuites. Préparez la garniture en malaxant 120 g de fromage blanc et 60 g de fromage de chèvre crémeux et sans croûte à la fourchette, puis fouettez jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse et homogène. Lorsque tous les légumes sont cuits, poivrez et donnez un coup de mixeur plongeur. Sservez avec 1 cuillerée à soupe de garniture au fromage de chèvre et des fleurs de bourrache.



# Capselle bourse à pasteur

N. L. : *Capsella bursa-pastoris*  
Syn. fr. : bourse à pasteur, capucin  
Fam. : Brassicacées

Partie récoltée : toute la plante - Période de récolte : de fin mai à septembre



La capselle bourse à pasteur (plus connue sous le nom de « bourse à pasteur ») est une plante herbacée qui doit son nom au fait que son fruit ressemble à s'y méprendre à la bourse (petit sac empli de nourriture) que portaient les bergers autrefois. Comme la bourse généralement plate du berger pauvre, le fruit est plat. La plante est parfois aussi connue sous l'appellation de « capucin », en référence aux moines éponymes, réputés pour leur pauvreté.

## Savoir la reconnaître

La capselle bourse à pasteur arbore des fleurs, disposées en grappes, dont les pétales sont blancs et longs d'environ 2 à 3 mm. Ils sont à peu près deux fois plus longs que les sépales. Cette plante annuelle se remarque aussi à ses tiges dressées et velues dont



### Bon à savoir

- ▶ Réputée en phytothérapie, la capselle bourse à pasteur est entièrement astringente. La plante est recommandée en cas de diarrhée, de dysenterie, d'hémorragie utérine...
- ▶ Elle est aussi connue pour ses utilisations culinaires qui, il faut bien le reconnaître, sont

assez limitées. Plusieurs parties de la plante peuvent être employées en cuisine. Les jeunes feuilles de la rosette se consomment aussi bien crues que cuites. Le sommet des inflorescences se déguste tel quel. Enfin, les racines et les graines sont plutôt utilisées comme condiments.



la hauteur peut atteindre une cinquantaine de centimètres. De couleur vert-gris, les feuilles forment des rosettes à leur base. Aplati et triangulaire, le fruit semble vide lorsqu'on le touche ; il a une saveur légèrement salée.

## Du panier à l'assiette

La capselle bourse à pasteur peut se cueillir toute l'année, mais il est cependant bon de savoir que la meilleure période s'étale entre la fin du mois de mai et septembre. Il suffit de couper la racine, puis de faire soigneusement sécher la plante entière : la tige, les feuilles, les fleurs et les fruits. Ce séchage doit bien entendu être réalisé au sec, mais aussi à l'ombre. La plante se conserve dans une simple boîte en carton.



## Recette

### ► Salade de bourse à pasteur

Dans un grand plat creux, mélangez 2 tasses de jeunes feuilles de bourse à pasteur préalablement lavées, égouttées et déchiquetées, une demi-tasse de dés de pomme et 1 cuillère à soupe de persil frais haché. Dans un autre récipient, mélangez aussi 1 cuillère à soupe de jus de citron, une demi-tasse de crème aigre, 1 cuillère à café de sucre en poudre et 1/2 cuillère à café de graines de céleri. Salez et poivrez, puis mélangez. Réunissez dans un même récipient les deux préparations, mélangez-les bien et servez frais.



# Cardamine des prés

N. L. : *Cardamine pratensis*  
Syn. fr. : cresson des prés  
Fam. : Brassicacées

Partie récoltée : feuille - Période de récolte : avant la floraison



Certains jardiniers affirment que la cardamine des prés est une véritable mauvaise herbe qui affecte les serres. Ils disent même que c'est une véritable calamité qu'il convient d'éradiquer. C'est oublier un peu vite la beauté des fleurs qui apparaissent en avril-mai. C'est encore faire peu de cas de son intérêt culinaire (riches en vitamine C, les feuilles de la base font d'excellentes salades) et de ses propriétés thérapeutiques (elle a des vertus antiscorbutiques).

## Savoir la reconnaître

La cardamine des prés est une plante vivace de taille moyenne, dont la hauteur oscille entre 30 et 40 cm. Elle vit jusqu'à 1 500 m d'altitude. Affectionnant surtout les prairies humides, elle arbore des fleurs roses ou blanches. Elles sont très odorantes. Le fruit mesure de 2,5 à 4 cm de long pour 1 à 1,5 cm de large. Les feuilles basales se présentent en rosette. Elles sont longuement pétiolées, avec 3 à 15 folioles arrondies ; la foliole terminale étant plus grande que les autres.



### Bon à savoir

► La cardamine des prés a une véritable valeur écologique, car elle est plante-hôte des chenilles de plusieurs papillons. La période de floraison de la cardamine des prés correspond à l'apparition d'un magnifique papillon printanier : l'aurore.

► L'insecte adore butiner le nectar sucré de la cardamine, mais il pond aussi ses œufs sur cette fleur, ou plus exactement sur les pédoncules floraux. À l'éclosion, la chenille n'aura plus qu'à se nourrir de cette plante douce-amère.



## Du panier à l'assiette

Ce sont surtout les feuilles qui sont intéressantes à récolter pour une utilisation culinaire ultérieure. L'idéal est de les récolter à la main, en fonction des besoins, avant la floraison. C'est alors qu'elles seront moins amères. En cuisine, la cardamine se consommera plutôt crue, mais sa saveur piquante fait qu'on ne la consommera pas seule. Les feuilles peuvent agrémenter les salades ou les sandwiches. Les fleurs sont un peu moins piquantes que les feuilles.



## Recette

### ► Figues fraîches farcies à la cardamine des prés

Récupérez délicatement quelques brins de cardamine des prés en fleurs. Rincez et essuyez 12 figues fraîches. Coupez-les en deux (ou bien en quatre) sur la hauteur, creusez la base des figues à l'aide d'une petite cuillère. Hachez la chair des figues récupérée et mélangez-la avec 8 cuillères à soupe de fromage blanc et la cardamine. Salez et poivrez selon votre goût. Farcissez la base des figues avec la préparation et recouvrez (selon l'option choisie) avec les chapeaux avant de servir.



# Chou de mer

N. L. : *Crambe maritima*  
Syn. fr. : chou marin, crambe maritime  
Fam. : Brassicacées

Partie récoltée : jeunes feuilles - Période de récolte : mai



Lorsqu'on découvre ce « monstre marin » dans la zone des embruns sur le cordon littoral (galets, sable), il est difficile d'imaginer qu'il est à l'origine de tous nos choux actuels. C'est la seule brassicacée à fleurs blanchâtres qui possède de larges feuilles de chou. De loin, en juin-juillet, quand il se couvre de grappes de fleurs à sépales étalés, ce volumineux légume vivace ressemble à un énorme chou-fleur.

Bien que ce légume ait été admis au potager royal de Versailles, il n'était guère estimé en France en tant que légume (contrairement à la Grande-Bretagne). Aujourd'hui, le chou de mer est malheureusement en voie de disparition.

## Savoir le reconnaître

Trapu et glabre, le chou de mer (ou chou marin) possède des tiges ligneuses à la base. Ses feuilles sont glauques, cireuses, très épaisses et charnues, à lobes frisés. Ses fruits, globuleux et durs, présentent la particularité de ne pas s'ouvrir : à partir de ses graines, on extrait une huile comme il est aussi possible de le faire avec d'autres membres de la grande famille des Brassicacées : la roquette, le colza...

Vers le mois de juin et juillet apparaissent des fleurs blanchâtres, à sépales étalés et regroupées en grappes.

## Bon à savoir

- ▶ Si le chou de mer connaît quelques rares utilisations culinaires, il faut aussi savoir qu'il s'agit d'une intéressante plante médicinale.
- ▶ Très diététique (le chou marin est hypocalorique avec seulement 17 kcal/100 g), ce légume est aussi riche en vitamines des groupes B (B, B6 et B9) et C. Il se positionne donc comme un très bon antiscorbutique naturel.
- ▶ En outre, grâce à sa richesse en calcium, en potassium et en manganèse, il est également reminéralisant (comme souvent les végétaux qui poussent le long de la mer), vermifuge et vulnéraire.



## Du panier à l'assiette

Les jeunes feuilles se cueillent en principe dès le début du mois de mai, à la main, au fur et à mesure des besoins. Si vous avez manqué la cueillette des jeunes pousses et des feuilles, vous pouvez aussi manger les fruits : cueillis tendres, ils ont une saveur à mi-chemin entre celle des petits pois et celle des choux. Attention : le chou de mer est en voie de disparition et, pour d'évidentes raisons écologiques, sa cueillette est déconseillée.

## Recette

### ► Chou marin « façon asperge »

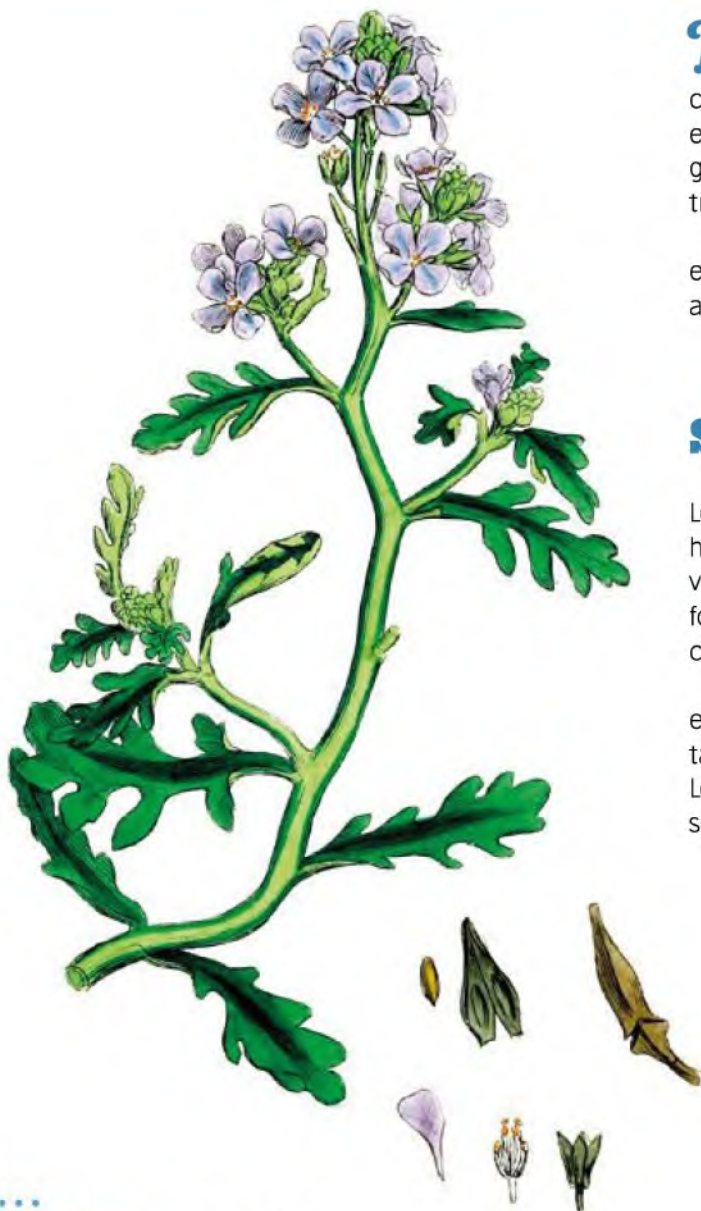
Cueillez des pousses de chou marin en les coupant le plus bas possible sous terre. Si elles ont été étiolées auparavant, elles n'en seront que meilleures. Faites-les cuire à l'eau bouillante ou pendant une dizaine de minutes à la vapeur, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau puisse les traverser sans effort. Servez-les aussitôt, nappées de beurre, d'une sauce vinaigrette ou d'une autre sauce à votre convenance.



# Coquillier maritime

N. L. : *Cakile maritima*  
Syn. fr. : cakilier maritime, roquette de mer  
Fam. : Brassicacées

Partie récoltée : jeunes feuilles, fleurs - Période de récolte : de mi-juillet à mi-août



Le coquillier maritime fait partie de la famille des Brassicacées, c'est-à-dire la même famille que les choux. Il pousse sur les débris apportés par les vagues et les marées, juste à la limite de la marée haute. Ses graines peuvent aussi bénéficier de la marée et être transportées jusqu'aux plages voisines pour y germer.

Peu connu des cuisiniers, il est aussi peu apprécié en raison de son amertume très prononcée et son arrière-goût trop piquant pour être agréable.

## Savoir le reconnaître

Le coquillier maritime dépasse rarement 30 cm de haut. Ce qui reste logique dans la mesure où la plante, vivant à la limite de la marée haute, est régulièrement fouettée par les vents et les embruns. Les feuilles du coquillier maritime sont épaisses et luisantes.

La floraison apparaît pendant toute la durée de l'été et se prolonge jusqu'à la Toussaint. Les fleurs à 4 pétales sont blanches, légèrement rosées ou violacées. Les graines apparaissent après la floraison dans des sortes de gousses.

### Bon à savoir

► Cette plante que l'on surnomme « roquette de mer » est loin de faire l'unanimité. Si certains apprécient sa saveur particulièrement forte, beaucoup d'autres détestent son amertume très prononcée, immédiatement suivie par un « piquant » tout aussi marqué, à l'instar de ces mauvais radis qui « arrachent » le palais.

► Voilà qui ne donne pas forcément envie de se lancer dans une dégustation, ce que regrettent d'ailleurs ceux (assez rares, il est vrai) qui connaissent et apprécient le coquillier maritime, notamment en pesto, mesclun...



## Du panier à l'assiette

Les racines sont consommées lorsque la plante est jeune : elles sont piquantes et ont une texture charnue. Elles sont consommées crues ou cuites. Les jeunes feuilles sont également utilisées, pour des salades, du pesto... Les fleurs et les fruits jeunes sont également comestibles. La récolte des fleurs et des jeunes feuilles s'effectue à la main, au fur et à mesure des besoins, de la mi-juillet à la mi-août.

## Recette

### ► Pesto à la roquette de mer

Lavez soigneusement 50 g de feuilles et de tiges de roquette de mer. Mixez-les avec de l'huile d'olive. Salez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture bien fine. Ajoutez à cette préparation 50 g de pignons de pin, 1 gousse d'ail hachée ainsi que 50 g de parmesan râpé. Mélangez de manière à bien amalgamer les divers ingrédients. Salez et poivrez.



# Roquette millefeuille

N. L. : *Diplotaxis tenuifolia*  
Syn. fr. : herbe puante, roquette jaune  
Fam. : Brassicacées

Partie récoltée : jeunes feuilles - Période de récolte : du début de l'automne à avril



La roquette sauvage est tout autant appréciée que détestée (elle est quelquefois surnommée « herbe puante »), tant son odeur et son goût sont particuliers. Très vivace, cette plante riche en vitamine C et en sels minéraux peut avoir trois poussées dans l'année : au printemps, en automne et même durant les pleines chaleurs de juillet ou août. La roquette se rencontre fréquemment le long des chemins, près des décombres, le long des murets en Corse et dans le Midi de la France.

## Savoir la reconnaître

La roquette sauvage (qui peut atteindre 30 à 40 cm de haut) est particulièrement facile à reconnaître lorsqu'elle fleurit, ce qu'elle fait avec beaucoup de générosité deux fois par an : la première fois en avril et la seconde en septembre. Ses fleurs sont d'un remarquable jaune soufre et sont dotées de 4 pétales. Au printemps, les feuilles vert foncé et glabres sont souvent en touffes. Elles sont allongées, plus ou moins sinuées. Elles ont une saveur brûlante, piquante, très caractéristique.



## Bon à savoir

- ▶ Réputée pour ses vertus aphrodisiaques dans l'Antiquité, on en extrayait de l'huile essentielle pour composer des huiles de massage. Sa renommée en tant que plante excitante était telle qu'elle fut interdite aux moines pendant tout le Moyen Âge, tant en cuisine que dans les jardins de simples des monastères.
- ▶ En cuisine, elle a un goût très prononcé qui rappelle celui de la moutarde forte : il s'agit en fait

d'une réaction chimique qui survient lorsqu'il y a contact entre l'amertume de la feuille et la salive.

- ▶ Il s'agit par ailleurs d'une excellente plante santé, riche en sels minéraux, en vitamine C et en soufre. Diurétique, expectorante, elle est également tonique et stimule l'appétit. Son jus nettoie les plaies et les ulcères.



## Du panier à l'assiette

On récolte les jeunes feuilles tendres, qui sont utilisées en salade, seules ou en mélange (mesclun), ou les feuilles plus développées, que l'on cuit dans les pâtes, le risotto, le pesto, les soupes et les ragoûts. Les feuilles se cueillent au début de l'automne jusqu'en avril. C'est « l'herbe de la Sainte Barbe », le 4 décembre.

## Recettes

### ► Pesto de roquette

Lavez et essorez 100 g de roquette. Transvasez-la dans le bol d'un mixeur. Ajoutez 50 g de pignons de pin, 2 gousses d'ail pelées et dégermées, ainsi que 1 à 2 cuillerées à soupe de parmesan râpé. Mixez, puis ajoutez 10 cl d'huile d'olive et continuez à mixer jusqu'à obtention d'une émulsion très parfumée. Ce pesto accompagne parfaitement les tagliatelles fraîches ou les asperges vertes.

### ▼ Spaghetti à la roquette

Faites cuire 300 g de spaghetti, puis égouttez-les et réservez. Pelez une gousse d'ail et passez-la au presse-ail. Faites légèrement fondre 2 grosses poignées de roquette avec l'ail dans une poêle avec de l'huile d'olive bien chaude. Ajoutez les spaghetti, mélangez bien, salez et poivrez. Servez chaud parsemé de copeaux de parmesan.



# Figuier de Barbarie

N. L. : *Opuntia ficus-indica*  
Syn. fr. : cactus-raquette, nopal, figuier d'Inde  
Fam. : Cactacées

Partie récoltée : fruits - Période de récolte : de juillet à septembre



Cette plante très grasse se rencontre aussi bien en zone méditerranéenne que dans les régions tropicales. Elle est autant utilisée pour ses qualités ornementales que pour ses fruits savoureux et juteux. Elle est originaire du Mexique (elle est toujours l'un des symboles de la ville de Mexico et figure d'ailleurs sur son blason), bien que la Barbarie fasse plutôt référence, historiquement parlant, à la région où vivent les Berbères, au Maghreb.

À l'époque où Christophe Colomb aborda le Nouveau Monde, les populations indigènes connaissaient depuis longtemps les propriétés et attraits de ce figuier : ils en consommaient les pousses tendres comme des haricots verts.

## Savoir le reconnaître

Cette plante arborescente peut atteindre de 3 à 5 m de haut. Elle est reconnaissable à ses cladodes, que l'on surnomme familièrement « raquettes ». Il s'agit de tiges modifiées, de forme aplatie, qui mesurent en moyenne 35 cm de long pour 20 cm de large, et jusqu'à 3 cm d'épaisseur. Les cladodes sont unis les uns aux autres et tendent à former des branches. Ceux de la base se lignifient pour former, après environ 4 ans, un véritable tronc. Très nombreuses, les épines blanchâtres sont solidement implantées. Elles sont longues de 1 ou 2 cm. Les fleurs ont des pétales bien visibles, de couleur jaune-orangé. Le fruit est une baie charnue.

### Bon à savoir

▶ Le figuier de Barbarie fait partie de la pharmacopée traditionnelle mexicaine. Il a des vertus anti-âge et des propriétés cicatrisantes. Le fruit est un anti-diarrhéique reconnu. Transformée en crème de jour, la figue de Barbarie est antirides et antivergetures. Les fruits et les fleurs sont gorgés de vitamine C.

▶ Le mucilage du figuier de Barbarie est reconnu comme étant très efficace pour le traitement naturel de l'eau, en remplacement des produits chimiques actuellement utilisés dans les pays industrialisés. Cette méthode naturelle est si efficace que de nombreuses recherches sont actuellement en cours en vue de l'utiliser à grande échelle.



## Du panier à l'assiette

C'est en plein été – durant les mois de juillet, août et septembre – que se récolte la figue de Barbarie. Il faut la prélever dès qu'elle arbore une belle coloration jaune ou rouge violacé (en fonction des variétés). Dans les régions bénéficiant d'un climat particulièrement optimal, il arrive que l'on puisse faire jusqu'à 3 récoltes annuelles. Le fruit frais se conserve 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

## Recettes

### ► Confiture de figes de Barbarie

La veille de la réalisation, épluchez 5 figes de Barbarie et passez-les au moulin à légumes (grosse grille) afin de supprimer les graines. Ajoutez du sucre à raison de 80 % du poids des figes épluchées. Couvrez et mettez au réfrigérateur pour une nuit. Le lendemain, versez la préparation dans une casserole, ajoutez le jus d'un demi-citron et portez à ébullition. Laissez ensuite cuire 15 min, puis mettez en pots et couvrez.

### ▼ Panacotta aux figes de Barbarie

Faites tremper 4 feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Dans une casserole, faites chauffer doucement 10 cl de crème liquide et les feuilles de basilic. Quand la crème commence à frémir, stoppez le feu, ajoutez 200 g de lait concentré et laissez infuser pendant une dizaine de minutes. Remettez à frémir, puis coupez le feu. Retirez les feuilles de basilic. Ajoutez les feuilles de gélatine et remuez jusqu'à ce qu'elles soient dissoutes. Ajoutez 30 cl de lait fermenté, remuez et répartissez la préparation dans des verrines. Réservez au frais pendant 2 h ou jusqu'à ce que la crème ait pris. Au moment de servir, prélevez la chair de 400 g de figes de Barbarie, écrasez-la et répartissez-la dans les verrines. Servez bien frais.



# Campanule raiponce

N. L. : *Campanula rapunculus*  
Syn. fr. : raiponce cultivée, bâton de Saint-Jacques,  
rampouchou  
Fam. : Campanulacées

Partie récoltée : racines et feuilles - Période de récolte : d'octobre à mars



La campanule raiponce est une plante herbacée vivace bisannuelle dont la taille varie généralement entre 40 et 80 cm. Cette petite campanule se rencontre sur les bords des chemins et des fossés qui jalonnent les campagnes, dans les prés rocailleux et les landes, jusqu'à 2 000 m d'altitude. Peu exigeante, elle se satisfait de nombreux sols, avec toutefois une préférence assez nette pour les terrains légers bien drainés, frais et profonds, en situation ensoleillée. Elle supporte le calcaire.

## Savoir la reconnaître

Dressée et velue, la campanule raiponce est une plante aux feuilles cordiformes ou lancéolées, aux basales pétiolées. Les tiges sont non ramifiées. Elles portent une inflorescence en épi dense ou en tête globuleuse au-dessus d'une collerette de bractées. Les fleurs bleu pâle en forme de cloches sont petites, en partie tubulaires, aux étamines libres.



## Bon à savoir

▶ *Plante médicinale, la campanule raiponce soigne les maux de gorge grâce à ses propriétés antiseptiques. C'est également un excellent remède naturel pour la digestion. Enfin, elle traite parfaitement les gingivites et les conjonctivites.*

## Du panier à l'assiette

La récolte peut se faire d'octobre à mars au fur et à mesure des besoins. Racines et feuilles sont comestibles. Il suffit de déterrer quelques racines coniques. Elles sont imprégnées d'un suc doux et laiteux. Fermes et croquantes, elles agrémentent agréablement les salades râpées ou hachées. Elles se consomment aussi cuites. Les feuilles rappellent celles de la mâche, avec une saveur de noisette. Elles sont parfaites pour relever le goût des salades vertes.



## Recette

### ► Raiponce à la mode polonaise

Faites cuire 500 g de racines de raiponce dans de l'eau salée ou à la vapeur. Poursuivez la cuisson pendant une dizaine de minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. D'autre part, confectionnez une sauce blanche en mélangeant 30 g de beurre, 1 pincée de sel, 2 verres de lait et 50 g de farine. Incorporez-y ensuite 20 g de câpres au vinaigre et 30 g de cornichons finement hachés. Coupez enfin les racines de raiponce en tranches et sevez-les chaudes, tout juste nappées de la sauce blanche acidulée.



# Câprier

N. L. : *Capparis spinosa*  
Syn. fr. : câprier commun, câprier épineux  
Fam. : Capparidacées

Partie récoltée : boutons floraux - Période de récolte : de juillet à novembre



Le câprier est une espèce méditerranéenne spontanée qui se retrouve dans bien des régions : sur la côte atlantique des Canaries et du Maroc, en Crimée sur les rives de la mer Noire, en Iran au bord de la mer Caspienne... jusqu'en Afrique du Nord et de l'Est, en Asie occidentale, en Australie ou en Californie.

En France, on le trouve sur les murs et les rochers bien exposés, dans les rocailles, les friches et les éboulis, sur terrains secs mais assez profonds. Il craint beaucoup le froid.

Selon certaines sources, le mot câpre pourrait être dérivé du nom de l'île de Chypre, *Kypros*, où les câpres poussent en abondance.

## Savoir le reconnaître

Le câprier est un arbuste aux tiges souvent retombantes, aux rameaux épineux. Les feuilles sont alternes, entières et simples, de forme arrondie à ovale. Vert-gris, elles sont coriaces, avec une paire d'épines recourbées à la base.

Les fleurs blanches, plus rarement roses, sont pourvues d'un long pédoncule épais. Elles comptent 4 sépales verdâtres et ovales, 4 pétales blanc rosé et de nombreuses étamines violettes qui dépassent la corolle. Les fruits sont grands et charnus, de forme ovoïde. Ils peuvent avoisiner 50 mm de long.

### Bon à savoir

► Sur le plan médicinal, l'écorce des racines est utilisée comme diurétique et comme analgésique dans le traitement des infections gastro-intestinales. Les boutons floraux sont utilisés comme laxatif et pour stimuler l'appétit. En usage externe, ils soignent diverses infections oculaires et préviennent la cataracte. Toujours en usage externe, les feuilles permettent de lutter contre l'urticaire et les piqûres d'insectes.

► Le câprier est principalement cultivé pour ses boutons floraux qui, une fois confits dans le vinaigre, donnent les câpres. À maturité, les boutons donnent un fruit – que l'on appelle câpron – qui est également utilisé en cuisine.



## Du panier à l'assiette

La récolte des boutons floraux démarre en principe en juillet (quelquefois dès juin) et s'étale jusqu'en octobre ou en novembre. La cueillette s'effectue chaque semaine, en privilégiant les boutons floraux bien gonflés, mais encore fermés. Comme ils perdent vite leur arôme quand ils sont à l'air, il faut les conserver au vinaigre ou en saumure. Pour cela, laissez-les flétrir pendant 24 heures, puis conservez-les dans de l'eau salée ou vinaigrée, voire de l'huile d'olive.

## Recettes

### ► Filet de cabillaud aux câpres

Épluchez et lavez 600 g de pommes de terre, puis coupez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée 15 min environ. Lavez et pelez 100 g de tomates. Épépinez-les, puis coupez-les en dés. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Assaisonnez un filet de cabillaud d'environ 800 g, puis déposez-le dans un plat à four beurré. Disposez les pommes de terre autour. Dans une casserole, faites fondre 120 g de beurre, puis ajoutez 20 g de moutarde, 50 g de câpres, les dés de tomate et du persil ciselé. Mélangez, puis répartissez sur le poisson. Saupoudrez de chapelure et de parmesan râpé. Faites cuire 20 min. Servez chaud.

### ▼ Sauce tartare

Ciselez 1 échalote. Hachez 4 cornichons, 2 feuilles d'estragon, 1 cuillerée à soupe de persil, 3 cuillerées à soupe de câpres et 2 branches de cerfeuil. Faites cuire 2 œufs et prélevez le jaune une fois qu'il est dur. Hachez-le également. Battez 1 jaune d'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez 25 cl d'huile en filet jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise. Ajoutez 1 cuillerée à café de moutarde, 1 cuillerée à café de vinaigre et mélangez bien. Salez et poivrez, puis ajoutez les échalotes et le reste des ingrédients hachés. Mélangez bien et servez.



# Mâche

N. L. : *Valerianella locusta*  
Syn. fr. : blanchette, oreille-de-lièvre, herbe des chanoines,  
salade de blé, clairette  
Fam. : Caprifoliacées

Partie récoltée : feuilles - Période de récolte : d'octobre à mars



D'une hauteur allant de 10 à 40 cm, la mâche est une plante herbacée annuelle dont sont issues les variétés cultivées consommées en salades. Poussant spontanément dans les terres anciennement labourées et les champs, elle était jadis considérée comme une mauvaise herbe. Très rustique, elle peut supporter des milieux très arides. Elle est particulièrement abondante en milieu d'automne.

## Savoir la reconnaître

Les feuilles sont oblongues, plus ou moins spatulées, serrées les unes contre les autres, et se superposent pour constituer une rosette verte, basse et dense. La floraison a lieu entre avril et mai. Les fleurs de petite taille sont perchées sur des tiges qui se divisent en deux. Elles forment de discrets bouquets de couleur bleu pâle.



### Bon à savoir

- Premier avantage de la mâche : elle est très peu calorique, à peine 12 kcal/100 g.
- Elle est riche en bêta-carotènes (en plus d'être une source de vitamine A, le bêta-carotène a un pouvoir antioxydant et peut améliorer

certaines fonctions du système immunitaire), en chlorophylle (la mâche a un potentiel antimutagène, donc un effet protecteur contre le cancer), en vitamines A, B6 et C, en fer, cuivre, potassium et manganèse.



## Du panier à l'assiette

La mâche est une salade d'hiver par excellence, à récolter entre octobre et mars. Choisissez des feuilles bien vertes, sans signe de flétrissure. Consommez la mâche le jour même de la récolte ou mettez-la dans le bac à légumes du réfrigérateur, où elle se conservera 3 ou 4 jours.

Pour éviter qu'elle ne s'abîme, placez-la dans un contenant de plastique garni d'une double épaisseur de papier essuie-tout (le papier absorbera le surplus d'eau).

### Recettes

#### ► Soupe de mâche

Émincez 1 oignon et 2 échalotes, puis faites-les blondir dans 40 g de beurre. Ajoutez 250 g de mâche lavée et essorée, et laissez cuire 5 min. Pelez 3 pommes de terre, coupez-les en dés, puis ajoutez-les à la préparation. Versez 1,5 litre d'eau bouillante et faites cuire à feu très doux environ 30 min. En fin de cuisson, ajoutez 10 cl de crème liquide, assaisonnez, puis mixez le tout. Servez avec des tranches de poitrine fumée grillées à la poêle.

#### ► Salade de mâche et de roquefort

Faites griller des pignons de pin à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration dorée. Faites ensuite revenir 100 g de lardons fumés à sec. Détaillez 50 g de roquefort en dés. Mélangez tous ces ingrédients à 250 g de mâche. Préparez une vinaigrette en mélangeant 1 pointe de moutarde, 2 cuillerées à soupe de vinaigre de banyuls, 3 cuillerées à soupe d'huile de pépins de raisin et 1 cuillerée à soupe d'eau. Poivrez. Mélangez à la salade.



# Sureau noir

N. L. : *Sambucus nigra*  
Syn. fr. : grand sureau, arbre de Judas  
Fam. : Caprifoliacées

Partie récoltée : fleur, fruit - Période de récolte : fleurs en mai-juin, fruit en septembre



Le sureau noir est un arbuste très répandu que l'on rencontre dans les bois clairs, les haies, les terrains vagues, les dunes littorales ou encore aux abords des habitations. Très rustique, il apprécie un sol basique à neutre, fertile et frais ainsi qu'une exposition en pleine lumière ou en mi-ombre.

## Savoir le reconnaître

Pouvant atteindre 7 m de haut, cet arbuste possède des rameaux à moelle blanche et spongieuse. Son écorce est épaisse, ligneuse, brun-gris, fendillée et lenticellée. Les feuilles sont caduques, opposées, composées de 5 à 7 folioles ; elles sont ovales, dentées, avec un court pétiole. Elles sont vert foncé sur la face supérieure, un peu plus claires et velues sur la face inférieure. Elles dégagent une odeur peu agréable dès qu'on les froisse. Les bourgeons sont bruns et ovoïdes. Très odorantes, les fleurs sont blanc crème. Les fruits sont des baies noires et rondes, luisantes à maturité.



## Bon à savoir

- ▶ L'espèce est aussi appelée arbre de Judas, car c'est à la branche d'un sureau noir que se serait pendu Judas Iscariote.
- ▶ Le sureau noir peut être confondu avec le sureau hièble dont les baies peuvent être toxiques. Riches en vitamines A, B et C ainsi qu'en flavonoïdes, les fruits sont diaphorétiques

(ils provoquent la sudation) et expectorants. Le sureau noir est recommandé contre le rhume.

- ▶ En cuisine, les fleurs se préparent en beignets. Les boutons conservés dans le vinaigre accommodent des salades. Cuites, les baies parfument des gâteaux aux pommes ou sont consommées en jus, gelée, confiture ou vin.



## Du panier à l'assiette

La fleur du sureau noir doit être cueillie à la main de mai à juin. Le fruit se cueille plus tard dans l'année, en septembre. Attention : lorsqu'elle n'est pas encore mature, la baie du sureau noir contient un alcaloïde toxique qui peut provoquer des nausées ou des vomissements chez l'humain, et plus particulièrement chez l'enfant. Toutefois, la cuisson détruit cette toxine et le fruit devient alors comestible sans le moindre problème.

## Recettes

### ► Beignets de fleurs de sureau noir

Dans le bol d'un robot, versez 180 g de farine T65, 70 g de farine de maïs, 16 g de levure de boulanger préalablement délayée dans un peu d'eau, 18 g de vanille liquide, 1 œuf entier, 1 pincée de sel et 20 g de miel. Ajoutez 25 cl de lait, puis mélangez à vitesse lente tout d'abord, puis moyenne. Laissez ensuite lever la pâte pendant 1 h. Faites chauffer une friteuse à 180 °C. Trempez une à une 180 g de fleurs de sureau noir dans la pâte, puis placez le beignet dans la friteuse et faites dorer sur toutes les faces. Déposez sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre glace avant de servir chaud.

### ▼ Tarte aux baies de sureau

Foncez un moule à tarte avec un rouleau de pâte brisée et faites cuire 15 min à blanc. Garnissez le fond de tarte avec environ 400 g de baies de sureau égrenées et lavées. Mélangez 200 g de fromage blanc avec 70 g de sucre, 70 g de farine et 2 œufs entiers. Ajoutez 10 cl de lait, puis 10 cl de crème liquide. Versez la pâte sur les baies de sureau. Enfournez à 180 °C (th. 6) et laissez cuire 30 min.



# Sureau rouge

N. L. : *Sambucus racemosa*  
Syn. fr. : sureau à grappes, sureau de montagne,  
sureau rameux  
Fam. : Caprifoliacées

Partie récoltée : fleur et fruit - Période de récolte : avril pour la fleur, août-septembre pour le fruit



Il existe en Europe trois espèces de sureau : le sureau noir, aux baies noires comestibles, qui est l'espèce la plus répandue en Europe ; le sureau hièble (cousin du sureau noir) qui est un sureau herbacé rhizomateux dont les baies noires sont toxiques ; le sureau rouge, une espèce typiquement montagnarde, commune sur les sols frais et non calcaires jusqu'à 1 800 m.

Il s'agit d'une excellente plante mellifère et nectarifère, très appréciée par les abeilles.

## Savoir le reconnaître

D'une hauteur moyenne comprise entre 2 et 4 m (il a donc besoin de place pour se développer harmonieusement), c'est un arbuste à rameaux ligneux et grisâtres, à moelle jaune puis rouge dès la deuxième année. L'écorce est brunâtre et se fissure avec l'âge. Les feuilles sont caduques, opposées, composées de 3 à 7 folioles dentées. Les fleurs sont nombreuses et groupées en inflorescences pyramidales en forme de panicules au bout des rameaux.

Les fruits sont des drupes de couleur rouge vif. Ces baies rondes et luisantes sont très appréciées des oiseaux. Il se trouve essentiellement en soleil léger ou en mi-ombre.

## Bon à savoir

- ▶ Le sureau rouge est attirant pour un grand nombre d'insectes et d'animaux qui se nourrissent de ses feuilles, de ses fleurs, de son pollen, de ses fruits ainsi que de son bois, mort ou non.
- ▶ Les fruits non mûrs seraient un peu toxiques et entraîneraient des troubles digestifs. Mûrs, ils sont

parfois mélangés à d'autres fruits de la forêt pour préparer confitures et marmelades.

- ▶ Fruit acide, riche en pectine, s'utilise seul ou bien en mélange (50 %) avec le sureau noir pour des gelées, sirops et boissons. Les graines, qui sont toxiques, doivent alors être éliminées.



## Du panier à l'assiette

Récoltez les fleurs en avril-mai lorsqu'elles seront bien épanouies. Cueillez les grappes par une journée de soleil pour qu'elles ne soient pas humides. Puis éraflez-les avec un peigne pour ne conserver que les fleurs. Récoltez les fruits bien mûrs (rouge vif et luisants) fin août-septembre. Cueillez également les grappes entières que vous égrainerez ensuite pour récolter les baies. Les baies peuvent être congelées ou employées directement après récolte.

## Recette

### ► Sirop de fleurs de sureau rouge

La fleur de sureau rouge se prête à la réalisation d'un excellent vin pétillant et d'un sirop totalement naturel, appréciés par ceux qui aiment découvrir de nouvelles saveurs. Pour le confectionner, détachez avec précaution les fleurs de 15 ombelles de sureau. Brossez 2 citrons non traités, puis coupez-les en rondelles. Versez 2 litres d'eau dans une grande casserole et portez à ébullition. Ajoutez les fleurs de sureau, les rondelles de citron, 2 kg de sucre en poudre et 50 g d'acide citrique. Mélangez tous ces ingrédients à l'aide d'une cuillère en bois et laissez cuire 10 min environ. Retirez la casserole du feu, couvrez d'un linge, puis laissez macérer à température ambiante pendant 4 jours. À la fin de ce temps de macération, filtrez soigneusement, puis portez ce liquide à ébullition. Laissez refroidir complètement. Procédez à la mise en bouteilles et fermez celles-ci hermétiquement. Ce sirop se conserve pendant un mois.



# Arroche hastée

N. L. : *Atriplex prostrata*  
Syn. fr. : épinard de mer, trainasse  
Fam. : Chénopodiacées

Partie récoltée : feuilles - Période de récolte : de mai à juillet



Cette plante apprécie les sols riches dans les décombres, au bord des fossés et dans les zones incultes. Elle est très commune en plaine, mais peut vivre jusqu'à 1 500 m d'altitude.

Cette plante doit son nom de « hastée » à ses feuilles en forme de fer de lance. Si elle présente quelques propriétés médicinales qu'il ne faut pas négliger (elle passe pour être émolliente et dépurative), c'est en cuisine qu'elle se dévoile plus facilement. Encore faut-il reconnaître que les recettes à base d'épinard de mer ne sont pas légion. Cela dit, l'arroche hastée peut se consommer aussi bien crue que cuite ou séchée.



## Bon à savoir

- ▶ L'arroche hastée connaît relativement peu d'utilisations, si ce n'est en cuisine. D'une manière un peu schématique, on peut dire que sa saveur évoque à la fois celle du chénopode blanc et celle de la mâche.
- ▶ Ce sont les feuilles tendres et craquantes qui se consomment fraîches. L'arroche hastée est

employée crue en salade, cuite en soupe, en tarte ou en accompagnement de poissons à chair blanche. Elle peut être séchée pour les soupes l'hiver.

- ▶ Néanmoins, il s'agit aussi d'une petite plante-santé dont il ne faut pas minimiser les propriétés émollientes et dépuratives.



## Savoir la reconnaître

L'arroche hastée est une plante herbacée et farineuse dont la taille oscille entre 20 et 80 cm. Elle est très ramifiée. Annuelle, elle présente des fleurs verdâtres groupées à l'aisselle de deux feuilles triangulaires à la base. Sa floraison s'étale de juillet à octobre.

## Du panier à l'assiette

Ce sont surtout les feuilles qui sont intéressantes à récolter. Tendres et craquantes à la fois, elles peuvent entrer dans diverses préparations culinaires. Leur récolte s'effectue à la main, au fur et à mesure des besoins, dès le mois de mai et peut s'étendre jusque dans le courant du mois de juillet.

## Recette

### ► Rouleau de printemps à l'épinard de mer

Trempez une feuille de riz dans de l'eau chaude pendant une trentaine de secondes pour la ramollir, puis étendez-la sur une planche. Disposez-y quelques feuilles d'épinard de mer, des nouilles de riz cuites, quelques germes de soja, de la julienne de carotte et de concombre, puis quelques morceaux de crabe. Garnissez de mayonnaise à l'huile de persil de mer, roulez et servez.



# Bette maritime

N. L. : *Beta vulgaris*  
Syn. fr. : betterave maritime, poirée,  
betterave sauvage  
Fam. : **Chénopodiacées**

Partie récoltée : **pousses** - Période de récolte : **printemps**



Cette plante de la grande famille des Chénopodiacées n'est autre que la lointaine ancêtre de... la betterave cultivée dans nos potagers. Facile à vivre, elle ne marque pas une nette préférence pour tel ou tel type de sol et se retrouve sur la quasi-totalité du littoral français.

Toutefois, on la rencontre le plus souvent dans les zones herbeuses ou dans les zones rocheuses, en haut des plages de sable, au milieu des galets (elle est alors assez proche du chou maritime), sur les falaises et, plus rarement, dans les prés-salés.

## Savoir la reconnaître

La betterave maritime se reconnaît assez facilement, et cela bien qu'elle puisse présenter des aspects assez différents en fonction de sa période de production qui s'étale tout au long de l'année. Cette vivace arbore des feuilles charnues dont la couleur varie du vert clair au vert foncé. Elles sont luisantes et ovales. Anguleuses, les tiges sont soit vertes, soit rougeâtres.

Sous forme d'épis assez lâches, la floraison est estivale et précède la production de fruits. La plante pousse en touffes épaisses ou étalées (elles peuvent alors atteindre près de 1 m d'envergure).

### Bon à savoir

► *Essentiellement utilisée à des fins culinaires, la betterave maritime peut se cueillir tout au long de l'année, même si c'est au printemps qu'elle est la plus tendre et savoureuse. Elle se consomme crue (en salade) ou cuite. Elle s'utilise alors à peu près de la même manière que les épinards. Elle peut*

*être sautée au beurre, préparée en raviole ou en gratin, accompagnée d'une béchamel, etc. Une seule précaution : comme pour toutes les plantes sauvages, il est vivement conseillé de rincer une fois la betterave maritime à l'eau vinaigrée, puis de la rincer plusieurs fois à l'eau claire.*

## Du panier à l'assiette

C'est au début du printemps que la bette maritime est la plus tendre, mais on peut récolter des nouvelles pousses en automne, sans compter que, pendant toute sa végétation, on peut cueillir ses feuilles même quand elle est en fleur. Il suffit de tester sa tendreté en la pinçant entre deux ongles. Attention : la bette maritime peut être confondue avec la bourrache ou avec l'oseille, mais aussi avec l'arum (qui est toxique) ; pour éviter cette confusion, il faut se fier à son odorat : la bette maritime dégage une odeur de betterave caractéristique.



## Recette

### ► Tarte à la bette maritime

Lavez 500 g de feuilles de bette maritime, égouttez-les et découpez-les grossièrement. Faites-les blanchir pendant une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les une nouvelle fois et réservez. Pendant ce temps, préparez une béchamel de la manière classique (pour obtenir environ 50 cl de sauce). Incorporez-y 100 g de fromage râpé (de la mimolette par exemple) et mélangez afin de bien faire fondre le fromage. Tapissez un moule à tarte avec un fond de tarte brisée. Répartissez les feuilles de bette maritime sur la tarte et nappez de béchamel. Enfourez à 200 °C (th. 6-7) et laissez cuire pendant 40 min environ.



# Chénopode blanc

N. L. : *Chenopodium album*  
Syn. fr. : épinard sauvage, chou gras  
Fam. : Chénopodiacées

Partie récoltée : feuilles - Période de récolte : d'avril à septembre



Familier des terrains vagues, des cultures et des jardins, hôte du bord des chemins, installé au pied des murs, le chénopode blanc est une plante herbacée qui se retrouve dans de nombreuses régions de France.

Ce légume sauvage a une saveur assez proche de celle de l'épinard dont il est sans doute l'ancêtre. À la cueillette, il peut être confondu avec d'autres chénopodes et des arroches, ce qui n'est pas gênant, mais aussi avec le datura qui, lui, est une plante extrêmement toxique.

## Savoir le reconnaître

Le chénopode blanc a une taille qui oscille entre 0,50 et 1,50 m de haut. Sa tige est érigée, souvent rameuse, striée de bandes blanches dans la longueur. Elle est la plupart du temps rougeâtre à la base des feuilles. Celles-ci sont vert foncé sur le dessus et farineuses au-dessous, alternes, bordées de dents, lancéolées ou en forme de losange, pointues à leur sommet. Les feuilles supérieures sont petites, lancéolées et souvent entières.

Apparaissant de juillet à octobre, les fleurs sont minuscules, vertes, sans pétales et regroupées en épis.

## Bon à savoir

► Quelles que soient les conditions dans lesquelles pousse le chénopode blanc, celui que l'on surnomme « chou gras » conserve une saveur quasiment invariable, ce qui est loin d'être le cas de la majorité des autres légumes.

► Toutefois, le chénopode partage aussi le défaut des plantes de sa famille. Tout comme la betterave et l'épinard, il contient beaucoup d'acide oxalique, ce qui peut nuire à l'assimilation des minéraux, en particulier le calcium. Il faut donc éviter d'en consommer tous les jours.



## Du panier à l'assiette

Il est conseillé de récolter le chénopode blanc avant qu'il ne fasse sa discrète floraison, car les feuilles sont alors plus abondantes et, probablement, plus nutritives. Récolées d'avril à septembre, les feuilles peuvent être consommées fraîches, congelées ou séchées sans traitement préalable. Les graines bien sèches se conservent dans un endroit sec.

## Recettes

### ► Salade de chénopode blanc à l'ail

Lavez soigneusement les feuilles de chénopode et séchez-les. Pelez une gousse d'ail et hachez-la finement. Dans un saladier, préparez une vinaigrette de façon classique avec sel et poivre, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique et l'ail haché. Ajoutez les feuilles de chénopode et mélangez.

### ▼ Milk-shake au chénopode blanc

Cueillez, lavez et égouttez 2 généreuses poignées de feuilles de chénopode blanc (sans leur tige, bien trop coriace). Mettez-les dans le bol d'un mixeur. Ajoutez-y un yaourt de brebis, salez et poivrez. Actionnez l'appareil de manière à mixer finement les divers ingrédients. Rectifiez l'assaisonnement si cela s'avère nécessaire. Servez bien frais.



# Salicorne

N. L. : *Salicornia* sp.  
Syn. fr. : haricot de mer, salicot  
Fam. : Chénopodiacées

Partie récoltée : jeunes pousses - Période de récolte : de mai à août



La salicorne est une plante sauvage caractéristique des bords de mer qui ne pousse qu'en milieu salé. Le genre *Salicornia* comporte une trentaine d'espèces assez difficiles à distinguer et la classification des salicornes est en constante évolution.

Parfois surnommée « cornichon de mer » ou « passe-pierre », la salicorne ne représente presque rien sur le plan strictement économique, même si on en trouve de plus en plus facilement chez certains poissonniers.

## Savoir la reconnaître

Les salicornes sont des plantes annuelles basses et charnues, qui poussent sur les sols riches en sel marin. Elles sont constituées de rameaux cylindriques terminés par un épi fertile. Les feuilles sont réduites à des graines qui sont opposées deux à deux.

D'une hauteur de 20 cm, *Salicornia europaea* se trouve sur toutes les côtes maritimes de France, mais également dans certaines régions de Lorraine. Ses pousses sont comestibles.

### Bon à savoir

► La salicorne entre toujours dans la fabrication traditionnelle du savon d'Alep. Autrefois, la soude, qui servait à la production de verre, provenait de la combustion de la salicorne. On raconte d'ailleurs que les maîtres-verriers du <sup>xiv</sup> siècle déplaçaient leurs ateliers en fonction des zones de pousse de la salicorne.

► La plante est surtout connue pour ses quelques utilisations culinaires. Cuite, elle se prépare de la même manière que le haricot vert. Crue ou confite au vinaigre, elle sert d'entrée, agrémenté des omelettes ou des salades...



## Du panier à l'assiette

La récolte des jeunes pousses de salicorne s'effectue entre mai et août (plusieurs récoltes possibles), à la main, au fur et à mesure des besoins. Les pousses d'été sont plus ligneuses que les pousses printanières : il faut donc les cuire comme des haricots verts alors que les pousses de printemps peuvent être consommées crues. Attention : la récolte de la salicorne est soumise à des arrêtés administratifs à consulter avant toute cueillette.



## Recette

### ► Salicorne sautée en persillade

Rincez et égouttez 600 g de pousses de salicorne fraîche. Coupez éventuellement le bout dur des pieds. Faites-les blanchir pendant 3 min dans de l'eau bouillante non salée. Pelez et écrasez une gousse d'ail. Rincez et hachez un demi-bouquet de persil. Faites fondre du beurre dans une poêle. Faites-y sauter la salicorne pendant 5 min, en remuant, puis ajoutez l'ail et le persil. Prolongez encore la cuisson 2 min. Poivrez mais ne salez pas, car la salicorne est naturellement salée.

La salicorne sautée en persillade peut accompagner une viande grillée (un rôti de bœuf par exemple) et des petites pommes de terre.



# Soude maritime

N. L. : *Suaeda maritima*  
Syn. fr. : **salanque, patte d'oie marine, pompon**  
Fam. : **Chénopodiacées**

Partie récoltée : **jeunes pousses, feuilles** - Période de récolte : **de mars à mai**



La soude maritime fréquente les mêmes endroits que la salicorne (on la trouve sur les sols salés de l'Atlantique, de la Méditerranée et de la Manche) et, en plus, elle est présente aux mêmes périodes.

Moins connue que la salicorne, la soude maritime est aussi une plante comestible. Elle présente d'ailleurs à peu près le même type de saveur que la salicorne dont elle est décidément bien proche. Une différence, toutefois : à quantité égale de cueillette, elle donne moins de matière que la salicorne, car elle est un peu plus frêle. Elle est aussi plus longue à trier à cause de sa base ligneuse.

## Savoir la reconnaître

Glabre et ramifiée, d'une taille pouvant varier entre 10 et 50 cm environ, la soude maritime pousse d'abord en arborant une couleur bleu-vert, avant d'acquérir une couleur rougeâtre. Les tiges sont herbacées, dressées ou étalées, diffuses. À la base, elles sont dures. Les feuilles sont alternes et charnues. Elles sont pointues, non dentées et semi-cylindriques. Elles mesurent en moyenne de 1 à 5 cm de long.

Verdâtres, les fleurs sont de petite taille. La floraison a lieu de juillet à octobre. Les fruits sont des akènes. La graine est luisante et horizontale.

### Bon à savoir

▶ La soude maritime est une plante halophile qui résiste à la forte teneur en sel du milieu, car la concentration de ses tissus est supérieure à la concentration de la solution du sol. C'est aussi une espèce nitrophile qu'on rencontre dans les stations riches en nitrates (déjections d'oiseaux marins). Autrefois, la soude maritime était employée pour faire de la soude.

▶ C'est plutôt son utilisation culinaire qui doit être mise en évidence, en sachant toutefois que cet usage reste pour le moins confidentiel. Elle est surtout employée comme condiment permettant d'agrémenter certaines salades.



## Du panier à l'assiette

La récolte des jeunes pousses de soude maritime s'effectue à la main, dans le respect de l'environnement et des réglementations en vigueur, au fur et à mesure des besoins. La meilleure période de récolte s'étale idéalement entre les mois de mars et de mai.

## Recette

### ► Œuf mollet sur lit d'obione et de soude maritime

Plongez une poignée de feuilles de soude et l'obione dans de l'eau bouillante pendant 2 min. Plongez-les ensuite dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson, égouttez-les et réservez. Faites cuire un œuf par personne, mollet (de 5 à 6 min dans de l'eau vinaigrée). Plongez-le ensuite dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson, puis écalez-le. Versez 20 cl de vinaigre balsamique dans une petite casserole et portez-le à ébullition. Incorporez-y 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre, puis ajoutez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Laissez réduire sans cesser de remuer. Retirez du feu avant que cette réduction ne devienne trop crémeuse. Refroidissez cette préparation en plaçant le fond de la casserole dans de l'eau froide. Dressez, en plaçant dans chaque assiette, un œuf mollet et quelques tranches de tomate sur un lit de feuilles de soude maritime. Arrosez avec la réduction.



# Cornouiller mâle

N. L. : *Cornus mas*  
Syn. fr. : **cornouiller sauvage, cornouiller des haies, cornier**  
Fam. : **Cornacées**

Partie récoltée : **fruits** - Période de récolte : **été**



**O**riginaire du sud de l'Europe et de l'Asie, le cornouiller mâle est un arbuste vigoureux qui peut atteindre une douzaine de mètres de haut. Dans des conditions optimales, il peut vivre jusqu'à 100 ans.

Hôte des terres calcaires, il doit le nom de son espèce au mot latin cornu, en référence à son bois qui a la réputation d'être aussi dur que de la corne. Si on le rencontre assez fréquemment dans l'est de l'Europe et au Proche-Orient, il est moins répandu en France, à l'exception de quelques régions, dont les Pyrénées.

Parfois planté dans les jardins, il a l'avantage de bien supporter la taille et donc de pouvoir être utilisé comme haie naturelle.

## Savoir le reconnaître

Les feuilles du cornouiller mâle mesurent de 4 à 10 cm de long pour 2 à 4 cm de large. Caduques, elles sont entières, opposées, légèrement gaufrées. Le revers est vert sombre. Les fleurs jaunes sont assez petites, d'un diamètre de 10 à 15 mm.

La floraison est précoce (entre les mois de février et mars), avant l'apparition des feuilles, ce qui en fait une excellente plante mellifère. Les fruits (les cornouilles) sont des drupes rouges de 15 à 20 mm de long. Ils contiennent un gros noyau et ont une saveur acidulée, presque similaire à celle de la cerise.

## Bon à savoir

- ▶ Puissantes, les racines du cornouiller mâle permettent de lutter naturellement contre l'érosion des sols.
- ▶ Son bois étant droit et dur, il était jadis utilisé pour la fabrication des flèches et des javelots. Mais il servait aussi à la réalisation de manches d'outils ou de rayons de roues.
- ▶ Très appréciées en cuisine, les cornouilles contiennent de 8 à 9 % de sucres (surtout du glucose et du fructose) et sont riches en vitamine C. On en fait d'excellentes confitures. Elles sont parfois fermentées pour donner un vin de cornouilles. Dans certaines régions françaises, les cornouilles sont familièrement surnommées « couilles de Suisse ».



## Du panier à l'assiette

Les fruits se consomment idéalement blets, par exemple lorsqu'ils viennent de tomber sur le sol. Cette cueillette ou cette récolte s'effectue dans le courant de l'été, en veillant à procéder avant que les oiseaux, gourmands et connaisseurs, ne dévorent tout.

## Recette

### ► Chutney de cornouilles

Lavez et égouttez 1,5 kg de cornouilles bien mûres. Mettez-les dans une casserole avec 15 cl d'eau. Faites doucement cuire jusqu'à ce que les fruits éclatent et deviennent tendres. Passez-les au travers d'un moulin à légumes équipé d'une grille fine pour récupérer toute la pulpe. Mélangez-la avec 600 g de sucre en poudre, 75 cl de vinaigre blanc, 150 g de raisins secs, 1,5 cuillerée à soupe de cannelle moulue, 1,5 cuillerée à soupe de gingembre et 1,5 cuillerée à café de sel. Mélangez dans une casserole à fond épais et faites cuire 1 h 30 en remuant régulièrement pour que la préparation épaississe. Quand l'évaporation est suffisante, retirez du feu, transvasez dans des pots et fermez à chaud.



# Genévrier

N. L. : *Juniperus communis*  
Syn. fr. : genévre, genibre  
Fam. : Cupressacées

Partie récoltée : baies - Période de récolte : en hiver



Espèce pionnière à presque toutes les latitudes, indifférent à la nature du sol, exigeant en lumière et peu résistant au froid, le genévrier commun est un arbuste à port étalé ou fastigié qui se plaît particulièrement dans les landes et les prairies ouvertes.

Supportant sans problème les sols pauvres, éventuellement très calcaires, sablonneux et secs, il est souvent associé aux coteaux calcaires, et se rencontre jusqu'à 4 500 m d'altitude. Certaines espèces peuvent vivre plus de 1 000 ans.

## Savoir le reconnaître

L'écorce du genévrier est brun rougeâtre, puis se desquame en lanières fines. Persistantes, les feuilles sont des aiguilles de 0,5 à 1,5 cm de long. Vert foncé, elles sont très piquantes et regroupées par trois. La floraison a lieu dans une période couvrant les mois d'avril et de mai. Les cônes sont charnus. Ils ressemblent à des baies globuleuses de 5 ou 6 mm. Ils sont d'abord verts, puis bleuâtres à maturité.



### Bon à savoir

► Le genévrier est connu et apprécié pour ses vertus diurétiques depuis l'Antiquité. Mais il possède bien d'autres propriétés : antirhumatismales, carminatives, antiseptiques, antifongiques et antioxydantes.

► Tonique digestif et apéritif, il stimule aussi l'estomac et favorise l'élimination des gaz. Une précaution à prendre toutefois : en utilisation médicale, les traitements à base de genévrier ne doivent pas être pris en cas d'insuffisance rénale.



## Du panier à l'assiette

Les baies de genévrier doivent de préférence être cueillies en hiver, lorsqu'elles sont très foncées, entre marron et noir. Certains genévriers communs n'ont pas de baies, d'autres ont des baies marron et d'autres des baies fripées et presque noires. Ce sont ces dernières qu'il faut cueillir. Les trois états du genévrier correspondent à un cycle de 3 ans : la première année de minuscules fleurs, la deuxième année des petites baies vertes à marron et la troisième année les baies mûres.

## Recettes

### ► Filet de biche rôti aux baies de genévre

Hachez une dizaine de baies de genévre et 2 brins de romarin. Huilez un rôti de biche d'environ 1 kg et roulez-le dans le mélange d'épices. Salez et poivrez. Faites saisir la viande sur toutes les faces dans une cocotte bien chaude, avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez 4 gousses d'ail et un verre d'eau. Enfourez à 210 °C (th. 7) et laissez cuire 35 min environ. Faites réduire la sauce dans une casserole avec les gousses d'ail écrasées et un verre de vin rouge.

### ▼ Hypocras au genévre et au miel

Concassez grossièrement 30 g de baies de genévre. Mettez-les dans un récipient, puis ajoutez 75 g de miel liquide, 1 bâton de cannelle, 45 cl d'alcool à 90° et 1 litre de vin blanc. Mélangez, puis faites macérer 24 h. Filtrez la préparation au travers d'une passoire fine, puis procédez à la mise en bouteilles. Bouchez celles-ci hermétiquement et laissez reposer l'hypocras pendant 4 mois avant de le consommer.



# Argousier

N. L. : *Hippophae rhamnoides*  
Syn. fr. : saule épineux, olivier de Sibérie, faux nerprun  
Fam. : Éléagnacées

Partie récoltée : fruits - Période de récolte : septembre



D'une longévité pouvant aller jusqu'à 80 ans, l'argousier est un arbre bien représenté dans la plupart des zones tempérées d'Asie et d'Europe. Il pousse sans problème sur des sols relativement pauvres qu'il a la faculté d'amender naturellement.

Ses nombreux noms vernaculaires – bourdaine marine, argasse, épine luisante, ananas de Sibérie, gris-set... – font souvent référence à sa morphologie particulière ou à son milieu de vie.

Cette ancienne plante fourragère, également appréciée pour ses nombreuses propriétés médicinales, est aujourd'hui plutôt passée en cuisine. Son fruit est surtout utilisé et consommé cuit dans des gelées, marmelades, sauces, jus, sirops...

## Savoir le reconnaître

Cet arbre ligneux et particulièrement épineux a une taille moyenne comprise entre 1 et 5 m. Son port est buissonnant. Les feuilles caduques sont alternes, simples et très étroites, ne présentant qu'une seule nervure. Le pétiole est très court. Les fleurs sont verdâtres, très petites. Elles apparaissent un peu avant les feuilles, dès le mois d'avril.

De forme ovoïde, les fruits sont composés d'un akène entouré d'une partie charnue. Ils sont globuleux, jaunes à orange (à maturité) et ne mesurent que 7 mm de diamètre en moyenne.

### Bon à savoir

▶ Jadis, l'argousier était une plante fourragère : dans la Grèce antique, elle était donnée aux chevaux pour favoriser une prise de poids et un pelage lustré. Aujourd'hui encore, dans certaines régions du monde (Russie, Chine...), l'argousier fait toujours partie de l'alimentation des animaux.

▶ La plante a également été utilisée avec succès aussi bien dans la Grèce ou la Rome antiques

que dans la médecine tibétaine traditionnelle. Il est vrai que le fruit est un véritable concentré de vitamine C (30 fois plus que l'orange) et qu'il contient en outre des vitamines A, E, F et P. L'argousier est également vermifuge, astringent, tonique et anti-infectieux.



## Du panier à l'assiette

La récolte est manuelle et s'effectue lorsque le fruit est à pleine maturité, vers le mois de septembre (éventuellement dès le mois d'août en fonction des régions et des conditions climatiques). Elle est réalisée par la taille des branches fructifères, car le fruit est peu ferme et éclate facilement lorsqu'on le cueille. Il est donc difficile de les récolter un par un. Les fruits sont ensuite détachés des branches puis utilisés aussitôt ou congelés.

## Recettes

### ► Cuisses de poulet à l'argousier, raisins et romarin

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Déposez 4 cuisses de poulet dans un plat à couvercle allant au four. Dans un bol, mélangez 70 g de baies d'argousier, 50 g de raisins secs, 1 gousse d'ail pelée et hachée et 3 cl d'huile d'olive. Versez cette préparation sur les cuisses de poulet et ajoutez de l'eau au tiers. Déposez 2 brins de romarin dans le plat, puis salez et poivrez. Enfourez pour 2 h à couvert (ou utilisez une feuille d'aluminium pour recouvrir le plat). Ajoutez un peu d'eau à mi-cuisson si nécessaire.

### ► Confiture de baies d'argousier

Lavez et égouttez 1 litre de baies d'argousier. Dans une bassine à confiture, portez-les à feu doux avec un peu d'eau pour les faire éclater. Ajoutez 1 kg de sucre et faites cuire pendant encore 15 min en remuant bien. Mettez en pots et couvrez aussitôt.



# Airelle du mont Ida

N. L. : *Vaccinium vitis-idaea*  
Syn. fr. : airelle rouge, airelle à pomme de terre  
Fam. : Éricacées

Partie récoltée : baie - Période de récolte : août et septembre



En France, l'airelle du mont Ida est commune dans le Jura et dans les Alpes, mais beaucoup plus rare dans d'autres régions telles que le Massif central, les Vosges ou les Pyrénées. Elle vit entre 300 et 3 000 m d'altitude, de préférence dans les bois clairs, les tourbières et les pelouses montagnardes.

Cette plante aime la mi-ombre et se contente de sols pauvres en bases. Elle supporte bien les sols tourbeux. Cette excellente plante mellifère est aussi une superbe plante ornementale.

Comme elle est malheureusement en voie de disparition en basse altitude, elle mérite donc attention et protection.

## Savoir la reconnaître

L'airelle du mont Ida est un arbrisseau de 10 à 30 cm de haut seulement. Ses rameaux arrondis restent souples. Les jeunes rameaux sont verts, légèrement velus, anguleux et grêles. Les feuilles persistantes sont entières et alternes. De 1,50 à 4 m de long, elles sont coriaces, arrondies, avec un bord enroulé. Elles sont vert luisant sur le dessus, mais vert clair avec des taches brunes sur le dessous.

Longues de 5 à 8 mm, les fleurs sont hermaphrodites ; elles apparaissent de mai à août. Blanches ou rosées, elles sont regroupées en grappes terminales penchées. Les baies sont rouges et globuleuses, à la saveur acidulée.

### Bon à savoir

- ▶ S'il s'agit d'une intéressante plante médicinale qui est, notamment, un remède polyvalent pour les personnes âgées : lutte contre l'ostéoporose, les infections urinaires, constipation chronique ou diarrhées...
- ▶ Riches en provitamine A, les baies sont acides. Il s'agit d'une caractéristique qui diminue

*lorsqu'elles sont blettes (gelées et donc également congelées). Elles peuvent alors être mangées crues ou en salade de fruits. Seules ou en mélange, elles font des gelées et des confitures qui servent, par exemple, pour des sauces acidulées en accompagnement des gibiers. Les airelles servent aussi à la confection d'alcools.*

## Recette

### ► Assiette froide de saumon aux airelles

Portez doucement à ébullition 100 g d'airelles, 2 cuillerées à soupe de sucre et 12 cl d'eau pendant quelques minutes, jusqu'à ce que les airelles soient sur le point d'éclater. Laissez refroidir. Faites bouillir 50 cl de vinaigre balsamique sur un feu doux jusqu'à consistance de sirop. Laissez refroidir. Répartissez la roquette sur 4 assiettes. Répartissez-y 8 tranches de saumon fumé. Saupoudrez de poivre concassé grossièrement et d'airelles. Arrosez avec le vinaigre balsamique. Servez la salade avec du pain de campagne.



### Du panier à l'assiette

Avec une floraison un peu tardive, les fruits de l'airelle ne sont mûrs qu'en fin d'été aux alentours d'août et septembre. Après récolte à la main, les fruits peuvent se manger crus ou cuits. On les retrouve pour certains en recette sucrée comme la myrtille ou dans des sauces salées pour relever avec leur acidité un plat de gibier, par exemple.



# Arbousier

N. L. : *Arbutus unedo*  
Syn. fr. : **arbre aux fraises, olonier, frôle**  
Fam. : **Éricacées**

Partie récoltée : **fruits** - Période de récolte : **automne**



Également connu sous le nom d'arbre aux fraises, l'arbousier est un arbrisseau rameux commun à toute la garrigue, qui apprécie particulièrement les régions montagneuses et les bois arides. Dans son milieu naturel, il peut être relativement impressionnant, avec une hauteur de 10 m.

C'est un arbre qui pousse lentement, privilégiant les endroits ensoleillés et protégés. Il supporte toutefois des températures hivernales pouvant descendre jusqu'à - 15 °C. Ses fruits sont comestibles aussi bien crus que cuits. Toutefois, ils sont toujours plus savoureux une fois cuits.

## Savoir le reconnaître

L'arbousier est un petit arbre à la tige noueuse et rameuse, pouvant atteindre quelquefois 10 m de haut. L'écorce, gris brunâtre à la base, devient rougeâtre



### Bon à savoir

- ▶ C'est la ressemblance entre les arbruses et les fraises qui a valu à l'arbousier le surnom d'arbre aux fraises.
- ▶ Les feuilles et les racines de cet arbrisseau possèdent plusieurs vertus médicinales : elles sont anti-inflammatoires, diurétiques et

antiseptiques. L'écorce est diurétique. L'arbousier est aussi efficace contre les rhumatismes. Feuilles, fruits et écorces sont astringents.

- ▶ L'arbruse a une chair molle et légèrement farineuse, au goût à la fois sucré et acidulé. Elle contient de nombreux pépins.



dans la partie supérieure. Les feuilles, alternes, sont ovales, oblongues, dentées, coriaces, d'un beau vert dessus, plus pâle dessous. Les fleurs, blanches, visibles d'octobre à janvier, odorantes, sont disposées en grappes formant ainsi une petite grappe à l'extrémité des rameaux. Le fruit globuleux, de 1 ou 2 cm, à la peau verruqueuse, est jaune d'abord, puis rouge-orangé à sa maturité.

## Du panier à l'assiette

C'est quand elle est à pleine maturité que l'arbutus doit être cueillie, ce qui s'évalue à sa couleur : rouge, elle est parfaitement mûre. La cueillette, qui s'effectue à la main, est automnale. Les fruits mettent une année avant d'arriver à maturité.



## Recette

### ► Confiture d'arbutus

Choisissez 1,5 kg d'arbutus mûres à point, c'est-à-dire bien rouges, mais pas trop molles. Lavez-les, égouttez-les et retirez les pédoncules. Dans une terrine, faites macérer pendant 12 h les arbutus avec 1 kg de sucre et le jus de 2 citrons. Le lendemain, versez le contenu de la terrine dans la bassine à confitures. Ajoutez un demi-verre d'eau et mettez à feu vif. Laissez cuire à la nappé (100 °C), puis retirez la bassine du feu. Mettez en pots et couvrez aussitôt.



# Myrtille

N. L. : *Vaccinium myrtillus*  
Syn. fr. : brimbelle, raisin des bois  
Fam. : Éricacées

Partie récoltée : fruit - Période de récolte : de juin à septembre



**P**etite baie gourmande à la teinte bleu-noir, la myrtille envoûte par son goût parfumé, légèrement sucré et acidulé.

Typiquement montagnard (il est commun entre 400 et 2 500 m d'altitude), mais se trouvant parfois aussi en plaine (notamment dans le nord de la France), le myrtillier est une sorte de buisson bas fortement ramifié. Il apprécie particulièrement les lieux ombragés et humides, les forêts et les landes à sol acide.

## Savoir la reconnaître

Les tiges vertes sont dressées et anguleuses, formant des tapis souvent denses. De 1 à 3 cm, les feuilles caduques sont ovales aiguës, alternes, simples et finement dentées. Vert pâle, elles sont glabres sur les deux faces. Solitaires ou groupées par deux à l'aisselle des feuilles, les fleurs sont rose pâle.

Le fruit est une baie un peu globuleuse, noir bleuâtre et pruneuse.



## Bon à savoir

- ▶ Les baies peuvent être consommées fraîches ou être utilisées en pâtisserie pour confectionner des tartes et divers gâteaux. La tarte aux myrtilles, notamment, est un dessert de saison traditionnel dans de nombreuses régions montagneuses d'Europe.
- ▶ Agissant sur les troubles vasculaires des yeux, la myrtille améliore nettement la vision nocturne.
- ▶ Le myrtillier est l'une des rares plantes à avoir besoin d'un sol riche en aluminium pour croître.



## Du panier à l'assiette

La cueillette des myrtilles s'effectue entre les mois de juin et de septembre. Attention : elle est réglementée en France, notamment dans les réserves naturelles. Les règlements, qui diffèrent d'un lieu à l'autre, évoluent également d'année en année. Avant toute récolte dans la nature, il est prudent de se renseigner au préalable auprès des autorités compétentes.

## Recettes

### ► Sorbet aux myrtilles

Mettez 150 g de sucre en poudre dans une casserole avec 10 cl d'eau. Portez sur feu doux et laissez dissoudre le sucre. Réservez. Lavez et essuyez 500 g de myrtilles, puis passez-les au mixeur. Tamisez, puis incorporez le jus obtenu au sirop refroidi, ainsi que le jus d'un citron et 10 cl de crème fraîche. Versez la préparation dans une sorbetière et faites tourner selon les instructions du fabricant. Placez au congélateur.

### ▼ Muffins aux myrtilles

Mélangez 200 g de farine, 60 g de sucre, 120 g de beurre fondu, 1 œuf, 2 cuillerées à café de levure, une demi-cuillerée à café de sel et 15 cl de lait afin d'obtenir une pâte lisse et homogène. Ajoutez 100 g de myrtilles et mélangez de nouveau. Remplissez des moules à muffins. Enfournez à 180 °C (th. 6) et laissez cuire de 15 à 20 min. Servez tiède ou froid.



# Châtaignier

N. L. : *Castanea sativa*  
Syn. fr. : pain du pauvre  
Fam. : Fagacées

Partie récoltée : fruits - Période de récolte : d'octobre à novembre



**M**ajestueux. Tel est probablement le qualificatif qui convient le mieux au châtaignier, superbe arbre qui peut atteindre et même dépasser 30 m de haut. Si sa croissance est rapide (il ne lui faut qu'une vingtaine d'années pour arriver à sa taille optimale), sa longévité est remarquable : on estime parfois que la moyenne d'âge des châtaigniers avoisine les 1 000 ans.

Longtemps, l'arbre a été considéré comme le pain du pauvre en raison de la qualité nutritive de ses fruits qui, par ailleurs, sont riches en vitamine C. La châtaigne est intimement liée à l'histoire de la Corse et, entre autres, à la région de la Castagniccia.

## Savoir le reconnaître

L'écorce de l'arbre est lisse et longue. Ses feuilles oblongues, allongées, sont assez grandes : elles mesurent en moyenne 15 à 20 cm de long pour 9 ou 10 cm de large. Elles sont lancéolées et plutôt dures. Au cœur de l'été, elles sont vert sombre, puis virent au jaune pâle dans le courant de l'automne avant de devenir brunes. Le bord du limbe est profondément denté. Cela correspond à la terminaison des nervures proéminentes situées de chaque côté de la nervure centrale.

La châtaigne, fruit du châtaignier, est enfermée dans une bogue piquante. Chaque bogue renferme 2 ou 3 fruits.

### Bon à savoir

- ▶ Jadis utilisé comme bois de tonnellerie, le bois de châtaignier est désormais plus utilisé pour la charpente et les parquets.
- ▶ Le châtaignier a joué un rôle majeur dans l'alimentation de diverses régions, notamment la Corse et les Cévennes. La récolte des châtaignes

*y revêt un caractère sacré, intimement lié à saint Martin, qui commandait aux plantes et aux animaux. Cet ermite bourru à l'apparence hirsute, vêtu d'un manteau plus ou moins velu, évoquait les épines de la bogue du châtaignier sous lequel il prêchait.*

## Du panier à l'assiette

C'est en octobre et en novembre que se déroule la récolte des châtaignes. Elle s'effectue lorsque les boques sont tombées au sol et se fendent pour laisser entrevoir les châtaignes. Les châtaignes peuvent être consommées fraîches, dès qu'elles sont tombées de l'arbre. Il est possible de les conserver 3 à 4 fois plus longtemps en les faisant tremper dans l'eau pendant 5 à 9 jours immédiatement après le ramassage, de façon à détruire les éventuels parasites et leurs œufs.



## Recettes

### ▶ Cèpes rôtis aux châtaignes

Égouttez 400 g de petits cèpes au naturel, rincez-les et épongez-les soigneusement. Faites dorer 50 g de pignons de pin dans une poêle sèche. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive et faites-y dorer les cèpes, en les remuant souvent, pendant 5 min environ. Ajoutez 250 g de châtaignes et laissez cuire encore 5 min à feu plus doux, en remuant délicatement. Parsemez cèpes et châtaignes de pignons, salez, poivrez et ajoutez de la ciboulette ciselée. Mélangez encore et servez.

### ▼ Purée de châtaignes

Incisez 1 kg de châtaignes, en entamant les deux peaux. Faites bouillir de l'eau salée et, dès qu'elle frémit, déposez-y les châtaignes et laissez-les cuire 10 min. Épluchez-les, puis déposez-les dans une casserole avec 6 cuillerées à café de fond de volaille réhydraté avec 50 cl d'eau. Laissez 35 min. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes. Remettez-les dans une casserole et, sur feu doux, ajoutez 50 g de beurre, puis 10 cl de crème fraîche en battant bien au fouet. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud.



# Grande gentiane

N. L. : *Gentiana lutea*  
Syn. fr. : gentiane jaune, gentiane officinale, quinquina des pauvres  
Fam. : Gentianacées

Partie récoltée : racines - Période de récolte : de mai à octobre



**F**réquente dans les prairies de montagne, les prairies marécageuses et les bois clairs entre 500 et 2500 m d'altitude, la grande gentiane est une plante vivace qui se rencontre dans presque tous les massifs montagneux français. De croissance très lente, les fleurs n'apparaissent qu'au bout de 10 ans environ. Robuste, elle peut vivre 50 ans dans des conditions optimales.

Attention, la grande gentiane peut être confondue avec le vératre blanc, très toxique. Pour ne pas vous tromper, regardez la disposition des feuilles : celles du vératre sont alternes, alors que celles de la gentiane sont opposées.

## Savoir la reconnaître

La gentiane est une belle plante vivace à racine cylindrique, longue, grosse, charnue, spongieuse, rameuse, brun jaunâtre. La tige, de 1 m environ, est cylindrique et dressée ; elle porte des feuilles opposées, grandes, entières, embrassantes.

Les fleurs, visibles de juin à août, sont nombreuses, d'un beau jaune vif. Elles sont réunies en grappes à l'aisselle des feuilles supérieures. Le fruit est une capsule ovale à quatre angles arrondis, qui renferme un grand nombre de graines aplaties.

## Bon à savoir

- ▶ Traditionnellement, la récolte de la racine de gentiane est assurée par ceux que l'on appelle les gentianaires. Le travail, qui s'étale de mai à octobre, est pénible. À l'aide d'une fourche appelée fourche du diable, les récolteurs peuvent extraire jusqu'à 200 kg de racines chaque jour.
- ▶ Fébrifuge, la gentiane est avant tout l'un des meilleurs toniques amers et apéritifs : elle

*lutte contre la fatigue et redonne de l'énergie, augmentant ainsi les défenses de l'organisme.*

- ▶ Elle est surtout utilisée pour la confection de boissons, et essentiellement des boissons apéritives telles que la liqueur de gentiane, l'alcool de gentiane ou même le célèbre Picon. À toutes ces boissons, elle apporte une agréable touche d'amertume.



## Du panier à l'assiette

Récoltez la racine sur des pieds âgés de 2 à 5 ans, à l'automne, après la chute des feuilles. Une fois déterrée, débarrassez-la des radicelles et autres écailles s'y étant fixées, lavez-la, coupez-la en morceaux, fendez ceux qui sont trop gros. Faites-les sécher au soleil pendant quelques jours, à l'ombre et dans un endroit chaud ensuite.



## Recette

### ► Boisson apéritive à base de racines de gentiane

Mettez 1,5 litre de vin blanc de qualité dans un grand bocal fermant hermétiquement. Ajoutez-y quelques écorces d'oranges non traitées, 4 ou 5 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 1,5 verre d'alcool de fruit et 5 g de racine sèche de gentiane. Laissez macérer pendant 3 semaines. À l'issue de ce temps de macération, goûtez et ajoutez du sucre en fonction de votre goût, si cela vous semble nécessaire. Filtrez soigneusement la préparation et mettez-la en bouteilles. Ne vous précipitez pas pour la consommer : cette boisson apéritive a tendance à se bonifier avec le temps.



# Groseillier

N. L. : *Ribes petraeum* et *Ribes alpinum*  
Syn. fr. : raisinet  
Fam. : Grossulariacées

Partie récoltée : fruit - Période de récolte : de juin à août



Réputé pour ses petites grappes de baies rouges et juteuses, le groseillier trouve aujourd'hui sa place dans la plupart des régions de France.

Arbuste à enracinement superficiel, il craint la sécheresse et préfère donc les climats tempérés, à condition d'être peu exposés au soleil.

La groseille, fruit du groseillier, présente de nombreuses variétés, mais aussi des origines fort diverses. On parle aussi bien de la Scandinavie que de l'Asie, ou même de l'Amérique du Nord. Le groseillier est cultivé dans les jardins français depuis le Moyen Âge.

## Savoir le reconnaître

Le groseillier est un arbuste qui mesure environ 1,50 m de hauteur. La tige se lignifie avec l'âge et son écorce brune et fibreuse peut s'en détacher aisément. Les feuilles sont alternes, simples, avec 3 à 5 lobes dentés, à base cordée. Vertes, elles sont un peu velues sur la face inférieure lorsqu'elles sont jeunes. Les fleurs vert jaunâtre, groupées par 10 à 20 en grappes retombantes, produisent de petits fruits d'environ 8 à 10 mm, légèrement translucides, d'abord verts, puis qui passent par une gamme de couleurs allant du jaune citron à l'orange avant d'arriver à un rouge automnal.



## Bon à savoir

► Depuis le Moyen Âge, la ville lorraine de Bar-le-Duc est mondialement réputée pour sa confiture de groseilles sans graines. Pour confectionner ce mets très recherché, les baies sont délicatement

épépinées à l'aide d'une plume d'oie dont la pointe est finement taillée en biseau. Ce procédé permet au fruit de garder sa consistance avant cuisson.

## Du panier à l'assiette

La récolte des groseilles s'effectue lorsque les fruits sont à complète maturité, entre juin et août en fonction des variétés et des espèces. Il faut tenir compte de la voracité des oiseaux qui peuvent anéantir une récolte ou frustrer le cueilleur le plus assidu. Dans le meilleur des cas, on peut espérer cueillir entre 2 et 5 kg de fruits par plant. Cette récolte doit être effectuée à la main, car les fruits sont assez délicats.

### Recette

#### ► Vin de groseilles

Égrappez 1,5 kg de groseilles, lavez-les et séchez-les. Dans un grand bocal en verre, mélangez les groseilles écrasées et 200 g de sucre en poudre. Ajoutez-y 1 litre de vin blanc moelleux avant de fermer le bocal. Laissez reposer dans un endroit frais et sombre pendant 1 mois, en remuant le bocal régulièrement. À l'issue de ce premier temps de macération, filtrez le mélange au travers d'une passoire fine. Remettez le jus filtré dans le bocal propre, ajoutez 25 cl de Cointreau, bouchez le bocal et laissez macérer pendant 15 jours en remuant régulièrement. À l'issue de ce deuxième temps de macération, filtrez une nouvelle fois le mélange et ajoutez à nouveau 25 cl de Cointreau. Procédez à la mise en bouteilles et fermez celles-ci hermétiquement. Conservez-les debout.



# Menthe en épi

N. L. : *Mentha spicata*  
Syn. fr. : menthe verte, menthe crépue,  
menthe douce  
Fam. : Lamiacées

Partie récoltée : feuilles - Période de récolte : d'avril à mi-septembre



La menthe en épi se trouve dans les lieux humides en montagne, à une altitude comprise entre 400 et 1 800 m. Originaires d'Asie occidentale tempérée (Chypre, Syrie, Liban...) et du sud-est de l'Europe (Grèce, Albanie...), elle s'est naturalisée dans de nombreux pays tempérés. Elle croît dans les milieux humides, ensoleillés à semi-ombragés. La floraison est annuelle et couvre les mois de juillet à septembre. Réputée pour ses propriétés médicinales, la menthe est surtout connue pour ses utilisations culinaires.

## Savoir la reconnaître

Cette plante vivace herbacée peut atteindre de 0,60 à 1 m de haut. Les tiges de section carrée sont glabres. Le feuillage est habituellement d'un vert profond, mais les jeunes feuilles sont souvent plus claires. Opposées, elles sont sessiles et glabres, aux bords en dents de scie. Elles portent des glandes sécrétant une huile essentielle riche en carvone et presque dépourvue de menthol. Les fleurs sont rosées, voire blanches. Elles sont disposées en longs épis terminaux, denses de 4 à 10 cm.



### Bon à savoir

► Utilisée en tisane et en infusion, la feuille de menthe verte a une place de choix dans la culture arabe : le fameux thé à la menthe est préparé en laissant infuser du thé vert avec environ 100 feuilles de menthe fraîche par litre et beaucoup de sucre.

► Sur le plan thérapeutique, la menthe verte est traditionnellement utilisée pour ses propriétés aromatiques (toniques, fortifiantes), digestives (elle combat les lourdeurs, les ballonnements, les gaz) et antispasmodiques (en cas de nervosité, palpitations, crampes).

## Du panier à l'assiette

La récolte des feuilles s'effectue à la main, le matin, juste avant son utilisation pour profiter pleinement de ses arômes, en coupant les tiges au-dessus de deux feuilles. Cela permettra à la plante de se ramifier et de produire de nouvelles feuilles bien tendres.



## Recettes

### ► Pain à la menthe sauvage

Dans un saladier, mélangez avec vos mains 350 g de farine d'orge, de seigle ou de semoule fine et 5 cl d'huile d'arachide. Ajoutez 1/2 cuillerée à café de sel et 20 g de feuilles de menthe sauvage hachées, ainsi que 12 cl d'eau. Sans travailler la pâte, formez une boule que vous écrasez avec la paume de la main en une galette de 1 cm d'épaisseur. Placez la galette dans un plat à tajine et faites cuire 20 min de chaque côté dans un four à 180 °C (th. 6). Lorsque les deux faces sont dorées, partagez la galette en plusieurs parts et arrosez d'huile d'olive.

### ▼ Sirop de menthe fraîche

Lavez et séchez un bouquet de menthe fraîche, puis effeuillez-le. Versez 60 cl d'eau dans une casserole, ajoutez-y les feuilles de menthe et 600 g de sucre. Portez le tout à ébullition et laissez frémir pendant une dizaine de minutes environ. Filtrez soigneusement la préparation au travers d'une fine passoire, puis procédez à la mise en bouteilles. Bouchez celles-ci hermétiquement. Ce sirop doit être conservé au réfrigérateur.



# Romarin officinal

N. L. : *Rosmarinus officinalis*  
Syn. fr. : rose de la mer  
Fam. : Lamiacées

Partie récoltée : branches - Période de récolte : toute l'année



Originaire du Bassin méditerranéen, le romarin est un arbrisseau dont la tige, qui peut atteindre 2 m, est couverte d'une écorce grisâtre. Il se trouve dans toutes les contrées méridionales de l'Europe, de préférence dans les lieux secs et arides, exposés au soleil.

Courant dans les garrigues, les rocailles et les maquis, il n'apprécie pas trop la sécheresse, lui préférant l'humidité relative des zones littorales. Il est d'ailleurs très répandu au niveau de la mer, mais peut également se trouver jusqu'à près de 1 500 m d'altitude en fonction des conditions de sol, d'exposition et de climat.

## Savoir le reconnaître

Le romarin officinal est facile à reconnaître en toute saison, car ses feuilles sont persistantes et caractéristiques : elles sont vert sombre luisant sur le dessus et blanchâtres dessous, sans pétiole, coriaces, dotées de bords légèrement enroulés et plus longues que larges. Elles dégagent une odeur spécifique, camphrée, qui n'est pas sans rappeler celle de l'encens. Dès janvier, ou plus souvent en février, des fleurs bleu pâle à violet apparaissent en grappes similaires à des épis. Elles ont 2 étamines, un calice velu dont les dents sont bordées de blanc et une corolle dont la lèvre inférieure est nettement divisée.

### Bon à savoir

- ▶ *Herbe de santé par excellence, on en confectionnait jadis en Sicile des poupées à l'image des personnes malades pour hâter leur guérison.*
- ▶ *Le romarin est traditionnellement utilisé en parfumerie, notamment depuis le xvii<sup>e</sup> siècle, époque à laquelle il était l'ingrédient principal de l'eau de Hongrie, un parfum très en vogue. Aujourd'hui encore, il entre dans la composition de plusieurs parfums essentiellement masculins.*

- ▶ *Sur le plan thérapeutique, le romarin contient de nombreux agents actifs qui en font une plante médicinale incontournable. Il a des effets très positifs sur le système nerveux, la circulation sanguine et les muscles. Il est le bienvenu dans toutes les affections du foie, dont il régularise et stimule l'activité. Il est également antibactérien et antioxydant.*



## Du panier à l'assiette

Au fur et à mesure des besoins, le romarin peut se récolter tout au long de l'année. Il convient de récolter les branches (ou brins) lorsqu'elles sont bien gorgées de soleil. Le mieux est de procéder par temps chaud et sec, en s'aidant d'un sécateur. Enveloppée dans un papier essuie-tout humide, la branche se conserve jusqu'à 1 semaine dans le réfrigérateur (ou 10 jours, à température ambiante, dans un verre d'eau).

## Recettes

### ► Sauce au romarin

Épluchez et émincez finement 2 échalotes, puis faites-les revenir dans 1 cuillerée à soupe de beurre. Ajoutez immédiatement une demi-cuillerée à soupe de romarin. Versez 10 cl de vin blanc sec et la même quantité de fond de gibier, puis faites cuire le tout sur un feu doux pendant 10 min. Versez la sauce à travers un tamis et ajoutez-y 2 cuillerées à soupe de crème fraîche. Fouettez bien la sauce jusqu'à ce qu'elle devienne lisse. Salez et poivrez.

### ► Liqueur de romarin

Mettez 100 g de romarin en fleur dans un bocal avec 1 litre d'eau-de-vie à 45°, puis laissez macérer pendant une quinzaine de jours. Versez ensuite 40 cl d'eau dans une casserole et ajoutez 400 g de sucre. Portez à ébullition de manière à obtenir un sirop. Laissez-le refroidir. Filtrez soigneusement le contenu du bocal et ajoutez le sirop complètement froid. Laissez reposer dans un endroit sombre pendant 3 mois, puis mettez en bouteilles.



# Sarriette des montagnes

N. L. : *Satureja montana*  
Syn. fr. : **pèbre d'ai, pèbre d'ase, poivrette, savourée, herbe de Saint-Julien**  
Fam. : **Lamiacées**

Partie récoltée : **feuilles** - Période de récolte : **de juillet à août**



La sarriette est une plante de climat méditerranéen qui recherche les zones ensoleillées aux sols calcaires, légers et bien drainés pour s'épanouir. Son feuillage est persistant. Les jeunes pousses des rameaux ainsi que les feuilles ont une odeur très forte, épicée et poivrée.

## Savoir la reconnaître

La sarriette des montagnes est une plante vivace à racine un peu chevelue. Les tiges, de 20 à 40 cm, sont vert rougeâtre, rameuses, diffuses. Les feuilles, opposées, courtement pétiolées, petites et étroites, sont de couleur vert terne. Les fleurs, mauves, roses ou blanches, petites, groupées par 2 ou 3 à la base des feuilles, apparaissent de juillet à octobre. Le fruit est arrondi, entouré par un calice.



### Bon à savoir

▶ Dans l'Antiquité, la sarriette était considérée comme une plante magique aux vertus aphrodisiaques. Le médecin et botaniste grec Dioscoride l'évoque en affirmant que « la sarriette émeut la luxure ». Tout un programme ! De toutes les herbes cultivées dans les monastères et les couvents, la sarriette était ainsi la seule exclue.

- ▶ Les feuilles et les sommités fleuries sont digestives, stimulantes, antiseptiques, antiputrides et vermifuges. L'huile essentielle de sarriette, classée parmi les huiles essentielles majeures, a un pouvoir bactéricide et antiparasitaire.
- ▶ Aujourd'hui, la sarriette est surtout connue pour ses utilisations culinaires, notamment comme condiment. Ses feuilles relèvent et agrémentent ainsi les grillades, les légumes et diverses sauces.



## Du panier à l'assiette

La sarricte se récolte à la main en fonction des besoins pour une utilisation fraîche. Elle se conserve une semaine au réfrigérateur, enveloppée dans un essuie-tout humide. Pour une conservation des feuilles et des fleurs séchées, la récolte a lieu en juillet-août, par temps sec et ensoleillé. Les feuilles finement ciselées peuvent aussi être installées dans des bacs à glaçons remplis d'eau au congélateur : elles garderont ainsi toute leur saveur.

## Recettes

### ► Fèves à la sarricte

Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Plongez-y 600 g de fèves fraîches pendant quelques secondes. Égouttez-les et plongez-les dans l'eau glacée. Retirez la peau fine les recouvrant. Conservez-les dans l'eau froide afin qu'elles ne se dessèchent pas. Pendant ce temps, effeuillez 6 branches de sarricte. Fouettez ensemble 1 cuillerée à soupe de jus de citron avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mettez les fèves et la sarricte dans un saladier. Arrosez-les de vinaigrette et mélangez bien. Répartissez la préparation dans des verrines. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

### ▼ Pommes de terre sautées à la sarricte

Épluchez 6 belles pommes de terre, lavez-les, essuyez-les, puis coupez-les en dés. Faites-les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive bien chaude, puis ajoutez 2 à 3 gousses d'ail écrasées et faites rissoler. Dès que les pommes de terre roussissent, ajoutez la sarricte hachée.



# Serpolet

N. L. : *Thymus serpyllum*  
Syn. fr. : thym serpolet  
Fam. : Lamiacées

Partie récoltée : feuilles et sommités fleuries - Période de récolte : avant la floraison (pour les feuilles), jusqu'en septembre (pour les fleurs)



Utilisé depuis des générations, le serpolet est l'une des plantes sauvages les plus connues. Il se trouve dans les broussailles, les rochers, les prés secs, les dunes... et, de manière générale, dans un grand nombre de zones bénéficiant d'un ensoleillement généreux.

Il résiste à des températures assez basses (jusqu'à -20 °C), ce qui explique qu'il est possible de le cueillir jusqu'à 1 300 m d'altitude. Il n'apprécie pas les sols trop riches et, au contraire, les sols pauvres et secs lui permettent de donner le meilleur de lui-même.

## Savoir le reconnaître

Le serpolet est un sous-arbrisseau à racines ligneuses et rameuses. Les tiges, cylindriques et rameuses, gri-



### Bon à savoir

- ▶ Le serpolet contient entre 0,15 et 0,60 % d'une huile essentielle incolore ou légèrement jaune, dont l'odeur est similaire à celle de la mélisse et du thym.
- ▶ Tonique, stimulant et antispasmodique, le serpolet est utile pour faciliter la digestion en

calmant les spasmes. Diurétique, il fluidifie les sécrétions des bronches, facilite la respiration des asthmatiques et calme la toux de la coqueluche. On en fait également une huile que l'on utilise en massage pour soulager les douleurs rhumatismales.



sâtres, sont généralement couchées. Les feuilles, alternes, ovales, sont petites mais plus grandes que celles du thym. Les fleurs, roses, blanches ou pourpres, visibles de juin à octobre, sont groupées en épis courts sur des tiges florifères munies de quelques feuilles. Le fruit est ovoïde et arrondi.

## Du panier à l'assiette

Le serpolet peut être utilisé frais ou séché. Il est cueilli avant et pendant la floraison, car il contient à ce moment-là la plus forte teneur en huile essentielle dans ses tissus. Fleurs et feuilles sont ramassées, puis mises à sécher bien étalées. Bien qu'il ne soit pas protégé, le serpolet sauvage disparaît dans certains départements du sud, il faut donc, lors de la cueillette, ne pas arracher les racines et laisser quelques têtes fleuries par pieds.

## Recette

### ► Fougasse au serpolet

Dans un récipient, versez un sachet de levure sèche de boulanger dans 25 cl d'eau tiède. Patientez 5 min, le temps que la levure se dissolve. Mélangez pour avoir une préparation homogène. Dans le bol du robot, versez 400 g de farine 55, 1 pincée de sel et 5 cl d'huile d'olive. Lancez à petite vitesse et versez petit à petit le mélange eau-levure. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se décolle des bords du bol. Laissez reposer dans un environnement tempéré, couvert d'un torchon légèrement humidifié. La pâte doit doubler de volume (1 h de repos environ). Dégazez la pâte, puis incorporez 2 cuillères à soupe d'olives dénoyautées et coupées en rondelles, 100 g de petits lardons fumés et le serpolet. Façonnez la fougasse : réalisez un rectangle, incisez la pâte à l'aide d'un couteau et agrandissez les incisions (en reposant, la pâte va gonfler à nouveau et aura tendance à boucher les incisions). Laissez encore reposer une trentaine de minutes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Badigeonnez la fougasse d'huile d'olive, enfournez et laissez cuire 30 min. Servez encore chaud avec une salade de tomates.



# Laurier noble

N. L. : *Laurus nobilis*  
Syn. fr. : laurier vrai, laurier sauce,  
laurier d'Apollon  
Fam. : Lauracées

Partie récoltée : **feuilles** - Période de récolte : **toute l'année**



**L**e laurier noble est une relique des vastes forêts qui recouvraient il y a environ 10 000 ans la majeure partie du Bassin méditerranéen, dont le climat était un plus humide que de nos jours. Peu à peu, ces forêts ont été remplacées par des plantes mieux adaptées aux changements de climatiques. Quelques-unes, très rares, subsistent encore au Maroc, en Turquie et au Portugal.

Aujourd'hui peu courant dans la nature, on le trouve encore à basse altitude dans la région méditerranéenne et sur le littoral atlantique, sur des sols légers.

## Savoir le reconnaître

Le laurier noble est un arbuste de 2 à 6 m de haut, même si certains spécimens peuvent culminer à près de 15 m. Sa tige est droite, grise en partie basse, puis verte plus haut. Les feuilles lancéolées sont alternes, coriaces et à bord ondulé. Elles sont vert foncé sur la face supérieure et plus claires sur la face inférieure. Elles dégagent une puissante odeur aromatique dès qu'on les froisse.

Blanchâtres, les fleurs sont groupées par 2 à 5 en petites ombelles qui apparaissent dès mars ou avril. Le fruit est une petite drupe noir violacé et nue.

## Bon à savoir

▶ *Le laurier possède une puissance symbolique extraordinaire. C'est le symbole d'Apollon, qui consacre cet arbre à la poésie, au chant et au triomphe. On dit aussi que la pythie de Delphes mâchait des feuilles de laurier avant de faire ses divinations. Enfin, les Grecs et les Romains coiffaient les vainqueurs d'une couronne de laurier.*

▶ *La langue française doit à cet arbuste le mot baccalauréat : on remettait, en effet aux docteurs*

*en médecine du laurier à baie (du latin bacca laureus) pour les gratifier à la fin de leurs études.*

▶ *Tonique, le laurier noble lutte contre la fatigue et l'asthénie, il facilite la digestion et combat les flatulences. Il est précieux en cas de bronchite, dont il calme la toux. Antiseptique, ajoutez-le aux aromates du même genre, notamment les clous de girofle, pour enrayer un début de grippe.*

## Du panier à l'assiette

Bonne nouvelle : les feuilles de laurier noble peuvent être récoltées toute l'année. Cette cueillette s'effectue à la main, en fonction des besoins. Cependant, le parfum de la feuille est plus puissant lors de la période de croissance, et plus amer lors de la période de floraison. La meilleure manière de les conserver est de les faire sécher au sec, à plat sur un linge ou suspendu en bouquet d'une dizaine de feuilles, tête en bas, puis de les entreposer dans un contenant fermé.



## Recette

### ► Daurade au laurier

Coupez 500 g de pommes de terre en rondelles très fines pour qu'elles cuisent en même temps que le poisson. Préchauffez le four à 210 °C (th.7). Badigeonnez d'huile d'olive un plat allant au four. Disposez dedans une couche de pommes de terre. De temps en temps, intercalez une feuille de laurier. Salez et poivrez, puis arrosez avec le restant de l'huile d'olive. D'autre part, glissez à l'intérieur du poisson (une daurade d'environ 1 kg) 2 à 3 feuilles de laurier. Posez la daurade sur le lit de pommes de terre et faites cuire au four pendant 30 min environ.



# Ciboulette

N. L. : *Allium schoenoprasum*  
Syn. fr. : civette, brelette  
Fam. : Liliacées

Partie récoltée : **feuilles** - Période de récolte : **toute l'année, selon les régions**



Cette très belle vivace bulbeuse est originaire d'Orient. Elle était déjà cultivée en Asie pendant l'Antiquité. Aujourd'hui surtout cultivée pour ses feuilles utilisées comme condiment, la ciboulette faisait déjà partie des plantes dont la culture était vivement recommandée dans les domaines royaux par Charlemagne.

La ciboulette se retrouve dans presque toute l'Europe, pour peu qu'elle trouve des zones herbeuses et des rochers, des situations généreusement ensoleillées et une terre assez sèche. Si elle est désormais incontournable en cuisine, elle possède aussi des vertus thérapeutiques particulièrement intéressantes.

## Savoir la reconnaître

Cette plante herbacée forme des touffes assez denses qui comprennent habituellement plusieurs dizaines de pousses. Sa hauteur peut atteindre, voire dépasser 50



### Bon à savoir

- ▶ Les fleurs de la ciboulette peuvent être conservées au vinaigre (un peu à la manière des cornichons), mais elles perdent alors leur couleur.
- ▶ Plus connues, les feuilles fraîches sont utilisées, crues et ciselées, pour aromatiser les crudités, les salades et diverses préparations culinaires. Cuites,

elles entrent aussi dans certaines recettes de sauces ou d'omelettes, par exemple.

- ▶ La ciboulette fraîche est riche en vitamine K, nécessaire à la synthèse de protéines permettant la coagulation du sang et jouant également un rôle non négligeable dans la formation des os.

à 55 cm si elle bénéficie de conditions optimales. Très fines et allongées, les feuilles sont tubulaires. Elles sont groupées par 2 ou par 4 afin de constituer les pousses.

Les fleurs sont plutôt petites, rose pourpre, et sont groupées en capitules arrondis portés par une hampe florale creuse assez haute.

## Du panier à l'assiette

La ciboulette peut se récolter toute l'année, en fonction des régions. On utilise les pousses coupées au tiers de leur hauteur avant qu'elles atteignent leur taille normale. La ciboulette développe alors un goût délicieux, discrètement ailé et légèrement acidulé.



## Recettes

### ► Beignets au fromage de chèvre frais et à la ciboulette

Triez et lavez 15 g de ciboulette sous l'eau froide courante. Dénoyautez 35 g d'olives noires, puis coupez-les en quatre. Dans le bol du robot, ajoutez 4 œufs entiers. Salez et poivrez, battez les œufs, puis ajoutez 16 g de levure chimique, 350 g de farine, 50 g de fromage de chèvre frais et 250 g de mascarpone. Mélangez. Dans le bol, ajoutez 20 g d'huile d'olive, la ciboulette, les olives et mélangez. Faites chauffer la friteuse à 190 °C, puis déposez des petits tas de pâte avec 2 cuillères à soupe huilées. Dès qu'ils colorent, retournez-les. Servez chaud, tiède ou froid.

### ► Omelette à la ciboulette

Hachez 8 tiges de ciboulette. Cassez 6 œufs dans un saladier, ajoutez la ciboulette, assaisonnez et fouettez à la fourchette ou au fouet. Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et versez le mélange. Remuez délicatement à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que l'omelette soit cuite.



# Ornithogale des Pyrénées

N. L. : *Ornithogalum pyrenaicum*  
Syn. fr. : asperge des bois, aspergette,  
dame-d'onze-heures  
Fam. : Liliacées

Partie récoltée : jeunes pousses - Période de récolte : mai



L'ornithogale des Pyrénées affectionne les bois clairs, les talus et les prairies jusqu'à une altitude d'environ 1 200 m. Cette plante a une distribution géographique très vaste, couvrant quasiment l'ensemble de l'Europe de l'Ouest jusqu'à la zone méditerranéenne au sud.

Cette vivace a reçu le nom commun d'« asperge des bois » en raison de la ressemblance des têtes de tiges florales avec les asperges vertes ou blanches cultivées, mais à la saveur tout à fait différente.

## Savoir le reconnaître

L'ornithogale des Pyrénées est une plante bulbeuse, aux feuilles linéaires qui disparaissent pratiquement au moment de la floraison en laissant une hampe florale d'assez grande taille (de 30 à 60 cm), au sommet de laquelle une cinquantaine de boutons floraux sont organisés en épi.

Au fur et à mesure de l'éclosion (celle-ci commence par la base), chaque fleur développe, en s'épanouissant, un pétiole qui fait évoluer cet épi en une grappe grêle. Chaque fleur est blanc verdâtre à 6 pétales et 6 étamines.

### Bon à savoir

- ▶ L'ornithogale doit son surnom de « dame-d'onze-heures » en raison des jolies fleurs blanc verdâtre qui apparaissent en principe vers cette heure-là.
- ▶ L'asperge des bois est une plante dont les jeunes pousses peuvent être consommées comme légume (en omelette ou cuites à la vapeur),

semblables à des asperges. Le goût est très doux et délicat, beaucoup moins fort que celui de la véritable asperge sauvage. En outre, les jeunes fleurs, un peu sucrées et légèrement piquantes, sont très bonnes dans les salades de légumes ou de fruits.



## Du panier à l'assiette

Attention, l'ornithogale des Pyrénées est localement protégé, l'espèce étant réglementée dans la liste des espèces végétales sauvages pouvant faire l'objet d'une réglementation préfectorale permanente ou temporaire. Avant de partir à la cueillette, renseignez-vous auprès des autorités. La cueillette se fait à la main, en respectant les plants et en ne récoltant pas plus que les besoins du moment.

## Recette

### ► Ornithogale des Pyrénées à la crème de chorizo et truffe champenoise

La veille ou quelques heures avant, faites chauffer 200 g de crème entière liquide avec 20 g de chorizo doux pelé et découpé en dés. Mixez finement. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de truffes champenoises déshydratées. Remettez au froid pour la nuit. Le lendemain, lavez 50 asperges des bois, coupez les tiges à 5 cm de la tête. Plongez-les de 1 à 2 min dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les aussitôt. Ajoutez 10 g de lait et chauffez doucement le mélange crème-truffe-chorizo. Battez 3 jaunes d'œufs. Salez légèrement et poivrez. Ajoutez le mélange chaud, mais non bouillant, dessus en tournant vivement. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Remplissez les moules choisis aux trois quarts de leur hauteur avec la crème en répartissant bien. Ajoutez les asperges par-dessus. Enfourez au bain-marie et baissez le four jusqu'à 120 °C (th. 4). Faites cuire pendant 40 min environ pour des moules peu épais. La crème doit être prise et encore un peu tremblotante. Servez chaud avec du pain de campagne frais ou toasté.



# Figuier commun

N. L. : *Ficus carica*  
Syn. fr. : figuier domestique, figuier à gros fruits  
Fam. : Moracées

Partie récoltée : fruits - Période de récolte : de juin à octobre



**R**obuste et capable de s'adapter dans de nombreuses régions, le figuier commun est un arbre d'une taille généralement comprise entre 3 et 10 m de haut. Typiquement méditerranéen, il exige une exposition généralement ensoleillée, mais résiste cependant bien au froid (jusqu'à -17 °C lorsqu'il est adulte).

On compte environ 250 espèces de figuiers en France et près de 800 dans le monde. Si le fruit est délicieux et parfois vendu à prix d'or, il exige de la patience : l'arbre n'atteint son rendement maximal qu'après 5 à 7 ans.

## Savoir le reconnaître

Le figuier a un tronc souvent tortueux et un port buissonnant. Les feuilles sont caduques, rugueuses, finement velues et assez grandes : leur taille peut aller jusqu'à 25 cm. Elles sont munies d'un long pétiole et



### Bon à savoir

- ▶ Très nourrissante, la figue peut se consommer fraîche (si elle est non traitée, elle est riche en vitamines et en éléments minéraux). Elle peut aussi être séchée et transformée en confiture, chutney, sirop, eau-de-vie...
- ▶ Le figuier est cultivé depuis des millénaires sur les bords de la Méditerranée. Ce sont les Phocéens

qui l'ont importé dans les régions méridionales de France. Plus tard, les Romains en ont développé et étendu la culture.

- ▶ On rapporte que Louis XIV appréciait tellement la figue qu'il fit planter pas moins de 700 figuiers dans les jardins du château de Versailles.



d'un limbe profondément divisé en 3 à 7 lobes de forme variable, mais crénelés. Les fleurs peuvent, elles aussi, avoir de nombreuses formes. Le fruit une fois à maturité peut être de couleur verdâtre, violette plus ou moins foncée, jaune ou marron rouge. Plus rarement, il peut être bicolore ou strié.

## Du panier à l'assiette

En période de récolte – celle-ci pouvant s'étendre de juin à octobre –, le froid, l'humidité, le brouillard et la pluie peuvent parfois poser des problèmes : le fruit peut se fendre, voire éclater. Cueillez des fruits bien colorés, à la peau souple et qui se détachent facilement. Pour éviter les pertes, pratiquez deux cueillettes par semaine. Attention : toutes les parties de la plante (rameaux, feuilles, fruits) contiennent un latex irritant.

## Recettes

### ► Salade de figes

Détaillez 100 g de salade composée. Coupez 2 figes fraîches en tranches. Coupez 150 g de feta en cubes et cassez 3 ou 4 noix. Dans un récipient, mettez la salade, les noix, la feta et les figes. Dans un bol, préparez l'assaisonnement : mélangez une demi-cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de miel liquide et 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez cette préparation à la salade, mélangez délicatement et servez sans attendre.

### ► Vin de figes fraîches

Lavez 300 g de figes bien mûres et 2 feuilles de figuier. Coupez les figes en quartiers et les feuilles en lamelles, puis mettez-les dans un grand bocal. Ajoutez 140 g de sucre, 3 grains de poivre, 1 pincée de cannelle et 50 cl d'alcool à 90°. Mouillez avec une bouteille de vin rouge, puis mélangez bien tous les ingrédients jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Fermez hermétiquement et laissez macérer pendant 2 mois, en secouant régulièrement le bocal. Filtrez la préparation, puis mettez en bouteilles et stockez au frais.



# Myrte

N. L. : *Myrtus communis*  
Fam. : Myrtacées

Partie récoltée : feuilles et baies - Période de récolte : de mai à septembre et de décembre à février



Le myrte est un arbrisseau de grandeur variable, de 2 à 5 m, divisé en nombreux rameaux dès la base. Commun en Europe méridionale, rare en altitude, il se trouve sur les terrains calcaires et siliceux. Cet arbuste indigène dans tout le maquis méditerranéen recherche les expositions à la fois abritées et ensoleillées.

Les baies de myrte sont très appréciées des oiseaux. Laissez-leur une partie de la récolte pour les attirer en hiver.

## Savoir le reconnaître

Les feuilles opposées, courtement pétiolées, ovales, aiguës et entières, fermes, d'un beau vert luisant, sont parsemées de petits poils transparents. semées de petits poils transparents. Les fleurs blanches, odorantes, visibles de mai à juillet, sont portées par un long pédoncule dressé et solitaire à l'aisselle des feuilles. Le fruit est une baie ovoïde, noire à maturité, charnue et de la taille d'un petit pois.



### Bon à savoir

- ▶ Le myrte est un des symboles de la déesse Vénus et du dieu Jupiter. Dans la Grèce antique, le myrte était porté par les prêtresses et par les mystes (c'est-à-dire les candidats à l'initiation) dans le temple de Déméter et de Perséphone.
- ▶ Le myrte est recommandé contre les affections respiratoires, la bronchite passagère ou

chronique, notamment celle des fumeurs, ainsi que contre la toux. Stimulant la digestion, il contient des tanins qui ont leur utilité dans le cas de diarrhées. Plutôt que des bâtonnets d'encens, aux vertus pour le moins très contestées, faites brûler des rameaux de myrte pour purifier l'air de la maison.

## Du panier à l'assiette

Les feuilles se cueillent de mai à septembre, en veillant à ne pas affaiblir la plante par des prélèvements trop importants. Les baies sont récoltées dès qu'elles ont pris leur couleur sombre et que leur peau se fripe, de décembre à février. Elles se conservent transformées en alcools, confitures et gelées. Les feuilles se conservent séchées dans une boîte métallique ou un sachet en papier.



## Recettes

### ► Liqueur de myrte

Après avoir lavé et essuyé 40 g de baies de myrte, plongez-les dans un bocal ou une bouteille en verre (1 litre au minimum). Recouvrez les fruits avec 75 cl d'eau de vie blanche et fermez hermétiquement avec un joint (dans le cas d'un bocal) ou à l'aide d'un bouchon en liège (pour la bouteille en verre). Laissez macérer de 2 à 3 mois dans le bocal. Préparez un sirop avec 100 g de sucre et 15 cl d'eau dans une casserole. Faites cuire le sucre quelques minutes, puis laissez refroidir. Versez ensuite le sirop dans le bocal de liqueur et mélangez bien. Filtré le tout, puis remettez le liquide uniquement dans une bouteille en verre pour qu'il soit plus facile à verser.

### ▼ Gelée de myrte

Dans une bassine à confiture, couvrez d'eau 1 kg de baies de myrte. Mettez à chauffer sur feu vif et portez à ébullition. Laissez cuire 30 min, puis passez dans une passoire pour récupérer l'eau de cuisson, en écrasant grossièrement les baies. Pesez le jus obtenu et ajoutez 1 kg de sucre par kilo de jus. Versez le jus d'un citron, ainsi qu'un peu d'agar-agar pour donner de la consistance à la gelée. Remettez à cuire sur feu vif jusqu'à ce que la gelée soit cuite. Mettez en pots et fermez hermétiquement.



# Frêne

N.. L. : *Fraxinus excelsior*  
Syn. fr. : grand frêne, langue d'oiseau, frêne élevé  
Fam. : Oléacées

Partie récoltée : **feuilles** - Période de récolte : **été**



**L**e frêne apprécie surtout les endroits ensoleillés au bord des rivières ou au sein des forêts mixtes. Très résistant, cet arbre, qui représente près de 3 % de la forêt française, supporte des températures jusqu'à -17 °C.

Le frêne est un bois dur aux multiples usages : fabrication de manches pour outils, fabrication de cercles pour fromages, réalisation de parquets... Complétement, son feuillage est récolté par les paysans pour servir de fourrage pour le bétail et ses feuilles sont aussi utilisées en cuisine.

## Savoir le reconnaître

La croissance du frêne est rapide : il peut atteindre 40 m pour un diamètre de tronc d'environ 1 m. Son écorce est lisse, gris pâle, avec une tendance à se fissurer au bout de 30 ans. Son bois est blanc, à reflets nacrés, avec parfois des nuances de rose.

Son feuillage est caduc. Les feuilles sont opposées, composées de 5 à 15 folioles lancéolées et sans pétiole. Les fleurs sont petites et d'un joli jaune verdâtre.

### Bon à savoir

- ▶ Dans la mythologie grecque, le frêne est l'arbre de Poséidon. Pour les peuplades germaniques et scandinaves, le frêne est considéré comme l'arbre fondateur : il supporte la voûte céleste et prend racine au cœur de la Sagesse. Chez les Slaves, il est doté du pouvoir de repousser les serpents.
- ▶ D'une manière plus concrète, le frêne (feuille, écorce et fruit) est considéré comme

*antirhumatismal, diurétique, analgésique, tonique, fébrifuge et astringent*

- ▶ En cuisine, les fruits verts confits peuvent être proposés en guise de câpres ou de cornichons, ou encore intégrer certaines boissons. Il en va de même pour les feuilles qui sont l'un des ingrédients principaux de la frênette.



## Du panier à l'assiette

Les très jeunes feuilles ou les bourgeons de feuilles peuvent, en petites quantités, agrémenter des plats ou rentrer dans la composition d'un pesto mélangé avec d'autres plantes. Avec les feuilles de l'été, on peut réaliser la « frênette », boisson légèrement alcoolisée, obtenue par fermentation alcoolique. Les feuilles peuvent être séchées et conservées une année. Elles sont alors employées en tisane pour un usage médicinal.

## Recette

### ► Frênette

Dans une grande casserole, versez 8 litres d'eau. Ajoutez-y 60 g de feuilles fraîches de frêne, 30 g de feuilles de cassis et une petite poignée de chicorée en grains. Faites bouillir le tout sur un feu doux pendant 30 min environ. Laissez infuser.

D'autre part, faites fondre 300 g de sucre en poudre et 200 g de miel dans 2 litres d'eau bouillante. Filtrez la décoction, ajoutez le sirop, 2 pincées de levure fraîche et le jus de 3 citrons. Laissez macérer et, en fin de fermentation (après 8 à 15 jours), procédez à la mise en bouteilles (elles doivent être fermées bien hermétiquement). Vous pouvez consommer la frênette après une période de repos de 8 jours.



# Oxalis

N. L. : *Oxalis acetosella*  
Syn. fr. : pain de coucou, petite oseille, trèfle aigre  
Fam. : Oxalidacées

Partie récoltée : feuille - Période de récolte : d'avril à octobre



Familière des sous-bois et redoutant le plein soleil, l'oxalis est une plante qui, à l'état sauvage, joue la carte de la timidité et de la discrétion. Elle se trouve le plus souvent au bord des chemins et des routes. Elle aime les tapis de mousse ou les litières humides des forêts ombragées mixtes ou de conifères.

Cette vivace qui ne dépasse généralement pas 30 cm de haut est plus résistante qu'il n'y paraît au premier abord : elle peut supporter des températures allant jusqu'à - 10 °C.

## Savoir le reconnaître

Les plantes du genre *Oxalis* sont des vivaces basses, le plus souvent rampantes. Elles se reconnaissent assez facilement à leurs feuilles trifoliées : chaque foliole présentant la forme d'un cœur dont la pointe est constituée du pétiole. Dans la plupart des cas, les folioles s'ouvrent le jour pour se replier en cours de nuit. Les fleurs portent 5 pétales en forme de coupe. Leurs couleurs peuvent sensiblement varier en fonction des espèces. Dans tous les cas, cependant, la floraison s'étale sur les mois d'avril et de mai. Enfin, les fruits sont des petites capsules.



### Bon à savoir

- ▶ Cette plante que l'on surnomme également surelle ou oseille des bois possède des propriétés rafraîchissantes et dépuratives.
- ▶ Aux fourneaux, sa saveur acidulée lui permet de remplacer le citron ou le vinaigre dans certaines

préparations. Une précaution, toutefois : l'oxalis est très puissant. À haute dose, les oxalates qu'il contient irritent les systèmes digestif, gastrique et urinaire. Consommez-la raisonnablement.



## Du panier à l'assiette

Les feuilles sont comestibles d'avril à octobre (certains disent même toute l'année) en fonction des sites de cueillette et de la pluviométrie. Les fleurs, plus rares, sont aussi comestibles. La récolte des feuilles peut donc s'effectuer sur une longue période (de 6 à 7 mois), toujours à la main. Une caractéristique qui peut surprendre : l'oxalis se replie sur lui-même dès qu'on le touche un peu trop ou qu'on l'expose à la lumière vive.

## Recette

### ► Œufs coque aux feuilles d'oxalis

Faites chauffer 10 cl de bouillon de légumes dans une petite casserole. Ajoutez 50 g de feuilles d'oxalis et faites réduire pendant 3 min, puis mixez. Salez et poivrez. Ajoutez 5 cl de lait et faites réduire à nouveau pour obtenir 4 cuillerées à café de jus réduit. Passez-le au chinois.

Pendant ce temps, faites chauffer une casserole d'eau avec 2 gouttes de vinaigre.

À frémissement, plongez-y 4 œufs et faites-les cuire pendant 3 min. Égouttez-les. Décalottez le sommet des œufs et retirez l'excédent de blanc à peine cuit sur le dessus pour découvrir légèrement le jaune. Dans chaque œuf, ajoutez 1 cuillerée à café de jus d'oxalis puis, juste avant de servir, 4 grains de fleur de sel de Guérande.

Accompagnez de bâtonnets de pain passés au grill et bien croustillants. Disposez quelques feuilles d'oxalis et un peu de fleur de sel autour des œufs.



# Épicéa

N. L. : *Picea abies*  
Syn. fr. : épicéa commun, sapin rouge, pin pleureur, gentil sapin  
Fam. : Pinacées

Partie récoltée : jeunes pousses - Période de récolte : printemps



L'épicéa est un conifère d'origine européenne qui peut former de véritables forêts que l'on appelle alors « pessière ». Pouvant atteindre de 35 à 40 m de haut, il est capable de vivre jusqu'à 300 ans en montagne.

Très robuste, il a une excellente résistance au froid : il supporte sans trop de problèmes des températures pouvant chuter jusqu'à -40 °C. Assez paradoxalement, il craint cependant les gelées printanières. Il marque une préférence pour les sols frais et acides, mais tolère aussi les sols légèrement calcaires. L'épicéa apprécie les climats humides, mais accepte une relative sécheresse à condition que le sol soit frais.

## Savoir le reconnaître

Présent dans le Jura, les Vosges et les Alpes, l'épicéa se trouve à partir de 400 à 800 m, jusqu'à la limite supérieure de la forêt (2200 m dans le massif alpin). Bien que parfois confondu avec le sapin blanc, l'épicéa est reconnaissable à son port, à son feuillage et à ses cônes. Un tronc droit, une cime conique, large en basse altitude, puis étroite en haute altitude, un bois blanc et lustré, sans aubier distinct, une écorce brun-rougeâtre, des aiguilles solitaires disposées en brosse sur les rameaux... sont ses principales caractéristiques.

### Bon à savoir

► En montagne, l'épicéa est surtout planté en futaie irrégulière ayant pour objectif essentiel la protection des milieux naturels. Le bois d'épicéa est blanc. Une fois scié, on ne le distingue pas du sapin et il porte cette dénomination. En fonction de sa qualité, il est destiné à faire de la pâte à papier ou des coffrages, mais aussi du bois de charpente, des perches et des poteaux, même de la lutherie.

► Ornemental et considéré par les Celtes comme un véritable « arbre de vie », l'épicéa a des propriétés antiseptiques, balsamiques, expectorantes, sédatives, anti-inflammatoires et antibiotiques.



## Du panier à l'assiette

C'est au printemps, vers le mois de mai, qu'apparaissent à l'extrémité des rameaux d'épicéas des jeunes pousses tendres, d'un vert clair qui tranche sur le vert foncé des anciennes aiguilles. Riches en vitamine C, elles sont acidulées, avec un goût citronné et une légère astringence. Elles peuvent être ajoutées crues aux salades (et y remplacer le citron) ou cuites à divers plats auxquels elles apportent une note résineuse et printanière.

## Recette

### ► Sorbet à l'épicéa

Portez 1 litre d'eau à ébullition, avec 250 g de sucre semoule et le jus d'un citron. Laissez refroidir. Placez des jeunes pousses d'épicéa dans un pot et versez par dessus le sirop de sucre refroidi. Fermez le pot de manière hermétique et laissez macérer le tout au frais pendant une semaine au minimum. Une fois macéré, filtrez et conservez le jus. Goûtez votre jus d'épicéa afin d'évaluer la puissance aromatique que les pousses ont transmise à ce sirop. Si besoin, allongez à l'aide d'un nouveau sirop non aromatisé d'une demi-fois à une fois le volume initial. Faites prendre le sirop à l'aide d'une sorbetière 30 min environ.



# Pin parasol

N. L. : *Pinus pinea*  
Syn. fr. : pin pignon, pin d'Italie  
Fam. : Pinacées

Partie récoltée : pignons - Période de récolte : d'octobre à mars



## Bon à savoir

- ▶ Le bois léger et souple du pin parasol est utilisé en menuiserie, ainsi que pour les charpentes, notamment dans la construction maritime.
- ▶ Le fruit du pin parasol n'arrive à maturité qu'une fois tous les trois ans.
- ▶ En Syrie et en Tunisie, il est courant d'en mettre dans le thé à la menthe. Il avait autrefois la réputation d'être aphrodisiaque.
- ▶ Le chanteur Georges Brassens a été, selon ses volontés, enterré à Sète, dans le sud de la France, sous un pin parasol.

**C**ourant sur l'ensemble du pourtour méditerranéen, dans les bois ou le maquis, le pin parasol partage souvent son environnement avec le pin d'Alep et le chêne vert. Il se reconnaît avant tout à sa forme particulière, aplatie, qui évoque celle d'un parasol de plage largement déployé.

Peu exigeant, cet arbre apprécie les sols bien drainés et non calcaires, bénéficiant d'un bon ensoleillement. Il tolère toutefois la mi-ombre et, une fois adulte, peut résister à des températures allant jusqu'à -10 °C.

S'il est connu pour sa forme très originale, il l'est tout autant pour ses pignons, utilisés en cuisine.

## Savoir le reconnaître

D'une hauteur pouvant aller jusqu'à une vingtaine de mètres pour une circonférence qui peut avoisiner 10 m. Son écorce très craquelée, brun rougeâtre, se divisant à mi-hauteur, est tout aussi ornementale que son feuillage au vert franc. Généralement unique, son tronc peut être divisé à la base.

Quand il est jeune, le port du pin parasol est sphérique, puis sa cime s'étale en parasol quand il prend de l'âge. Les pignons sont des graines très grosses de 10 à 20 mm, mates, à enveloppe ligneuse, à aile très courte et très caduque.





## Du panier à l'assiette

C'est manuellement, lorsque les pommes de pin mûres s'entrouvrent, qu'il faudra ramasser les pignons, entre octobre et mars. Une technique consiste à mettre quelques cônes dans un sac de toile très robuste et à battre le sac contre un tronc d'arbre ou un rocher. On retire les cônes du sac et il ne reste plus qu'à ramasser les pignons au fond de la toile. Une seule pomme de pin pignon contient de 20 à 100 graines, mais certaines sont tellement petites qu'il en faut en moyenne 1 400 pour obtenir 500 g de pignons.

## Recettes

### ► Marmelade de tomates vertes aux pignons de pin

Lavez 1 kg de tomates vertes, enlevez le pédoncule et coupez-les en tranches fines. Mélangez-les avec 750 g de sucre et laissez-les macérer 24 h. Faites torrifier 50 g de pignons de pin sur une plaque au four à 150 °C (th. 5) pendant 15 min. Lavez, râpez et pressez 1 citron vert et 1 citron jaune. Ajoutez les zestes et le jus aux tomates. Portez à ébullition et laissez cuire 2 h. Ajoutez les pignons de pin. La marmelade doit être d'une couleur ambrée. Mettez en pots et couvrez à froid.

### ► Tarte aux épinards, ricotta et pignons

Étalez un rouleau de pâte brisée dans un moule à tarte. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Équeutez 300 g d'épinards et rincez-les avant de les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive environ 15 min. Égouttez et réservez. Dans un saladier, battez 3 œufs en omelette, puis salez et poivrez. Incorporez 250 g de ricotta et les épinards grossièrement hachés. Recouvrez la pâte du mélange épinards-ricotta. Parsemez de pignons de pin (une poignée environ) et faites cuire 30 min.



# Renouée bistorte

N. L. : *Bistorta officinalis*  
Syn. fr. : **serpentaire rouge, feuillette,  
langue de bœuf**  
Fam. : **Polygonacées**

Partie récoltée : **feuilles** - Période de récolte : **de mars à juin**



**S**i elle est rare en plaine et inexistante dans la région méditerranéenne, la renouée bistorte est par contre plutôt commune en montagne, où il est possible de la trouver jusqu'à 2 400 à 2 500 m d'altitude.

Cette plante comestible apprécie les fossés, les bois clairs et frais, ainsi que les prairies humides. Elle se déniche aussi, mais à l'état stérile, dans les zones très fortement ombragées. La renouée bistorte aime les sols ordinaires, pas trop secs et frais, ainsi que les expositions ensoleillées. Elle est rustique jusqu'à - 15 °C.

## Savoir la reconnaître

D'une hauteur de 20 à 80 cm environ, voire 1 m, cette plante à souche épaisse et tortueuse présente une tige simple. Les feuilles de la base sont grandes, à long pétiole, plutôt pâles sur la face inférieure. Les feuilles supérieures sont très petites, sessiles et à longue gaine.

Groupées par deux (l'une mâle à 8 étamines très longues et l'autre femelle à 3 styles), les fleurs sont rose tendre, en épi unique terminant la tige, et larges de 1 à 3 cm. La floraison couvre environ quatre mois, de juin à septembre.

### Bon à savoir

► Les feuilles écrasées étaient considérées comme hémostatiques, tandis que la poudre de racines prise par le nez était utilisée pour arrêter les saignements. Enfin, le rhizome macéré et utilisé en bains de bouche est préconisé contre les gingivites et les aphtes.

► En cuisine, le rhizome a longtemps été consommé cuit (ou cru, bien qu'il soit souvent amer) en Russie, en Sibérie et même en Alaska.

## Du panier à l'assiette

Attention : cette espèce bénéficie d'arrêtés de protection dans plusieurs régions de France. Renseignez-vous bien avant de la récolter. Ce sont essentiellement les feuilles qui font l'objet de cueillettes. Celles-ci se réalisent idéalement entre mars et juin. Une précaution : elles doivent être utilisées directement après la récolte, car elles deviennent rapidement amères.



## Recettes

### ► Börek sauvage aux feuilles de renouée bistorte

Faites cuire 100 g de feuilles de bistorte pendant une dizaine de minutes dans de l'eau salée. À la fin de la cuisson, égouttez-les et essorez-les pour exprimer le jus. Hachez-les, puis ajoutez une échalote pelée et hachée, 70 g de feuilles de berce, 30 g d'ail des ours, 100 g de fromage de brebis, 50 g de fromage de chèvre crémeux et 1 œuf. Pétrissez à la main, puis assaisonnez. Huilez une plaque ronde, déposez 5 couches de pâte filo, en huilant chaque feuille au pinceau. Étalez la moitié de la farce, garnissez avec 100 g de gorgonzola coupé en lamelles, puis étalez le reste de la farce et saupoudrez avec 5 fleurs d'ail des ours. Déposez 5 autres feuilles de pâte filo toujours huilées, puis recoupez au ciseau les bords de pâte qui dépassent du plat. Enfourez pour 30 min à 180° C (th. 6). Laissez reposer 15 min avant de découper.

### ▼ Gratin de renouée bistorte

Faites cuire 300 g de feuilles de renouée bistorte pendant 10 min dans de l'eau salée, puis égouttez-les et essorez-les soigneusement. Hachez-les. Préparez une sauce béchamel épaisse avec 1 litre de lait, 80 g de farine et 80 g de beurre. Salez, poivrez et ajoutez 3 pincées de noix de muscade. Mélangez la béchamel avec les feuilles de renouée et versez dans un plat à gratin huilé. Saupoudrez de fromage râpé et de chapelure, puis faites gratiner à 210 °C (th. 7) pendant 15 min.



# Rumex alpin

N. L. : *Rumex alpinus*  
Syn. fr. : rhubarbe des moines, oseille des Alpes  
Fam. : Polygonacées

Partie récoltée : feuilles, limbe et pétiole - Période de récolte : de juin à, août



Pouvant atteindre 1 m de haut, le rumex alpin pousse dans les montagnes de l'Europe méridionale. On le retrouve à une altitude comprise entre 1 200 et 2 600 m. Il affectionne tout particulièrement la proximité des chalets d'alpage, des refuges, des bergeries et même des abreuvoirs à bétail.

La plante ne craint pas grand-chose : le bétail n'en est vraiment pas friand. Il se trouve aussi au bord des chemins, dans certains pâturages et, d'une manière générale, dans la plupart des endroits riches en nitrate.

S'il faisait autrefois l'objet d'une culture spécifique en montagne, ce n'est plus le cas aujourd'hui et le rumex alpin se ne rencontre plus qu'à l'état sauvage.

## Savoir le reconnaître

Cette plante vivace peut atteindre 1 m de haut. Ses feuilles sont particulièrement grandes : les feuilles basales peuvent dépasser 50 cm de long, et elles sont presque aussi larges que longues. Les fleurs, en revanche, sont assez petites. Elles sont réunies en une inflorescence dressée, lâche, dense et plusieurs fois ramifiée.

La floraison du rumex alpin dure de juin à août, voire septembre. Les pétioles sont juteux et acidulés. La tige de la plante est rougeâtre. Elle forme des colonies assez importantes et est donc facile à repérer.

### Bon à savoir

- ▶ Autrefois, le rumex alpin était cultivé pour des utilisations culinaires similaires à celles de la rhubarbe, d'où le surnom de « rhubarbe des moines ».
- ▶ Les jeunes feuilles sont employées comme légumes. Une fois pelés, les pétioles peuvent être

mangés crus ou cuits comme de la rhubarbe. Une ancienne tradition des Alpes suisses où le rumex alpin était mis à lactofermenter afin de pouvoir ensuite préparer une sorte de choucroute. Il ne faut cependant pas oublier les propriétés médicinales de la plante qui, bien que souvent méconnues, existent bel et bien.

## Du panier à l'assiette

Le rumex alpin est une typique plante comestible des montagnes. La cueillette des feuilles s'effectue entre les mois de juin et d'août. Les jeunes feuilles, avant leur complet développement, sont les meilleures à utiliser. Seul petit problème : leur pétiole n'est pas assez grand. On le récoltera sur les feuilles adultes, dont le limbe est d'ailleurs toujours comestible.



## Recette

### ► Confiture de rumex alpin

Lavez et faites tremper 800 g de tiges de rumex alpin afin de les débarrasser de leur peau brune ou verte, qui se trouve à la base des tiges. Coupez-les en tronçons d'environ 1 cm. Faites-les macérer pendant 24 h dans 500 g de sucre en poudre. À l'issue de ce temps de macération, portez la préparation à ébullition, puis laissez mijoter pendant 30 min. Ajoutez alors le jus de 1 ou 2 citrons. Poursuivez la cuisson encore 2 min, puis mettez la confiture en pots, comme d'habitude.



# Pourpier

N. L. : *Portulaca oleracea*  
Syn. fr. : pourpier maraîcher  
Fam. : Portulacacées

Partie récoltée : jeunes pousses - Période de récolte : d'août à octobre



**T**rès commun en Corse, dans le Languedoc et en Provence, le pourpier pousse sur les sols siliceux et peu calcaires des vignes et des cultures d'oliviers, ainsi que dans les terrains en friche, les éboulis et les décombres. On le trouve de la plaine jusqu'à 500 m d'altitude. Originaire du Proche-Orient, il a longtemps été cultivé comme légume avant de tomber en disgrâce au début du xx<sup>e</sup> siècle.

## Savoir le reconnaître

Cette plante annuelle rampante s'étale sur une trentaine de centimètres au maximum. Couchées ou dressées, ses tiges sont la plupart du temps rougeâtres. Charnues et juteuses, les feuilles sont oblongues. Les fleurs jaunes comptent 2 sépales inégaux et 4 à 6 pétales libres ou légèrement soudés. Elles sont soit solitaires, soit agglomérées à l'aisselle et au sommet des rameaux. Le fruit est une capsule ovoïde qui contient un grand nombre de graines luisantes de couleur noire.



## Bon à savoir

- ▶ Le pourpier est un excellent indicateur des sols en manque de calcium ou peu aérés, ainsi que des sols à faible pouvoir de rétention de l'eau.
- ▶ Il est utilisé en phytothérapie dans le traitement préventif des troubles cardio-vasculaires, et, en usage externe, pour lutter contre les contractures musculaires. Il est laxatif, diurétique et bénéfique en cas d'irritation des muqueuses.

- ▶ Les jeunes tiges et les feuilles se dégustent en salade, à laquelle leur goût légèrement acidulé donne une touche originale. Elles peuvent aussi être cuites dans une soupe ou une omelette.



## Du panier à l'assiette

Le pourpier se récolte d'août à octobre. On prélève les tiges en veillant à ne pas les couper trop court, de façon à favoriser la repousse. Préférez la récolte des jeunes pousses : les feuilles seront meilleures. Le pourpier est une plante qui se conserve fraîche assez peu de temps (de 2 à 3 jours dans le réfrigérateur) et qui supporte mal la congélation. Il est cependant possible de le confire dans du vinaigre et de le conserver ainsi plusieurs mois en pots.

## Recettes

### ► Velouté de pourpier

Équeutez 1 botte de pourpier. Lavez et essorez les feuilles. Épluchez et coupez 1 pomme de terre en dés. Épluchez et hachez 1 échalote. Dans une casserole, faites fondre l'échalote hachée avec 1 noix de beurre pendant 3 ou 4 min. Ajoutez les feuilles de pourpier et faites-les suer environ 3 min, en remuant. Ajoutez ensuite les dés de pomme de terre, 75 cl de bouillon de volaille, puis assaisonnez. Mélangez, couvrez la casserole et laissez mijoter pendant 30 min. Mixez le potage jusqu'à ce qu'il soit bien lisse et servez avec un filet d'huile d'argan.

### ▼ Salade de pourpier

Lavez bien 200 g de pourpier et laissez-le tremper environ 30 min dans de l'eau vinaigrée. Rincez-le, essorez-le, puis mettez-le dans un saladier. Ajoutez 20 tomates-cerises coupées en deux, poivrez, ajoutez le jus d'un citron et terminez par de l'huile de noix.



# Jujubier

N. L. : *Ziziphus jujuba*

Syn. fr. : dattier chinois, chichourlier, guindanlier

Fam. : Rhamnacées

Partie récoltée : fruits - Période de récolte : d'août à octobre



Un peu plus rare aujourd'hui, le jujubier est un arbre fruitier qui était autrefois très répandu dans la zone méditerranéenne. Il est apprécié pour ses fruits souvent méconnus, mais pourtant savoureux. Ceux-ci, appelés jujubes et surnommés dattes chinoises, ne se contentent pas d'être excellents, ils sont aussi pourvus de nombreuses vertus médicinales particulièrement intéressantes.

Cette plante de plein soleil, mais qui résiste à des températures pouvant chuter jusqu'à  $-15^{\circ}\text{C}$ , apprécie les endroits très lumineux, les sols légers et bien drainés même s'ils sont assez pauvres. En bord de mer, il tolère sans véritable problème les sels marins et les embruns.

## Savoir le reconnaître

Facile à vivre, le jujubier présente peut-être un inconvénient : il pousse lentement et met du temps à fructifier. Adulte, il atteint une taille oscillant généralement entre 6 et 8 m. Les feuilles caduques sont alternes, ovales-oblongues et glabres sur les deux faces. Elles sont aussi finement dentelées.

Les petites fleurs sont jaunâtres et fasciculées. Elles apparaissent en juin et en juillet. Les fruits ont d'abord la forme et la taille d'une petite olive, puis deviennent jaunes et enfin rouges quand ils sont à maturité. Ils contiennent un noyau osseux. Leur pulpe est épaisse et présente une saveur sucrée et fade.

### Bon à savoir

- ▶ Le jujubier est cultivé depuis plus de 4 000 ans en Chine. Il n'arriva dans le Bassin méditerranéen qu'environ 2 000 ans avant J.-C.
- ▶ Le jujube est un fruit délicieux qui, dans le courant des années 1960, était encore proposé dans des

petits cornets en papier vendus aux coins des rues de Provence. Il est malheureusement aujourd'hui méconnu, voire inconnu, dans les régions où il faisait partie du quotidien il n'y a qu'une cinquantaine d'années de cela.



## Du panier à l'assiette

La fructification intervient en principe dès la quatrième année de l'arbre. Il faut cependant attendre une quinzaine d'années avant que le jujubier arrive à son rendement optimal. Les fruits (jujubes) se récoltent à la main dès le mois d'août et jusqu'au mois d'octobre. Il est possible de les consommer frais ou secs. Pour les faire sécher, il suffit de les étaler sur claie, au soleil, pendant une dizaine de jours environ.

## Recette

### ► Cuisses de canard mijotées aux patates douces et jujubes

Pelez 400 g de patates douces et coupez-les en cubes. Coupez 2 cuisses de canard en deux. Faites dorer les cuisses à sec, sans matière grasse, côté peau sur la poêle. Une fois dorées, ôtez-les de la poêle et gardez la graisse. Faites revenir les cubes de patate douce dans la graisse de cuisson du canard. Sortez-les et égouttez-les. Ajoutez 4 lamelles de gingembre et 4 tranches de ciboule dans la cocotte, puis les cuisses de canard. Versez 10 cl de vin jaune chinois (vin de Shaoxing), puis 4 cuillerées à soupe de sauce de soja. Quand les morceaux de canard sont bien colorés, ajoutez un peu d'eau chaude. Laissez mijoter pendant 1 h, à couvert et sur feu doux. À mi-cuisson, ajoutez les jujubes. Ajoutez la patate douce et poursuivez la cuisson pendant 15 min. Sortez les morceaux de patate douce, mettez le feu au plus fort, faites réduire la sauce et servez.



# Alisier blanc

N.. L. : *Sorbus aria*  
Syn. fr. : alisier de Bourgogne, sorbier des Alpes  
Fam. : Rosacées

Partie récoltée : fruit - Période de récolte : après les premières gelées



## Bon à savoir

- ▶ Contrairement à ce qui se dit parfois, le fruit de l'alisier blanc n'est pas toxique. Il est même tout à fait comestible. Cela dit, sa chair est un peu farineuse et sa saveur est à la fois acidulée et sucrée. On l'utilise parfois pour préparer des confitures après qu'il ait subi les premières gelées.
- ▶ Les fruits sont la partie la plus utilisée sur le plan médicinal. Ils ont des propriétés antidiarrhéiques, cicatrisantes, antihémorragiques et diurétiques. Ils sont aussi très riches en vitamines C.
- ▶ Le bois était jadis employé par les tourneurs et pour fabriquer des pièces de machines (vis de pressoir, moyeux de roues pour les charriots...).

Originnaire du sud de l'Europe, l'alisier blanc est une espèce sauvage qui est surtout réputée pour ses petits fruits. Cet arbre aime la chaleur et se répand surtout dans les milieux secs et chauds, notamment sur les sols calcaires. Il se rencontre dans les zones de rochers, les rocailles et les bois secs, les hêtraies fraîches, les pineraies..

Comme d'autres essences ligneuses à feuilles tomenteuses, il tolère bien l'atmosphère polluée des villes, même s'il ne s'agit pas d'un environnement optimal ni pour cet arbre ni pour la flore, la faune ou les hommes.

Le bois d'alisier est dur et dense. Il est apprécié en décoration et sert aussi à la fabrication de manches d'outils.

## Savoir le reconnaître

L'alisier blanc se reconnaît à son tronc droit et à son houppier de forme ovoïde ou globuleux. Sa taille va de 3 à 20 m. Il a une écorce grise et des feuilles alternes, dentées de manière irrégulière. De couleur verte sur le dessus, elles sont blanc grisâtre sur le dessous. Les fleurs blanches sont hermaphrodites. Elles portent 5 sépales velus, 5 pétales et des anthères. Les fruits (drupes) mesurent de 1 à 1,5 cm de diamètre et comportent 2 pépins.





## Du panier à l'assiette

Les fruits de l'alisier blanc, les alises, sont consommés blets, c'est-à-dire très mûrs et ramollis, leur maturité étant souvent parachevée par les premières gelées. Ces alises sont comestibles une fois cuites. Il est conseillé de les ramasser après les premières gelées.



## Recette

### ► Pain d'alisier

Dans un récipient, mélangez bien 300 g de pulpe d'alisier, 4 g de levure sèche de boulanger, 1 cuillère à café de sel, 2 cuillères à café de sucre en poudre, 10 g d'huile d'olive et 30 cl d'eau (pour diluer la levure). Ajoutez ensuite 250 g de farine d'épeautre complet, puis pétrissez le tout pendant une dizaine de minutes (vous pouvez ajouter un peu de farine si la pâte colle aux doigts). Laissez lever pendant 3 h, puis façonnez la boule de pâte en un pain de la forme de votre choix. Huilez, parsemez de sel et de romarin séché. Faites ensuite encore lever pendant 1 h. Enfin, enfournez et laissez cuire 45 min. Démarrez la cuisson à froid, réglez sur 200 °C (th. 6-7) et abaissez la température à 170 °C (th. 5-6) après 15 min de cuisson.



# Amélanchier

N.. L. : *Amelanchier ovalis*  
Syn. fr. : **petite poire, serviceberry**  
Fam. : **Rosacées**

Partie récoltée : **fruit** - Période de récolte : **juin et juillet**



**V**enu d'Amérique du Nord, l'amélanchier s'est bien adapté dans plusieurs de nos régions. Familier du pourtour méditerranéen, habitué des collines ensoleillées de la Bourgogne et du sillon rhodanien, il se rencontre aussi en moyenne montagne, et notamment dans les Pyrénées.

S'il craint les terres superficielles qui ont tendance à sécher en été, il aime par contre les saisons bien contrastées : un automne ensoleillé qui assure une forte intensité de la coloration des feuilles, ainsi qu'un hiver assez rigoureux, qui favorisera une floraison abondante.

## Savoir le reconnaître

De 3 à 5 m de haut pour environ 3 m de large, l'amélanchier est un arbre robuste qui supporte des températures hivernales allant jusqu'à - 30 °C. Ses feuilles caduques, simples, vertes prennent de belles couleurs cuivre et pourpre en automne. Généralement blanches, les fleurs étoilées sont disposées en grappes terminales. La floraison est brève et ne dépasse pas une dizaine de jours courant avril. Les fleurs exhalent un parfum doux légèrement vanillé. Les fruits (que l'on appelle « amélanches ») sont des baies comestibles, rouges ou noires.



## Bon à savoir

- ▶ Dans l'Europe médiévale, l'amélanchier était surnommé l'« arbre aux oiseaux » : on le trouvait souvent dans les jardins de simples des monastères ou des cloîtres.
- ▶ Après la floraison printanière, l'arbuste se couvre de petites baies sucrées et riches en vitamine C :

les amélanches. Elles feront en été les délices des oiseaux et des petits mammifères... sauf si, plus rapide, vous les cueillez pour en faire de délicieuses tartes ou des confitures. Assez peu connues en France, ces savoureuses baies sont un régal pour les Canadiens qui les consomment aussi en fruits frais.



## Du panier à l'assiette

Selon la saison et la région, les fruits sont mûrs vers la fin juin ou au début du mois de juillet. Il y a deux méthodes pour la récolte : la méthode manuelle ou mécanique (en verger seulement). La plus simple et la moins coûteuse est la méthode manuelle. Il s'agit simplement de cueillir les baies une à une ou en petites grappes. Un peigne peut aussi être utilisé pour une cueillette manuelle. En revanche, les fruits devront être triés pour s'assurer de retirer les moins mûres et les débris.

## Recettes

### ► Cookies aux amélanches et au maïs géant

Fouettez 175 g de beurre ramolli avec 225 g de sucre et 1 cuillerée à café d'extrait de vanille. Ajoutez 1 œuf et continuez à battre pendant 1 min. Ajoutez 250 g de farine, une pincée de sel et 1/2 cuillerée à café de bicarbonate. Incorporez à la spatule, puis ajoutez 100 g de chocolat en morceaux. Ajoutez aussi 150 g d'amélanches entières et 50 g de maïs géant grillé, salé et concassé. Mélangez. Réservez 1 h au réfrigérateur. À l'aide d'une cuillère à glace, prélevez des boules de pâte froide et déposez-les sur une plaque en les espaçant. Enfournez à 150 °C (th. 5) et laissez cuire 17 min. Quand les cookies sont dorés sur les bords, sortez la plaque du four. Laissez refroidir 10 min, puis posez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

### ▼ Confiture d'amélanches

Mettez 1,5 kg de baies d'amélanquier dans une bassine à confiture avec 1/2 verre d'eau. Écrasez-les à l'aide d'un presse-purée. Portez à ébullition tout en continuant à écraser les baies. Passez au moulin à légumes pour ôter la peau et les graines, puis réservez. Faites fondre 800 g de sucre dans 20 cl d'eau pour obtenir un sirop, puis ajoutez la purée d'amélanches et faites cuire environ 10 min. Mettez en pots.



# Aubépine

N. L. : *Crataegus monogyna*  
Syn. fr. : **épine blanche, cenellier**  
Fam. : **Rosacées**

Partie récoltée : **fleur** - Période de récolte : **mai**



Le terme « aubépine » désigne un genre d'arbustes et d'arbres épineux originaires de l'hémisphère nord. Sous ce terme, on retrouve un grand nombre d'espèces dont le chiffre global est difficile à déterminer avec précision, compte tenu de la facilité avec laquelle les différentes espèces d'aubépines s'hybrident entre elles.

Si l'aubépine est intéressante sur le plan culinaire, elle l'est aussi au niveau thérapeutique : la plante est dotée de nombreuses propriétés qui la rendent indispensable aux personnes privilégiant les traitements médicaux naturels.

## Savoir la reconnaître

L'aubépine est un type d'arbustes ou d'arbres aux rameaux épineux pouvant atteindre jusqu'à 10 m de haut. Vertes et brillantes, ses feuilles ont jusqu'à 5 lobes. Les fleurs, très odorantes, sont blanches ou légèrement rosées. Elles sont groupées en corymbes, c'est-à-dire disposées sur un même plan.

Le fruit de l'aubépine est appelé cenelle ; il est de couleur rouge vif et sa chair est jaune. À l'intérieur, on retrouve un noyau. La couleur des fleurs ou le nombre des noyaux sont souvent la seule façon de différencier les espèces d'aubépines.

### Bon à savoir

▶ Depuis l'Antiquité, l'aubépine symbolise l'innocence et la pureté virginale.

▶ Sur le plan médicinal, l'aubépine est recommandée pour divers troubles cardiaques comme ceux du rythme, l'insuffisance ou les palpitations. Des principes actifs contenus dans les fleurs permettent d'amener plus facilement le sang des artères vers le cœur. L'aubépine est

aussi utile lors de troubles du système nerveux : insomnies, anxiété...

▶ Dans le calendrier républicain, l'aubépine était le nom attribué au 4<sup>e</sup> jour du mois de floréal (8<sup>e</sup> mois du calendrier républicain, mois de la floraison, qui s'étend approximativement du 20 avril au 20 mai).

## Du panier à l'assiette

La floraison est très brève et la cueillette doit s'effectuer lorsque les fleurs sont encore en boutons ou au tout début de leur épanouissement. Plus tard, les pétales se détachent au séchage. On ne cueille que les petits bouquets avec le moins possible de feuilles attenantes. Les fleurs séchent dans un endroit aéré, à l'ombre, étalées en couche mince sur une toile. Elles doivent à peine jaunir à la dessiccation et conserver leur odeur. Il est préférable de les garder dans des sacs de papier fort, bien clos, ou dans des boîtes de bois, plutôt que dans des récipients de fer ou de verre.



### Recette

#### ► Tartelettes aux pommes et à l'aubépine

Foncez des petits moules à tartelette avec 500 g de pâte sablée. Faites sauter 6 pommes Reine des Reinettes (préalablement coupées en quartiers) dans 50 g de beurre. Faites-les caraméliser avec 50 g de sucre. Disposez-les ensuite dans les fonds de tartelette. Réalisez l'appareil en mélangeant tous les ingrédients : 2 œufs, 100 g d'amandes en poudre, 10 cl de crème fleurette et 1 cuillerée à soupe de feuilles d'aubépine ciselées. Remplissez les tartelettes. Enfourez à 170 °C (th. 5-6) et faites cuire pendant 15 min.



# Cormier

N.. L. : *Sorbus domestica*  
Syn. fr. : **sorbier domestique**  
Fam. : **Rosacées**

Partie récoltée : **fruit** - Période de récolte : **de septembre à novembre**



**R**ustique et frugal, le cormier croît dans la plupart des sols, notamment calcaires. Il lui faut cependant de la lumière, ce qui implique qu'il supporte assez difficilement le voisinage d'autres arbres. Il donne des fruits appelés « cormes » qui ressemblent à des petites poires, d'où leur surnom de « poirillons » (en photo ci-dessous).

Le cormier se fait malheureusement de plus en plus rare. À tel point qu'il figure en bonne place sur la liste des espèces en danger dans certains pays tels que la Suisse ou l'Autriche.

## Savoir le reconnaître

Le cormier est un arbre au port ovoïde élancé, mais devenant globuleux avec l'âge. Son écorce, écaillée et fissurée, est de couleur brun-orangé.



### Bon à savoir

- ▶ Quelques records : le plus grand et certainement le plus ancien spécimen de cormier d'Europe se situe près de la ville de Strážnice, dans la province de Moravie, en République tchèque. Son tronc mesure plus de 4,50 m de circonférence et on estime qu'il aurait plus de 400 ans.
- ▶ Le cormier a été cultivé en tant qu'arbre fruitier, car ses cormes étaient particulièrement appréciées. Les Romains les faisaient fermenter pour en tirer une boisson ressemblant au cidre.
- ▶ Son bois, très dur et au grain compact, est employé pour réaliser des gravures et dans la fabrication de divers outils



Ses feuilles caduques sont pennées, avec 13 à 21 folioles dont la base est arrondie. Elles ne sont dentées que dans leur partie supérieure. Il donne en mai et en juin des fleurs blanches de 8 à 10 mm de diamètre, groupées en corymbes moins denses et plus coniques que ceux du sorbier des oiseleurs.

Ses fruits, des cormes, sont verts et tachés de brun rougeâtre à maturité ; ils ressemblent à de petites poires.

## Du panier à l'assiette

Dans la même série que les nèfles et aussi rare, on peut trouver les cormes, fruit du cormier ou sorbier domestique qui ressemble à des pommes. Une précaution : ne pas confondre le cormier avec le sorbier des oiseleurs qui a les mêmes feuilles, mais dont le fruit est immangeable (sauf par les animaux). La cueillette s'effectue entre septembre et novembre. On fait blétir les cormes (dans de la paille sèche, comme les nèfles) avant de pouvoir les manger.

## Recette

### ► Vin de cormier

Hachez finement une tasse de raisins secs. Déposez-les avec 2 litres de fruits de cormier égrainés, 3,75 litres d'eau, 1,8 kg de sucre en poudre, 1 sachet de levure sèche et 1 zeste de citron dans un récipient en grès. Mélangez. Laissez fermenter dans un endroit chaud pendant 40 jours, en remuant une fois par jour pendant les 10 premiers jours. Filtrez deux fois et laissez reposer 3 jours. Filtrez à nouveau et siphonnez dans des bouteilles stérilisées. Bouchez-les, puis laissez vieillir avant de consommer. La conservation s'effectue au frais, mais pas au froid.



# Églantier

N. L. : *Rosa canina*

Syn. fr. : **rosier des chiens, rosier sauvage, rosier des haies**

Fam. : **Rosacées**

Partie récoltée : **fruit** - Période de récolte : **après les premières gelées**



L'églantier est le plus commun des rosiers sauvages d'Europe. On le trouve dans les haies, les broussailles, les terres incultes, sur les bords des chemins, dans les zones en friche, les sous-bois et même en bord de mer. Son aire de répartition couvre toute l'Europe, l'Afrique du Nord, l'Asie occidentale et centrale, jusqu'à 1 500 m d'altitude.

Contrairement à ce que l'on entend dire parfois, le terme d'églantine ne désigne pas le fruit, mais la fleur de cet arbuste.

## Savoir le reconnaître

C'est un arbrisseau de 3 m au maximum de hauteur. Ses tiges sont dressées, alternes et munies d'aiguillons recourbés. Il a des feuilles alternes, composées, avec 5 à 7 folioles elliptiques et dentées. Les fleurs (églantines) sont solitaires ou réunies en corymbes. Elles mesurent 4 ou 5 cm de diamètre, avec une corolle simple à 5 pé-



## Bon à savoir

- ▶ L'appellation familière « rosier des chiens » vient de la propriété attribuée autrefois à la racine de cette plante censée guérir les morsures des chiens enragés.
- ▶ Les fruits ont des emplois thérapeutiques et alimentaires. Ils sont très riches en vitamine C (vingt fois plus que l'orange) et contiennent

également des vitamines B et PP, de la provitamine A et des sels minéraux. Frais, ramollis par les premières gelées ou après une légère cuisson, ils forment une pâte qui se mange sucrée avec des laitages. Mais ils s'utilisent surtout en confitures, en sirops et en gelées. Séchés et réduits en poudre, ils servent en décoction pour des tisanes.



tales blanc rosé, ainsi que de nombreuses étamines. Le fruit (cynorrhodon) est rouge vif à maturité. De 2 cm de long au maximum, il est issu de la transformation du réceptacle floral de la feuille.

## Du panier à l'assiette

La cueillette du fruit se déroule après les premières gelées, celles-ci les attendrissant. Attention, cette cueillette exige des précautions ! Les fruits et les poils contenus à l'intérieur du cynorrhodon ont un effet très irritant au niveau de la peau et de la muqueuse. Leur contact provoque des démangeaisons insupportables (ils sont aussi utilisés comme poil à gratter) et leur ingestion provoque un prurit anal très important. Ce qui justifie le très évocateur surnom de « gratte-cul ».

## Recettes

### ► Thé de cynorrhodons

Prenez de 30 à 60 g de fruits décortiqués et mettez-les dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser jusqu'à refroidissement de la préparation. Filtrez soigneusement de manière à éliminer les poils.

### ► Gelée de cynorrhodons

Rincez soigneusement 1,2 kg de cynorrhodons, retirez leurs pédoncules ainsi que les petites têtes noires. Mettez les fruits dans une bassine à confiture, couvrez-les d'eau et faites-les chauffer sur un feu vif. Laissez-les frémir environ 30 min afin de faire éclater les baies. Passez les fruits au moulin à légumes et délayez avec un petit peu d'eau de cuisson. Passez le jus recueilli plusieurs fois au travers d'un tamis fin afin d'éliminer toutes les petites peaux et les graines des fruits. Versez le jus dans une bassine à confiture, ajoutez-y 400 g de sucre, le jus d'un citron et 1 gousse de vanille fendue en deux. Faites chauffer le tout à feu doux. Dès l'ébullition, comptez encore de 7 à 8 min de cuisson, puis versez la gelée dans les pots et couvrez aussitôt.



# Fraisier des bois

N. L. : *Fragaria vesca*

Syn. fr.: **fraisier sauvage, fraisier des quatre saisons**

Fam.: **Rosacées**

Partie récoltée : **fruits** - Période de récolte : **de mai à octobre**



**T**rès commun en Europe, en Asie et en Afrique du Nord, le fraisier peut se trouver jusqu'à 1 600 m d'altitude. En France, on le trouve pratiquement partout, sauf en région méditerranéenne. Cette petite plante vivace pousse de préférence dans les bois, les haies et les buissons, où elle s'épanouit au printemps. De mai à octobre, son fruit succulent et très parfumé flattent nos sens de gourmet.

Un autre fraisier sauvage lui fait parfois concurrence, le fraisier des Indes, qui apprécie les mêmes biotopes et s'y montre volontiers envahissant, mais ses feuilles sont très différentes et sa fleur est jaune. De plus, son fruit insipide ne porte pas à sa consommation.

## Savoir le reconnaître

Spontané dans les bois, le fraisier des bois forme une touffe basse. Les feuilles de la base, à long pétiole, sont trifoliées et dentées. Les tiges fleuries ont une taille de 30 à 40 cm. Les fleurs sont hermaphrodites et auto-fertiles. Elles sont blanches et s'épanouissent d'avril à juillet. Parfois, la plante refleurit en automne.

Les variétés à floraison continue connaissent quatre périodes de floraisons : printemps, début d'été, fin d'été, début d'automne. De couleur jaune blanchâtre ou rouge, le fruit est formé par l'ensemble du réceptacle charnu de la fleur.

### Bon à savoir

► On parle déjà des fraisiers des bois dans des écrits de 1324. À cette époque, la plante est réservée au seul usage médical. On en faisait alors des onguents, des tisanes et des sirops réputés pour leurs vertus curatives : la plante est en effet astringente, antirhumatismale et diurétique

► La fraise des bois sauvage est un fruit assez petit et très parfumé. Il existe des variétés cultivées, comme la 'Mara des bois', dont les fruits sont d'un calibre légèrement plus gros.



## Du panier à l'assiette

Cette plante fait depuis longtemps l'objet de récoltes dans les bois. Attention, il faut bien sélectionner son lieu de cueillette, qui doit être à l'abri de toute pollution industrielle ou agricole, car le fraisier peut accumuler de l'arsenic sous toutes ses formes. Enfin, pour des raisons sanitaires, évitez de consommer des fraises crues si elles proviennent d'un milieu sauvage, car elles peuvent être contaminées par les déjections de renards et transmettre une maladie parasitaire attaquant le foie.

## Recettes

### ► Fraises des bois à la crème mousseline

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, versez 50 cl de lait, une gousse de vanille fendue en deux et 2 cuillerées à café de kirsch. Portez à ébullition, puis laissez légèrement refroidir. Dans une terrine, battez 4 œufs entiers en omelette. Versez dessus le lait tiédi petit à petit, en mélangeant sans cesse. Retirez la gousse de vanille, versez cette préparation dans un moule et faites cuire au bain-marie 40 min. Pendant ce temps, lavez et équeutez 250 g de fraises des bois. Fouettez vivement 50 cl de crème fleurette. Battez la crème refroidie avec la crème fouettée. Remettez dans un moule et placez au réfrigérateur pour environ 2 h. Juste avant de servir, démoulez et décorez avec les fraises.

### ▼ Liqueur de fraises des bois

Mettez 1 kg de fraises des bois dans un récipient et écrasez-les avec une fourchette. Transvasez-les dans un bocal. Ajoutez 2 litres d'eau-de-vie à 40°, puis fermez le récipient. Laissez macérer 1 mois à température ambiante. Versez ensuite 20 cl d'eau dans une casserole et ajoutez 1 kg de sucre. Laissez bouillir 2 min, afin d'obtenir un sirop. Laissez refroidir. Filtrez le contenu du bocal au travers d'une passoire fine, puis ajoutez le sirop et mélangez. Procédez à la mise en bouteilles, puis bouchez celles-ci hermétiquement.



# Framboisier

N. L. : *Rubus idaeus*  
Syn. fr. : ronce du mont Ida, ronce framboisier  
Fam. : Rosacées

Partie récoltée : fruit - Période de récolte : à partir de juin



À l'état sauvage, le framboisier a un habitat naturel privilégié : les sous-bois montagneux en dessous de 1 500 m d'altitude. On le trouve cependant aussi en plaine. Dans son milieu naturel, il côtoie souvent d'autres plantes : le sureau, le hêtre, le sorbier... Il apprécie d'être placé sous leur ombrage et profite alors pleinement d'une exposition mi-ombragée.

Cette plante rustique, qui résiste bien au froid mais craint les fortes chaleurs, est aussi devenue l'une des vedettes des jardins. Une mode qui n'est pas neuve puisqu'elle remonte à la Renaissance. Sa durée de vie peut atteindre, voire dépasser une dizaine d'années. Sa floraison est longue et s'étend de mai à septembre.



## Bon à savoir

► Les graines du framboisier contiennent de l'acide éllagique (à hauteur de 40 %) : un polyphénol aux propriétés antioxydantes prouvées qui empêcherait le développement de certaines cellules cancéreuses.

► En Allemagne, il était d'usage dans les maisons où quelqu'un venait de mourir de joncher toutes les pièces de branches de framboisier afin d'empêcher l'âme du mort de régner trop longtemps en ce lieu. On assure aussi qu'une branche de framboisier cueillie verte supprime les douleurs de l'accouchement

## Savoir le reconnaître

Le framboisier est un buisson ou un arbrisseau qui ne dépasse généralement pas 2 m de hauteur. Ses tiges bisannuelles sont dressées et cylindriques. Elles sont armées d'aiguillons. Elles meurent la deuxième année après la fructification. Les feuilles caduques sont pennées. À la base, elles comportent de 5 à 7 folioles. Supérieures, elles sont trifoliolées. Elles sont vertes et glabres dessus, mais blanchâtres et feutrées dessous. Réunies par groupes de 5 à 10, les fleurs sont blanches. Les fruits sont composés et formés par un ensemble de petites drupes.

## Du panier à l'assiette

La récolte se fait lorsque les fruits sont bien mûrs. Comme ils sont assez délicats, la cueillette doit se faire manuellement et avec précaution. Afin de ne pas s'égratigner les bras, il convient de faire également attention aux tiges légèrement épineuses. Une autre précaution : les fruits ne se conservent pas longtemps. Ils doivent donc être consommés ou préparés rapidement après la cueillette. Autre solution : ils se congèlent très facilement.

### Recettes

#### ► Framboises curd

Passez 500 g de framboises, 170 g de sucre et 5 œufs entiers au mixeur. Filtrez à travers un chinois, puis portez la préparation à ébullition dans une casserole en remuant avec un fouet. Lavez un bocal et placez-le dans un four à 150 °C (th. 5). Fermez la porte du four et éteignez ce dernier. Remplissez votre bocal en laissant 2 cm d'air au-dessus de la crème et fermez hermétiquement avec un caoutchouc. Servez dans des coupes avec de la glace ou garnissez-en des tartelettes.

#### ► Sauce aux framboises

Épluchez 80 g d'échalotes rouges et émincez-les. Faites fondre 25 g de beurre dans une casserole. Faites-y revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes. Versez dans cette même casserole 250 g de vin blanc et ajoutez 300 g de framboises. Complétez avec un cube de bouillon de volaille, une pincée de thym, une pincée de feuilles de laurier et 25 g de gelée de groseille-ramboise. À découvert, faites réduire le tout de moitié sur un feu vif. À la fin de cette cuisson, filtrez soigneusement la sauce, puis ajoutez-y 150 g de crème liquide. Salez et poivrez. Réservez au chaud jusqu'au moment de servir en accompagnement d'une volaille ou d'une viande grillée, d'une pièce d'agneau ou d'un gibier.



# Grande pimprenelle

N. L. : *Sanguisorba officinalis*  
Syn. fr. : sanguisorbe officinale  
Fam. : Rosacées

Partie récoltée : feuilles - Période de récolte : de mars à novembre



Cette plante herbacée vivace est présente en Europe depuis le Néolithique. C'est une espèce relativement commune, voire abondante à certains endroits, excepté en région méditerranéenne.

La grande pimprenelle pousse surtout en altitude, jusqu'à 2 000 m, dans les prairies humides ou tourbeuses, les sous-bois humides, sur les berges d'eaux vives et les bords de fossés, avec une prédilection pour les sols calcaires.

## Savoir la reconnaître

L'ensemble des pimprenelles sont des plantes vivaces dont les feuilles portent entre 5 et 25 folioles dentées et dont les fleurs sont sans corolle et groupées. D'une hauteur de 30 cm à 1 m, la grande pimprenelle possède une tige bien dressée et peu ramifiée. Cette plante hermaphrodite a des feuilles qui portent de 5 à 20 folioles ovales, à dents régulières. Les fruits, qui sont des



### Bon à savoir

- ▶ Le nom *sanguisorba* signifie littéralement « qui absorbe le sang ». Ceci vient de la croyance que l'on a parfois appelée « théorie des signatures ». Selon celle-ci, l'aspect des plantes était censé évoquer les affections qu'elles pouvaient soigner.
- ▶ Sur le plan médical, la grande pimprenelle peut être utilisée en tisane digestive. Le rhizome, pour sa part, est antidiarrhéique et hémostatique.
- ▶ En cuisine, sa saveur rappelle la noisette et le concombre, mais ses feuilles sont assez coriaces.



akènes tétragones, possèdent des angles généralement ailés. Les fleurs apparaissent de juin à septembre.

## Du panier à l'assiette

La pimprenelle est une plante protégée dans plusieurs régions de France. Sa cueillette et son arrachage y sont interdits. Renseignez-vous auprès des autorités compétentes. Si sa cueillette est autorisée, procédez toujours à la main. Elle dégagera alors un doux parfum de concombre. Les jeunes feuilles du centre de la rosette peuvent être employées entières. Pour les autres, il sera préférable de détacher les folioles du rachis trop coriace.



## Recette

### ► Pesto poivré de pimprenelle au sésame

Épluchez et écrasez une gousse d'ail. Rincez à l'eau claire et essuyez un bouquet de pimprenelle d'environ 30 tiges. Détachez toutes les feuilles (on n'utilise pas les tiges). Dans le bol d'un mixeur, déposez la gousse d'ail écrasée, les feuilles de pimprenelle, 2 cuillères à soupe de graines de sésame et mixez. Ajoutez, petit à petit, 5 cuillères à soupe d'huile de sésame en mixant bien entre chaque ajout.



# Merisier

N. L. : *Prunus avium*  
Syn. fr. : cerisier des oiseaux, cerisier des bois,  
cerisier sauvage  
Fam. : Rosacées

Partie récoltée : fruit - Période de récolte : dès mi-juillet



Souvent considéré comme l'ancêtre du cerisier, le merisier est un arbre originaire de l'Asie de l'Ouest, de l'Afrique du Nord et de l'Europe. Avec le cerisier acide, c'est l'une des deux espèces de cerisiers sauvages à l'origine des variétés actuellement cultivées.

Sa forme domestiquée est connue sous le nom générique de cerisier doux, divisé en guignier et bigarreaulier. Le merisier est apprécié pour son fruit qui entre dans la recette traditionnelle du kirsch.

## Savoir le reconnaître

Le merisier est un grand arbre à fût droit et cylindrique, à croissance très rapide, qui atteint de 15 à 25 m de haut et 60 cm de diamètre. Il vit environ 100 ans et est très exigeant en lumière. Son écorce fine a tendance à s'exfolier en lanières horizontales. Les feuilles sont elliptiques, alternes et dentées. Ses fleurs blanches pédonculées sont disposées en petits bouquets latéraux. La floraison a lieu en avril-mai, juste avant la feuillaison. Ses fruits charnus (merises), longuement pédonculés, sont comestibles mais amers.



### Bon à savoir

► Le merisier fait un très bon bois d'ameublement. Cette essence typiquement forestière est recherchée pour la valeur commerciale de son bois de couleur brun rosé clair à jaunâtre, parfois utilisé en placage pour remplacer l'acajou ou d'autres bois précieux.

► En outre, l'arbre est aussi cultivé en diverses régions tempérées pour son fruit : la merise. Celle-ci, généralement plus amère que la cerise classique, entre dans la composition traditionnelle du kirsch et dans d'autres recettes de cuisine. La merise a cependant un usage plus confidentiel que la cerise.



## Du panier à l'assiette

La merise est un fruit charnu qui peut être cueilli sur l'arbre lorsqu'il est à pleine maturité. En fonction des régions et des conditions climatiques, cette cueillette manuelle peut débuter vers la mi-juillet.

## Recette

### ► Gelée de merises

Lavez et équeutez 1,6 kg de merises et placez-les dans une casserole en inox à fond épais. Il n'est pas nécessaire d'écraser les merises ni recommandé d'écraser les noyaux. Évitez de les passer au robot. Versez dessus 1 litre d'eau, portez à ébullition, réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter tout doucement pendant 15 min, en remuant de temps à autre. Versez dans une grande passoire doublée de trois couches d'étamine pour égoutter le plus gros du jus dans un bol. Au bout de quelques minutes, joignez les coins d'étamine pour former un sac et suspendez-le pour laisser égoutter dans le bol pendant 2 h environ. Ne pressez pas le sac, sinon votre gelée sera brouillée. Mesurez 1 litre du jus obtenu.

Dans une casserole en inox à fond épais, portez ce jus à vive ébullition 1 min. Ajoutez-y 1,4 kg de sucre cristallisé d'un seul coup et mélangez pour le dissoudre. Reportez à forte ébullition pour 1 min. Retirez du feu et continuez de mélanger doucement pendant 1 min. Écumez et mettez en pots, en laissant 0,5 cm entre le dessus de la préparation et le couvercle du pot.



# Prunellier

N. L. : *Prunus spinosa*  
Syn. fr. : **épine noire, prunier épineux**  
Fam. : **Rosacées**

Partie récoltée : **fruits** - Période de récolte : **automne (après les premières gelées)**



**O**n l'appelle aussi « épine noire », arbuste épineux à l'écorce noirâtre par opposition à « épine blanche », nom courant de l'aubépine qu'il côtoie d'ailleurs aisément. Le plus souvent, on le rencontre installé le long des petites routes de campagne, en lisière de friches où il forme des fourrés épais, abris des pies-grièches, fauvettes et grives.

En hiver, il fournit de petites prunes acerbes, les prunelles, que l'on consomme cuits ou macérés dans l'alcool une fois que le gel a sévi. Au printemps, le prunellier vous présentera ses fleurs avant que les jeunes feuilles n'aient poussé, alors qu'en général, les arbres sont d'abord reverdis par leurs feuilles avant de fleurir.

## Savoir le reconnaître

Arbuste pouvant atteindre 3 m de haut, poussant de 0 à 1 600 m, aux rameaux très épineux formant des buissons souvent inextricables. L'écorce est brun-noir et brillante, se striant avec l'âge. Les feuilles sont caduques, de 2 à 4 cm, alternes, simples, denticulées, ovales aiguës plus ou moins allongées, à pétiole souvent rougeâtre, légèrement pubescentes, surtout dessous.

Les fleurs blanches sont très nombreuses, solitaires, parfois par deux, et apparaissent avant les feuilles. Les fruits sont de petites drupes globuleuses, bleu noirâtre, pruneuses.

### Bon à savoir

► Son écorce est astringente et fébrifuge. Elle a remplacé le quinquina à une époque. Ses boutons floraux, pris en tisane, sont calmants, diurétiques, laxatifs et dépuratifs.

► Son bois, utilisé autrefois en marqueterie, a servi à fabriquer des cannes, des fouets et du bois de fagot pour le chauffage des fours à pain. Ses branches mortes servaient de protection aux jeunes arbres.

## Du panier à l'assiette

Les prunelles se récoltent sur les branches épineuses de l'arbuste (attention aux doigts !) lorsqu'elles sont blettes, c'est-à-dire après les premières gelées. Après avoir subi le gel deux ou trois fois, elles prennent un aspect fripé et perdent leur âpreté. Si elles sont bien mûres, elles se détachent facilement de l'arbuste. Elles se conservent peu de temps après avoir été séchées au soleil, mais le mieux reste de les congeler, puis de les cuire au moment de les cuisiner.



## Recettes

### ► Compote de prunelles

Après les gelées, cueillez 300 g de prunelles, attention aux épines ! Ajoutez-leur 80 g de sucre, un verre d'eau et un verre de vin blanc, un zeste de citron et un peu de cannelle. Mettez le tout à cuire à feu doux une vingtaine de minutes, puis retirez les noyaux (ils doivent s'être détachés de la chair). Servez cette compote tiède « arrosée » de crème fraîche.

### ▼ Vinaigre de prunelles

Cueillez 500 g de prunelles (peu importe qu'elles aient gelé ou pas). Écrasez-les grossièrement et versez-les dans un pot en terre. Attendez qu'elles fermentent. Au bout de quelques jours (de 4 à 6), un jus acide en sort ; goûtez : s'il est trop acide, attendez encore, et ce jusqu'à ce qu'il ne travaille plus. Passez les fruits au tamis, puis le vinaigre obtenu dans un linge fin. Conservez en bouteille de verre. Il est possible qu'une « mère » se forme (peau visqueuse qui apparaît à la surface du vin, constituée de micro-organismes capable de transformer l'alcool en acide acétique) ; gardez-la pour ensemercer du vin en reste !



# Ronce

N. L. : *Rubus fruticosus*  
Syn. fr. : ronce des bois, ronce des haies,  
mûrier sauvage, mûrier des haies  
Fam. : Rosacées

Partie récoltée : fruit - Période de récolte : septembre



Le genre *Rubus* comprend un nombre considérable d'espèces ayant pour la plupart en commun des caractères très proches de ceux de la ronce commune. Elles sont donc extrêmement difficiles à différencier entre elles.

Pour beaucoup de jardiniers, la ronce est une plante envahissante qu'il convient d'éradiquer à tout prix. La tâche est d'autant moins facile qu'elle forme très vite des fourrés quasiment impénétrables, que l'on appelle « ronciers ».

## Savoir la reconnaître

La ronce commune est un arbrisseau vivace par ses tiges souterraines. Il produit chaque année de nouvelles tiges aériennes qui vivent seulement 2 ans et ne



### Bon à savoir

▶ Les fruits, que l'on appelle « mûrons », sont très riches en différentes formes de vitamine B (sauf la vitamine B12) et en vitamine C. Ils sont consommés soit crus, seuls ou dans des salades de fruits, soit cuits en tartes, sirops, gelées et confitures. Ils se congèlent bien. On en fait aussi une boisson alcoolisée, la crème de mûre, un vin de mûres et du vinaigre aromatisé à la mûre.

▶ Sur un plan plus spécifiquement médicinal, les feuilles séchées et les jeunes pousses fermentées sont utilisées sous la forme de tisanes. Elles sont connues pour leurs propriétés astringentes. Elles apportent du tanin et de la vitamine C



fructifient que la deuxième année. Tiges et pétioles des feuilles portent des aiguillons acérés. Les feuilles sont typiques. Elles sont alternes, composées, palmées et denticulées, à 5 ou 7 folioles la plupart du temps. Les fleurs sont blanches ou blanc rosé. Elles font de 2 à 3 cm de diamètre et sont regroupées en corymbes. Les fruits comestibles sont noir bleuâtre lorsqu'ils sont à maturité, vers le mois de septembre.

## Du panier à l'assiette

Même si les ronces sont souvent considérées comme de mauvaises herbes envahissantes, leurs fruits sont délicieux. Pour les récolter, il faut s'habiller avec des vêtements confortables qui ne craignent ni les taches (jus des mûres) ni les accrocs (épines de ronces). Ramasser les fruits les plus bas est déconseillé, car ils sont à la portée des animaux qui y ont peut-être marqué leur territoire et qui peuvent être vecteurs de maladies.

## Recette

### ► Confiture de mûres

Faites bouillir 40 cl d'eau avec 750 g de sucre cristallisé pendant une dizaine de minutes. Ajoutez ensuite 1 kg de mûres. Laissez cuire le tout pendant environ 45 min en remuant. Lorsque la confiture commence à prendre et fait la « goutte » (c'est-à-dire qu'elle coule le long de la spatule et reste accrochée sans tomber), incorporez le jus d'un citron. Mélangez et terminez la cuisson. Mettez en pots. Pour fermer hermétiquement vos pots de confiture sans paraffine, remplissez les pots à moitié pour les habituer à la chaleur, puis complétez jusqu'en haut. Fermez immédiatement le pot avec le couvercle : quelques minutes plus tard, sous l'effet du refroidissement, vous entendrez un « toc » qui signifiera que l'air dans le pot se sera condensé. La confiture se conservera dans les meilleures conditions.



# Sorbier des oiseleurs

N. L. : *Sorbus aucuparia*  
Syn. fr. : sorbier des oiseaux, sorbier  
des grives, sorbier domestique  
Fam. : Malacées

Partie récoltée : fruits - Période de récolte : automne



Souvent considéré comme un arbre d'alignement ou d'ornement dans les jardins et les parcs, le sorbier des oiseleurs est le plus commun des sorbiers.

Cousin du cormier, il est fréquent dans toutes les zones rurales. Il pousse dans les bois, les forêts et les haies, dans les landes et les lieux rocheux, souvent en altitude, de préférence sur sol léger. Il aime la proximité des épicéas.

Autrefois, ce joli sorbier servait même à attirer les grives, d'où son nom.

## Savoir le reconnaître

Pouvant vivre jusqu'à 120 ans, le sorbier des oiseleurs est un arbre assez petit qui ne dépasse pas 15 m de haut. Son tronc est droit, avec une écorce gris-brun qui devient gerçurée avec l'âge. Les branches sont lisses et grisâtres. Les feuilles sont pennées, vertes sur les deux faces et légèrement duveteuses au revers. Le feuillage est léger. À 5 pétales, les fleurs sont blanches, dégageant une odeur assez forte mais peu agréable. À maturité à la fin de l'été et persistant assez longtemps sur l'arbre en hiver, les fruits (ou sorbobes) sont des baies rouge-orange très appréciées des oiseaux.

### Bon à savoir

- ▶ Les sorbobes, fruits du sorbier, contiennent naturellement du sorbitol, qui tire son nom de la plante. Il s'agit d'un édulcorant non fermentescible et d'un purgatif qui est actuellement produit par synthèse dans l'industrie agro-alimentaire. Il est notamment employé pour l'alimentation des personnes diabétiques.
- ▶ Dans un autre registre, il faut aussi savoir que le bois de sorbier, dur et blanc, servait à fabriquer les rayons des roues de charrette ou les manches d'outils.





## Du panier à l'assiette

Les fruits du sorbier apparaissent en automne. Ils sont petits, sphériques et doivent être cueillis à la main avant que les oiseaux ne les dévorent. Ils ne sont pas comestibles crus, car ils contiennent de l'acide parasorbique au goût désagréable (il est âpre et amer) et qui peut provoquer des vomissements. La cuisson, permettant de réaliser des confitures, des gelées, des alcools et des liqueurs (par distillation), neutralise cet acide.

## Recette

### ► Sorbet de sorbes et de poires

Réalisez un sirop en mélangeant 250 g sucre en poudre et 25 cl d'eau dans une casserole. Portez à ébullition. Retirez du feu, le sucre une fois dissous. Épluchez 4 poires, coupez la base pour enlever la mouche, coupez le reste dans le sens de la largeur. Éliminez le cœur et les pépins. Pochez pendant 2 min les moitiés de poire dans le sirop, égouttez-les et mettez-les de côté. Lavez 1 kg de sorbes, égouttez-les et passez-les dans un moulin à légumes (gros trous). Ajoutez un verre d'eau, mélangez et passez au travers d'un tamis pour éliminer les graines et les peaux restantes. Vous obtenez environ 750 g de masse. Mélangez avec le sirop et mettez en sorbetière. Actionnez l'appareil. Disposez une demi-poire sur une assiette, surmontez d'une boule de sorbet et couvrez avec l'autre moitié de poire. Servez éventuellement avec un nappage au chocolat.



# Ortie

N. L. : *Urtica dioica*  
Syn. fr. : **steak de la terre, ortie commune**  
Fam. : **Urticacées**

Partie récoltée : **feuilles** - Période de récolte : **début du printemps**



Commune en Europe, l'ortie peut pousser jusqu'à 2 500 m d'altitude. Elle pousse en grande troupes près des habitations et des cultures, dans les ruines, sur des sols riches en azote.

*Urtica* vient du latin *urere*, « brûler », les poils de la plante piquant les maladroits qui s'y frottent. Sous le nom d'« orties », on compte pas moins de 11 espèces en Europe, dont 5 en France.

## Savoir la reconnaître

L'ortie est une plante annuelle à racine fibreuse, pivotante et blanchâtre. La tige, de 50 cm à 1 m, porte de grandes feuilles opposées, stipulées, allongées, pointues et dentées. Feuilles et tiges sont recouvertes de poils urticants.

Les fleurs, verdâtres, unisexuées, portées par des pieds différents, sont visibles de juin à septembre et forment de longues grappes dressées, groupées par deux à l'aisselle des feuilles. Le fruit est ovale, comprimé et lisse.

## Du panier à l'assiette

Récoltez les feuilles tout l'été, en prenant la précaution de porter des gants. Attention au lieu de cueillette : assurez-vous que le sol n'est pas contaminé au plomb, car l'ortie le concentre très efficacement.

### Bon à savoir

► L'ortie permet la fabrication d'un très efficace purin d'orties. Il est réalisé par macération d'orties hachées dans de l'eau pendant quelques jours, à l'abri de la lumière. Il sert de fongicide (contre le mildiou), d'insecticide (contre les pucerons et acariens) et d'activateur ou de régulateur de croissance des végétaux.

► L'ortie est tonique dépurative, diurétique et anti-inflammatoire (notamment en cas de douleurs rhumatismales). C'est aussi un concentré de vitamines et de minéraux.

## Recettes

### ► Soupe aux orties

Lavez soigneusement 4 à 5 grosses poignées d'ortie afin d'en retirer le pouvoir urticant. Ôtez les tiges. Dans une cocotte, versez 3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide et faites revenir 1 oignon émincé. Ajoutez 5 pommes de terre taillées en petits cubes, puis les feuilles d'orties. Couvrez d'eau, salez et poivrez, puis portez à ébullition et laissez cuire 30 min. Mixez, puis portez à nouveau sur le feu en ajoutant 15 cl de crème fraîche. Servez sans attendre.

### ► Quiche aux orties

Lavez 200 g de feuilles d'ortie, puis ébouillantez-les pour les blanchir. Égouttez-les ensuite dans une passoire et laissez-les refroidir. Dans un saladier, mélangez 3 œufs avec 25 cl de lait et 10 cl de crème fraîche. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de fécule de maïs. Salez, poivrez, puis ajoutez les orties, 1 gousse d'ail hachée et 1 échalote hachée. Versez la préparation dans un plat à tarte huilé. Enfournez à 180 °C (th. 6) et laissez cuire 30 min environ.



# Index des plantes médicinales

## A

Absinthe, 20.  
Âche des marais, 14.  
*Achillea millefolium*, 22.  
Achillée millefeuille, 22.  
*Alchemilla alpina*, 68.  
Alchémille  
à feuilles pliées, 68.  
argentée, 68.  
des Alpes, 68.  
*Althaea officinalis*, 58.  
Aluine, 20.  
Alvine, 20.  
Antennaire dioïque, 24.  
*Antennaria dioica*, 24.  
Anthyllide  
des montagnes, 46.  
*Anthyllis montana*, 46.  
*Apium graveolens*, 14.  
Arbousier traînant, 40.  
*Arctium lappa*, 30.  
*Arctostaphylos*  
*uva-ursi*, 40.  
Armoise  
amère, 20.  
citronnelle, 26.  
commune, 26.  
vulgaire, 26.  
Arnica  
des montagnes, 28.  
*Arnica montana*, 28.  
*Artemisia*  
*absinthium*, 20.  
*vulgaris*, 26.  
Aspérule odorante, 76.  
Aubépine, 70.

## B

Barbe  
de bouc, 74.  
des chênes, 74.  
Bardane, 30.  
Grande –, 30.  
Belle des prés, 74.  
Benjoin  
français, 18.  
Berce  
commune, 16.

des prés, 16.  
Grande –, 16.  
Bétoine  
des montagnes, 28.  
Busserole, 40.

## C

Casse-lunettes, 64.  
Céleri sauvage, 14.  
Cenellier, 70.  
*Chamerion*  
*angustifolium*, 62.  
Chasse-toux, 34.  
Chuchète, 54.  
Consoude, 36.  
officinale, 36.  
Coquelicot, 66.  
Couronne  
de terre, 56.  
royale, 44.  
Courroie de terre, 56.  
*Crataegus*  
*monogyna*, 70.

## E

Eau fraîche, 18.  
Épervière piloselle, 32.  
Épilobe  
à feuilles étroites, 62.  
en épi, 62.  
Épine blanche, 70.  
*Equisetum arvense*, 38.  
Euphrase, 64.  
de Rostkov, 64.  
*Euphrasia officinalis*, 64.

## F

Fer de terre, 48.  
*Filipendula ulmaria*, 74.  
*Filius ante patrem*, 34.  
*Fumaria officinalis*, 48.  
Fumée de terre, 48.  
Fumeterre, 48.

## G

Gaillet odorant, 76.  
*Galium odoratum*, 76.  
Gant blanc, 54.

Germandrée  
des Pyrénées, 52.  
*Glechoma*  
*hederacea*, 56.  
Gléchome  
lierre terrestre, 56.  
Gnaphale dioïque, 24.  
Grande  
bardane, 30.  
berce, 16.  
mauve, 60.  
Guimauve  
officinale, 58.  
sauvage, 58.

## H

*Heracleum*  
*sphondylium*, 16.  
Herbe  
à dinde, 22.  
à l'épervier, 32.  
à la coupure, 22.  
à la jaunisse, 48.  
à la meurtrie, 78.  
à la veuve, 48.  
au diable, 72.  
aux abeilles, 74.  
aux cent goûts, 26.  
aux charpentiers, 22.  
aux fièvres, 52.  
-aux-myopes, 64.  
aux puces, 44.  
blanche, 24.  
de feu, 26.  
de la trinité, 82.  
de Saint-Georges, 78.  
militaire, 22.  
sainte, 20.  
*Hieracium pilosella*, 32.  
*Hypericum*  
*perforatum*, 50.

## I

Impéatoire, 18.

## L

Lamier blanc, 54.  
*Lamium album*, 54.

Laurier  
de Saint-Antoine, 62.  
Lierre terrestre, 56.  
Lotier corniculé, 42.  
*Lotus corniculatus*, 42.

## M

Maître des maléfices, 18.  
*Malva sylvestris*, 60.  
Mauve  
blanche, 58.  
des bois, 60.  
Grande –, 60.  
sylvestre, 60.  
Mélilot officinal, 44.  
*Melilotus*  
*officinalis*, 44.  
Millepertuis  
commun, 50.  
officiel, 50.  
perforé, 50.  
Muguet  
Petit –, 76.

## O

Oreille de souris, 32.  
Ortie blanche, 54.  
Osier fleuri, 62.

## P

Panais de vache, 16.  
*Papaver rhoeas*, 66.  
Pas-d'âne, 34.  
Patte  
-de-chat, 24.  
d'ours, 16.  
Pavot  
coquelicot, 66.  
rouge, 66.  
Pensée  
sauvage, 80.  
tricolore, 80.  
Persil des marais, 14.  
Petit muguet, 76.  
Petit-trèfle jaune, 44.  
Peucedan impéatoire, 18.  
*Peucedanum*  
*ostruthium*, 18.

Pied  
 -de-chat dioïque, 24.  
 -de-poule, 42, 54.  
 Plantain des Alpes, 28.  
 Pois joli, 42.  
*Potentilla erecta*, 72.  
 Potentille  
 dressée, 72.  
 tormentille, 72.  
 Prêle des champs, 38.

**Q**  
 Queue  
 de cheval, 38.  
 de renard, 38.

**R**  
 Raisin d'ours, 40.  
 Reine  
 -des-bois, 76.  
 -des-prés, 74.  
**S**  
 Sabot de la mariée, 42.  
*Symphytum officinale*, 36.

**T**  
 Tabac des Vosges, 28.  
*Teucrium*  
*pyrenaicum*, 52.  
 Thé suisse, 76.

Trèfle  
 cornu, 42.  
 des mouches, 44.  
 Tussilage, 34.  
*Tussilago farfara*, 34.

**U**  
 Ulmaire, 74.

**V**  
*Valeriana officinalis*, 78.  
 Valériane  
 à petites feuilles, 78.  
 des collines, 78.  
 officinale, 78.

Veluette, 32.  
*Viola*  
*odorata*, 82.  
*tricolor*, 80.  
 Violette, 82.  
 Vulnéraire  
 des montages, 46.

# Index des glanes culinaires

**A**  
 Absinthe maritime, 114.  
 Âche des montagnes, 108  
*Aegopodium*  
*podagraria*, 104.  
 Ail  
 à larges feuilles, 94.  
 des bois, 94.  
 des ours, 94.  
 sauvage, 94.  
 Airelle  
 à pomme de terre, 180.  
 du mont Ida, 180.  
 rouge, 180.  
 Alisier  
 blanc, 226.  
 de Bourgogne, 226.  
*Allium*  
*polyanthum*, 86.  
*schoenoprasum*, 202.  
*ursinum*, 94.  
 Amarante réfléchie, 88.  
*Amaranthus*  
*retroflexus*, 88.  
 Amélanquier, 228.  
*Amelanchier ovalis*, 228.  
*Angelica sylvestris*, 96.  
 Angélique  
 des bois, 96.  
 sauvage, 96.  
 sylvestre, 96.  
 Arbousier, 182.

Arbre  
 aux fraises, 182.  
 de Judas, 160.  
*Arbutus unedo*, 182.  
 Argousier, 178.  
 Armoise maritime, 114.  
 Arroche  
 bon-Henri, 90.  
 faux-pourpier, 92.  
 hastée, 164.  
*Artemisia*  
*maritima*, 114.  
*umbelliformis*, 118.  
*Asparagus*  
*acutifolius*, 112.  
 Asperge  
 à feuilles aiguës, 112.  
 des bois, 204.  
 piquante, 112.  
 sauvage, 112.  
 Aspergette, 204.  
*Atriplex prostrata*, 164.  
 Aubépine, 230.

**B**  
 Baragane, 86.  
 Barbe de bouc, 130.  
 Bâton  
 de Saint-Jacques, 154.  
*Berberis vulgaris*, 136.  
*Beta vulgaris*, 166.  
 Bette maritime, 166.

Betterave  
 maritime, 166.  
 sauvage, 166.  
*Bistorta officinalis*, 218.  
 Blanchette, 158.  
 Blé rouge, 88.  
*Borago officinalis*, 140.  
 Bourrache, 140.  
 officinale, 140.  
 Bourse à pasteur, 142.  
 Brelette, 202.  
 Brimbelle, 184.

**C**  
 Cactus-raquette, 152.  
*Cakile maritima*, 148.  
 Cakilier maritime, 148.  
*Campanula*  
*rapunculus*, 154.  
 Campanule raiponce, 154.  
*Capparis spinosa*, 156.  
 Câprier, 156.  
 commun, 156.  
 épineux, 156.  
*Capsella*  
*brusa-pastoris*, 142.  
 Capselle  
 bourse à pasteur, 142.  
 Capucin, 142.  
 Cardabelle, 116.  
 Cardamine des prés, 144.  
*Cardamine pratensis*, 144.

Cardousse, 132.  
*Carlina acanthifolia*, 116.  
 Carline à feuilles  
 d'acanthé, 116.  
 Carotte sauvage, 98.  
*Castanea sativa*, 186.  
 Céleri  
 des montagnes, 108.  
 Cenellier, 230.  
 Cerfeuil des Alpes, 106.  
 Cerisier  
 des bois, 242.  
 des oiseaux, 242.  
 sauvage, 242.  
 Chardon  
 baromètre, 116.  
 blanc, 120.  
 d'Espagne, 132.  
 Chardousse, 116.  
 Châtaignier, 186.  
 Chenilllée, 88.  
 Chénopode  
 blanc, 168.  
 bon-Henri, 90.  
*Chenopodium*  
*album*, 168.  
*bonus-henricus*, 90.  
 Chervis  
 Grand -, 110.  
 Chichourlier, 224.  
 Chicorée amère, 134.  
 Chips des prés-salés, 92.

- Chou  
de mer, 146.  
gras, 168.  
marin, 146.
- Ciboulette, 202.
- Cicerbita alpina*, 122.
- Cistre, 106.
- Civette, 202.
- Clairette, 158.
- Conopode dénudé, 100.
- Conopodium majus*, 100.
- Coquillier maritime, 148.
- Cormier, 232.
- Cornier, 174.
- Cornouiller  
des haies, 174.  
mâle, 174.  
sauvage, 174.
- Cornus mas*, 174.
- Corylus avellana*, 138.
- Coudrier, 138.
- Crambe maritima*, 146.
- Crambe maritime, 146.
- Crataegus monogyna*, 230.
- Cresson des prés, 144.
- Crête de coq, 88.
- Criste-marine, 102.
- Crithmum maritimum*, 102.
- D**
- Dame-d'onze-heures, 204.
- Dattier chinois, 224.
- Daucus carotta*, 98.
- Dent-de-lion, 128.
- Diplotaxis tenuifolia*, 150.
- E**
- Églantier, 234.
- Égopode  
podagaire, 104.
- Épicéa, 214.  
commun, 214.
- Épinard  
de mer, 164.  
sauvage, 90, 168.
- Épine  
blanche, 230.  
jaune, 132.  
noire, 244.  
-vinette, 136.
- F**
- Faux  
nerprun, 178.  
pourpier, 92.
- Fenouil  
de montagne, 106.  
des Alpes, 106.  
marin, 102.
- Feuillotte, 218.
- Ficus carica*, 206.
- Figuier  
à gros fruits, 206.  
commun, 206.  
d'Inde, 152.  
de Barbarie, 152.  
domestique, 206.
- Fragaria vesca*, 236.
- Fraisier  
des bois, 236.  
des quatre saisons, 236.  
sauvage, 236.
- Framboisier, 238.
- Fraxinus excelsior*, 210.
- Frêne, 210.  
élevé, 210.  
Grand -, 210.
- Frôle, 182.
- G**
- Génép, 118.
- Génépi, 118.
- Génépy, 118.
- Genévrier, 176.
- Genibre, 176.
- Genièvre, 176.
- Génotte, 100.
- Gentiana lutea*, 188.
- Gentiane  
Grande -, 188.  
jaune, 188.  
officinale, 188.
- Gentil sapin, 214.
- Gironille, 98.
- Grageline, 126.
- Grand  
cherviç, 110.  
frêne, 210.  
sureau, 160.
- Grande  
gentiane, 188.  
pimprenelle, 240.
- Gras de mouton, 126.
- Grimace, 134.
- Groin de porc, 134.
- Groseillier, 190.
- Guindanlier, 224.
- H**
- Halimione portulacoides*, 92.
- Haricot de mer, 170.
- Herbe  
à cochons, 88.  
à Maggi, 108.  
aux goutteux, 104.  
aux mamelles, 126.  
de Saint-Gérard, 104.  
de Saint-Julien, 196.  
des chanoines, 158.  
du bon-Henri, 90.  
puante, 150.
- Hippophae rhamnoides*, 178.
- J**
- Jujubier, 224.
- Juniperus communis*, 176.
- L**
- Lait d'âne, 120.
- Laiteron  
des montagnes, 122.  
du potager, 120.  
maraîcher, 120.
- Laitue  
de lièvre, 120.  
des Alpes, 122.  
des murailles, 124.  
des murs, 124.
- Lampsane commune, 126.
- Langue  
de bœuf, 218.  
d'oiseau, 210.
- Lapsana communis*, 126.
- Laurier  
d'Apollon, 200.  
noble, 200.  
sauce, 200.  
vrai, 200.
- Laurus nobilis*, 200.
- Levisticum officinale*, 108.
- Livèche, 108.
- Luceron, 120.
- M**
- Mâche, 158.
- Mentha spicata*, 192.
- Menthe  
crépue, 192.  
douce, 192.  
en épi, 192.  
verte, 192.
- Merisier, 242.
- Meum athamanticum*, 106.
- Morre de porc, 134.
- Moulette, 98.
- Mulgédie des Alpes, 122.
- Mûrier  
des haies, 246.  
sauvage, 246.
- Mycelis muralis*, 124.
- Myrte, 208.
- Myrtille, 184.
- Myrtus communis*, 208.
- N**
- Nerprun  
Faux -, 178.
- Noisetier, 138.
- Noisette de terre, 100.
- Noix  
de Saint-Antoine, 100.
- Nopal, 152.
- O**
- Obione, 92.
- Olivier de Sibérie, 178.
- Olonier, 182.
- Opuntia ficus-indica*, 152.
- Oreille-de-lièvre, 158.
- Ornithogale  
des Pyrénées, 204.
- Ornithogalum pyrenaicum*, 204.
- Ortie, 250.  
commune, 250.
- Oseille  
des Alpes, 220.  
Petite -, 212.
- Oxalis, 212.
- Oxalis acetosella*, 212.
- P**
- Pain  
de coucou, 212.  
du pauvre, 186.
- Panais sauvage, 110.
- Pastenade, 98, 110.

*Pastinaca sativa*, 110.  
 Patte d'oie marine, 172.  
 Pèbre  
   d'ai, 196.  
   d'ase, 196.  
 Perce-pierre, 102.  
 Petite  
   oseille, 212.  
   poire, 228.  
*Picea abies*, 214.  
 Pimprenelle  
   Grande –, 240.  
 Pin  
   d'Italie, 216.  
   parasol, 216.  
   pignon, 216.  
   pleureur, 214.  
 Pinchinelle, 116.  
*Pinus pinea*, 216.  
 Pissenlit, 128.  
 Podagraire, 104.  
 Poire  
   Petite –, 228.  
 Poireau  
   des vignes, 86.  
   perpétuel, 86.  
   sauvage, 86.  
 Poirée, 166.  
 Poivrette, 196.  
 Pompon, 172.  
*Portulaca oleracea*, 222.  
 Poule grasse, 126.  
 Pourpier, 222.  
   Faux –, 92.  
   maraîcher, 222.  
 Prunellier, 244.  
 Prunier épineux, 244.  
*Prunus*  
   *avium*, 242.  
   *spinosa*, 244.

**Q**  
 Quinquina  
   des pauvres, 188.

**R**  
 Racine-blanche, 110.  
 Raiponce cultivée, 154.  
 Raisin des bois, 184.  
 Raisiniet, 190.  
 Rampouchou, 154.  
 Renouée bistorte, 218.  
 Rhubarbe  
   des moines, 220.  
*Ribes*  
   *alpinum*, 190.  
   *petraeum*, 190.  
 Romarin officinal, 194.  
 Ronce, 246.  
   des bois, 246.  
   des haies, 246.  
   du mont Ida, 238.  
   framboisier, 238.  
 Roquette  
   de mer, 148.  
   jaune, 150.  
   millefeuille, 150.  
*Rosa*  
   *canina*, 234.  
 Rose de la mer, 194.  
 Rosier  
   des chiens, 234.  
   des haies, 234.  
   sauvage, 234.  
*Rosmarinus*  
   *officinalis*, 194.  
*Rubus*  
   *fruticosus*, 246.  
   *idaeus*, 238.  
 Rumex alpin, 220.  
*Rumex alpinus*, 220.

**S**  
 Salade de blé, 158.  
 Salanque, 172.  
 Salicorne, 170.  
*Salicornia* sp., 170.  
 Salicot, 170.  
 Salsifs des prés, 130.  
*Sambucus*  
   *nigra*, 160.  
   *racemosa*, 162.  
*Sanguisorba*  
   *officinalis*, 240.  
 Sanguisorbe  
   officinale, 240.  
 Sapin  
   Gentil –, 214.  
   rouge, 214.  
 Sarriette  
   des montagnes, 196.  
*Satureja montana*, 196.  
 Saule épineux, 178.  
 Savourée, 196.  
 Scolyme d'Espagne, 132.  
*Scolymus hispanicus*, 132.  
 Serpentaire rouge, 218.  
 Serpolet, 198.  
 Serviceberry, 228.  
*Sonchus oleraceus*, 120.  
 Sorbier  
   des Alpes, 226.  
   des grives, 248.  
   des oiseaux, 248.  
   des oiseleurs, 248.  
   domestique, 232, 248.  
*Sorbus*  
   *aria*, 226.  
   *aucuparia*, 248.  
   *domestiqua*, 232.  
 Soude maritime, 172.  
 Steak de la terre, 250.

*Suaeda maritima*, 172.  
 Sureau  
   à grappes, 162.  
   de montagne, 162.  
   Grand –, 160.  
   noir, 160.  
   rameux, 162.  
   rouge, 162.

**T**  
*Taraxacum officinalis*, 128.  
 Terre-noix, 100.  
 Thym serpolet, 198.  
*Thymus serpyllum*, 198.  
*Tragopogon*  
   *pratensis*, 130.  
 Trainasse, 164.  
 Trèfle aigre, 212.

**U**  
 Urospérme  
   de Daléchamps, 134.  
*Urospermum*  
   *dalechampii*, 134.  
*Urtica dioica*, 250.

**V**  
*Vaccinium*  
   *myrtillus*, 184.  
   *vitis-idaea*, 180.  
*Valerianella locusta*, 158.  
 Vinettier, 136.

**Z**  
*Ziziphus jujuba*, 224.

## Crédits photographiques

**E. Dufraisseix** : 157 bd; **Fotolia.com** – Africa Studio : 137 bd; a162 : 187 bd; ALF photox : 87 d; Alonbou : 147 h; BillionPhotos.com : 89 b; C. Calcagno : 131 d; carmenrieb : 37 hg; creativenaturemedia : 145 hg; D. Belokoni : 190 d; D. Petrenko : 195 b; D. Synelnychenko : 45 g; D. Vincek : 57 hd; dajbola : 57 g; denio109 : 33 b; det-anan sunonethong : 211 b; Dleonis : 211 hd; E. Smith : 227 hd; eagle : 37 bg; emer : 37 d, 45 d; emuck : 138 d; ExQuisine : 125 b; Fotolia.com : 163 b; Francigonsa : 133 d; goldbany : 99 d; H. Esser : 97 hg; H. Rau : 27 b, 39 bd, 145 hd, 197 mg, 229 b; HLPhoto : 225 b; innakru : 217 bd; J. Behr : 33 hg; J. Rommé : 139 bd; jarvna : 165 b; JPC-PROD : 66 d; K. Lindström : 25 d; kaprifoto : 57 bd; Kondor83 : 181 g; ksenaa2 : 242 d; kunertus : 153 b; kutterimages : 141 g; Le Do : 144 d; lfrabanedo : 231 bg; M. Brzostowska : 55 bd; M. Drozdowski : 12-13; M. Gabrieli : 39 hd; M. Schuppich : 139 hd; M.studio : 243 b; margo555 : 158 d; mates : 207 d; mizina : III b; muh23 : 113 h; multik79 : 96 d; N. Dulex : 223 d; N. Klenova : 201 mh; N. Mylova : 135 b; N. Pyzhova : 150 d; nata\_vkusidey : 127 bd; nata\_vkusidey : 183 bd; natashamam35 : 179 bd; nickola\_che : 207 b; nmelnichuk : 181 d; nobody16 : 139 hg; nonolony : 169 d; Olgart : 243 hg; ott : 26 d; P. Cheiko : 81 hd; Peteers : 167 bd; petrbarz : 27 hg; pisotckii : 27 hd; Printemps : 145 b; R. Morijn : 99 h; Remains : 39 g; rootstocks : 143 hd; S. Comugnero : 121 d; S. Comugnero : 227 b; saquizeta : 17 b; Schmutzler-Schaub : 25 hg; silencefoto : 140 d; svehlik : 59 b; T. Schier : 171 h; tashka2000 : 215 b; Toanet : 97 bg; TwilightArtPictures : III hg; vidady : 38 d. **F. Rossignol** : 189 bd. **Shutterstock.com** – I23451 : 31 hd; I35mile : 36 d; A. Kantarku : 69 d; A. Kozryev : 81 hg; A. Malinich : 161 hg; A. Martynova : 209 bg; A. Peter : 177 g; A. Rath : 51 d; A. Riverside : 123 b; A. Shepulova : 199 b; A. Simon : 182 d; A. Tikta : 43 g; A. Vlasova : 47 d; AFpics : 117 hg; Africa Studio : 239 ; Again Peace : 173 bd; alexklich : 209 bd; Alis Photo : 21 h; alisafarow : 235 b; Annaev : 74 d; annalisa e marina durante : 182 g, 184 g; ASANDA ED : 35 hd; atomomy : 173 hg; azure : 161 mg; B. Dudzinska : 46 b; B. Jurgens : 147 b; B. Reitz-Hofmann : 77 hg; bergamont : 206 d; beta7 : 23 b, 54 d, 81 bd; Bildagentur Zoonar GmbH : 65 bg, 105 hg, 125 hd, 179 hg; bitt24 : 143 b; bonchan : 159 h; Brum : 189 hd; Brzostowska : 55 hd; C. Badkin : 195 hg; C. Hyeonsu : 155 b; C. Jung : 247 b; C. Jung : 77 d; C. White : 7, 71 d; D. Pimborough : 171 bd; D. Burlakov : 185 mg; D. Medvedeva : 185 hg; D. Sabljak : 232 d; D. Stanic Micko : 51 bg; D. Taliun : 62 d, 63 bd; Drozdowski : 192 d; E. Belozorova : 142 d; E. Elisseeva : 73 hg; E. J. Mitchell : 163 hd; E. Larsson : 149 hg; E. Szasz-Fabian : 29 d; E. Veselova : 151 bd; E. Zadiraka : 35 hg; ermess : 225 hg; F. Fabrizi : 83 hg; F. Guedel : 29 g; fedsax : 71 bg; fotknips : 102 d; fotovapi : 109 h; G. Aita : 129 d; Gabriela Insuratelu : 201 g; Gala\_Kan : 51 hg; garanga : 238 g; gorillaimages : 203 b; gubernat : 63 g; H. Rau : 41 d, 91 m, 175 hg, 175 bd, 189 hg; H. Ruiz Villar : 187 hg; h708 ; HelloRF : 233 b; hiphoto : 231 bd; I. A. Hulbækdal : 43 hd; I. Borsuchenko : 249 mg; I. Burakova : 43 bd; I. Goean : 147 m; I. Grainger : 229 hg; I. Melynik : 185 bd; I. Mosina : 119 bd; IanRedding : 171 md; Image Point FR : 65 d; Imladris : 95 h; IngridHS : 251 h; islavicek : 197 hg; iNas : 49 bd; J. Burrows : 197 bd; J. Hongyan : 154 d; J. Loide : 213 g; J. Vanni : 125 hg; janaoph : 195 hd; jopelka : 106 d, 107 h; Julie208 : 19 b; K. Slusarczyk : 203 h; K. Slusarczyk : 237 hg; kaiskynet : 30 d; Kalcutta : 73 hd; Kert : 149 m; Klarsichtstudio : 79 hg; Klier : 193 g, 246 d; kostrez : 75 hd, 75 b; L. Balciunaitis : 201 bg; L. Siekierski : 226 b; Le Do : 42 d; lfrpereira : 183 hg; Lfrabanedo : 155 h; LianeM : 245 g; LianeM : 35 b, 47 g; Ilizia : 58 d; M. Barbone : 77 bg; M. Fowler : 55 g, 71 hg, 121 g; M. Herreid : 23 h; M. Hlavko : 241 hd; M. Hlavko : 65 hg; M. Ruckszio : 202 d; M. Ruckszio : 48 d; M. Winter : 109 b; Madlen : 94 d; Maja H. : 183 hd; Marbury : 103 h; margouillat photo : 115 bd; MarkMirror : 83 bg; mchin : 107 b; mimohe : 103 b; mimohe : 223 g; MNSStudio : 4; mr\_coffee : 61 bd; MShev : 205 d; N. Hardwick : 61 bg; N. Rybalchenko : 103 b; N. Schwarz : 67 h; nada54 : 73 b; Nadki : 193 d; Narushevich : 105 hd; NinalM : 234 d; O. Mizina : 217 mg; O. Rohulya : 160 d; O. Semioshina : 219 d; O. Speier : 79 bd; P. Oliva : 247 h; P. Radacsi : 199 h; P. Toscano : 216 d; P. Wey : 116 b; papal266 : 95 m; pear17 : 249 b; picatmanu : 130 d; Planner : 231 h; Polarpix : 127 bg; ppl : 228 d; prizz : 75 hg; Quang Ho : 222 d; Quanthem : 61 hd; R. Biedermann : 219 g; R. Maximiliane : 157 hg; R. Meerts : 241 hg; R. Meijer : 251 b; R. Peterson : 198 d; R3BV : 248 d; Radkal : 235 h; Ralers : 31 b; Robcartoons : 245 d; rootstock : 63 hd; Ruud Morijn Photographer : 17 hd; S. Andress : 161 bd; S. Parente : 213 d; S. Sibiriak : 229 mg; S. Sibiriak : 23 hg; S. Sibiriak : 79 hd; s4 : 209 hg; Sarah2 : 237 mg; Sebastiana : 105 b; SeDmi : 240 d; SeDmi : 44 d; Sigur : 41 hg, 41 bg, 132 b, 133 g; Simxa : 83 b, 83 d; slavapolo : 157 mg; spline.x : 212 d; stockcreations : 95 b; svariophoto : 91 d; T. Azevedo : 196 d; T. Kullikova : 131 g; T. Volgotova : 163 hg; T. Vorona : 237 b; taa22 : 25 bg; thodonald88 : 221 bd; U. Khorunzha : 241 b; underworld : 225 hd; Unkas Photo : 249 hg; unpict : 136 d; V. Kaluzhnaya : 233 h; V. Lubov : 21 b; V. Razumova : 176 d; V. Szabi : 175 hd; V. Volkov : 238 d; V. volstiaehoes : 159 b; Volkova : 24 d; Wolosina : 128 d, 184 d; wasanajai : 15 bg; wasanajai : 173 mg; Wiktory : 191 g; Wiro.Klyngz : 53 b; Y. Shal : 141 d; YamabikaY : 110 d; yykkaa : 217 hg; Z. Baranowska : 177 d; Z. Holstova : 205 g; ZanozaR : 205 g; zprechec : 127 hg; zprechec : 169 g.

**Wikimedia Commons** – 15 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AApium\\_graveolens\\_002.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AApium_graveolens_002.JPG); 17 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHeaeracium\\_sphondylium\\_003.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHeaeracium_sphondylium_003.JPG); 19 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APeucedanum\\_ostrothium001.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APeucedanum_ostrothium001.jpg); 19 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APeucedanum\\_ostrothium002.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APeucedanum_ostrothium002.jpg); 20: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aartemisia\\_absinthium\\_K%3C%3B6hler%E2%80%9333\\_Medizinal-Pflanzen-164\\_clean.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aartemisia_absinthium_K%3C%3B6hler%E2%80%9333_Medizinal-Pflanzen-164_clean.jpg); 22: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAchillea\\_millefolium\\_\(K%3C%3B6hler\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAchillea_millefolium_(K%3C%3B6hler).jpg); 28 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAmerica\\_montana\\_Sturm13057.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAmerica_montana_Sturm13057.jpg); 31 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AArctium\\_lappa\\_\(flowers\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AArctium_lappa_(flowers).jpg); 33 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHieracium\\_pilosella\\_002.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHieracium_pilosella_002.JPG); 34: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ATussilago\\_farfara\\_Sturm13052.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ATussilago_farfara_Sturm13052.jpg); 42 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ALotus\\_corniculatus\\_%E2%80%94\\_Floa\\_](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ALotus_corniculatus_%E2%80%94_Floa_); Batava\_%E2%80%94\_Volume\_v3.jpg; 44 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration\\_Mellilotis\\_officinalis0.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration_Mellilotis_officinalis0.jpg); 49 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aumarina\\_officinalis\\_001.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aumarina_officinalis_001.JPG); 49 hd: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APyrenean\\_Germander\\_\(Teucrium\\_pyrenaicum\)\\_\\_\(4398182495\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APyrenean_Germander_(Teucrium_pyrenaicum)__(4398182495).jpg); 54 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Alamium\\_album\\_Sturm39.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Alamium_album_Sturm39.jpg); 59 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AGuimauve\\_officinale\\_dans\\_les\\_p%3C%3A9s\\_;sal%3C%3A9s\\_de\\_la\\_plage\\_de\\_Donnant.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AGuimauve_officinale_dans_les_p%3C%3A9s_;sal%3C%3A9s_de_la_plage_de_Donnant.JPG); 60: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAlmaiva\\_silvestris\\_Sturm63-original.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAlmaiva_silvestris_Sturm63-original.jpg); 64 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration\\_Euphrasia\\_rostkoviana0\\_clean.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration_Euphrasia_rostkoviana0_clean.jpg); 67 b: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APoppy\\_Bud\\_\(471479156\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APoppy_Bud_(471479156).jpg); 68: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAchillea\\_alpina\\_Sturm56.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAchillea_alpina_Sturm56.jpg); 69: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAchillea\\_alpina\\_L\\_\(47735246\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAchillea_alpina_L_(47735246).jpg); 72: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APotentilla\\_erecta\\_K%3C%3B6hler%E2%80%9333\\_Medizinal-Pflanzen-248.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APotentilla_erecta_K%3C%3B6hler%E2%80%9333_Medizinal-Pflanzen-248.jpg); 74 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AFilipendula\\_ularia\\_Sturm12.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AFilipendula_ularia_Sturm12.jpg); 82: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AViola\\_odorata\\_Sturm56.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AViola_odorata_Sturm56.jpg); 88: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aamaranthus\\_retroflexus\\_2C\\_Thom%3C%3A9\\_1885-1.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aamaranthus_retroflexus_2C_Thom%3C%3A9_1885-1.png); 89 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAmaranthus\\_retroflexus\\_floer1.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAmaranthus_retroflexus_floer1.jpg); 89 hd: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAmaranthus\\_retroflexus\\_\(Rau-Amarant\).JMG\\_4470.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAmaranthus_retroflexus_(Rau-Amarant).JMG_4470.jpg); 90: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration\\_Chenopodium\\_bonushenicus0\\_clean.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration_Chenopodium_bonushenicus0_clean.JPG); 91 h: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AChenopodium\\_bonushenicus\\_ENLBA0.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AChenopodium_bonushenicus_ENLBA0.jpg); 92 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHalimium\\_portulacoides\\_%E2%80%94\\_Floa\\_](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHalimium_portulacoides_%E2%80%94_Floa_); Batava\_%E2%80%94\_Volume\_v7.jpg; 92 d: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHalimione\\_portulacoides\\_baie-authie\\_80\\_13072007\\_2.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHalimione_portulacoides_baie-authie_80_13072007_2.jpg); 96 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAngelica\\_sylvestris\\_%E2%80%94\\_Floa\\_](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAngelica_sylvestris_%E2%80%94_Floa_); Batava\_%E2%80%94\_Volume\_v4\_clean.jpg; 97 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAngelica\\_sylvestris.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAngelica_sylvestris.jpg); 99 m: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ADaucus\\_carota\\_plant8\\_\(435419164\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ADaucus_carota_plant8_(435419164).jpg); 101 h: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AConopodium\\_majus\\_03.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AConopodium_majus_03.jpg); 104: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aegopodium\\_podagraria\\_Sturm12009.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aegopodium_podagraria_Sturm12009.jpg); 106 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration\\_Meum\\_athamanticum0\\_clean.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration_Meum_athamanticum0_clean.jpg); 111 hd: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APastinaca\\_sativa\\_001.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APastinaca_sativa_001.JPG); 112: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration\\_Aspargus\\_officinalis0b.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration_Aspargus_officinalis0b.jpg); 113: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AASPARAGUS\\_ACUTIFOLIUS\\_-\\_AGUDA\\_-\\_IB-128\\_\(Esparraguera\).JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AASPARAGUS_ACUTIFOLIUS_-_AGUDA_-_IB-128_(Esparraguera).JPG); 114: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aartemisia\\_maritima\\_ssp\\_maritima.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aartemisia_maritima_ssp_maritima.jpg); 115 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aartemisia\\_maritima\\_baie-authie\\_80\\_15072007\\_1.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aartemisia_maritima_baie-authie_80_15072007_1.jpg); 115 md: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aartemisia\\_maritima3.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aartemisia_maritima3.jpg); 117 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACARLINA\\_ACANTHIFOLIA\\_-\\_CADINELL\\_-\\_IB-394\\_\(Carlina\\_c%3C%3Adnara\).JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACARLINA_ACANTHIFOLIA_-_CADINELL_-_IB-394_(Carlina_c%3C%3Adnara).JPG); 117 bd: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACarlina\\_acanthifolia\\_HabitusInflorescence\\_](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACarlina_acanthifolia_HabitusInflorescence_); BotGardBln0806a.JPG; 118: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAtlas\\_der\\_Alpenflora\\_\(1882\)\\_20156043920.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AAtlas_der_Alpenflora_(1882)_20156043920.jpg); 119 m: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aartemisia\\_umbelliformis.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aartemisia_umbelliformis.jpg); 120: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ASonchus\\_oleraceus\\_%E2%80%94\\_Floa\\_](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ASonchus_oleraceus_%E2%80%94_Floa_); Batava\_%E2%80%94\_Volume\_v3.jpg; 122 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACicerbita\\_alpina\\_torta.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACicerbita_alpina_torta.jpg); 122 d: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACicerbita\\_alpina\\_20050731\\_115841.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACicerbita_alpina_20050731_115841.jpg); 123 h: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACicerbita\\_alpina\\_PID1768-1.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACicerbita_alpina_PID1768-1.jpg); 124 d: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AMycelis\\_muralis\\_blat.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AMycelis_muralis_blat.jpg); 126 d: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ALapsana\\_communis\\_lower\\_leaf.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ALapsana_communis_lower_leaf.jpg); 128 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ATaraxacum\\_officinale\\_-\\_K%3C%3B6hler%E2%80%9333\\_Medizinal-Pflanzen-135.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ATaraxacum_officinale_-_K%3C%3B6hler%E2%80%9333_Medizinal-Pflanzen-135.jpg); 130 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ATragopogon\\_porrifolius.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ATragopogon_porrifolius.jpg); 134 d: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AUrospermum\\_dalechampii%2C\\_Livorno.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AUrospermum_dalechampii%2C_Livorno.JPG); 136 h: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AUrospermum\\_dalechampii.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AUrospermum_dalechampii.jpg); 137 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aberberis\\_vulgaris\\_2\\_BOGA.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aberberis_vulgaris_2_BOGA.jpg); 137 md: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aberberis\\_vulgaris\\_Atropurpurea\\_003.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Aberberis_vulgaris_Atropurpurea_003.JPG); 143 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3A20150412Capsella\\_bursa-pastoris.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3A20150412Capsella_bursa-pastoris.jpg); 149 b: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Akale-maritima\\_\(eurMeersenf\)\\_1.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3Akale-maritima_(eurMeersenf)_1.jpg); 151 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ADiplotax\\_tenuifolia\\_1910.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ADiplotax_tenuifolia_1910.JPG); 151 mg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ADiplotax\\_tenuifolia\\_inflorescens%2C\\_wilde\\_rucola\\_bloeiwijze\\_1.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ADiplotax_tenuifolia_inflorescens%2C_wilde_rucola_bloeiwijze_1.jpg); 153 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AOportia\\_fucus-indica\\_1.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AOportia_fucus-indica_1.jpg); 154 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACampanula\\_rapunculosa\\_%E2%80%94\\_Floa\\_](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACampanula_rapunculosa_%E2%80%94_Floa_); Batava\_%E2%80%94\_Volume\_v15.jpg; 156: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration\\_Capparis\\_spinosa0.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration_Capparis_spinosa0.jpg); 164 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllecebre\\_nordens\\_floa\\_\(1917\)\\_20344834396.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllecebre_nordens_floa_(1917)_20344834396.jpg); 166: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllecebre\\_nordens\\_floa\\_\(1917\)\\_20371237815.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllecebre_nordens_floa_(1917)_20371237815.jpg); 179 hd: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHippophae\\_rhamnoides-01\\_\(xndr\).JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHippophae_rhamnoides-01_(xndr).JPG); 186: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration\\_Castanea\\_sativa0\\_clean.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration_Castanea_sativa0_clean.jpg); 188: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACentiana\\_lutea\\_K%3C%3B6hler%E2%80%9333\\_Medizinal-Pflanzen-066.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACentiana_lutea_K%3C%3B6hler%E2%80%9333_Medizinal-Pflanzen-066.jpg); 191 d: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ARibes\\_alpinum\\_-\\_berries\\_\(aka\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ARibes_alpinum_-_berries_(aka).jpg); 192 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration\\_Mentha\\_spicata0.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration_Mentha_spicata0.jpg); 194: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration\\_Mentha\\_spicata0.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration_Mentha_spicata0.jpg); 198 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration\\_Thymus\\_serpillium0\\_clean.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration_Thymus_serpillium0_clean.jpg); 202 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration\\_Allium\\_schoenoprasum\\_and\\_Allium\\_cepap0\\_clean.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration_Allium_schoenoprasum_and_Allium_cepap0_clean.jpg); 207 h: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AFucus\\_carica\\_Panache.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AFucus_carica_Panache.jpg); 211 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AFraxinus\\_excelsior\\_002.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AFraxinus_excelsior_002.jpg); 212 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AOxalis\\_acetosella\\_1885\\_crop.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AOxalis_acetosella_1885_crop.jpg); 215 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ANadelbaum\\_am\\_farenberg.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ANadelbaum_am_farenberg.jpg); 215 hd: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AKuusenkerkka\\_\(161550337\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AKuusenkerkka_(161550337).jpg); 218: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ABistorta\\_officinalis\\_Sturm61.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ABistorta_officinalis_Sturm61.jpg); 220: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ARumex\\_alpinus\\_Sturm57.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ARumex_alpinus_Sturm57.jpg); 221 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ARumex\\_alpinus\\_L\\_\(462948212\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ARumex_alpinus_L_(462948212).jpg); 221 hd: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ARumex\\_alpinus\\_03\\_by\\_Line.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ARumex_alpinus_03_by_Line.jpg); 222 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APortulaca\\_oleracea\\_069.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APortulaca_oleracea_069.jpg); 224: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AZizyphus\\_jujuba\\_Blancol59-original.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AZizyphus_jujuba_Blancol59-original.png); 227 hg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ASorbus\\_aria-3420.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ASorbus_aria-3420.jpg); 228 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3A-melanclanch\\_vulgaris\\_%E2%80%94\\_Floa\\_Batava\\_%E2%80%94\\_Volume\\_v19.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3A-melanclanch_vulgaris_%E2%80%94_Floa_Batava_%E2%80%94_Volume_v19.jpg); 234 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration\\_Rosa\\_canal.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AIllustration_Rosa_canal.jpg); 240 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ASanguisorba\\_officinalis\\_Sturm58.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ASanguisorba_officinalis_Sturm58.jpg); 243 bg: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APrunus\\_aviium\\_fruit.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APrunus_aviium_fruit.jpg); 246 g: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ARubus\\_fruticosus\\_%E2%80%94\\_Floa\\_](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ARubus_fruticosus_%E2%80%94_Floa_); Batava\_%E2%80%94\_Volume\_v15.jpg.

# Le guide complet pour reconnaître, récolter et utiliser les plantes sauvages de nos régions.



120 fiches illustrées sur les plantes à récolter : description précise, époque de cueillette, méthode de conservation et de préparation.

Plus de 200 recettes de cuisine et remèdes naturels pour tirer profit des vertus thérapeutiques de ces plantes.

L'art de la cueillette sauvage : recommandations, précautions à prendre, conseils, équipement, etc.



18 € Prix France TTC



www.editions-artemis.com

