

Plantes sauvages comestibles

Achillée millefeuilles – Ail d'ours - Alliaire – Bourrache – Consoude- Lierre terrestre – Mouron des oiseaux-Ortie – Pimprenelle – Pissenlit – Grand Plantain – Plantain lancéolé.

Aegopode ou herbe aux goutteux -Cirse -Gaillarde – Maceron – Oseille – Panais- Primevère - Renouée – Violette -)

Achillée millefeuilles (Astéracées) herbe à la coupure, à dindes, à la coupure, à charpentier, à cocher, à soldat, menuisier, sourcil de vénus

Principes actifs : huiles essentielles (azules), lactones sesquiterpéniques, tanins, flavonoïdes,, acides acétique, caféique et malique, cuivre, potassium, vitamines

Goût : muscade âpre et piquant, parfum aromatique

Utilisation : F. basales (mars-avril) et sous l'inflorescence (=>septembre) et boutons floraux parfument salades, légumes, sel, beurre. FL. aromatisent boissons et vinaigre. (peut provoquer une allergie de contact : *dermite des prés*, avec exposition soleil)



Ail des ours (amaryllidacées) légende après l'hibernation les ours se mettent en quête de ces feuilles pour se purger.

Principes actifs : riche en une huile essentielle sulfurée et également en vitamine C3, flavonoïdes, saponine, polysaccharides, mucilages et sucres. (système immunitaire, synthèse du collagène, énergie, système nerveux, fatigue, absorption du fer)

Goût : ail piquant et aromatique

Utilisation : mars/avril - F. en pesto, fromage blanc, beurre, sauces, légumes cuits. FL. dans huile, vinaigre ou déco. Graines poivre vert ou

moulues poivre noir.

Ne pas confondre avec muguet ou colchique

Alliaire (Brassicacées, anc.crucifères)

Principes actifs : Contient glucides, saponine, huiles essentielles (dont ail), glycosides d'huile de moutarde et glycosides régulateur de la tension artérielle, forte teneur en vitamines A et C, divers minéraux

Goût : mélange d'ail et de cresson et racine proche du raifort

Utilisation : feuilles et jeunes pousses comme condiment dans salades, légumes, gratins et soupes et pesto. Fleurs décoratives.

Graines de mai-juin. Racines (avant les pousses) pour une note piquante.



Bourrache (borraginacées) les plantes de cette famille contiennent des alcaloïdes toxiques (pyrrolizidiniques) hépatotoxiques d'où utilisation modérée. Les avis divergent
Goût : Fleurs gout d'huitre et feuilles goût de concombre.



Consoude officinale (borraginacées) capacités de ces plantes à accélérer la consolidation des fractures grâce à leur teneur en allantoïne.

Principes actifs : allantoïne, tannins, mucilages, amidon, triterpènes, asparagines, phytostérols, pyrrolizidine.

Goût : racines :salsifis - feuilles, fleurs et tiges goût de concombre

Utilisation : Fleurs, tiges et jeunes pousses, racines : crues en salade

ou cuits comme légumes. feuilles

Attention : susceptible d'affecter le foie d'où petites quantités

Lierre terrestre (lamiacées) appelée courroie de saint Jean ou courroie de terre (pour ses stolons), Rondelotte ou Rondette (pour la forme de ses feuilles).

Principes actifs : Substance amère, saponine, choline, tannins, vitamines C et potassium

Goût : frottée donne une odeur apéritive, saveur âpre et aromatique.

Fleurs sucrées.

Utilisation : feuilles et pointes aromatisent salades, soupes, omelettes, fromage jusqu'en juin et tisane.



Mouron des oiseaux (caryophyllacées) stellaria – ses graines très appréciées par les oiseaux. Autre nom : Morgeline du latin Morsus gallinæ (« morsure des poules »), la volaille des cours de ferme étant avide de cette plante³. Il pousse en tapis . Comestible mais mieux vaut attendre la floraison pour apprendre à le reconnaître. Il s'agit de l'une des meilleures salades sauvages.

Principes actifs : Saponine, tanins, flavonoïdes, vitamines C, **calcium**, silice, magnésium, vitamine C.

Goût : très doux, proche de la laitue en plus aromatique.

Utilisation : toute la plante de mars à octobre, en salade, en légume. Au Japon, elle fait partie de la traditionnelle salade de printemps



Ortie : (Urticacées) est un tonique général de l'organisme.

Principes actifs : indicatrice d'azote. Contient 1 à 2% flavonoïdes, des minéraux **calcium, chlore, magnésium, manganèse, potassium, soufre, zinc, silicium et fer**, des vitamines **B2, B5, B9, K, C et provitamine A**, des oligo-éléments, **manganèse, silice, potassium, soufre**, de la chlorophille.

Goût : d'épinard plus aromatique et plus doux ou plus épicé.

Utilisation : F fraîches ou séchées en omelettes, tourtes, pesto, farce, tisanes, soupe.

Graines rôties ou séchées : condiment. (Les poils urticants libèrent un cocktail chimique : histamine, formiate de sodium, sérotonine, acétylcholine. Pour les éliminer et manger les pousses et feuilles tendres, les blanchir 3 s avant de les presser au rouleau.)



Pimpinelle grande (rosacées) et petite sanguis (sang) et sorbere (absorber) puisque depuis l'Antiquité on lui reconnaît la capacité à faire cesser les hémorragies.

Principes actifs : Saponine, tanins, flavonoïdes, vitamines C

Goût : saveur de comcombre

Utilisation : feuilles et inflorescence en boutons, crues en salade jusqu'en juin séchées pour tisane.

Propriétés médicinales

Pissenlit, (Astéracées) même famille que les endives, la laitue et les salsifis

Principes actifs : ne contient pas d'acide oxalique en grande quantité.

Le pissenlit est très riche en pro-vitamine A ou bêta-carotène, vitamine B9, C, B1, B2, B6, en fer, potassium, calcium, phosphore, phytostérols, flavonoïdes, coumarine,

Goût : de chicorée et les fleurs de miel.

Utilisation : F. jeunes en salades, finement hachées ajouter aux soupes, plats mijotés, pâtés végétaux, pomme de terre, fromages, omelettes, FL. Gelées, sirops, miel, infusions et décoratif.



Plantain, grand plantain (Plantaginacées)

Principes actifs : La plante renferme des tanins, du mucilage, des flavonoïdes, dont l'apigénine, des acides-phénols, et des iridoïdes, en particulier de l'aucuboside.

En alimentaire => les feuilles jeunes riches en mucilages se mangent en salade.

« Son goût de noisette et de champignon accommode les pommes de terre, le riz et cueilli au stade bouton de fleur, il se confit comme des cornichons au vinaigre. Linda LOUIS www.cuisine-campagne.com

En cosmétique : on l'utilise en extrait aqueux pour faire des masques adoucissants.

Goût : de champignon. Boutons floraux très aromatiques.

Utilisation : F. jeunes et boutons floraux (avril-mai) crues en salades ou tartinées de fromage frais. Gaines dans galettes de légumes.

Plantain lancéolé (Plantaginacées) plante indicatrice de fertilité du sol.

Principes actifs : La plante renferme des tanins, du mucilage, des flavonoïdes dont l'apigénine, des acides-phénols, et des glycosides : iridoïdes, en particulier de l'aucuboside.

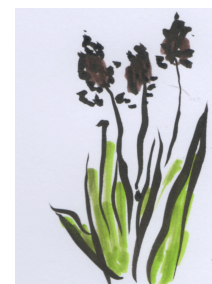
Goût : de noisette et de champignon. Boutons floraux très aromatiques.

Utilisation : F. jeunes et boutons floraux (avril-mai) à cause de leur fibre longitudinale, on les coupe en bandes transversales. Crues en salades ou tartinées de fromage frais. Accommode les pommes de terre, le riz. Boutons floraux se mâchent crus ou confit comme des cornichons au vinaigre. Linda LOUIS www.cuisine-campagne.com.

Graines (août à nov) bon goût dans galettes de légumes.

En cosmétique : on l'utilise en extrait aqueux pour faire des masques adoucissants.

Médicinal : soigne les plaies, irritations cutanées, brûlures, piqûres d'insectes.



Mélisse (lamiacées) tiges dressées à section carrée. Petites feuilles ovales gaufrées et dentelées qui exhalent un parfum doux et citronné quand on les froisse. Fleurs blanches ont une corolle longue de 12 mm, à deux lèvres. Le calice est en forme de cloche.

Principes actifs : tannins, huile essentielle

Goût : citronné. Le goût est astringent et l'arôme léger.

Utilisation : Les tiges et les feuilles sont encore utilisées comme tonique et stimulant léger. L'alcool est obtenu par distillation de ses feuilles fraîches : l'eau de mélisse a des propriétés antispasmodiques. La mélisse peut aussi être consommée sous forme de tisanes. Flacon de mélisse à la cour de LXIV.



Lapsane (astéracées) Herbe-aux-mamelles, Poule grasse, Gras de mouton, Grasse Géline, Grageline, Lamproise

Principes actifs : comme le pissenlit, la laitue, ...

Goût : de pissenlit

Utilisation : jeunes feuilles en rosette avant le développement de la hampe en salade

Silène – Mache sauvage – Oseille – Vesse - Marguerite