



Cueillette & cuisine de plantes sauvages

Les recettes créées à Villarceaux

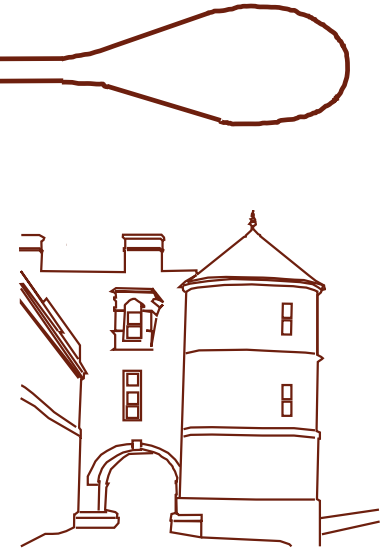
LES QUICHES ET LES CAKES

Christiane Walter



La Bergerie
de Villarceaux
Un territoire en expériences

Le Jardin du Naturaliste



CAUE⁹⁵

Cueillir et consommer des plantes sauvages

Manger des plantes sauvages comestibles suscite un engouement de plus en plus grand depuis quelques années. Cet intérêt est très probablement lié à la prise de conscience de la nécessité de protéger la nature, dont nous avons besoin pour vivre tout simplement. Tout comme la cueillette des champignons, la cueillette de plantes sauvages devient un objectif de balade dans la nature, un moment de détente et de ressourcement.

C'est grâce aux nombreux services que nous rendent les écosystèmes naturels que nous pouvons nous alimenter, respirer, boire, préserver notre santé, nous resourcer....

Les plantes sauvages présentent pour la majorité, des vertus médicinales. Beaucoup peuvent constituer, en complément de notre alimentation traditionnelle, de bons apports en protéines, vitamines et minéraux. L'avantage est qu'elles poussent spontanément, dans des milieux où toutes les conditions sont réunies pour qu'elles développent leurs qualités optimum. Elles constituent pour nous une ressource naturelle, précieuse et renouvelable.

Durant des millions d'années, du temps où l'homme était chasseur-cueilleur, ces plantes occupaient une place prépondérante dans son alimentation, place qui a disparu il y a 12 000 ans environ avec la sédentarisation et l'apparition de l'agriculture.

Aujourd'hui, se tourner à nouveau vers ce que la nature nous offre, devient un besoin pour de nombreuses personnes, afin de retrouver une qualité d'alimentation et de préserver leur santé.

Préserver les plantes sauvages, c'est bien sûr protéger tout le cortège d'espèces animales qui leur sont associées (oiseaux, insectes, reptiles, amphibiens, mammifères....) nécessaires à la pollinisation de nos fruits et légumes et à la régulation des espèces indésirables.

Cueillir et consommer des plantes sauvages comestibles, c'est aussi connaître celles qu'il ne faut pas cueillir ni consommer, soit en raison de leur toxicité, ou parce qu'elles sont rares, menacées ou protégées.

La cueillette de plantes sauvages doit se faire dans des lieux sains, dépourvus de pollution. Avant de les cuisiner, elles doivent être soigneusement lavées à l'eau vinaigrée (bicarbonate éventuellement). Le séjour dans l'eau doit toutefois être rapide afin de ne pas amoindrir leurs substances nutritives (sels minéraux et vitamines notamment).

Le CAUE du Val d'Oise organise chaque année des journées «cueillette et cuisine de plantes sauvages», en partenariat avec la Bergerie de Villarceaux et les amis du Domaine de Villarceaux. L'intervenant, Olivier Tranchard, botaniste et naturaliste, accompagne ces journées, dans une démarche de découverte des plantes sauvages et d'ateliers culinaires créatifs.

Retrouver les dates des prochains ateliers : www.caue95.org

Sur le site du Domaine de Villarceaux

Protégé au titre des monuments historiques depuis 1941, le domaine de Villarceaux est devenu (au milieu des années 1980), la propriété de La Fondation Charles Léopold Mayer pour le Progrès de l'Homme. Sa priorité fut de préserver l'identité du coeur historique de Villarceaux (parcs et châteaux) et l'affecter en priorité à un usage dans l'intérêt du public.

C'est ainsi qu'en 1989, la fondation signa avec la Région Ile de France, un bail amphitétotique de 99 ans, lui conférant la gestion des châteaux et de leurs parcs. Le domaine fut alors ouvert au public : des visites libres et guidées, des grandes manifestations culturelles sont organisées par la région. Il est également le lieu d'activités et de manifestations culturelles développées par les associations locales «La Source», «Les Amis du Domaine de Villarceaux», et l'Oecocentre de la Bergerie.

400 hectares de terres agricoles composées de champs céréaliers, de pâturages, parcelles en agroforesterie, maraîchage, exploités biologiquement; 250 hectares de forêts; un golf de 110 hectares; deux châteaux dans le parc enclos d'un mur, constituent ce territoire d'un seul tenant, entre vallée et plateau agricole.

Des paysages et des milieux diversifiés cohabitent, offrant des vues sublimes depuis les points hauts, vers les parcs où les nombreuses sources et plans d'eau enchantent le regard et rafraichissent les visiteurs venus de toute l'Ile de France et même au-delà.



Cette manifestation «Cueillette et cuisine de plantes sauvages» à Villarceaux, est née d'un partenariat entre l'Oecocentre de la Bergerie, les Amis du Domaine de Villarceaux et le CAUE du Val d'Oise, en 2014. Deux journées par an sont organisées, une au printemps, une en automne, en présence d'Olivier Tranchard, jardinier, botaniste et naturaliste.

Ces journées sont chaque fois l'occasion pour les participants, de découvrir ou redécouvrir les splendides paysages et les milieux écologiques du domaine de Villarceaux, tout en apprenant à reconnaître les plantes sauvages comestibles et toxiques, ainsi que celles qui sont rares et protégées et qui doivent juste être observées dans leur milieu.

Les ateliers - cuisine se déroulent en équipes. Chaque équipe a pour mission d'inventer une ou plusieurs recettes.

En fin de journée, un buffet est dressé avec l'ensemble des plats qui ont été préparés et c'est autour d'un verre de l'amitié que chacun se régale en révélant les recettes élaborées collectivement et les petites astuces qui ont été testées avec les conseils d'Olivier, l'une pour donner une saveur particulière, l'autre pour l'association des cou-

leurs, des plantes ou des textures etc. Les recettes sélectionnées sont très simples à élaborer, elles représentent la diversité et la richesse créative des participants.

Le Domaine de Villarceaux



Les organisateurs



Patrick Monin, Président des Amis du Domaine de Villarceaux



Christiane Walter, éco-conseillère au CAUE du Val d'Oise



Veronique Doutreleau, Directrice de l'Oecocentre de la bergerie, de Villarceaux, de 2011 à 2017



Françoise Belencontre, membre des Amis du Domaine de Villarceaux

L'intervenant



Olivier Tranchard, botaniste, naturaliste, pépiniériste, Le jardin du Naturaliste.



Les quiches et cakes de printemps



p.8

Quiches sans pâte



p.9

Quiche aux brocolis sauvages et ail des ours



p.10

Quiche aux herbes sauvages, massettes et fleurs de pâquerettes



p.11

Quiche aux orties, massettes et ail des ours



p.12

Cake aux herbes et sarrasin



p.13

Cake salé aux plantes et raisins



p.14

Cake benoite aux herbes sauvages



p.15

Cake floral

Quiche du jardin sans pâte



«Quiche du jardin», 12 avril 2015

Plantes sauvages

- Mouron blanc (150 g)
- Pariétaire de Judée (100 g)
- Moutarde des champs (10 g)

Ingrédients

- 3 œufs
- 1/2 litre de lait
- 100 g de farine de froment
- sel, poivre

Préparation et cuisson

- 1) Laver et hacher les herbes
- 2) Mélanger tous les ingrédients, verser la pâte dans un moule à tarte préalablement huilé
- 3) Faire cuire au four 30 mn à 180°C

Quiche sauvage sans pâte



«Quiche sauvage», 12 avril 2015

Plantes sauvages

Jeunes feuilles ou jeunes pousses de :

- Grande berce (50 g)
- Massette (50 g)
- Ortie (70 g)
- Lierre terrestre (20 g)

Ingrédients

- 3 œufs
- 1/2 litre de lait
- 100 g de gruyère râpé
- 100 g de farine de sarrasin
- sel, poivre

Préparation et cuisson

- 1) Laver et hacher les herbes
- 2) Mélanger tous les ingrédients, verser la pâte dans un moule à tarte préalablement huilé
- 3) Faire cuire au four 30 mn à 180°C

Quiche aux brocolis sauvages et ail des ours



«Quiche aillée de l'ours royal», 22 avril 2018

Plantes sauvages

- Tilleul (3 poignées de feuilles)
- Cirse des maraichers (2 poignées)
- Pariétaire de Judée (1 poignée)
- Ail des ours (4 feuilles)
- Brocoli sauvage (1 poignée)
- Ortie (4 poignées)
- Cerfeuil des haies (1 poignée)

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 4 œufs
- 1/4 L de crème de soja
- huile
- Sel, poivre, curry

Préparation et cuisson

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) Laver et sécher les plantes
- 3) Dans un bol, mélanger les œufs avec la crème de soja,
- 4) ajouter les plantes, saler, poivrer, mélanger
- 5) Déposer le mélange sur une pâte à tarte
- 8) Mettre au four 30 mn à 180 °C

La disposer sur un plat et décorer avec des fleurs

Quiche aux herbes sauvages, massettes et fleurs de pâquerettes



«Quiche aux herbes sauvages, massettes et fleurs de pâquerettes », 23 avril 2017

Plantes sauvages

- Capselle (150g)
- Berce (300g)
- Massette (200 g)
- Moutarde des champs (150g)
- Ail des ours (une poignée)
- Pâquerettes (une poignée)

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 6 œufs
- 1 yaourt
- crème fraîche
- 1/2 échalotte
- Sel, poivre, curry

Préparation et cuisson

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) Laver les plantes
- 3) Faire revenir l'échalotte et l'ail des ours dans un peu de beurre, saler, poivrer.
- 4) Blanchir l'ensemble des plantes, bien essorer, réserver quelques massettes pour la déco
- 5) hacher grossièrement et faire revenir les plantes dans la poêle avec du curry et du curcuma.
- 6) Les disposer sur la pâte
- 7) Dans un bol, mélanger les œufs, la crème, le yaourt et les aromates et les verser sur les plantes
- 8) Mettre au four 30 mn à 180 °C

Parsemer la quiche de pâquerettes et massettes

Quiche aux orties, massettes et ail des ours



«Quiche», 7 avril 2019

Plantes sauvages

- ortie (2 poignées)
- Ail des ours (3 feuilles)
- Lamier blanc (2 poignées)
- Gaillet blanc (2 poignées)
- Achillée (1/2 poignée)
- Pariétaire (1 poignée)
- Origan (1/2 poignée)
- Epiaire des bois (1 poignée)
- Massette (4)
- Cerfeuil des haies
- Fleurs de coucou et de cardamine des prés

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- huile
- Sel, curcuma

Préparation et cuisson

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) Laver les plantes
- 3) Dans une casserole, verser un filet d'huile et faire revenir pendant 10 mn toutes les plantes sauf les massettes et les fleurs
- 4) Etaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte
- 5) Dans un récipient, battre les œufs et la crème, puis ajouter les plantes
- 6) Etaler le mélange sur la pâte, poser les massettes à la surface de la quiche
- 8) Mettre au four 30 mn à 180 °C

La disposer sur un plat et décorer avec des fleurs

Cake aux herbes et sarrasin



«Cake aux herbes et sarrasin», 12 avril 2015

Plantes sauvages

2 grosses poignées de feuilles en mélange :
- Orties, pissenlit, grande berce, lamprolaine

Ingrédients

- 150 g de farine de sarrasin
- 2 yaourts de chèvre
- 75 g d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- sel, poivre
- 120 g de roquefort
- 1 poignée de gruyère râpé

Préparation

- 1) Laver les plantes et les couper finement au couteau
- 2) Mélanger la farine et la levure dans un saladier
- 3) Ajouter les œufs, l'huile et les 2 yaourts, fouetter
- 4) Mixer les herbes séchées, les rajouter à la préparation
- 5) Ajouter le roquefort et le gruyère râpé, saler, poivrer
- 6) Verser la pâte dans un moule à cake préalablement huilé
- 7) Mettre au four 30 mn à 200°C

Cake salé aux plantes et raisins



«Cake salé aux plantes et aux raisins», 22 avril 2018

Plantes sauvages

1 feuille ou brindille de chaque, fleur : Tanaisie, Violette (fleurs),
cardamine des prés, épiaire des bois, vesce cultivée, consoude,
coucou (fleurs)

Ingrédients

- 150 gr farine
- 1 c à soupe d'huile
- 125 ml de lait
- 4 oeufs
- 1 poignée de raisins secs
- 1 c. à soupe de bicarbonate
- 10 g de graines de courge
- sel, poivre

Préparation et cuisson

- 1) Préchauffer le four à 160°.
- 2) Laver et émincer les plantes
- 3) Casser et battre les oeufs
- 4) Ajouter la farine, puis le lait, tout en continuant de mélanger, puis les plantes
- 5) Ajouter l'huile, le bicarbonate, le sel et le poivre
- 6) Continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène
- 7) Ajouter les graines de courges et les raisins
- 8) Verser la préparation dans un moule à cake, puis mettre au four à 160° pendant 15 minutes.

Cake benoite aux herbes sauvages



«Cake benoite aux herbes sauvages», 16 avril 2016

Plantes sauvages

- Benoite (2 pieds)
- Ail des ours (une poignée moyenne)
- Ortie (une petite poignée)
- Achillée (une petite poignée)
- Moutarde (3 inflorescences)
- Mouron blanc (une petite poignée)
- Vesce cultivée (une petite poignée)
- Massette (5 pousses)

Ingrédients

- 150g de farine de blé
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 1 yahourt de brebis
- 200g de fromage de chèvre frais
- 2 carottes
- sel, poivre

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Réserver et sécher les fleurs pour la décoration
- 3) Mélanger la farine et la levure, puis incorporer les œufs
- 4) Ajouter l'huile, le yahourt, puis le fromage de chèvre et les herbes
- 5) Saler, poivrer
- 6) Beurrer un moule à cake
- 7) Verser la pâte dans le moule
- 8) Mettre au four 45 minutes à 180°C
- 9) Démouler, découper le cake en disposant les tranches sur un plateau

Décorer avec les fleurs

Cake floral au sarrasin



«Cake floral», 12 avril 2015



Plantes sauvages

- 10 pousses d'orties
- 4 fleurs et 4 pousses et mouron blanc
- 5 pousses de grande berce
- 5 fleurs de pâquerettes
- 15 fleurs de primevère officinale (coucou)
- 10 fleurs de violette

Ingrédients

- 150 g de farine de sarrasin
- 2 yahourts de chèvre
- 75 g d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- sel, poivre
- 15 noisettes
- 1 poignée de graines de tournesol

Préparation

- 1) Laver les plantes et les mixer
- 2) Faire tremper les graines de tournesol et les noisettes
- 3) Mélanger la farine, les yahourts, la levure, l'huile et les œufs
- 4) ajouter les plantes à la préparation
- 5) Ajouter les noisettes et les graines
- 6) Verser la pâte dans un moule à cake préalablement huilé
- 7) Mettre au four 30 mn à 200°C

Décorer le dessus du cake et le plat avec des fleurs (pissenlit, pâquerettes, violettes, coucou)

Les quiches et cakes d'automne



Quiche à la berce et au roquefort



Quiche des sous-bois et des marais



Quiche orties, pimprenelle, consoude... et fleurs de mauve



Quiche lamier blanc, origan et moutarde des champs



Cake achillée-carotte



Cake ortie, pissenlit, origan...



Cake sans gluten plantain, pissenlit



Cake consoude, chénopode blanc,...et curcuma

Quiche à la berce et au roquefort



«Quiche à la berce et au roquefort», 12 octobre 2014

Plantes sauvages

- 2 belles passeroles de berce (feuilles et tiges)

Ingrédients

- 4 gros œufs
- 75g de roquefort
- 1 gros oignon
- 10 cl de crème
- 1 verre à moutarde de lait
- sel, poivre
- beurre

Préparation et cuisson

- 1) Laver les plantes
- 2) Hacher la berce, la faire cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elle soit tendre
- 3) Faire blondir l'oignon, ajouter la berce égouttée
- 4) Verser dans une préparation à flan (œufs, crème et lait)
- 5) Assaisonner
- 6) Répartir le roquefort en petits cubes sur le fond de tarte et verser la préparation
- 6) Cuire au four 30 à 40 mn à 200°C

Quiche des sous-bois et des marais



«Quiche des sous-bois et des marais», 25 septembre 2016

Plantes sauvages

- Plantain (100 g)
- Lamier blanc (1 poignée)
- Epiaire des bois (200 g)
- Massette (20 pousses)

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 4 œufs
- une cuillère à soupe de farine de sarazin
- 15 cl de lait
- Fromage de brebis
- Sel

Préparation et cuisson

- 1) Préchauffer le four à 200°C
- 2) Laver les plantes et les émincer
- 3) Casser les œufs dans un récipient, mélanger avec le lait et la farine
- 4) Ajouter les herbes émincées et mélanger
- 5) Verser sur la pâte à tarte
- 6) Mettre au four 45 mn à 180 °C

Quiche orties, pimprenelle, consoude...et fleurs de mauve



«Quiche», 9 octobre 2017

Plantes sauvages

- Ortie (2 têtes)
- Pimprenelle (1 poignée)
- Consoude (15 à 20 feuilles moyennes)
- Oseille des prés (15 feuilles)
- Achillée (10 feuilles)
- Lierre terrestre (une pincée)
- carotte sauvage (1 poignée)
- Origan (1 poignée)
- Graines de chénopode blanc (un bon tiers de bol)
- Fleurs de mauves pour la décoration

Plantes du jardin

- Sauge officinale (4-5 feuilles)

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 5 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 petit crotin de Chavignolles
- Sel, poivre

Préparation et cuisson

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) Laver les plantes et les égoutter
- 3) Séparer les graines de Chénopodes de la plante avant de les laver
- 4) Mélanger les œufs, la crème fraîche, sel poivre
- 5) Mettre la pâte brisée au fond du moule et la piquer à la fourchette
- 6) Couper grossièrement les plantes
- 7) Étaler uniformément les graines de Chénopode sur le fond de la tarte garni de papier sulfurisé
- 8) Installer les plantes et le crotin de Chavignolles préalablement tranché en rondelles en dernier
- 9) Couler la préparation
- 10) Mettre au four 30 mn ? à 180 °C

Parsemer la quiche de fleurs de mauve

Quiche Lamier blanc, origan et moutarde des champs



«Quiche», 10 septembre 2017

Plantes sauvages

- Lamier blanc (un bol)
- carotte sauvage (1 poignée)
- Origan (1 poignée)
- Moutarde des champs (2 têtes de feuilles)
- Armoise (10 feuilles pour la déco)

Plantes du jardin

- Hysope officinale (3 branches)
- Sauge officinale (4-5 feuilles)

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 5 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 2 c à soupe rases de farine de sarrasin
- 10 noisettes
- 1 petite pomme acide
- 100g de gruyère râpé
- Sel, poivre

Préparation et cuisson

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) Laver les plantes et les égoutter
- 3) couper les plantes pour qu'elles soient toutes à peu près de la même grosseur
- 4) trancher la pomme en rondelles
- 5) disposer les plantes sur la pâte brisée préalablement piquée à la fourchette elle même sur du papier sulfurisé
- 6) puis les fruits secs, la pomme bien rangée sur toute la préparation et couler le mélange liquide
- 7) disposer les feuilles de Sauge et le gruyère rapé
- 8) Décorer avec les feuilles d'Armoise
- 9) Mettre au four 30 mn environ à 180 °C

Cake achillée - carotte



«Cake achillée - carotte», 27 septembre 2015.



Plantes sauvages

- Achillée millefeuille : 30 feuilles et 5 têtes florales
- 10 fleurs de trèfle
- 20 feuilles de carotte sauvage

Ingrédients

- 150g de farine de blé
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 180g de chèvre frais
- 50g de tome de brebis
- 1 yahourt de brebis
- 2 carottes
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de gruyère râpé
- sel, poivre

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Couper le fromage de brebis en dés
- 3) Râper les carottes
- 4) Mélanger la farine et la levure, puis incorporer les œufs
- 5) Ajouter l'huile et le yahourt, puis le chèvre frais, les carottes, la tome de brebis et en dernier les herbes
- 6) Saler, poivrer
- 7) Mettre au four 45 minutes à 180°C

Cake orties, pissenlit, origan...



«Cake aux herbes», 23 septembre 2018

Plantes sauvages

100 g de plantes :

- Laiteron des champs
- Ortie
- pissenlit
- Origan
- Chénopode blanc

Plantes du jardin

- Romarin feuilles et fleurs

Ingrédients

- 180 gr farine
- 1 sachet de levure
- 5 cl d'huile
- 3 oeufs
- 10 cl de lait
- 4 noix
- 100 g de gruyère râpé
- sel, poivre, curcuma ou curry

Préparation et cuisson

- 1) Préchauffer le four à 180-200°C
- 2) Laver et hacher finement toutes les herbes
- 3) Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients
- 4) Ajouter les herbes hachées
- 5) Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte onctueuse
- 6) mettre au four à 180-200°C pendant 35 minutes.
- 7) Tester la cuisson avec la lame d'un couteau (la pâte ne doit pas adhérer à la lame)

Décorer avec des fleurs de romarin

Les épices et le gruyère râpé sont optionnels si l'on veut avoir d'avantage le goût des plantes

Cake sans gluten plantain pissenlit



«Cake sans gluten plantain pissenlit», 20 septembre 2020

Plantes sauvages

- Plantain lancéolé et grand plantain (1 grosse poignée)
- Pissenlit (1 grosse poignée)

Ingrédients

- 150 g de farine de sarrasin
- 2 yaourts de chèvre
- 80 g de feta
- 1 poignée de gruyère râpé
- 75 g d'huile d'olive
- 2 oeufs
- 1 sachet de levure
- sel, poivre
- 1 c. à soupe de graines de courge

Préparation

- 1) Préchauffer le four à 210°C
- 2) Laver, égoutter les plantes, et les hacher menu
- 3) Mélanger tous les ingrédients
- 4) Verser la préparation dans un moule à cake
- 5) Mettre au four 35 mn

Cake consoude, chénopode blanc,... et curcuma



«Cake curcuma», 20 septembre 2020

Plantes sauvages

Remplir un saladier d'une petite poignée de chaque plante : consoude, chénopode blanc, vesce des haies, carotte sauvage, pissenlit, grande berce

Ingrédients

- 180 g de farine de pois chiche et de maïs
- 1 oignon
- 3 oeufs
- 1 sachet de levure
- 10 cl de lait
- 1 gousse d'ail
- 3 petites carottes
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de raisins secs
- 1 c. à soupe de graines de courge
- curcuma, une grosse pincée de sel
- 100 g de gruyère râpé

Préparation et cuisson

- 1) Préchauffer le four à 200°C (Th.7)
- 2) Laver, sécher et ciseler les plantes, couper les carottes en lamelles
- 2) Faire revenir l'oignon, l'ail et les carottes
- 3) Ajouter les plantes et faire revenir, puis laisser de côté
- 4) Mélanger la farine, les oeufs, la levure, le gruyère râpé, le lait, l'huile d'olive, les carottes râpées, le curcuma, les raisins secs, le sel
- 5) Ajouter le mélange pré-cuit à base de plantes
- 6) Verser la préparation dans un moule à cake
- 7) Mettre au four 35 mn

Servir avec du sel et du jus de citron



Bibliographie

- COUPLAN François, STYNER Eva, **Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques**, Paris-Neufchâtel, Editions Delachaux & Niestlé, 2013
- FITTER Richard, FITTER Alastair, **Guide des fleurs sauvages**, 7ème édition revue et corrigée, Paris-Neufchâtel, Editions Delachaux & Niestlé, 2009
- LIEUTAGHI Pierre, **Le livre des bonnes herbes**, Arles, Editions Actes Sud, 2011
- MACHON Nathalie (Dir.), **Sauvages de ma rue. Guide des plantes sauvages des villes de la région parisienne**, Paris, Muséum national d'histoire naturelle/ Editions Le Passage, 2011
- MACHON Nathalie (Dir.), **Sauvages de ma rue. Guide des plantes sauvages des villes de France**, Paris, Muséum national d'histoire naturelle/ Editions Le Passage, 2012
- PAUME Marie-Claude, **Sauvages et comestibles. Herbes, fleurs et petites salades**, Aix-en-Provence, Edisud, 2005.
- BISSEGGER Meret, **La cuisine des plantes sauvages**, Editions Ulmer, 2012
- COUPLAN François, **Les belles vénéneuses, plantes sauvages toxiques, Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume 3**, Editions Equilibres Aujourd'hui, 1998
- COUPLAN François, **Le régal végétal, plantes sauvages comestibles, Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume 1**, Editions Equilibres Aujourd'hui, 1998
- COUPLAN François, **La cuisine sauvage, plantes sauvages comestibles, Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume 2**, Editions Equilibres Aujourd'hui, 1992
- DUCERF, Gérard, **L'encyclopédie des plantes bio-indicatrices alimentaires et médicinales, guide de diagnostic des sols, volume 1, 4ème édition**, Editions Promonature, 2014.



Conseil d'Architecture d'Urbanisme et de l'Environnement du Val d'Oise
BP 40163 - Pontoise
95304 Cergy-Pontoise cedex
Tél - 01 30 38 68 68 - Fax - 01 30 73 97 70
site : www.caue95.org - mail : caue95@caue95.org

Le Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement du Val d'Oise est une association départementale, qui a pour vocation la promotion de la qualité architecturale, paysagère et environnementale. Il a pour objectifs d'accompagner les collectivités et les habitants dans la définition et la concrétisation de leurs projets, de partager une culture de la qualité de l'architecture, de l'urbanisme et des paysages, de valoriser le patrimoine naturel et urbain qui constitue les ressources du projet local.



13 rue du Clos de l'Isle
95710 Chaussy
Tél - 06 72 92 65 09
site : www.amisdevillarceaux.fr
mail : amisdevillarceaux@gmail.com

L'association contribue sous plusieurs formes, à promouvoir l'image de Villarceaux, à favoriser les échanges entre public, associations et institutions, à jouer le rôle de relais entre les différents acteurs du Domaine de Villarceaux. Elle peut aussi avoir un rôle fédérateur sur des projets ponctuels ou à long terme.

La Bergerie
de Villarceaux

95710 Chaussy
Tél - 01 34 67 08 80
site : www.bergerie-villarceaux.org
mail : contact@bergerie-villarceaux.org

Ouverte à tous les publics, la bergerie place le dialogue et l'échange au cœur de ses préoccupations, dans l'objectif d'améliorer les transitions agricole, alimentaire et énergétique. L'homme est au centre de ces transitions, afin d'avancer collectivement vers une économie sociale et solidaire pertinente.

Le Jardin du Naturaliste

36 Bis rue Dufour Lebrun
60590 Talmontiers
Tél - 09 74 56 35 48
site : www.olivier-tranchard.fr
mail : olivetc@free.fr

Micro-entreprise basée sur le conseil, la formation en gestion différenciée, la création et l'entretien de jardins sauvages et pédagogiques, l'animation. Pépinière de plants et graines d'espèces locales à Talmontiers.



Conseil d'Architecture d'Urbanisme et de l'Environnement du Val d'Oise

BP 40163 - Pontoise

95304 Cergy-Pontoise cedex

Tél - 01 30 38 68 68 - Fax - 01 30 73 97 70

site : www.caue95.org - mail : caue95@caue95.org