



Cueillette & cuisine de plantes sauvages

Les recettes créées à Villarceaux

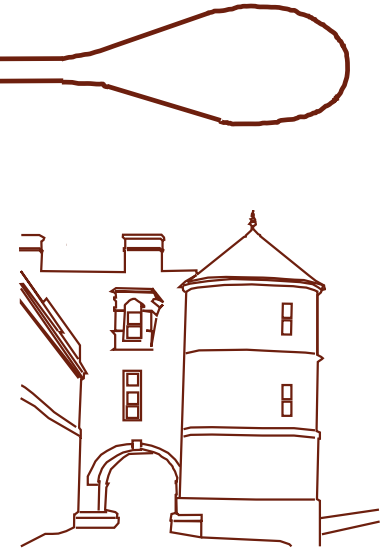
LES SOUPES

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 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 cœur 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



L'Ecocentre de la bergerie



La ferme de la bergerie et les terres agricoles



GAEC de la Comté-maraîchage



Le domaine du château



Les organisateurs



Patrick Monin, Président des Amis du Domaine de Villarceaux



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



Veronique Doutréleau, 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.



CAUE 95 - «Cueillette et cuisine de plantes sauvages» : les recettes créées à Villarceaux

Les soupes de printemps



Soupe d'orties, berce, massettes...



Soupe d'orties, panais sauvage, lamier blanc...



Soupe d'orties, berce, chénopode blanc, moutarde deschamps...



Soupe aux orties et brocolis sauvages

Soupe d'orties, berce, massettes...



«Soupe aux plantes sauvages», 16 avril 2016

Plantes sauvages

- Berce
- Ortie
- Laitue sauvage (un peu)
- Massette
- Coquelicot
- Carotte sauvage
- Racine de benoite

Ingrédients

- 1 oignon
- pommes de terre
- sel

Préparation

- 1) Laver les herbes, laver et sécher la racine de benoite
- 2) Faire revenir l'oignon dans de l'huile d'olive
- 3) Ajouter les plantes et les faire revenir
- 4) Ajouter l'eau
- 5) Couvrir d'eau
- 6) Laisser mijoter 30 mn
- 7) Faire griller des croûtons de pain et les frotter avec des feuilles d'ail des ours

Servir la soupe accompagnée des croûtons et déguster !

Soupe d'orties, panais, lamier blanc



«Soupe aux plantes sauvages», 12 avril 2015

Plantes sauvages

- 1 grosse poignée de lamier blanc
- 1 c à café de racines de benoite hachées
- 4 rhizomes de panais sauvage
- 3 grosses poignées d'orties

Ingrédients

- 5 pommes de terre
- 1 oignon
- sel, poivre,
- bicarbonate
- huile d'olive
- eau

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Laver et sécher au soleil les racines de benoite, puis les hacher
- 3) éplucher, laver et couper les pommes de terre et l'oignon
- 4) Mettre les plantes et les légumes dans une marmite, couvrir d'eau, saler, poivrer, ajouter du bicarbonate
- 5) porter à ébullition puis laisser cuire doucement
- 6) Mixer avant de servir

Soupe d'orties, berce, chénopode blanc, moutarde des champs...



«La soupe Ste Loupienne», 23 avril 2017



Plantes sauvages

- Ortie
- Berce (4 jeunes pousses)
- Chénopode (2 grosses poignées)
- Carotte sauvage (2 tiges)
- Ail des ours (2 fleurs + 2 feuilles)
- Vesce cultivée
- Oseille des prés
- Moutarde des champs (1 poignée)
- Racine de benoîte ciselée (2 pincées)

Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 20g de beurre
- crème fraîche
- sel, poivre

Préparation

- 1) Laver les plantes, éplucher les pommes de terre
- 2) Faire revenir tous les légumes ensemble dans le beurre fondu
- 3) Couvrir d'eau
- 4) Laisser cuire
- 5) Mixer et ajouter de la crème fraîche

Soupe aux orties et brocolis sauvages



«Soupe aux herbes et aromates, 7 avril 2019

Plantes sauvages

comme aromates :

une petite poignée de chaque plante :
ail des ours, cerfeuil des haies, origan, Lierre terrestre

comme légumes :

- une poignée moyenne d'épiaire des bois, lamier blanc, vesce cultivée, brocolis sauvage, pariétaire de Judée
- une grosse poignée d'ortie

Ingrédients

- 5 L d'eau
- 1 oignon
- 3 pommes de terre
- 2 carotte
- 200 g de riz
- sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

- 1) Laver les plantes, éplucher les pommes de terre, oignon, carottes et les couper en morceaux
- 2) Faire frire l'oignon
- 3) Ajouter l'ail des ours, le cerfeuil, l'origan, la pariétaire, le Lierre terrestre
- 3) Ajouter l'eau, les pommes de terre, le riz et les carottes, et le reste des plantes
- 4) saler, laisser cuire environ 1/2 heure
- 5) Laisser reposer puis mixer
- 6) Ajouter du poivre

Les soupes d'automne



Soupe orties, cresson des fontaines...



Soupe de panais sauvage, épière des bois...



Soupe d'orties, consoude, pissenlit...



Soupe d'orties, pariétaire de Judée...



Soupe d'orties, berce, épière des bois



Soupe d'orties, consoude, carotte sauvage



Soupe d'orties, pissenlit, lamier blanc..



Soupe d'orties, chénopode blanc...

Soupe orties, cresson des fontaines



«Soupe verte», 23 septembre 2018

Plantes sauvages

1 poignée de chaque plante (ortie, cirse maraicher, cresson des fontaines, plantain lancéolé).

Ingrédients

- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 louche de pois chiches cuits (en bocaux)
- 1 c. à café de curcuma
- sel, poivre, gingembre en poudre
- huile d'olive

Préparation

- 1) Laver les plantes, éplucher les pommes de terre, carotte, oignon et les couper en petits morceaux
- 2) Faire fondre l'oignon dans de l'huile d'olive
- 3) ajouter les herbes et les légumes, du sel, du poivre, du gingembre et laisser fondre une minute
- 4) couvrir d'eau
- 4) Laisser cuire 15 à 20 minutes.
- 5) Mixer et servir

Soupe de panais sauvage, épiaire...



«Soupe de panais, épiaire», 25 septembre 2016

Plantes sauvages

- Racine de panais sauvage (100 g)
- Epiaire des bois (3 grosses poignées)
- Marjolaine sauvage ou origan (1 petite poignée)

Ingrédients

- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 pomme de terre
- sel, poivre

Préparation

- 1) Laver les herbes,
- 2) Faire revenir l'oignon dans de l'huile d'olive
- 3) Ajouter les plantes et les légumes
- 4) Ajouter l'eau et la marjolaine
- 5) Laisser cuire 30 mn environ

Soupe d'orties, consoude, pissenlit...



«Soupe aux herbes», 27 septembre 2015

Plantes sauvages

- Consoude (une passoire)
- Ortie (une passoire)
- Mouron blanc (un petit saladier)
- Pissenlit (un petit saladier)
- Chénopode blanc (quelques feuilles)
- Roquette sauvage (quelques feuilles)
- Racine de benoite (1/2 c. à café)

Plantes du jardin

- Sauge (quelques feuilles)

Ingrédients

- 3 pommes de terre
- 5 petites pommes
- 1 oignon
- 2 petites gousses d'ail
- 2 c. à soupe de farine de riz
- sel, poivre
- 1 paquet de Feta

Préparation

- 1) Laver les herbes, laver et sécher la racine de benoite
- 2) Couper finement les herbes, la racine de benoite, l'oignon et l'ail
- 3) Faire suer les plantes dans un peu de beurre et d'huile avec l'oignon et l'ail
- 4) Ajouter les pommes de terre et les pommes
- 5) Couvrir d'eau
- 6) Faire cuire 30 à 40 mn
- 7) Ajouter 2 c. à soupe de farine de riz, la feta puis la racine de benoite
- 8) Saler, poivrer

Soupe d'orties, pariétaire de Judée



«La pariétaire enchantée», 15 septembre 2019

Plantes sauvages

- Pariétaire (3 grosses poignées)
- Ortie (3 grosses poignées)
- Grande berce (5 feuilles)
- Chénopode blanc (1 poignée)
- Plantain (1 poignée)

Ingrédients

Pour 1 litre d'eau :

- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 carotte
- 3 gousses d'ail
- 2 c.à café de fromage de chèvre frais
- sel, poivre

Préparation

- 1) Laver les plantes, éplucher et couper les légumes
- 2) Faire cuire les légumes à part dans l'eau
- 3) Cuire les herbes à l'étouffée, puis les ajouter aux légumes
- 4) Laisser cuire lentement
- 5) Mixer le tout et ajouter le fromage de chèvre
- 6) Saler, poivrer

Soupe ortie, berce, épiaire des bois



«Soupe aux herbes», 12 octobre 2014

Plantes sauvages

2 grands saladiers de plantes mélangées : orties, berces, plantain, pissenlits, épiaire, origan, mauve,

Plantes du jardin

sariette

Ingrédients

- 8 pommes de terre
- 4 pommes
- 4 oignons
- 6 gousses d'ail
- sel, poivre, épices (gingembre, curcuma)
- huile d'olive
- eau

Préparation

- 1) Faire revenir dans la marmite l'ail et les oignons sur un filet d'huile d'olive
- 2) ajouter et faire revenir les herbes préalablement rincées
- 3) ajouter les pommes de terre et les pommes en gros dés
- 4) saler, couvrir d'eau largement puis porter à ébullition, laisser mijoter doucement pendant 30 mn.
- 5) Mixer puis ajouter les épices, le poivre et éventuellement **ajuster selon son goût.**

Soupe d'orties, consoude, carotte sauvage...



«Soupe aux herbes», 10 septembre 2017

Plantes sauvages

- Ortie (6 poignées)
- Consoude (3 poignées)
- Chénopode (1 poignée)
- Carotte sauvage (2 poignées)
- Luzerne (1 petite poignée)
- Chardon crépu (1 poignée)
- Oseille des prés (2 poignées)
- Moutarde des champs (1 poignée)
- Mauve (1 poignée)
- Lamier blanc (2 poignées)
- Pissenlit (2 poignées)
- Lierre terrestre (1 poignée)
- plantain lancéolé (1 poignée)
- Fleurs de souci, luzerne, mauve pour la décoration

Plantes du jardin

- Santoline (2 brins)

Ingrédients

- 3 pommes de terre

- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 échalotte
- sel
- huile d'olive

Préparation

- 1) Laver les plantes et les hacher menu*
- 2) *Faire blanchir à part le chénopode dans l'eau bouillante après avoir retiré les tiges, le rincer à grande eau et le rajouter aux autres herbes
- 3) Eplucher les pommes de terre, la carotte, l'oignon et l'échalotte
- 4) Faire revenir l'échalotte dans 6 c à soupe d'huile d'olive, puis ajouter les herbes hachées
- 5) Rajouter 4L d'eau et saler à sa convenance
- 6) Laisser cuire
- 7) Enlever les brins de santoline et mixer la soupe.

Ajouter les fleurs en décoration

Soupe d'orties, pissenlit...



«Soupe de Villarceaux», 23 septembre 2018

Plantes sauvages

- Ortie (3 poignées)
- Pissenlit (2 poignées)
- Cirse maraicher (1 poignée)
- Racines de benoite (3 radicelles)
- Laiteron des champs (1/2 poignée)
- Cresson des fontaines (3 branches)
- Lamier blanc (1 poignée)
- fleurs de luzerne, trèfle rose, achillée millefeuille, reine des prés

Ingrédients

- 4 pommes de terre
- 1 échalotte
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de gros sel

Préparation

- 1) Laver les plantes, éplucher les pommes de terre
- 2) Couper les légumes et les plantes en petits morceaux, émincer l'échalotte et les mettre dans un faitout
- 3) Couvrir d'eau, ajouter le gros sel
- 4) Laisser cuire environ 1/2 heure
- 5) Mixer
- 6) décorer avec les fleurs au moment de servir

Soupe orties, chénopode blanc...



«La soupe sauvage», 27 septembre 2020

Plantes sauvages

- Ortie (300 g)
- Carotte sauvage (1 petite poignée)
- Chénopode blanc (10 poignées)
- Plantain (4 poignées)
- Moutarde des champs (1 petite poignée)
- Lierre terrestre (1 petite poignée)

Ingrédients

- 10 pommes de terre
- 5 carottes
- 1 oignon
- 1 échalotte
- 3 gousses d'ail
- 2 c.à café de fromage de chèvre frais
- sel, cumin, gingembre, cardamome, citron

Préparation

- 1) Laver et trier les plantes,
- 2) éplucher et couper les légumes en dés
- 3) Mettre le tout dans une marmite avec les épices
- 4) Couvrir avec de l'eau
- 5) Laisser cuire 3/4 d'heure
- 5) Mixer le tout

Servir avec une goutte de citron



CAUE 95 - «Cueillette et cuisine de plantes sauvages» : les recettes créées à Villarceaux

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 coeur 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