





# 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 ressourcer....

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 subtances 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 lle de France, un bail amphitéotique 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 de-

puis 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'Île 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 re découvrir 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



Christiana Walter aca cancellara que

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



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



Françoise Bellencontre, 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 desserts printaniers



Gateau au chocolat à la menthe



Mousse au chocolat, achillée millefeuille et tanaisie



Mousse au chocolat, achillée, menthe, tanaisie



Sablé aux noisettes et à la sauge



Caramel au beurre salé et au thym citronné

# Gateau au chocolat à la menthe





«Gâteau au chocolat aux herbes», 12 avril 2015

# Plantes sauvages

Menthe aquatique ou menthe à feuilles rondes (15 g) Aspérule odorante (15 g)

## Ingrédients

- 205 g de chocolat noir
- 6 ceufs
- 2 c à soupe de farine
- 1 c à café de poudre à lever

# Préparation et cuisson

- 1) Laver et hacher finement les plantes
- 2) Faire fondre le chocolat au bain marie
- 3) Mélanger le chocolat avec les jaunes d'œufs, la farine et la poudre à lever
- 4) Monter les blancs en neige, les incorporer délicatement à la préparation
- 6) Verser la pâte dans un moule à cake beurré
- 7) Mettre au four 30 mn à 180°C (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau)

# Mettre au frais 1 heure ou 2 minimum

# Mousse au chocolat achillée millefeuille et tanaisie



«Mousse au chocolat achillée millefeuille et tanaisie», 7 avril 2019

#### Plantes sauvages

- Achillée millefeuille (1 poignée)
  Tanaisie (1 grosse poignée)

# Ingrédients

- 6 œuts
- 200 q de chocolat noir

#### Préparation

- 1) laver et ciseler les herbes finement,
- 2) Faire fondre le chocolat au bain marie
- 3) Séparer les blancs d'oeufs des jaunes dans 2 bols différents
- 4) Mélanger les jaunes d'oeufs au chocolat et aux herbes 5) Battre les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel
- 6) Incorporer délicatement les blanc à la préparation

Laisser refroidir 2 heures au frigo

# Mousse au chocolat, achillée, menthe, tanaisie







«Mousse cacao mentholée», 16 avril 2016

#### Plantes sauvages

- Achillée millefeuilles
- Menthe à feuilles rondes
- Tanaisie
- violettes pour la décoration

# Plantes du jardin

- Menthe poivrée

## Ingrédients

- 200 q de chocolat noir corsé
- 6 œuts
- 2 c à soupe de sucre de canne
- une pincée de sel

## Préparation et cuisson

- 1) Laver les plantes
- 2) Détacher les feuilles et les hacher finement au hachoir (pas au mixeur) pour conserver la texture croquante
- 3) Découper le chocolat en carrés et le Faire fondre à feu doux au bain marie
- 4) Ajouter les jaunes d'oeufs et le sucre
- 5) Battre les blancs en neige avec une pincée de sel
- 6) Incorporer une tasse à café de plantes hachées au chocolat et mélanger doucement
- 7) Ajouter les blancs d'oeufs en neige délicatement
- 8) Verser la préparation dans une terrine 9) Répartir quelques fleurs de violette sur la mousse

Réserver au réfrigérateur pendant une heure

# Sablés aux noisettes et à la sauge







«Sablé aux noisettes et à la sauge», 23 avril 2017

Plantes du jardin

- 2 c à soupe de sauge coupée finement

## Ingrédients

- 60 gr farine
- 40 gr de noisettes
- 90 gr de beurre
- 1 jaune d'oeuf
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure
- 2 càs de sauge coupée finement

## Préparation et cuisson

- 1) Torréfier les noisettes soit au four (sur un plaque à 160° pendant 15 minutes) soit dans une poêle (chaude avec un peu d'huile en faisant attention parce que ça brûle rapidement). Les réduire en poudre avec un mixeur.
- 2) Mélanger la poudre de noisettes, farine, levure et fleur de sel. Ajouter ensuite la sauge et le beurre puis sabler rapidement du bout des doigts. Blanchir à part l'œuf avec le sucre, et ajouter au mélange précédent. Faire un pâton qu'on met entre deux feuilles de papier sulfurisé, ou étaler la pâte directement dans un moule anti-adhésif.
- 3) Laisser reposer 1h au frais.
- 4) Préchauffer le four à 160°. Étaler le biscuit et cuire 20 minutes.

Caramel au beurre salé et au thym citronné







«Caramel au beurre salé et au thym citronné», 23 avril 2017

# Plantes du jardin

- Thym (1 c à soupe)

# Ingrédients

- 100 gr de sucre,
- 30 gr de beurre salé
- 60 gr de crème d'avoine (ou de la crème fraîche liquide entière)

#### Préparation et cuisson

- 1) Mettre le sucre dans une casserole sur feu assez fort. Quand les extérieurs commencent à fondre, faire tourner la casserole pour que tout le sucre fonde à peu près au même moment (il ne faut pas trop mélanger, sinon la moitié du caramel reste sur la cuillère.
- 2) Quand le caramel a une belle couleur profonde (mais avant qu'il soit brûlé), ajouter le beurre, et mélanger hors du feu avec une cuillère.
- 3) Remettre sur le feu et ajouter la crème et le thym. Laisser cuire le temps que les cristaux de caramel aient réfondu.

Enlever le thym avant de servir avec le sablé aux noisettes

# Les desserts d'automne









Falafels aux berces



Tarte aux pommes et aux faînes



Mousse au chocolat, tanaisie, menthe Mousse au chocolat, menthe, tanai-



sie, caramel au mélilot



Pommes au four, achillée, cynorrhodons, tilleul, menthe

# Cake aux mûres, chénopode blanc...





Cake sucré», 10 septembre 201

Plantes sauvages

- Graines de chénopode blanc (1 tasse)

- Fleurs de trèfle rose, luzerne, lotier corniculé

- Mûres (1 belle poignée)

Ingrédients

- 100g de farine de sarrasin

- 1009 de farine de riz

509 de farine d'épeautre

- 3 oeufs

- 1 verre de lait d'amandes

2 c à soupe d'huile de pépins de raisin

- 1 c à soupe de bicarbonate

- 809 de sucre

Préparation et cuisson

1) Cuire les graine de chénopode quelques minutes dans de l'eau bouillante, les égouter

2) Mélanger les farines, le bicarbonate et le sucre

3) Ajouter les oeufs entiers, puis le lait d'amandes et l'huile

4) Ajouter les graines, les fleurs et les mûres

5) Verser la pâte dans un moule à cake beurré et fariné (ou huilé)

6) Préchauffer le four à 180°. Cuire pendant 35 mn.

# Sablés aux fruits d'aubépines





«Sablés aux fruits d'aubépines», 27 septembre 2015

Plantes sauvages

- Baies d'aubépine : 75 g g de pulpe

Ingrédients

150 q de farine de blé

- 125 q de sucre

2 œufs

- 1 pincée de sel

Préparation et cuisson

1) Passer à l'eau les baies d'aubépine et les passer dans un moulin à compote afin de récupérer 75 g de pulpe 2) Ajouter la farine, mélanger avec une cuillère en bois

Ajouter les deux jaunes d'œufs, le sucre, la pincée de sel

3) Malaxer la pâte avec les mains pour former une boule

4) Laisser reposer 1/2 heure au congélateur.

5) Former des boulettes et les déposer sur une plaque allant au four, préalablement huilée ou recouverte de papier sulfurisé.

6) Faire cuire au four 20 minutes à 200°C

# Déqustez!

# Crumble aux pommes et mûres







«Crumble aux pommes et mûres», 27 septembre 2015

## Plantes sauvages

- Fleurs de trèfle
- Mûres

# Plantes du jardin

- Verveine citronelle
- 3 Pommes

# Ingrédients

- 150 q de farine
- 120 g de sucre
- 75 g de beurre

## Préparation et cuisson

- 1) Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- 2) Préparer une compote de pommes (pommes + un peu de sucre + verveine)\*
- \* Réserver un peu de jus de cuisson pour le nappage

- 3) Mettre la compote dans un plat, ajouter de la verveine fraîche et des mûres
- 4) Mélanger du bout des doigts la farine, le beurre et le sucre
- 5) Mettre la pâte sur les fruits, ajouter des fleurs de trèfle
- 6) Mettre au four 25 minutes.

#### Nappage

- 1) Reprendre le jus de cuisson réservé, ajouter des feuilles de verveine et un peu de sucre
- 2) Chauffer en remuant beaucoup, arrêter avant que cela ne caramélise
- 2) Retirer les feuilles et napper rapidement le crumble cuit tant que c'est chaud

#### Servir tiède

# Mousse au chocolat au jus de pois chiches





«Mousse au chocolat au jus de pois chiche», 23 septembre 2018

#### Plantes sauvages

- Mente à feuilles rondes
- Tanaisie
- Asperule odorante

### Ingrédients

- 180 g de chocolat noir à 70%
- le jus d'une boite de pois chiches (140 ml)

#### Préparation

- 1) l'aver et sécher les plantes,
- 2) Faire monter le jus de pois chiches à l'aide d'un batteur électrique
- 3) Faire fondre le chocolat au bain-marie
- 4) Incorporer en 3 fois les «blancs» de pois chiches dans le cocolat fondu
- 5) Mettré la mousse au réfrigérateur

Décorer avec des feuilles de plantes fraîches, menthe, tanaisie, aspérule.

# Tarte aux pommes et aux faînes





«Tarte aux pommes», 12 octobre 2014

#### Plantes sauvages

- faînes décortiquées
- fleurs de trèfle
- feuilles de menthe aquatique

# Ingrédients

- 4 belles pommes
- 1 pâte à tarte
- 2 jaunes d'oeuf
- Lait d'amande ou Une brique d'amande cuisine
- sucre

#### Préparation et cuisson

- 1) Décortiquer les faînes et les hacher grossièrement
- 2) Couper et étaler les pommes sur la pâte
- 3) battre les jaunes d'oeufs dans un bol, ajouter le lait d'amandes et le sucre
- 4) verser la préparation sur les pommes
- 5) saupoudrer de faînes hachées
- 6) meltre au four 25 à 30 mn à 200°C

Décorer avec des fleurs de trèfle et des feuilles de menthe

Mousse au chocolat, tanaisie, menthe aquatique







«La mousse des pré», 15 septembre 2019

### Plantes sauvages

- Mente aquatique (1 poignée)
- Tanaisie (1 poignée)
- 15 Graines de Grande Berce

# Plantes du jardin

- Verveine citronnée (5 branches)

#### Ingrédients

- 100 q de chocolat noir à 70%
- 50 9 de sucre (facultatif)
- 3 oeufs
- 1 pincée de sel

## Préparation

- 1) laver et sécher les plantes,
- 2) Faire fondre le chocolat au bain marie
- 3) Ajouter le sucre
- 4) Séparer les blancs des jaunes d'oeufs et ajouter les jaunes au chocolat
- 5) Battre les blancs en neige avec une pincée de sel
- 6) Incorporer les blancs délicatement au chocolat
- 7) Ajouter les herbes préalablement ciselées à la préparation 8) Laisser reposer 2h au réfrigérateur

# Mousse au chocolat menthe et tanaisie, caramel au mélilot







«Mousse au chocolat, menthe tanaisie, caramel au mélilot», 27 septembre 2015

### Plantes sauvages

- 10 feuilles de menthe à feuilles rondes
- 10 feuilles de tanaisie

# Plantes du jardin

- 1 c à soupe de fleurs de mélilot

## Ingrédients

- 200 q de sucre
- 20 cl de crème de riz (ou 50 g de beurre + 15 cl de crème liquide)
- 3 œufs
- 100 q de chocolat noir
- 1 sachet de sucre vanillé

# Préparation et cuisson

Mousse au chocolat:

- 1) Faire ramollir le chocolat au bain marie
- 2) Incorporer les jaunes d'oeufs et le sucre

- 3) Battre les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement au mélange à l'aide d'une spatule.
- 4) Ciseler la menthe et la tanaisie, mélanger à la mousse au chocolat

# Mettre au frais 1 heure ou 2 minimum

## Caramel:

- 1) Mettre le sucre dans une poêle sur feu vif, le faire fondre en inclinant la poêle pour que tout le sucre soit fondu 2) Lorsqu'il obtient une couleur caramel, hors du feu ajouter
- le beurre, puis la crème en remettant sur le feu.
- 3) Porter à ébullition en ajoutant les fleurs de mélilot
- 4) Réserver.

#### Servir la mousse avec le caramel

# Pommes au four achillée, cynorrhodons, tilleul, menthe...







«Pommes au four de Villarceaux», 15 septembre 2019

#### Plantes sauvages

- Menthe aquatique
- Cynorrhodons
- Achillée millefeuille
- Tilleul
- mûres

## Ingrédients

- pommes
- beurre
- canelle
- sucre
- gingembre en poudre
- citron

# Préparation et cuisson

- 1) Préchauffer le four à 200°C
- 2) Laver les pommes et les creuser pour enlever le trognon et les pépins
- 3) mettre un moreau de beurre au fond
- 4) ajouter des feuilles de menthe, achillée, tilleul
- 5) ajouter quelques mûres et un cynorrhodon ciselé
- 6) Ajouter un peu de jus de citron, du sucre en poudre, une pincée de canelle, une pincée de gingembre
- 7) Terminer avec un petit morceau de beurre
- 8) Mettre au four



## **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.



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.



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.

# 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