



Cueillette & cuisine de plantes sauvages

Les recettes créées à Villarceaux

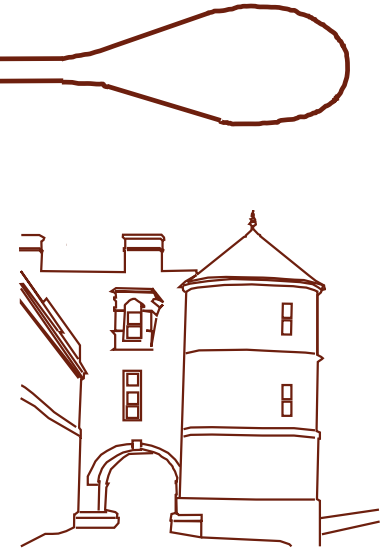
LES TISANES

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



L'oocentre 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 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 tisanes printanières



Infusion ronce, ortie, menthe



Tisane du jardin



Tisanes sauvages

Infusion ronce, ortie, menthe...



«Infusion ronce, ortie, menthe», 7 avril 2019

Plantes sauvages

- Ortie (2 poignées)
- Menthe sauvage (1 poignée)
- Jeunes pousses de ronce (3 poignées)
- Origan (1/4 de poignée)
- Benoite des ville (1 racine)

Plantes du jardin

- Fenouil bronze (1 tige)

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Faire bouillir l'eau et y plonger les plantes
- 3) Eteindre le feu

Laisser infuser 10 mn et servir

Tisane du jardin



«Tisane du jardin», 16 avril 2016

Pour 1 litre d'eau

Plantes sauvages

- Menthe à feuilles rondes (2 brins)

Plantes du jardin

- Thym (5 brins)
- Romarin (5 brins)

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Laver et sécher la racine de benoîte
- 3) Amener l'eau à ébullition
- 4) Faire bouillir les racines de ronce sauvage 2 mn
- 4) Arrêter le feu et ajouter les autres plantes

Laisser infuser et servir

Tisanes sauvages



Photo F. Bellencourt

«Tisanes sauvages», 16 avril 2016

Tisane «menthe aux herbes et fleurs des bois» Pour 3 litres d'eau

Plantes sauvages

Une bonne poignée de menthe à feuilles rondes
Une bonne poignée d'aspérule odorante
Une bonne poignée de lierre terrestre
Fleurs pour la décoration : primevères et violettes

Préparation

- 1) Triier les plantes, les laver au vinaigre blanc et bicarbonate
- 2) Porter l'eau à ébullition, faire infuser les plantes 10 mn
- 3) Ajouter le jus d'1/2 citron

Parsemer de fleurs avant de servir

Tisane ronce, marjolaine

Pour 1 litre d'eau

Plantes sauvages

- Ronce sauvage (2 racines)
- Marjolaine (origan) (2 brins)

Plantes du jardin

- Menthe poivrée (2 brins)

Tisane ronce, benoite

Pour 1 litre d'eau

Plantes sauvages

- Ronce sauvage (5 feuilles)
- Marjolaine (5 feuilles)
- Benoite (2 racines)

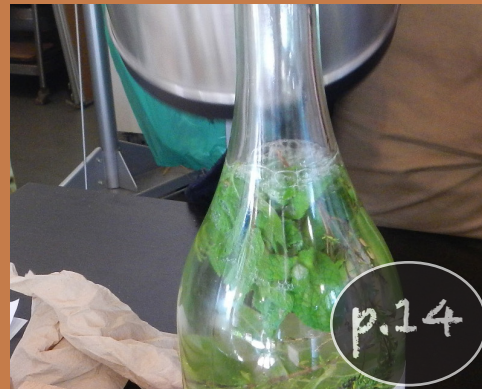
Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Laver et sécher la racine de benoite
- 3) Amener l'eau à ébullition
- 4) Faire bouillir les racines de ronce sauvage 2 mn
- 4) Arrêter le feu et ajouter les autres plantes

Les tisanes d'automne



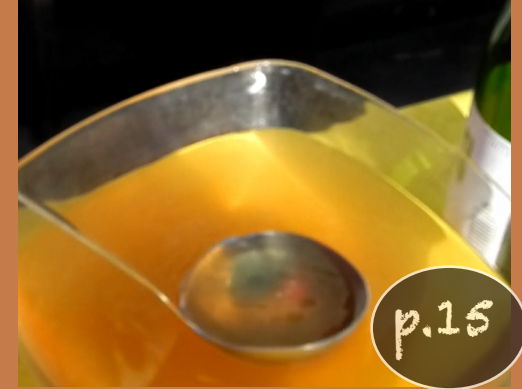
Tisane aérienne



Tisane réconfortante



Tisane de menthe et prêle des champs



Tisane aux fleurs d'origan et de tanaïsie et cynorrhodons



Karkadeh indigène



Tisane méditerranéenne



Tisane aux herbes, cynorrhodons, mûres, pommes



Tisane aux fleurs d'origan, tanaïsie et cynorrhodons

Tisane aérienne



«Tisane aérienne», 25 septembre 2016

Pour 3 litres d'eau

Plantes sauvages

- Origan (1 grosse poignée)
- Ortie (1 bonne poignée)
- Fleurs et feuilles de circe (1 tige)
- Pimprenelle (1 bonne pincée)
- Fleurs de trèfles (1 petite poignée)

Plantes du jardin

- Verveine citronnelle (2 branches)
- Thym (1 petite branche)

Tisane réconfortante



«Tisane réconfortante», 25 septembre 2016

Pour 3 litres d'eau

Plantes sauvages

- Menthe à feuilles rondes (1 petite poignée)
- Menthe aquatique (1 grosse poignée)
- Tanaisie (1 petite branche)
- Eglantier (10 cynorrhodons)
- Aubépine (20 fruits)

Plantes du jardin

- Verveine citronnelle (2 branches)

Préparation

- 1) Laver les plantes, fendre les fruits (cynorrhodons, aubépine)
- 2) Mettre les plantes dans une casserole
- 3) Verser l'eau bouillante

Laisser infuser 10-15 mn et servir

Infusion de plantes, fleurs et fruits



«Infusion de plantes».

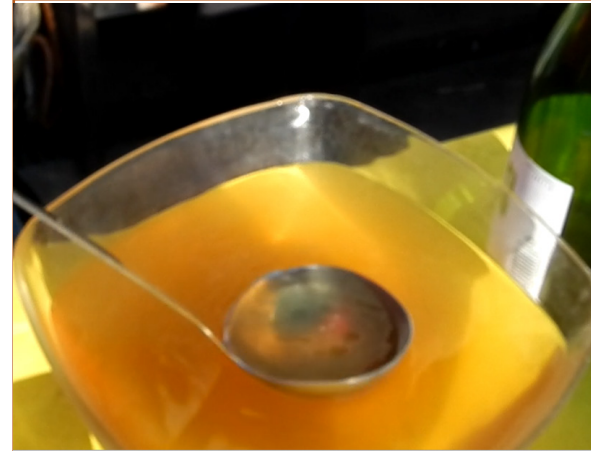
Tisane de menthe et prêle des champs

Plantes sauvages

- Menthe sauvage

Plantes du jardin

- prêle des champs
- Hysope officinale



«Infusion», 27 septembre 2015

Tisane aux fleurs d'origan et de tanaisie et cynorrhodons

Pour 3 litres d'eau

Plantes sauvages

- 20 têtes florales d'origan
- 30 feuilles de menthe à feuilles rondes
- 30 têtes florales de tanaisie
- 25 Cynorrhodons
- 20 tiges (avec feuilles) de Lierre terrestre
- 4 branches de thym 15 racines environ de Benoîte

Plantes du jardin

- 40 feuilles de sauge
- 10 tiges (avec feuilles) de verveine citronnée

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Laver et sécher la racine de benoîte, la hacher finement
- 3) Amener l'eau à ébullition
- 4) Plonger les plantes et la racine de benoîte

Laisser infuser et servir

Karkadeh indigène



«Karkadeh indigène», 10 septembre 2017

Plantes sauvages

- 3 mûres
- Cynorrhodons (3 poignées)
- Aigremoine eupatoire (1 tige)
- Souci (1 fleur)

Plantes du jardin

- Verveine citronnée (1 tige)
- 3 pommes (épluchures uniquement)

Tisane méditerranéenne



«Tisane méditerranéenne», 10 septembre 2017

Plantes sauvages

- Fleurs de trèfle rose (1 petite poignée)
- 10 mûres
- Menthe (1 brin)

Plantes du jardin

- Romarin (3 branches)
- Sauge officinale (3 branches)
- Santoline (1 petite branche)
- 3 pommes

Préparation

- 1) Laver les plantes et les mettre dans une casserole
- 2) Faire bouillir 5 mn

Filtrer et servir

Tisane aux herbes, cynorrhodons, mûres et pommes



«Tisane aux herbes, cynorrhodons, mûres et pommes», 15 septembre 2019

Pour 750 ml d'eau

Plantes sauvages

En proportions égales :

- Menthe aquatique
- Origan
- Tilleul
- 1/2 quinzaine de mûres
- 10 baies de cynorrhodon

Plantes du jardin

- Verveine citronnée (1 branche)
- Romarin
- 1 pomme coupée en petits carrés
- 1 coing coupé en petits morceaux

Préparation

- 1) Laver les plantes et hacher grossièrement les feuilles
- 2) Mettre les plantes dans l'eau froide
- 3) Faire chauffer doucement sans bouillir

servir tout de suite

Tisane aux herbes diverses



«Tisane aux herbes diverses», 14 octobre 2020

Pour 2 litres d'eau

Plantes sauvages

- Cynorrhodons (15 baies)
- Menthe (3 à 4 petites branches)
- Achillée millefeuille (10 tiges)
- Aubépine (15 baies)
- Ronces (10 mûres et 1 petite poignée de jeunes pousses)

Préparation

- 1) Laver les plantes, hacher les feuilles et ouvrir les baies de cynorrhodons
- 2) Porter l'eau à ébullition
- 3) La retirer du feu et y plonger les plantes

laisser infuser quelques minutes



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