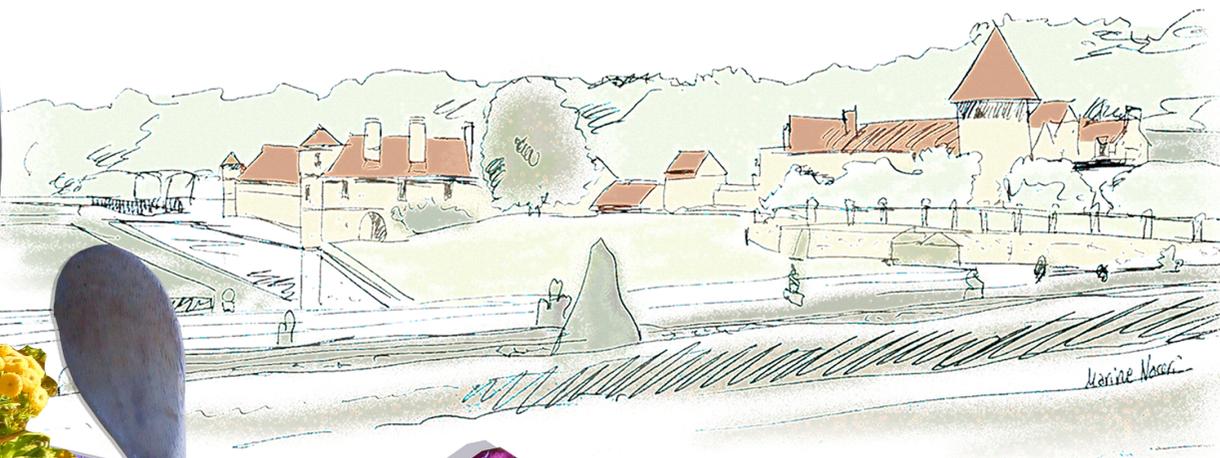


CUEILLETTE & CUISINE DE PLANTES SAUVAGES

Les plantes comestibles récoltées à Villarceaux
De 0 à V



La Bergerie
de Villarceaux

ASSOCIATION
DES AMIS
Domaine de
VILLARCEAUX

Le Jardin du Naturaliste

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 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 amphytéotique 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 rafraîchissent les visiteurs venus de toute l'Ile de France et même au-delà.



CAUE 95 - «Cueillette et cuisine de plantes sauvages» : plantes sauvages comestibles

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.

Tout au long de la balade, chacun récolte des plantes pour les ateliers - cuisine.

Le Domaine de Villarceaux



L'oecocentre de la bergerie



La ferme de la bergerie et les terres agricoles



GAEC de là Comté-maraîchage



Le domaine du château



Les organisateurs



Patrick Monin, Président des Amis du Domaine de Villarceaux



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



Françoise Belencontre, membre des Amis du Domaine de Villarceaux



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

L'intervenant



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

Les plantes sauvages comestibles récoltées à Villarceaux (de O à V)



Origan commun p.8



Mouron blanc p.9



Ortie commune p.10



Oseille des prés p.11



Panais sauvage p.12



Pâquerette p.13



Pariétaire de Judée p.14



Pimprenelle sanguisorbe p.15



Pissenlit p.16



Plantain lancéolé p.17



Prêle des champs p.18



Primevère officinale p.19



Reine des prés p.20



Prunellier p.21



Ronce bleuâtre p.22



Ronce commune p.23



Roquette sauvage p.24



Roseau commun p.25



Sisymbre officinal p.26



Souci officinal p.27



Tanaisie commune p.28



Tilleul commun p.29



Trèfle des prés p.30



Tussilage p.31



Vergerette annuelle p.32



Vesce cultivée p.33



Violette odorante p.34



Vesce des haies p.35



Origan commun ou marjolaine sauvage (*Origanum vulgare*)

Famille des Sauges (Lamiacées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle a des propriétés antiseptiques.

Elle est recommandée pour soigner les rhumes, la grippe, apaiser les douleurs spasmodiques, le stress et la fatigue.

Propriétés culinaires

Plante condimentaire, très utilisée dans les cuisines portugaise et italienne pour aromatiser les plats.

Il se marie très bien avec le thym et le basilic.

On peut le consommer en infusion.

Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère, elle attire les insectes pollinisateurs

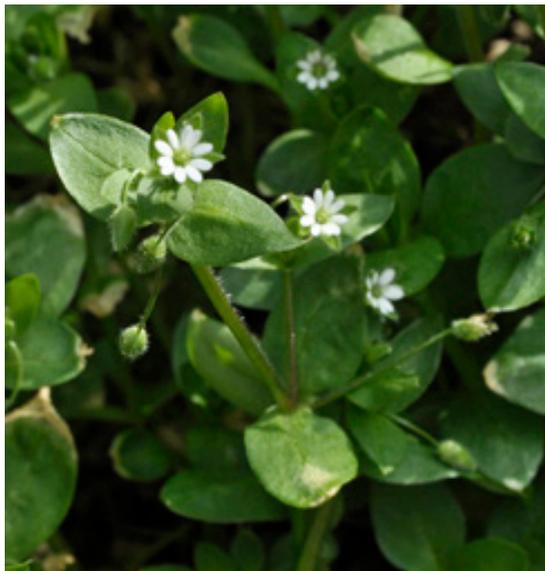
Comment le reconnaître?

Plante vivace moyenne à odeur agréable, elle pousse dans les prés secs, sur les talus au bord des routes...

Ses feuilles très odorantes sont ovales, opposées sur la tige.

Ses petites fleurs roses sont disposées en corymbes lâches.





Mouron blanc ou mouron des oiseaux

(*Stellaria media*)

Famille des oeillets (Caryophyllacées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle renferme du calcium, de la silice, du magnésium, de la vitamine C.

Propriétés culinaires

Le goût est proche de celui des petits pois.

On peut consommer les jeunes pousses en salade ou en légume dans les soupes, cakes ou quiches.

Propriétés écologiques

Sa présence est le signe d'un sol équilibré et fertile.

Comment le reconnaître?

Plante annuelle rampante aux tiges et aux feuilles très tendres.

Les feuilles vert tendre, sont petites, arrondies, opposées deux à deux tout le long des tiges.

Elle fleurit toute l'année. A la base des feuilles apparaissent de petites fleurs blanches étoilées au bout d'un fin pédoncule.

Lorsque l'on casse la tige, un filament élastique apparaît à l'intérieur de la tige.

Attention, les mourons rouges ou bleus sont toxiques ! S'il n'y a pas de fleurs, NE PAS CUEILLIR !

La tige de ces 2 plantes de la famille des primulacées casse net, ce qui les différencie du mouron blanc.





Ortie commune (*Urtica dioica*)

Famille des orties (Urticacées)

Comment la reconnaître?

Plante vivace moyenne à grande, qui pousse partout, sur des sols riches en nitrates.
Ses tiges et ses feuilles sont couverts de poils urticants.
Ses feuilles sont ovales et dentées.
Ses fleurs minuscules, vertes, en grappes situées à la base des feuilles, apparaissent de juin à septembre.
Les fleurs mâles et les fleurs femelles sont sur des pieds différents.



Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

L'ortie est considérée depuis des siècles comme un puissant anti-hémorragique.
Elle est riche en vitamine C, en silice et en fer, donc tonique, reminéralisante, anti-anémique et anti-rhumatismale.
Elle peut avoir des effets bénéfiques pour les maladies de peau chroniques ou contre l'urticaire.

Propriétés culinaires

Ses jeunes feuilles (récoltées avant la floraison) sont consommées en soupe, en légume, cakes, beignets...
Très bonne en pesto, en mélange avec les lamiers.

Cuite, sèche ou soigneusement mixée, l'ortie ne pique plus.

Propriétés écologiques

L'ortie attire une trentaine de papillons dont le paon du jour, le vulcain ou la petite tortue,...dont les chenilles se nourrissent de la plante.
Le purin d'ortie est un très bon fertilisant naturel pour les plantes, on peut également l'utiliser très dilué pour lutter contre les pucerons.



Oseille des prés (Rumex acetosa)

Famille des Patiences (Polygonacées)



Comment la reconnaître?

Plante vivace, petite à moyenne à racine non pivotante, contrairement aux grandes patiences. Les feuilles de base sont longuement pétiolées, les feuilles supérieures sont plus petites et embrassantes. Les lobes de la base sont pointus. Leur saveur est acide. Les fleurs forment des épis rougeâtres de mai à août. Fleurs mâles et fleurs femelles apparaissent sur des plants différents.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle contient de l'acide ascorbique (vitamine C), c'est une plante antiscorbutique, tonique, digestive.

Propriétés culinaires

Les jeunes feuilles peuvent être consommées en soupe, en salade, en pesto, coupées finement sur du fromage à tartiner...

à consommer modérément car elle contient (en petite quantité) de l'acide oxalique, toxique pour l'organisme.





Panais sauvage (*Pastinaca sativa*, var. *arvensis*)

Famille des carottes (Apiacées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Il favorise la lactation. Il est riche en fibres, contient des anti-oxydants, de nombreuses vitamines et minéraux.

Propriétés culinaires

On peut manger les racines en légume. Elles ont un goût légèrement sucré. Elles sont plus maigres que celles des variétés cultivées, mais tout aussi bonnes si elles sont ramassées au bon stade.

Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère.

Comment le reconnaître?

Grande plante bisannuelle de 50 cm à 1m de haut, à racine charnue, proche de la carotte. Sa tige dressée et velue, porte des feuilles divisées en folioles collés deux à deux à la nervure principale.

De petites fleurs jaunes en ombelles apparaissent en juillet - août au sommet des tiges florales.

Elle peut être confondue avec la berce au début du printemps.

Comme la berce, Le suc de la plante peut être photosensibilisant et son contact avec la peau peut provoquer des brûlures.



Panais en graines



Berce : les folioles portent un pédoncule



Panais : les folioles sont collés à la nervure principale

Panais en fleurs



Pâquerette (Bellis perennis)

Famille des marguerites (Asteracées)

Comment la reconnaître?

Petite plante vivace basse, velue, poussant dans les prés et les pelouses.

Ses feuilles rondes dentées en forme de cuillère, poussent en rosette sur le sol.

Les fleurs sont de petites marguerites blanches au cœur jaune, bordées de rose sur le bord inférieur des pétales.

Elles fleurissent toute l'année, dès le mois de mars.

Ses capitules se referment à la tombée de la nuit.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle a des vertus expectorantes, sudorifiques, toniques, anti-inflammatoires, dépuratives, diurétiques. Elle peut soigner les bronchites, les entorses, l'hypertension, les plaies, les angines, les voies respiratoires...

Propriétés culinaires

Ses fleurs peuvent décorer les salades et autres plats.

Les jeunes feuilles sont comestibles aussi.

Propriétés écologiques

Elle produit du nectar pour les abeilles.





Pariétaire de Judée (Parietaria judaica)

Famille de l'ortie (Urticacées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle possède des propriétés adoucissantes et diurétiques.

Propriétés culinaires

Les feuilles peuvent être consommées en salade ou cuites en légumes, quiches, cakes etc.

Comment la reconnaître?

Plante vivace tapissante velue, de 20 à 40 cm de haut, elle colonise souvent les murs en étalant ses tiges rougeâtres.

Ses feuilles ovales, légèrement luisantes sont alternes.

Des fleurs minuscules de couleur verdâtre apparaissent d'avril-mai à octobre, agglomérées à l'aisselle des feuilles et le long de la partie supérieure des tiges.

Son pollen est très allergisant, il peut provoquer des rhinites, de l'asthme ou de la conjonctivite.





Pimpinelle sanguisorbe (Poterium ou Sanguisorba minor)

Famille des rosiers (Rosacées)

Comment la reconnaître?

Petite plante vivace grisâtre poussant sur les rocailles calcaires et dans les prés secs.
Ses feuilles pennées sont formées de 9 à 25 folioles de moins de 20 mm aux contours dentelés.
La plante forme un monticule de feuillage brillant, persistant tout l'hiver.
Les fleurs apparaissent en mai-juin sous forme de capitules ronds, teintés de pourpre.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle a une action hémostatique (elle arrête les saignements). Elle est diurétique, tonique, riche en vitamine C, elle retarde la dégradation des dents.

Propriétés culinaires

Elle est bonne en salade toute l'année (prélever les jeunes feuilles de la rosette centrale). Elle a un goût de concombre un peu salé ou de noix fraîche.

Mélangée à d'autres fines herbes, on peut l'utiliser pour parfumer le beurre, le fromage blanc, les soupes, les omelettes, les sauces, les pâtes et les salades.

Les racines râpées peuvent être mélangées aux salades.





Pissenlit ou dent-de-lion (*Taraxacum officinale*)

Famille des marguerites (Astéracées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

C'est une plante aux vertus diurétiques, réputée également pour guérir les maladies de la vue.
Ses feuilles sont riches en vitamine C et carotène.

Propriétés culinaires

On la consomme en salade, les jeunes feuilles sont récoltées de préférence au printemps avant la floraison.
La racine peut être cuite comme les salsifis.

Comment le reconnaître?

Plante vivace basse qui pousse dans les terrains vagues, les pâtures et les gazons aux sols riches.
Les feuilles découpées sont disposées en rosettes, à la base de la plante.
Les fleurs sont des capitules jaune d'or qui apparaissent d'avril à juin au sommet d'une tige dressée.
Les fruits portent des aigrettes qui leur permet de s'envoler avec le vent.





Grand plantain

Plantain lancéolé, anthères jaune pâle

Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)

Grand Plantain (*Plantago major*)

Famille des plantains (Plantaginacées)

Comment les reconnaître?

Plantes vivaces basses à moyennes, glabres ou pubescentes, qui poussent dans les prés, les terrains vagues, les pelouses...

Les feuilles du plantain majeur sont ovales, larges et pétiolées, ses fleurs vert jaunâtre pâle et brun clair, disposées en longs épis verdâtres portés par des pédoncules non sillonnés, fleurissent de juin à octobre. Les épis sont de la même longueur que les pédoncules.

Les feuilles du plantain lancéolé sont allongées et légèrement dentées, ses fleurs, brunes, disposées en épis noirâtres courts, à longs pédoncules sillonnés, fleurissent d'avril à octobre.

Quelles sont leurs vertus?

Propriétés médicinales

On les emploie pour soigner bronchites, pharyngites, laryngites, coqueluche. Ils sont également anti-hémorragiques.

Les feuilles soignent les plaies et les ulcères, calment les piqûres (insectes, orties...).

Propriétés culinaires

On peut manger les jeunes feuilles en salade. Elles ont une saveur de champignon.

Propriétés écologiques

Les fleurs nourrissent les abeilles et autres insectes pollinisateurs, les oiseaux apprécient les graines.



Grand plantain



Plantain lancéolé



Prêle des champs (Equisetum arvense)

Famille des prêles (Equisetacées)

Comment la reconnaître?

Plante vivace de 20 à 50 cm de haut. Elle présente deux types de tiges :

- une tige fertile de couleur brune portant un épi terminal constitué de sporangiophores (qui produisent des spores)
 - une tige stérile verte qui apparaît en avril-mai, lorsque la tige fertile est fanée. Elle porte des rameaux grêles à section quadrangulaire, disposés en verticilles autour de la tige.
- Elle vit dans les prairies humides.

Toutes les autres prêles sont toxiques (sauf consommation occasionnelle).
En cas de doute s'abstenir de les cueillir !

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

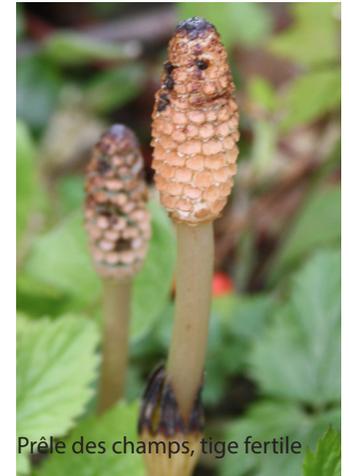
Elle contient 70% de silice sous forme soluble, de la vitamine C et des oligoéléments (fer, manganèse, potassium, calcium...). Elle possède de fait des vertus reminéralisantes. On l'utilise notamment en cas d'ostéoporose ou à titre préventif.

Propriétés culinaires

On peut l'utiliser en infusion dans des tisanes.



Prêle des champs, tige stérile



Prêle des champs, tige fertile



Primevère officinale ou coucou (Primula veris)

Famille des primevères (Primulacées)

Comment la reconnaître?

Petite plante vivace velue, poussant dans les prés et les forêts calcicoles.

Ses feuilles ovales forment une rosette au niveau du sol.

Des fleurs odorantes jaunes d'or tachées d'orange au centre apparaissent au printemps, groupées au sommet des tiges.

Les sépales et les corolles sont soudées.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle est calmante, antispasmodique, expectorante, diurétique, dépurative, décongestionnante, sudorifique. On peut l'utiliser pour lutter contre les inflammations, la coqueluche, la grippe, les ecchymoses, les troubles digestifs, les maux de tête, les rhumes...

Elle contient de la vitamine C, des minéraux
et des salicylates (aspirine !)

Propriétés culinaires

On peut utiliser les fleurs en tisane ou pour décorer les salades, les canapés...ou comme ingrédient dans les cakes, quiches etc.

Les jeunes feuilles peuvent être consommées.





Prunellier ou épine noire (Prunus spinosa)

Famille des rosiers (Rosacées)

Comment le reconnaître?

Arbuste épineux à feuillage caduc pouvant atteindre 6 m de hauteur. L'écorce est noirâtre (d'où son nom d'épine noire)

Ses feuilles sont lancéolées, finement dentées, souvent pubescentes sur les nervures de la face inférieure.

Ses fleurs blanches apparaissent en mars - avril avant les feuilles, elles ont un petit goût d'amande amère.

ses fruits sont de petites prunes (prunelles) noirâtres au goût âpre, recouvertes de pruine qui leur donne une couleur bleue.

Il pousse dans les haies et les friches, où il forme des massifs denses et impénétrables, en raison de ses épines et de son aptitude à drageonner.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Les fruits sont astringents, toniques, riches en tanins et vitamine C.

En décoction, ils ont des vertus laxatives.

Propriétés culinaires

Les fleurs décorent les salades et les desserts, elles peuvent aussi être utilisées pour parfumer des crèmes.

Les sommités des rameaux sont utilisés pour faire le vin d'épine.

Les fruits se consomment blets, après les premières gelées, en confiture, ou pour confectionner de l'eau vie ou la liqueur d'épine noire.

On peut les consommer avant en les mettant au congélateur.

Propriétés écologiques

Les fleurs sont mellifères, les fruits sont consommés par les oiseaux. Cet arbuste accueille de nombreux papillons, dont le Flambé qui est un magnifique papillon «porte-queue».

Autres propriétés

Ses drageons à croissance rapide peuvent être utilisés pour stabiliser des terrains en pente.

Il peut être utilisé comme porte-greffe naturel pour les pruniers, les pêchers, les abricotiers.





Reine des prés (Filipendula ulmaria)

Famille des marguerites (Astéracées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Connue depuis des siècles, elle est utilisée comme anti-douleur (crises de rhumatisme, arthrose, maux de tête, etc.), antispasmodique, et pour lutter contre le surpoids.

Elle soulage également les maux d'estomac (brûlures, ulcères). Elle traite également les indigestions et les diarrhées.

Propriétés culinaires

On peut utiliser les fleurs pour aromatiser les soupes, les plats, les crèmes, les desserts, les boissons.

On peut en faire des infusions

Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère

Comment le reconnaître?

Plante vivace moyenne à grande, au port dressé très élégant, d'où son nom ?

Elle possède un rhizome rampant. Sa tige est rougeâtre, glabre et anguleuse, les feuilles, à odeur de concombre, sont vert sombre, feutrées de blanc en dessous et sont formées d'un nombre impair de folioles, dont la foliole terminale est palmée.

Les fleurs blanc crème en fausses ombelles apparaissent au sommet des tiges en juillet. Elles ont une odeur d'amande douce.

Les fruits sont enroulés en hélices.





Ronce bleuâtre ou ronce des champs

(*Rubus caesius*)

Famille des rosiers (rosacées)

Comment la reconnaître?

Plante vivace rampante, épineuse qui pousse dans les terrains humides et riches en nitrates (sous-bois, haies, friches, champs, forêts humides...)

Les tiges cylindriques, sont dépourvues de poils, elles forment des drageons et se marcotent facilement. Les feuilles vertes, dentées sont formées de 3 folioles velues sur les deux faces. La face inférieure est grisâtre.

De petites fleurs blanches à 5 pétales sont regroupées en corymbes à l'aisselle des feuilles, elles apparaissent en mai-juin.

Les fruits sont composés de 2 à 5 petites drupes bleuâtres à saveur acide, on les récolte en septembre - octobre.

Les jeunes tiges et les fruits sont recouverts d'une pruine bleuâtre.



Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

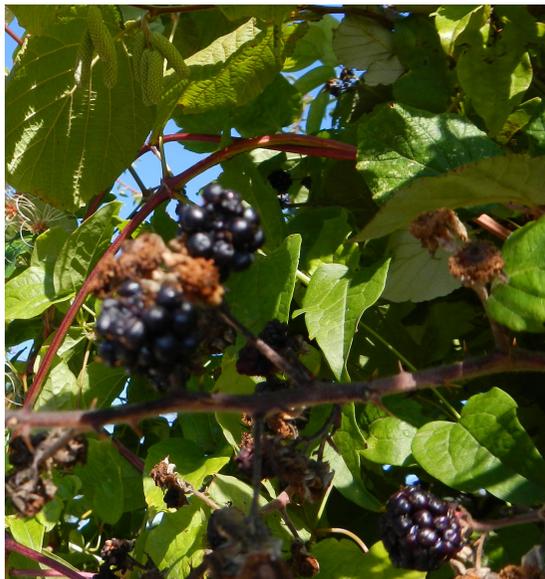
Les feuilles et les jeunes pousses sont toniques, diurétique et dépuratives.

Propriétés culinaires

Les fruits se consomment en gâteaux, salades de fruits... les feuilles peuvent être utilisées en infusion.

Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère, les animaux aiment les pousses et les fruits.



Ronce commune (*Rubus fruticosus*)

Famille des rosiers (rosacées)

Comment la reconnaître?

Liane vivace ligneuse grimpante ou rampante, se marcottant, très épineuse qui pousse dans les bois, les buissons, les haies et les terrains vagues.

Les feuilles possèdent 3 à 5 folioles dentées.

Des grappes de fleurs blanches ou roses apparaissent de mai à octobre.

Les mûres noires se récoltent de juillet à octobre.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

C'est une plante diurétique, anti-inflammatoire.

Elle est utilisée pour soigner les irritations de la bouche et de la gorge, ainsi que les troubles menstruels, l'ostéoporose, les bronchites et les emphysèmes.

Propriétés culinaires

Les fruits se consomment en gâteaux, salades de fruits... les feuilles peuvent être utilisées en infusion.

Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère, les animaux aiment les pousses et les fruits.





Roquette sauvage ou Roquette jaune (*Diplotaxis tenuifolia*)

Famille des choux (Brassicacées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle est tonique et diurétique, elle stimule l'appétit et nettoie les reins, elle est expectorante.

Elle est très riche en vitamine C, en soufre et sels minéraux.

Propriétés culinaires

Les feuilles se consomment en salade, ou comme condiment dans les viandes et charcuteries. On peut aussi les cuire.

Les fleurs, également piquantes et comestibles, servent à décorer les plats.

Comment la reconnaître?

Plante vivace de 30 à 40 cm, fréquente au bord des chemins et des routes, sur les talus...
Ses feuilles vert foncé sont touffues, allongées, Elle ont une saveur piquante très prononcée.
Ses fleurs jaune souffre à 4 pétales, apparaissent de juin à octobre.





Roseau commun ou roseau à balais

(*Phragmites australis*)

Famille des graminées (poacées)

Comment la reconnaître?

Grande plante vivace de 3 à 5 m de haut.

Ses feuilles de 20 à 50 cm de long et 2 à 3 cm de large sont alternes sur la tige.

A l'extrémité des tiges apparaissent de grands plumeaux argentés.

L'inflorescence de 20 à 50 cm, portent des fleurs en panicules pourpres à la fin de l'été.

Cette plante pousse dans les milieux humides.

Quelles sont ses vertus?

Usages anciens

Les roseaux étaient et sont toujours utilisés dans la constitution des murs et des toitures des maisons.

Propriétés culinaires

On peut utiliser la racine en légume,

à condition que celle-ci ne soit pas prélevée dans un milieu pollué par les métaux lourds.

Propriétés écologiques

Ces grandes plantes forment un couvert dense au bord des étangs, procurant abris, nourriture et lieu de nidification pour les animaux.

Elles sont utilisées pour la dépollution des eaux usées : elles ont la propriété de piéger les métaux lourds.



Sisymbre officinale ou herbe au chantre (Sisymbrium officinale)

Famille des choux (Brassicacées)

Comment la reconnaître?

Plante annuelle pouvant atteindre 90 cm de haut.

Sa tige est raide et ramifiée, ses feuilles sont alternes et profondément divisées en lobes. Le lobe terminal est allongé et beaucoup plus grand que les autres et muni de 2 oreillettes perpendiculaires à la nervure centrale. Des rameaux grêles portent de petites fleurs jaune clair à 4 pétales, de mai à septembre.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle contient des protéines, des glucides, des lipides, du calcium et des vitamines A et C.

Elle était réputée pour guérir les enrouements au cours des laryngites et pharyngites, d'où son nom d'«herbe au chantre».

Elle est utilisée par voie orale comme expectorant et mucolytique contre les bronchites.

Propriétés culinaires

Les jeunes feuilles et les jeunes inflorescences peuvent être consommées crues en salade ou cuites, en légume ou en soupe.

Les jeunes tiges au goût de chou sont également consommables.

Les fleurs peuvent décorer les plats.



Souci officinal (Calendula officinalis)

Famille des asters (Asteracées)

Comment la reconnaître?

Plante vivace moyenne, souvent utilisée comme annuelle dans les jardins ou au potager, on la trouve également dans les friches

Les feuilles sont alternes et sessiles, sur des tiges dressées.

Elle produit de grosses fleurs jaune d'or ou orange toute l'année et se ressème spontanément.

C'est une plante tinctoriale qui fournit une couleur jaune crème obtenue par décoction des fleurs. On l'utilise dans la fabrication d'un colorant alimentaire, pour foncer le beurre par exemple.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Cette plante est reconnue pour ses vertus calmantes et cicatrisantes, pour les petits problèmes cutanés.

Elle soulage également les troubles gastriques, les affections hépatiques, les inflammations de la gorge et de la bouche, les douleurs prémenstruelles.

Propriétés culinaires

On peut consommer les jeunes feuilles et les capitules, frais ou séchés. Elles peuvent être consommées en infusions, dans les salades ou pour décorer les plats.

Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère, très utile pour le jardinier car elle protège les plantes comme la tomate, l'ail, les fraisiers...contre les nématodes. Elle est très bénéfique à certaines punaises auxiliaires (mirides du genre macrolophus), qui se nourrissent d'aleurodes, de pucerons, d'acariens, d'œufs de noctuelles et de ceux de la mineuse de la tomate (Tuta absoluta). Il convient de maintenir les pieds de soucis l'hiver au jardin car ils sont utiles pour l'hivernage des auxiliaires. A la belle saison, ses fleurs fournissent aussi nectar et pollen aux syrphes et aux guêpes parasites.

(source : blog nature en ville, (<http://natureenvilleacergypontoise.wordpress.com>))



Tanaisie commune (Tanacetum vulgare)

Famille des marguerites (Astéracées)

Comment la reconnaître?

Plante vivace moyenne à grande, très aromatique, fréquentant les terrains vagues.
les feuilles sont pennées et dentées.

Les fleurs, de juillet à octobre, sont des capitules jaune d'or en forme de boutons, groupés en corymbes au sommet des tiges. Toutes les fleurs arrivent à peu près à la même hauteur.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales
apparentée à l'absinthe dont elle a les même propriétés, elle est tonique, vermifuge (les graines notamment)

Propriétés culinaires

On peut consommer les jeunes feuilles dans les gâteaux, les tartes, les crêpes, etc.,

Les graines sont utilisées comme condiment, dans les viandes, les pâtés, les gâteaux.

Les feuilles peuvent être infusées.

Toxique à forte dose, à consommer avec modération.

Propriété écologiques

Les feuilles éloignent les insectes.



Tilleul commun

(*Tilia vulgaris*)

Famille des mauves (Malvacées)



Comment le reconnaître?

Grand arbre au feuillage caduc pouvant atteindre 30 à 40 m de haut.

Les feuilles vert clair en forme de coeur sont dentées, pétiolées.

Les fleurs jaunes pâle en juillet, dégagent une odeur douce, agréable. Elles forment de petites grappes à l'extrémité d'un long pédoncule commun soudé au milieu d'une bractée en lame jaune verdâtre.

La floraison brève donne place à de petits fruits globuleux.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Le tilleul est connu pour ses vertus antispasmodiques, calmantes et sédatives depuis l'antiquité. Il favorise le sommeil, diminue le stress et l'angoisse.

Les fleurs sont utilisées également pour réduire les sécrétions nasales et faire chuter la fièvre dans les états grippaux.

Propriétés culinaires

Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade et les fleurs en tisane.

Propriété écologique

C'est une plante mellifère





Trèfle des prés (*Trifolium pratense*)

Famille des pois (Fabacées)

Comment le reconnaître?

Plante vivace basse, dressée

Les feuilles possèdent trois folioles ovales, elliptiques, avec un croissant blanchâtre sur chaque foliole.

Les inflorescences roses globuleuses se développent de mai à novembre, dans les endroits herbeux.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Il possède des vertus diurétiques, sédatives, antitussives.

Il soigne également les problèmes de peau.

Propriétés culinaires

Les fleurs décorent agréablement les salades. On peut consommer les jeunes feuilles.

On utilise le trèfle rampant (*Trifolium repens*) à fleurs blanches, de la même façon.

Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère et fourragère.





Tussilage ou pas-d'âne (Tussilago farfara)

Famille des marguerites (Astéracées)

Comment la reconnaître?

C'est une plante vivace à rhizomes de 10 à 30 cm de haut.

Les fleurs jaunes sont des capitules solitaires qui apparaissent de février à avril avant les feuilles, sur des hampes dressées, recouvertes d'écaillés pourpres et cotoneuses.

Les feuilles polygonales sont vert clair sur la face supérieure et recouvertes d'un feutrage blanc sur la face inférieure. Elles se développent après la floraison, à la base de la plante.

Elle pousse dans les terrains vagues, les sols instables, remués, argileux, pauvres en humus au bord des chemins et des lisières forestières humides.



Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

C'est une plante adoucissante, émolliente, anti-tussive, expectorante. On peut utiliser une infusion de fleurs en cas de bronchite, trachéite ou de rhume.

Propriétés culinaires

On peut consommer les jeunes feuilles dans les salades, ou en beignets et les fleurs plutôt en tisanes car elles contiennent des alcaloïdes (toxiques à forte dose), qui sont très peu solubles dans l'eau,

Toxique à forte dose, à consommer avec modération.

Propriété écologiques

Les fleurs nourrissent les abeilles dès la sortie de l'hiver, ainsi que plusieurs chenilles de papillons européens dont le Tyria jacobea (Goutte-de-sang)



Vergerette annuelle (Erigeron annuus)

Vergerette du Canada (Erigeron canadensis)

Famille des marguerites (Astéracées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

On utilise les sommités fleuries. Elle a des propriétés antirhumatismales, diurétiques et anti-inflammatoires.

Propriétés culinaires

On peut consommer les jeunes pousses en légumes dans les quiches, cakes etc. et les fleurs en tisanes.

Propriétés écologiques

C'est une plante considérée comme invasive

Comment la reconnaître?

Plante annuelle originaire d'Amérique du Nord et centrale, elle s'est naturalisée en Europe où elle est très courante.

Sa tige vert cendré est dressée, velue, pouvant atteindre 1 mètre de haut.

Ses feuilles, dentées à la base, sont ensuite effilées. Ses fleurs sont de petites marguerites blanches au cœur jaune, disposées en grappes au sommet des tiges, elles apparaissent d'août à novembre. Celles de la vergette du Canada sont beaucoup plus petites que celles de la vergerette annuelle.

Elles affectionnent les friches.





Vesce cultivée (Vicia sativa)

Famille des pois (Fabacées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés culinaires

Elle est très riche en protéines

Les jeunes pousses peuvent être consommées en salade, ou cuites en légume dans les potages, les quiches, les cakes...

Propriété écologiques

C'est une plante mellifère.

Elle est cultivée comme plante fouragère et comme engrais vert.

Comment la reconnaître?

Plante annuelle, petite à moyenne, grimpante, qui pousse dans les prés, sur les bords des chemins ou des routes. Ses feuilles sont composées de 3 à 8 paires de folioles ovales, parfois linéaires. Elles se terminent par une vrille, ramifiée ou non, qui permet à la plante de s'accrocher à un support.

Les fleurs rouge pourpre apparaissent d'avril à septembre.

Les fruits sont des gousses pubescentes brunes à noires.



Vesce des haies ou vesce sauvage

(*Vicia sepium*)

Famille des pois (Fabacées)



Comment la reconnaître?

Plante herbacée grimpante, de 30 à 80 cm, qui pousse dans les sous-bois, les bords de chemins et les lisières. Ses feuilles sont pennées et composées de 3 à 9 paires de folioles arrondies. Leur extrémité se termine par une vrille ramifiée.

Ses fleurs bleues violacées, portées par de courts pédoncules, sont disposées en grappes à l'aisselle des feuilles, de juin à octobre.

Ses fruits sont des gousses.

Comme toutes les fabacées, elle est capable de produire des nitrates, grâce à des bactéries fixées sous forme de nodosités sur ses racines, qui captent l'azote de l'air et la transforment en nitrates pour la plante.



Quelles sont ses vertus?

Propriété culinaires

Tout comme les autres vesces, les graines sont toxiques, le feuillage légèrement.

On peut consommer les jeunes feuilles avec modération (petites quantités et de temps en temps) crues dans les salades ou cuites en quiche, cake, etc.

Propriété écologiques

Comme la plupart des vesces, elle attire les fourmis grâce à ses glandes à nectar (nectaires), situées à l'aisselle des feuilles.

Ces plantes ont la propriété d'enrichir le sol en nitrates.





violette odorante

(Viola odorata)

Famille des violettes (Violacées)

Comment la reconnaître?

Petite plante vivace basse poussant dans les bois, les haies

Ses feuilles en forme de coeur forment une rosette, d'où s'épanouissent de petites fleurs violettes, parfois roses ou blanches, très parfumées d'avril à mai et d'août à septembre.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle soigne la toux, la bronchite...

Propriétés culinaires

Les jeunes feuilles se mangent crues en salade ou cuites en soupe, bouillon ou tisane. Elles sont riches en vitamine C.

Les fleurs décorent avantageusement les salades ou les gâteaux (cristallisées). On en fait également des sirops, des gelées, des glaces, sorbets etc.

Usages

L'essence de violette est utilisée dans la fabrication des parfums, savonnettes,...



Glossaire

Alternes (feuilles) : Attachées isolément sur la tige.

Anthère : Sommet de l'étamine contenant le pollen.

Bisannuelle (plante) : Accomplit tout son cycle de vie en deux années et ne fleurit qu'une seule fois.

Bogue : Enveloppe hérissée de piquants de certains fruits comme les châtaignes.

Bractée : pièce florale se trouvant à la base de la fleur et qui entoure la base du pédoncule.

Caduques (feuilles) : Qui se détachent et tombent en hiver.

Capitule : Inflorescence formée de petites fleurs serrées les unes à côté des autres.

Corymbe : Inflorescence aplatie dans laquelle l'ensemble des fleurs se trouvent dans le même plan

Lancéolées (feuilles) : En forme de lance

Opposées (feuilles) : Placées par paires sur la tige, se faisant face à la même hauteur.

Pédoncule : Tige qui porte les fleurs puis les fruits.

Pennées (feuilles) : Divisées en folioles, disposées des deux côtés du pétiole* comme les barbes d'une plume.

Persistant (feuillage) : Garde ses feuilles tout au long de l'année.

Pétiole : Partie rétrécie qui relie la feuille à la tige.

Pubescent : Muni de poils fins, peu serrés.

Rameuse (tige) : Qui produit de nombreuses branches.

Rosette : Cercle de feuilles à la base de la tige.

Verticille : Ensemble d'organes attachés autour d'un même point sur une tige.

Vivace (plante) : Qui peut vivre plusieurs années.

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.