

# CUEILLETTE & CUISINE DE PLANTES SAUVAGES

Les plantes comestibles récoltées à Villarceaux  
De A à C





## 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](http://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 rafraîchissent 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 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 A à C)



Achillée millefeuille p.8



Ail des ours p.9



Ail des vignes p.10



Alliaire officinale p.11



Amarante réfléchie p.12



Armoise vulgaire p.13



Asperule odorante p.14



Aubépine p.15



Alisier torminal p.16



Benoite commune p.17



Berce commune p.18



Bourse à Pasteur p.19



Bourrache officinale p.20



Brocoli sauvage p.21



Camomille matricaire p.22



Cardamine des prés p.23



Carotte sauvage p.24



Chêne pédonculé p.25



Cerfeuil des haies p.26



Chardon crépu p.27



Cirse maraîcher p.28



Cirse des champs p.29



Chénopode blanc p.30



Clinopode commun p.31



Compagnon blanc p.32



grande Consoude p.33



Cresson des fontaines p.34



Coquelicot p.35



## Achillée millefeuille (Achillea millefolium)

Famille des marguerites (Asteracées)

### Comment la reconnaître?

Plante vivace moyenne, aromatique

Les feuilles sont plumeuses, vert sombre.

Les petites fleurs sont des capitules blancs au coeur jaunâtre, groupés en corymbes. elles apparaissent de juin à novembre.

Elle pousse dans les endroits herbeux.

### Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle possède de nombreuses vertus : contre les dyspepsies, les saignements, les rhumes, les inflammations cutanées..., on l'utilise en infusion, en teinture mère ou en application externe.

Propriétés culinaires

Les jeunes pousses et les boutons floraux parfument les plats de légumes, les cakes ou quiches, les salades.

Les feuilles peuvent être utilisées en infusion.

Propriétés écologiques

Elle éloigne les insectes indésirables mais attire les abeilles et les coccinelles.







## Ail des ours (Allium ursinum)

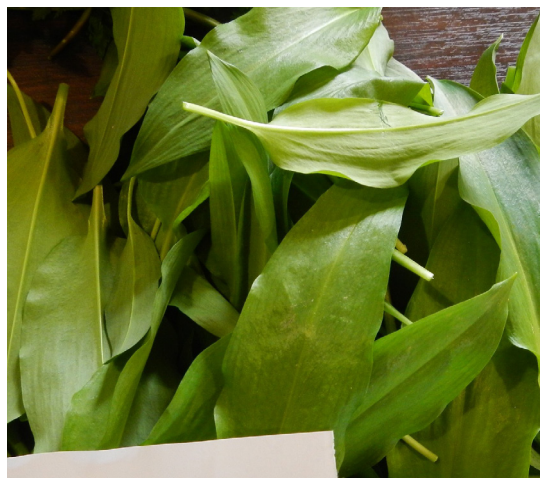
Famille des Lis (Amaryllidacées)

### Comment le reconnaître?

Plante vivace bulbeuse en touffe, de petite à moyenne taille, formant des colonies dans les bois, et rappelant le muguet.

Ses feuilles, vert vif, larges et ovales avec un long pédoncule, ont une odeur et un goût d'ail prononcés. Elles sont présentes de février à juin.

Ses fleurs forment de petites étoiles blanches disposées en ombelles, d'avril à juin.



### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Ses principes actifs sont les mêmes que ceux de l'ail, mais en concentration supérieure.

Elle est très riche en vitamine C et contient du silicium, du fer, du manganèse et du zinc.

Elle est utilisée dans le traitement des pathologies cardiovasculaires, des diarrhées, des vers intestinaux, ainsi que pour stimuler la circulation sanguine, faire baisser la pression artérielle. Elle est recommandée en cas d'athérosclérose, d'arthrite, de rhumatisme.

Elle apaise les maux d'estomac, les ballonnements, facilite la digestion, dégage les voies respiratoires.

#### Propriétés culinaires

On peut utiliser les feuilles, les boutons floraux et les bulbes comme condiments dans les salades ou dans les plats, comme l'ail cultivé.

**Eviter chez les femmes enceintes et les enfants et en cas d'irritation gastrique, intestinale ou urinaire.**





## Ail des vignes ou ail sauvage (*Alium vineale*)

Famille des ails (Alliacées)

### Comment la reconnaître?

Plante vivace bulbeuse, de 30 à 80 cm de haut. Sa tige est dressée, simple, creuse.

Les feuilles vert foncé ressemblent à de la ciboulette. Elles poussent en touffes filiformes, souvent enroulées.

Elles ont un goût prononcé d'ail.

Les fleurs roses en ombelles apparaissent de mai à août au sommet des tiges. L'ombelle porte des bulbilles rosées à bordeaux, plus nombreux que les fleurs et souvent uniquement des bulbilles.

### Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Comme l'ail, c'est une plante stimulante, aux vertus diurétique, expectorante et antiseptique.

Propriétés culinaires

On peut utiliser les feuilles et les bulbilles comme condiment dans les salades ou dans les plats, comme l'ail cultivé.

Propriété écologiques

On peut l'utiliser en décoction, comme répulsif contre les mouches des racines (carottes, radis...).





## Alliaire officinale

(*Alliaria petiolata*)

Famille des choux (Brassicacées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

La plante fraîche est antiseptique, antiscorbutique, expectorante, elle perd ses propriétés en séchant.

#### Propriétés culinaires

Elle donne un léger goût aillé aux salades et aux pestos, on peut la mélanger avec du lierre terrestre. On peut aussi utiliser ses graines en automne pour parfumer les fromages...

### Comment la reconnaître?

Plante bisannuelle pouvant atteindre 1 m de haut, qui pousse dans les lieux ombragés, les haies, les jardins. Une légère odeur d'ail se dégage lorsque l'on froisse ses feuilles.

Les feuilles vert clair grossièrement dentées en forme de cœur, sont alternes et attachées sur la tige par un long pétiole.

Les fleurs, petites, blanches groupées au sommet des tiges, apparaissent d'avril à août en laissant très vite place à des fruits grêles, dressés vers le haut.



## Amarante réfléchie (Amaranthus retroflexus)

Famille des chénopodes (Chenopodiacées)



### Comment la reconnaître?

Plante annuelle originaire de régions tempérées et tropicales. C'est une plante robuste, dressée, pouvant atteindre 90 cm de hauteur, avec une grosse racine pivotante.

La tige est rougeâtre et velue.

Les feuilles sont grandes, ovales, vert clair, avec un long pétiole, alternes sur la tige.

les fleurs vertes minuscules, sont groupées en épis denses et courts, d'août à novembre.

Les fruits ovoïdes, renferment de petites graines noires et luisantes.

On la trouve sur les bords des chemins et des champs, dans les cultures, les friches...elle pousse sur les sols chauds et riches en azote.

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

C'est une plante riche en minéraux et vitamines.  
Les feuilles sont adoucissantes et astringentes.

#### Propriétés culinaires

Les feuilles sont consommées en légume comme les épinards, en soupes ou en salades.

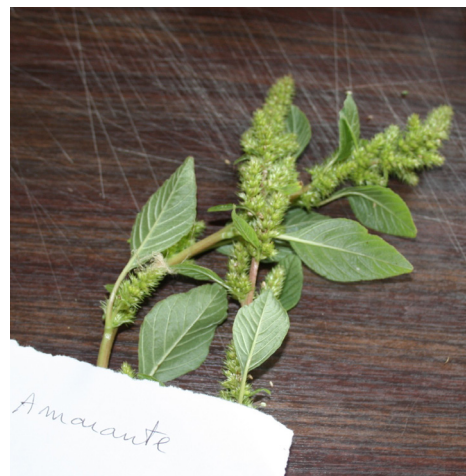
Les graines sont très nutritives, elles peuvent être grillées, bouillies ou réduites en farine.

Certaines espèces sont des céréales cultivées dans les Andes (on les trouve aujourd'hui en magasins bios).

#### Autre propriété

Certaines variétés d'amarantes sont utilisées comme plantes ornementales en raison de leur floraison en épis spectaculaire.

On peut l'utiliser pour faire des bouquets secs.



## Armoise commune (*Artemisia vulgaris*)

Famille des marguerites (Asteracées)



### Comment la reconnaître?

Plante vivace, moyenne à grande,

Sa tige de couleur rouge violacée est dressée.

Ses Feuilles vert foncé sont découpées. Lorsqu'on les froisse, elles dégagent une odeur similiaire à l'absinthe (*Artemisia absinthium*).

Ses fleurs jaunâtres sont des petits capitules duveteux, nombreux, serrés sur la tige. Elles apparaissent de juillet à octobre.

Elle pousse dans les terrains vagues

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

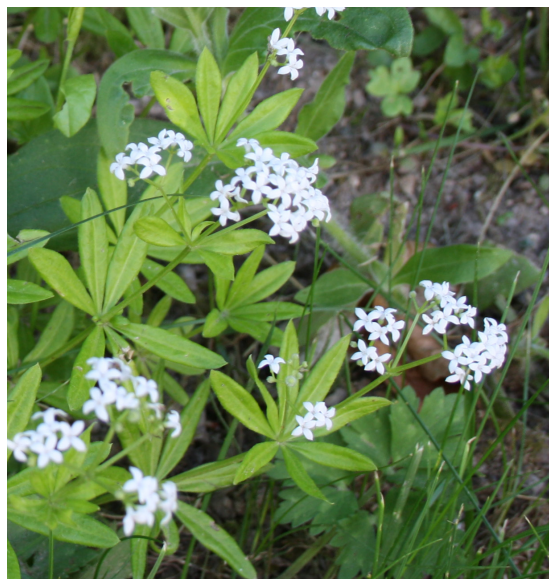
Elle soulage les troubles digestifs et calme les douleurs menstruelles. Elle est antispasmodique, diurétique, antifongique et antibactérienne.

#### Propriétés culinaires

Se consomme à très petite dose en raison de son goût. On peut l'utiliser en infusion ou avec parcimonie comme aromate dans les plats, les salades, les fromages frais,...

**Elle présente un caractère toxique à forte dose, comme l'absinthe.**





## Asperule odorante (Galium odoratum)

Famille des gaillets (Rubiacées)

### Comment la reconnaître?

Petite plante vivace tapissante, qui pousse dans les bois.

Les feuilles sont disposées en verticilles le long des tiges.

Les fleurs à 4 pétales, petites, rose pâle à blanches, sont groupées au sommet de tiges d'avril à juin.



### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Elle est antispasmodique, anticoagulante, digestive, diurétique, sédative...

On l'utilise pour lutter contre l'insomnie, calmer le système nerveux, la digestion, les palpitations cardiaques...

#### Propriétés culinaires

Son parfum s'exprime à la dessiccation.

On peut utiliser les jeunes feuilles pour parfumer des gâteaux.

On peut l'utiliser pour faire des liqueurs digestives, du vin ou de la tisane.

**A utiliser en petites quantités car elle contient de la coumarine, toxique pour le foie à forte dose.**

#### Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère.





## Aubépine monogyne (Crataegus monogyna)

Famille des rosiers (Rosacées)

### Comment la reconnaître?

Arbuste épineux à feuillage caduc pouvant atteindre 5 à 10 m de haut.  
Il pousse dans les haies, les lisières forestières et les forêts de feuillus.  
Ses feuilles sont simples, lobées, alternes sur la branche.  
Les fleurs blanches ou roses, ont un seul style, elles forment en mai-juin des bouquets odorants sur des rameaux court (odeur d'amande douce).  
Les fruits rouges ovoïdes sont des cenelles, qui renferment un noyau.



### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Les fruits, les somités fleuries, les feuilles et les bourgeons sont anti-stress, ils sont utilisés pour soigner l'hypertension artérielle. Les fruits sont riches en vitamine C.

#### Propriétés culinaires

Les fleurs et les fruits se consomment en salades, sirops, confitures, gâteaux...

#### Propriétés écologiques

Les fleurs sont pollinisées par les insectes et les fruits sont consommés par les oiseaux.



## Alisier torminal (Sorbus torminalis)

Famille des rosiers (Rosacées)

### Comment le reconnaître?

Arbre à feuillage caduc d'environ 20 à 25 m de haut, originaire d'Europe.

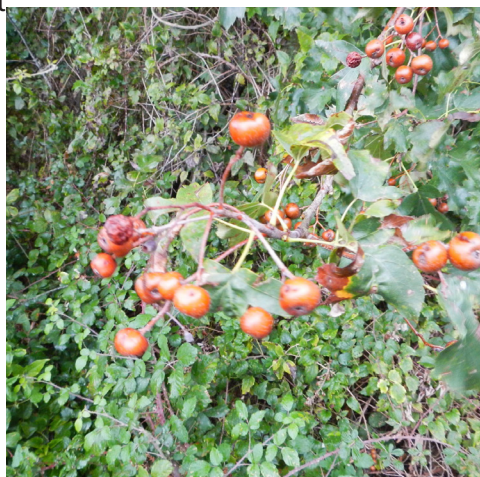
L'écorce du tronc est gris brunâtre, fissurée.

Ses feuilles vert foncé, tronquées à la base, ressemblent à celles du platane par leur forme et leur raideur. Elles comportent 5 à 7 lobes dentés, inégaux.

Les fleurs, groupées en corymbes blanches, apparaissent au printemps.

Les fruits de couleur brunâtre sont des baies comestibles après les premières gelées.

Il se développe sur les sols argileux et affectionne les lisières forestières et les clairières, ou les bois de chênes.



### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Les fruits (alises) sont astringents car riches en tanins. Ils possèdent des vertus contre les diarrhées et la dysenterie.

#### Propriétés culinaires

Les fruits peuvent être consommés crus lorsqu'ils sont blets (dès les premières gelées), ou en confiture. Ils étaient utilisés en Irlande pour fabriquer la bière,

#### Propriétés écologiques

Les fleurs attirent les insectes pollinisateurs et les fruits nourrissent les oiseaux, les petits mammifères, ainsi que les blaireaux.







## Benoîte commune (*Geum urbanum*)

Famille des rosiers (Rosacées)

### Comment la reconnaître?

Plante vivace, moyenne, pubescente, fréquente dans les bois et les haies.  
Les feuilles de la base possèdent 5 folioles, celles qui se développent le long de la tige en possèdent 3.  
Ses fleurs jaunes à 5 pétales, apparaissent de mai à novembre.

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

C'est une plante tonique, du système digestif notamment, elle est également recommandée en décoction contre les maux de gorge et de faiblesse des gencives.

#### Propriétés culinaires

Sa racine qui sent le clou de girofle en séchant, peut être utilisée comme condiment. Elle a également des propriétés tinctoriales, donnant à la laine un beau brun orangé (un brun clair avec la plante entière).

Les jeunes feuilles se consomment en salade avant la floraison. Elles ont une légère saveur de girofle.





## Berce commune ou Patte d'ours

(Heracleum sphondylium)

Famille de la carotte (Apiacées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Les feuilles peuvent être utilisées en cataplasmes pour soigner abcès, furoncles, ulcères, piqûres d'insectes... Elle est aussi reconnue pour ses vertus aphrodisiaques.

#### Propriétés culinaires

Cuites à l'eau, les jeunes pousses et les jeunes feuilles sont savoureuses. On peut les inclure dans la préparation des cakes, omelettes...

Les graines sont condimentaires et peuvent être rajoutées aux infusions.

Les pétioles ont un goût de mandarine et de noix de coco, les jeunes tiges portant des fleurs en boutons, ont un goût assez proche du panais.

#### Propriétés écologiques

Un grand nombre d'insectes colonise ses ombelles, où ils trouvent refuge et nourriture.

### Comment la reconnaître?

Grande plante vivace ou bisannuelle robuste, glabre ou recouverte de poils, elle affectionne les endroits herbeux, les clairières...

Ses feuilles très larges sont souvent composées de 5 à 7 folioles dentées, les pétioles forment une gaine autour de la tige.

Ses fleurs blanches forment de grandes ombelles d'avril à novembre.

**Le suc de la plante est photosensibilisant : son contact avec la peau peut provoquer des brûlures. Il n'y a aucun danger à la manipuler tant que l'on n'est pas exposé au soleil.**





## Bourse à Pasteur (Capsella bursa-pastoris)

Famille des Choux (Brassicacées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Nommée «Plante du sang», elle aide à stopper tous les types de saignements. Elle possède également des propriétés anti-infectieuses.

#### Propriétés culinaires

La rosette des feuilles, les fleurs et les jeunes fruits verts peuvent être consommés en salade ou cuits.

### Comment la reconnaître?

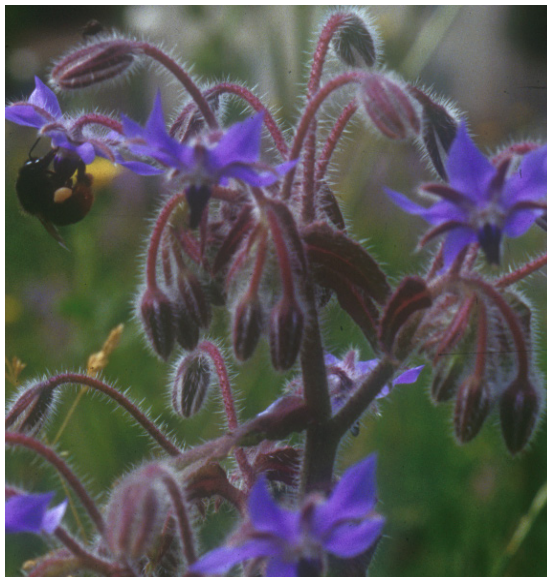
Plante annuelle ou bisannuelle basse à moyenne, elle fréquente les cultures et les friches.

Les feuilles lancéolées et lobées forment une rosette à la base.

Les fleurs blanches apparaissent dès le mois d'avril au sommet des tiges.

Sous les têtes florales, des fruits plats en forme de triangle inversé et échancré, faisant penser à de petites bourses (d'où le nom donné à la plante) sont dressés au bout d'un pédoncule le long des tiges.





## Bourrache (Borago officinalis)

Famille des Bourraches (Boraginacées)

### Comment la reconnaître?

Plante annuelle de taille moyenne à pilosité rude. D'origine méridionale, elle peut s'échapper des jardins plus au nord.

Elle possède un suc à odeur de concombre.

Ses feuilles sont ovales, pointues, à marge ondulée.

Fleurs bleu ciel en forme d'étoiles, de mai à septembre, avec au coeur, un cône saillant d'étamines noires.

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

C'est une plante adoucissante, diurétique, sudorifique et dépurative. Elle soulage les troubles respiratoires.

L'huile de bourrache est utilisée pour ses bienfaits sur la peau.

#### Propriétés culinaires

Les fleurs peuvent être utilisées pour décorer et parfumer les salades.

Les jeunes feuilles se consomment en salade ou en soupe, on peut aussi les cuisiner façon épinards.

#### Propriété écologique

C'est une plante mellifère





## Brocoli sauvage ou passage (Lepidium draba)

Famille des Choux (Brassicacées)

### Comment la reconnaître?

Plante vivace de 50-60 cm de haut, très commune dans le sud de la France. Elle fréquente les terrains vagues et les talus.

Les feuilles disposées en rosettes sont ovales, gris vert, les jeunes feuilles sont douces et velues.

Les boutons floraux au sommet des tiges, ressemblent à des petits brocolis. Les fleurs blanches apparaissent en avril.



### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

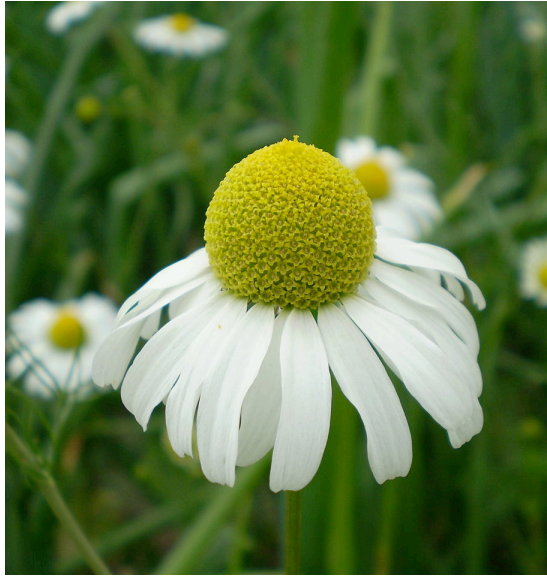
Il est très riche en vitamine C, comme toutes les plantes de la famille des choux, il contient également du phosphore et du potassium, ainsi que des oméga 3. Autrefois, on lui prêtait des vertus thérapeutiques contre la rage.

#### Propriétés culinaires

Les feuilles et les petits brocolis ont une saveur piquante, atténuée par la cuisson. On les consomme poelés, cuits à la vapeur, en soupes, ou crus dans les salades.

Les graines piquantes étaient appelées autrefois «poivre du pauvre». On les utilise comme condiment dans les plats de viande, les légumes, le riz...Elles parfument également le vinaigre.

On récolte les jeunes feuilles au tout début du printemps, les brocolis en avril et les graines vertes en mai.



## Camomille matricaire ou camomille sauvage

(*Matricaria recutita*)

Famille des Marguerites (Asteracées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

La matricaire a des vertus calmantes, antispasmodiques et anti-inflammatoires (peau, articulations en macérat huileux; muqueuses, estomac en infusion).

#### Propriétés culinaires

on l'utilise pour faire des tisanes.

#### Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère.

### Comment la reconnaître?

Petite plante annuelle médicinale, très odorante, à tige unique et à port dressé, originaire d'Eurasie et d'Afrique du Nord.

Les feuilles sont pennatiséquées\* à segments filiformes.

Les fleurs en capitules, de mai à novembre, sont petites, très odorantes, elles ressemblent à des petites marguerites blanches au cœur jaune globuleux.

Elle fréquente les terrains vagues.





## Cardamine des prés ou cresson des prés (*Cardamine pratensis*)

Famille des choux (Brassicacées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

C'est une plante tonique et antiscorbutique. Elle soigne également les bronchites et les trachéites grâce à ses propriétés expectorante et antitussive.

A consommer en cas d'anémie ou de convalescence.

#### Propriétés culinaires

C'est une plante forte en goût, à la saveur piquante, donc excellente en salade, sur canapés avec du fromage et de l'huile, mais aussi en potage, mélangée avec d'autres légumes ou plantes sauvages

Les feuilles récoltées avant la floraison sont plus tendres. Récolte à partir de mars.

### Comment la reconnaître?

Plante vivace de 20 à 40 cm, très fine, de milieux humides (bois, berges de cours d'eau, prairies humides...)  
Les feuilles sont toutes composées de folioles sur deux rangs. A la base, les feuilles sont disposées en rosette avec des folioles arrondies. Les feuilles supérieures sont alternes sur la tige avec des folioles linéaires.  
Les fleurs blanches ou mauves apparaissent d'avril à juin.



## Carotte sauvage

(Daucus carota)

Famille de la Carotte (Apiacées)



### Comment la reconnaître?

**Attention ! elle peut être confondue avec la petite cigüe (Aethusa cynapium), qui est toxique.**

La carotte est une plante bisannuelle moyenne, à tige pleine, entièrement velue.

**(la tige de la petite cigüe, elle, est creuse, sans poils et comporte des rayures rougeâtres sur toute la longueur)**

Les feuilles de la carotte sont finement découpées, et ont une odeur de carotte lorsqu'on les froisse.

**(Celles de la petite cigüe sont molles, plus larges, vert sombre et ont une odeur vireuse qui ressemble à celle du persil).**

les petites fleurs blanches de la carotte, sont groupées en ombelles, constituées d'ombellules (petites ombelles) au sommet des tiges, souvent pourvues d'une fleur pourpre centrale. Elles apparaissent de juin à septembre. Les ombelles, au départ bombées puis horizontales, se recroquevillent ensuite vers l'intérieur.

Les bractées inférieures sous les ombelles sont trifurquées (composées de trois fourches) horizontales, qui se courbent ensuite vers le haut.

**(Les ombelles de la petite cigüe sont beaucoup plus petites que celles de la carotte et ressemblent à celles du cerfeuil).**

**Sous les ombellules, les bractées, groupées par 3 pendent vers le bas).**

Les fruits de la carotte sont aplatis avec des soies souvent crochues.

La carotte pousse dans les endroits herbeux.



### Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

C'est une plante stimulante et régénérante, hépato- et rénale. Elle est diurétique et présente des bienfaits sur la digestion, sur le système cardio-vasculaire et sur la peau (huile essentielle).

Propriétés culinaires

Les feuilles peuvent être consommées en salade ou cuites en légumes, soupe, quiches, cakes etc. La racine se mange comme la carotte avant la floraison.

Propriété écologiques

Elle attire le papillon machaon dont la chenille se nourrit de la plante.



# Chêne pédonculé (Quercus robur)

Famille des Hêtres (Fagacées)



## Comment le reconnaître?

Arbre à feuillage caduc d'environ 25 à 35 m de haut, originaire des régions tempérées d'Europe. Il peut vivre 500 ans ou plus.

L'écorce lisse chez les jeunes sujets, devient épaisse et fissurée avec l'âge.

Ses feuilles vert foncé sont simples, gaufrées, formées de 4 à 5 lobes arrondis, inégaux, et de 2 petits lobes à la base. Elles sont alternes et groupées en bouquets, rattachées sur la branche par un très court pétiole.

Il possède d'avril à mai, des fleurs mâles (châtons vert jaune de 2 à 10 cm, poilus, groupés et pendants) et des fleurs femelles, glabres, dressées obliquement à l'aisselle des feuilles supérieures.

Les fruits (glands), sont attachés aux branches par un long pédoncule.

## Quelles sont ses vertus?

### Propriétés médicinales

Le chêne était autrefois utilisé pour lutter contre la progression de la gangrène. On utilisait l'écorce en compresses.

Il possède des propriétés anti-diarrhéique, anti-septique, anti-inflammatoire des muqueuses... Les bourgeons sont utilisés pour stimuler l'état général.

### Propriétés culinaires

Les glands possèdent un goût proche de celui de la châtaigne.

Ils sont très nourrissants, riches en glucides, lipides, protéines, calcium, phosphore, potassium.

On peut les utiliser pour faire de la farine.

**Pour cela, il faut cuire les glands à plusieurs eaux pour éliminer les tanins, amers et toxiques.**





## Cerfeuil des bois ou cerfeuil des haies (Anthriscus sylvestris)

Famille des carottes (Apiacées)

### Quelles sont ses vertus?

Propriétés culinaires

On peut consommer les jeunes feuilles en salade ou cuites en légume vert, dans les soupes, les quiches, etc.

**Attention la racine est toxique !**

Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère.

Autres propriétés

Cette plante possède des propriétés tinctoriales, elle fournit un colorant jaune.

### Comment la reconnaître?

Grande plante vivace qui pousse le long des routes, en lisière des bois sur les sols humides, riches en azote. La tige est verte, creuse à section anguleuse, elle est légèrement velue et cannelée. Les feuilles sont luisantes, très découpées, alternes avec une base engainante. Les fleurs sont des ombelles blanches qui apparaissent en mai-juin. Les fruits sont allongés, cylindriques, lisses, glabres, pourvus d'un bec court arqué, noir et lisse.

**Attention ! : on peut la confondre avec le Cerfeuil penché qui est toxique et avec la petite cigüe (voir fiche carotte sauvage)**



Cerfeuil penché, cerfeuil enivrant ou cerfeuil des fous (*Chaerophyllum temulum*)

Plante bisannuelle velue à tiges violacées ou tachetées de violet. Les feuilles deviennent pourpres. Les fruits sont allongés, rétrécis au sommet.



# Chardon crépu

(*Carduus crispus*)

Famille des marguerites (Asteracées)



## Comment le reconnaître?

Grande plante bisannuelle robuste, épineuse, dressée.  
Les feuilles sont grandes, allongées, découpées, faiblement épineuses.  
Des fleurs rouge pourpre apparaissent au sommet des tiges de juin à septembre.  
Elle pousse au bord des chemins, des rivières, dans les friches ...

## Quelles sont ses vertus?

### Propriétés culinaires

On peut consommer la racine, les jeunes feuilles, les jeunes pousses (après les avoir épluchées) et les boutons floraux, en légume, cuits à la vapeur et sautés à la poêle.

Les pétales décorent les salades.

### Propriété écologiques

C'est une plante mellifère.

Le chardonneret se nourrit de ses graines.

La vanesse du chardon ou Belle dame, pollinise les chardons, sa chenille s'en nourrit.





## Cirse maraicher ou Cirse faux épinard (Cirsium oleraceum)

Famille des marguerites (Asteracées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés culinaires

Très bonne plante au goût d'artichaut. Les jeunes feuilles peuvent se manger en salade. Pour les plus anciennes, on ne garde que les côtes que l'on épluche comme les blettes. On peut les cuisiner en soupe, légume, quiche etc., ou dans les fromages et pestos.

Les boutons floraux sont excellents crus, cuis, ou marinés comme des câpres.

#### Propriété écologiques

Il attire les insectes munis d'une longue trompe, notamment les papillons.

### Comment le reconnaître?

Plante vivace moyenne à grande, robuste à tige dressée, commune dans le nord et l'est de la France.

Les feuilles alternes et sessiles (colées sur la tige) sont pennées avec des lobes dentés.

Les fleurs blanc crème, forment des capitules groupés au sommet des tiges, en juillet-août. Elles sont enveloppées de bractées épineuses et jaunâtres.

Elles poussent dans les bois humides et sur les berges des rivières.





## Cirse des champs ou chardon des champs (Cirsium arvense)

Famille des marguerites (Astéracées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Il possède des vertus médicinales peu utilisées de nos jours. Il servait autrefois à soigner les maladies buccales et les hémorroïdes.

#### Propriétés culinaires

On peut consommer les jeunes racines ou les tiges avant la floraison, après les avoir épluchées.

Les racines peuvent être cuites au four ou à l'eau et peuvent également être sautées à la poêle.

Les tiges se consomment crues ou cuites, ainsi que les jeunes feuilles dépourvues d'épines.

### Comment la reconnaître?

Grande plante vivace peu ramifiée à rhizomes rampants, elle fréquente les prairies et les cultures.

Sa tige sans épine, porte des feuilles allongées, découpées et dentées, bordées d'épines, qui présentent une pilosité blanche en dessous.

Ses fleurs couleur lilas sont regroupées en capitules entourés de bractées pourpres peu épineuses.





## Chenopode blanc (Chenopodium album)

Famille des chénopodes (Chénopodiacées)

### Comment le reconnaître?

Plante annuelle moyenne à grande, qui apparait parmi les premières sur les sols fraîchement travaillés.  
Les tiges érigées sont vert foncé, farineuses, souvent teintées de rouge.  
Les feuilles vert foncé, lancéolées ou en forme de losange, sont farineuses sur le revers.  
Ses racines traçantes et superficielles s'étalent en étoile sur 1m autour de la tige.  
Les fleurs petites, vertes, blanchâtres à légèrement rougeâtres, sont groupées en épis denses. Elles apparaissent de juin à octobre.



### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Très riche en protéines, vitamines A, C, et en calcium.  
Elle contient aussi de la vitamine B, du phosphore et du fer.

#### Propriétés culinaires

Les jeunes feuilles se consomment en salade, les feuilles plus âgées peuvent se consommer en légume, façon épinards.

Le quinoa, céréale des Andes, en est un proche parent.

**A la cuisson, la plante fabrique des oxalates qui peuvent être irritants pour les reins : à consommer avec modération**



## Clinopode commun ou calament clinopode (Clinopodium vulgare)

Famille des sauges (Lamiacées)

### Comment le reconnaître?

Plante vivace de taille moyenne, à souche rampante. Elle est entièrement velue.  
Ses feuilles ovales sont opposées deux à deux sur les tiges dressées.  
Les fleurs roses, disposées en verticilles compacts au sommet des tiges, apparaissent de juillet à septembre.  
Elle affectionne les sols calcaires.  
Elle peut être confondue avec l'origan.  
C'est une plante tinctoriale, qui fournit une teinture jaune.

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

C'est une plante tonique. Elle possède des vertus digestives, elle facilite le transit intestinal, calme les migraines et les règles douloureuses. C'est un stimulant intellectuel. Elle est utilisée dans les tisanes pour lutter contre le stress et la nervosité.

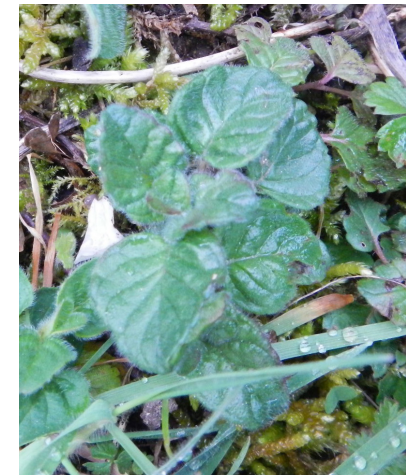
**Elle est proscrite chez les femmes enceintes.**

#### Propriétés culinaires

On peut l'utiliser en tisanes, ou pour relever des boissons ou des plats.

#### Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère.





## Compagnon blanc (*Silene latifolia*)

Famille des oeillets (Caryophyllacées)

### Comment la reconnaître?

Plante vivace moyenne qui pousse le long des routes, en lisière des haies sur les sols calcaires.

Les feuilles vert foncé sont ovales et velues.

Elle possède des fleurs mâles et des fleurs femelles blanches, qui apparaissent de mai à septembre. Les calices des fleurs femelles sont plus ronds et ventrus. Ils sont velus et striés, légèrement pourprés.

Les fruits ressemblent à de petites urnes dentées qui se dessèchent et s'ouvrent sur le haut, libérant les graines.



### Quelles sont ses vertus?

Propriétés culinaires

On peut manger les jeunes pousses en salade, les fleurs sont comestibles et utilisées pour la décoration.

**Attention les pieds plus anciens peuvent être potentiellement toxiques car ils contiennent de la saponine !**

Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère, elle attire les abeilles, les papillons et autres insectes pollinisateurs.





## Grande Consoude (Symphytum officinale) ou Oreille d'âne

Famille des bourraches (Borraginacées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Elle est utile contre les bronchites, trachéites et toux rebelles, elle possède des propriétés cicatrisantes, notamment dans les ulcères gastro-duodénaux et les colites.

#### Propriétés culinaires

Les jeunes feuilles se mangent en salade, ou cuites comme les épinards, ou en beignets...

#### Propriétés écologiques

La consoude est une plante mellifère.

**De très fortes doses auraient causé des intoxications. A consommer modérément.**

### Comment la reconnaître?

Grande plante vivace robuste, très ramifiée, à pilosité molle. Elle pousse dans les milieux humides (berges, marais,...).

Ses feuilles sont larges et lancéolées.

Ses fleurs tubulaires, blanc crème ou mauves, apparaissent en mai-juin.





## Cresson de fontaine ou cresson officinal (Nasturtium officinale)

Famille des choux (Brassicacées)

### Comment le reconnaître?

Plante vivace basse rampante, vivant dans les milieux aquatiques et humides. Des tiges creuses se dressent à l'extrémité des rameaux. Les tiges sont couchées sur le sol ou sur l'eau, elles peuvent dépasser 2 mètres de long.

Les feuilles qui émergent à la surface sont vert foncé, pennées avec 5 folioles, charnues, alternes sur la tige et munies d'un long pétiole.

Les folioles sont ovales à arrondies, celle terminale est plus grande que les autres.

De petites fleurs blanches en grappes terminales apparaissent de juin à septembre.

Les fruits (siliques), renferment des graines brun rouge.

C'est une plante potagère, cultivée autrefois dans les cressonnières (fossés remplis d'eau)

**Attention ! : éviter de cueillir les feuilles immergées s'il y a des moutons ou bovins qui pâturent dans les environs (sur les cours d'eau en amont notamment des points de cueillette), car ces derniers peuvent véhiculer à travers leurs excréments, la douve du foie, parasite des moutons et bovins et parasite accidentel de l'homme, qui peut s'accrocher sous forme enkistée dans le cresson, en attendant d'être ingéré.**

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Le cresson est riche en vitamine C, pro-vitamine A et vitamine B9, il contient toutes les vitamines du groupe B (sauf B12), et les vitamines E et K. Il est riche en oligo-éléments (fer, calcium, magnésium, zinc). Il contient également du sodium.

Il est également riche en soufre, ce qui lui donne cette saveur piquante.

C'est un bon aliment anti-scorbutique et anti-anémique.

#### Propriétés culinaires

On peut le consommer en salade, dans un taboulé ou dans les soupes.

#### Propriété écologiques

C'est une plante mellifère.





## Coquelicot (Papaver rhoeas)

Famille des pavots (Papaveracées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Il a des propriétés sédatives, on l'utilise donc pour faciliter le sommeil, calmer la toux et les irritations de la gorge.

#### Propriétés culinaires

Les graines sont utilisées en pâtisserie ou pour conffectionner des pains aromatisés.  
On peut consommer les jeunes feuilles en salade.

### Comment le reconnaître?

Plante annuelle de taille moyenne, plus ou moins velue, qui pousse dans les terrains remués (champs, bords de champs et de chemins, terrains vagues).  
Les feuilles sont découpées de façon variable.  
Les fleurs sont légères, rouge vif au coeur noir de mai à août.



## 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](http://www.caue95.org) - mail : [caue95@caue95.org](mailto: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](http://www.amisdevillarceaux.fr)  
mail : [amisdevillarceaux@gmail.com](mailto: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](http://www.bergerie-villarceaux.org)  
mail : [contact@bergerie-villarceaux.org](mailto: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](http://www.olivier-tranchard.fr)  
mail : [olivetc@free.fr](mailto: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.