

CUEILLETTE & CUISINE DE PLANTES SAUVAGES

Les plantes sauvages à Villarceaux : de E à M



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.



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 E à M)



Egoutiers des champs p.8



Egoutiers p.9



Epiaire des bois p.10



Gaillet blanc p.11



Gesse tubéreuse p.12



Hêtre commun p.13



Laiteron des champs p.14



Lamier blanc p.15



Lampagne commune p.16



Lierre terrestre p.17



Lotier corniculé p.18



Luzerne cultivée p.19



Luzerne lupuline p.20



Mâche sauvage p.21



Massette p.22



Mauve sylvestre p.23



Mellilot blanc p.24



Menthe aquatique p.25



Menthe des champs p.26



Menthe en épis p.27



Menthe à feuilles rondes p.28



Menthe hybride p.29



Morelle noire p.30



Moutarde des champs p.31

Eglantier des champs ou rosier des champs (*Rosa arvensis*)

Famille des rosiers (rosacées)



Rosier des champs (petits cynorrhodons),
rosier des chiens (cynorrhodons plus gros)

Comment le reconnaître?

Arbuste rampant ou grimpant, aux rameaux fins, verts, avec des aiguillons fins, peu crochus.

Il est fréquent dans les haies, les sous-bois en Europe occidentale et en Turquie.

Ses feuilles possèdent 5 à 7 folioles assez rondes et dentées.

Les fleurs, blanches apparaissent de juin à août.

Les fruits (cynorrhodons) sont petits, fins et allongés (plus petits que les cynorrhodons du rosier des chiens ou du rosier rouillé), avec à l'extrémité le reste du pistil qui donne au fruit une forme pointue.



Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Les fruits rouges, cynorrhodons, sont riches en vitamines C, A, B1, B2. Ils sont donc un très bon remède contre l'anémie, la grippe. Ils ont également des propriétés antiseptiques et digestives.

Propriétés culinaires

Les fruits se consomment en général lorsqu'ils sont ramollis, après les premières gelées, en confiture, gelée ou en infusion, en mélange avec d'autres plantes.



Eglantier ou rosier sauvage

Rosier des chiens (*Rosa canina*)

Rosier rouillé (*Rosa rubiginosa*)

Famille des rosiers (rosacées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Les fruits rouges, cynorrhodons, sont riches en vitamines C, A, B1, B2. Ils sont donc un très bon remède contre l'anémie, la grippe. Ils ont également des propriétés antiseptiques et digestives.

Propriétés culinaires

Les fruits se consomment en général lorsqu'ils sont ramollis, après les premières gelées, en confiture, gelée ou en infusion, en mélange avec d'autres plantes.

Comment le reconnaître?

Arbrisseau pouvant atteindre 2 à 3 m, fréquent dans les haies, les sous-bois et les friches arbustives.

Ses feuilles possèdent 5 à 7 folioles dentées.

Les fleurs, roses (plus foncées chez le rosier rouillé) ou blanches apparaissent en juin - juillet.

Le rosier rouillé a des feuilles glanduleuses, poisseuses, à odeur de pomme verte.



Rosier rouillé



Rosier des chiens (fruits)



Rosier des chiens



Epiaire des bois

(*Stachys sylvatica*)

Famille des sauges (Lamiacées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle est tonique, diurétique, antispasmodique.

Elle aide à cicatriser les plaies.

Propriétés culinaires

Les jeunes feuilles sont excellentes, cuites en omelette ou crues dans du fromage à tartiner ou en salade.

Leur goût rappelle celui du cèpe.

Comment la reconnaître?

Plante vivace de taille moyenne, velue, dégageant une forte odeur peu agréable. On la trouve dans les haies, les bois...

Ses feuilles sont dentées et pétiolées, en forme de coeur.

Ses fleurs pourpre foncé avec des taches blanches, sont regroupées en verticilles le long de la tige. Elles apparaissent de juin à octobre.





Gaillet blanc ou caille-lait blanc (Galium mollugo)

Famille des gaillets (Rubiacées)

Comment la reconnaître?

Plante vivace rhizomateuse de 50 cm à 1,50 m.

La tige est lisse et quadrangulaire, les feuilles allongées et étroites, sont disposées par 6 ou 8 en verticilles autour de la tige.

Les inflorescences sont des grandes cymes de petites fleurs blanches à 4 pétales soudées à la base, apparaissant de mai à août.

On le trouve dans les prairies sèches, les pâturages, sur les bords de chemins.

Cette plante peut s'hybrider avec le gaillet jaune.

Il a la propriété de faire cailler le lait, d'où son nom.

On peut extraire un colorant naturel rouge de ses racines.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Le gaillet est diurétique et peut être utilisé pour soigner les problèmes urinaire (cystites, calculs rénaux et biliaires, rétention d'eau). Il est également anti-épileptique, et antipsoriasique (usage externe à partir des feuilles, fleurs et tiges).

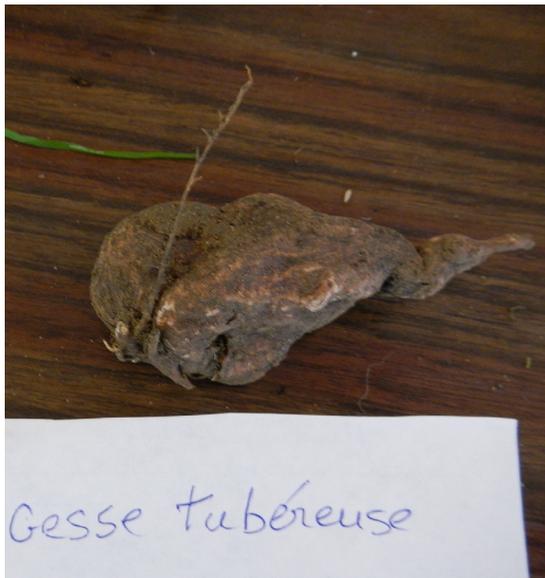
Propriétés culinaires

On consomme les jeunes pousses et les fleurs en salade.



Gesse tubéreuse (Lathyrus tuberosus)

Famille des pois (Fabacées)



Comment la reconnaître?

Plante vivace originaire d'Europe et d'Asie tempérée.

Cousine du pois de senteur, elle est cultivée comme légume - racine. Elle demande peu de soin.

Ses tiges grimpantes mesurent de 50 cm à 1,20 m.

Ses feuilles comportant deux folioles ovales, se terminent par des vrilles.

Ses fleurs rose vif, groupées par 3 à 5 à l'aisselle des feuilles, apparaissent de juillet à octobre.

Sa racine est un tubercule comestible dont la chair blanche et sucrée a un goût de noix et de châtaigne.

Elle pousse dans les forêts riches, les haies les talus, les friches, les bords de chemins de fer, etc.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Les tubercules sont très riches en vitamines (C notamment), minéraux (calcium, potassium, magnésium, phosphore) et oligoéléments.

Propriétés culinaires

Très nutritifs, les tubercules se consomment uniquement cuits comme des pommes de terre, à l'eau, en purée ou en soupe.

On peut également consommer les gousses et les graines, préparés comme des petits pois.

Les jeunes pousses et les fleurs peuvent être consommées en salade.

Propriété écologiques

C'est une plante mellifère.

Elle peut être utilisée comme engrais vert, elle enrichit le sol en azote.





Hêtre commun (Fagus sylvatica)

Famille du hêtre (Fagacées)

Comment les reconnaître?

Le hêtre est un grand arbre à feuilles caduques, originaire d'Europe. Il atteint 30 - 35 m de hauteur. Il fait partie des essences dites «nobles» tout comme le chêne et le châtaignier. Il pousse dans les forêts tempérées d'Europe. Son bois est utilisé pour l'ameublement.

Ses feuilles sont ovales, pointues, faiblement dentées, à nervures saillantes aux bords, soyeuses en-dessous. Il porte en mai-juin, des fleurs mâles verdâtres en pompons et des fleurs femelles dressées par paires. Les fruits sont des faines brunes à section triangulaire, enfermées dans une bogue hérissée.



Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Le hêtre est antiseptique, vermifuge.

Propriétés culinaires

Les jeunes feuilles du printemps peuvent être consommées en salade.

Les faines renferment une huile comestible. Elles peuvent se consommer crues ou cuites, dans du pain ou des gâteaux, mélangées à du fromage, des pestos...

Ne pas oublier de les décortiquer !

Ne pas en abuser, peut-être irritant pour le tube digestif.





Laiteron des champs (*Sonchus arvensis*)

Famille des marguerites (Asteracées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Les feuilles sont riches en vitamine C, elles contiennent des sels minéraux.

Propriétés culinaires

Les jeunes feuilles se consomment crues en salade, ou cuites façon épinards. On peut aussi consommer la racine en légume et les tiges cuites comme des asperges.

Comment le reconnaître?

Grande plante vivace, moyenne à grande. Sa tige dressée, creuse, contient une sève laiteuse.

Les feuilles vert grisâtres en dessous sont grandes, découpées à lobes arrondis et dentés, embrassant la tige.

Les feuilles inférieures sont disposées en rosettes sur le sol.

Ses inflorescences* sont des capitules jaune vif de 40-50 mm, avec un long pédoncule. Peu nombreuses, elles sont disposées en corymbes au sommet des tiges de juillet à septembre. Les bractées sont poilues, contrairement à celles du laiteron des maraîchers, annuel.

Elle produit de nombreuses graines.

Elle pousse dans les terrains vagues, les prairies naturelles humides, les bords des rivières...



Lamier blanc ou Ortie blanche (Lamium album)

Famille des sauges (Lamiacées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Il soigne certaines maladies du système respiratoire et aurait la propriété d'enrayer les hémorragies.

Propriétés culinaires

On peut consommer les feuilles en salade ou cuites comme les épinards, en omelette, soupe...

Comment la reconnaître?

Plante vivace moyenne, rhizomateuse, qui pousse au bord des chemins ou dans les terrains vagues. Elle est légèrement aromatique.

Ses feuilles dentées, pétiolées, en forme de coeur, ressemblent à celle de l'ortie.

Ses fleurs blanches regroupées en verticilles à l'aisselle des feuilles, apparaissent de mars à novembre.





Lamprolabe commune ou graceline

(Lapsana communis)

Famille des marguerites (Astéracées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle était autrefois utilisée pour soigner les gerçures des seins, d'où son nom d'«herbe aux mamelles».

Propriétés culinaires

Les jeunes feuilles sont très bonnes, consommées en salade.

Comment la reconnaître?

Plante annuelle petite à grande, fréquente des lisières et des milieux boisés.

Ses feuilles forment une rosette à la base, elles sont découpées en plusieurs lobes. Les feuilles supérieures sont ovales et dentées.

Ses fleurs jaunes claires, forment des capitules portés au sommet de tiges grêles.





Lierre terrestre (Glechoma hederacea)

Famille des sauges (Lamiacées)

Comment le reconnaître?

Plante vivace, rampante, parfois pourprée, à pilosité douce.

Les feuilles arrondies et grossièrement dentées sont attachées sur la tige par un long pétiole.

Les fleurs, sont bleu violacé avec des petites taches pourpres. Elles apparaissent de mars à juin à l'aisselle des feuilles, sur des hampes florales dressées.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Plante tonique. Elle soigne la toux et les congestions nasales, ainsi que les carences en vitamine C.

Propriétés culinaires

Son goût est fort, on s'en sert comme condiment.

On peut consommer ses feuilles en salade, pesto, cake, ou en omelette, mélangées avec de l'ail des ours ou de l'ail des vignes par exemple.





Lotier corniculé (*Lotus corniculatus*)

Famille des pois (Fabacées)

Comment la reconnaître?

Plante vivace basse aux tiges couchées

Les feuilles à Trois folioles sont réparties le long de la tige.

Les fleurs jaune d'or teintées d'orangé, sont groupées au bout des tiges. elles apparaissent de mai à septembre

Les fruits sont des gousses en forme de petites cornes d'où son nom.

Elle pousse dans les endroits herbeux

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

C'est une plante calmante, anxiolytique, utilisée contre les insomnies et les états nerveux dépressifs.

Propriétés culinaires

Les jeunes pousses peuvent être consommées en salade ou avec du fromage, mais elles sont un peu amères. «La plante est plus jolie que bonne...».

Propriété écologiques

C'est une plante mellifère.

Elle est utilisée comme engrais vert





Luzerne cultivée ou Alfalfa (*Medicago sativa*)

Famille des pois (Fabacées)

Comment la reconnaître?

Plante fourragère vivace de 30 à 80 cm, très résistante à la sécheresse.
Ses feuilles à trois folioles sont vert gris, dentées au sommet.
Ses fleurs violettes, parfois roses ou blanches, en juillet et septembre sont réunies en grappes.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle est très riche en protéines, vitamines et sels minéraux. Elle est reminéralisante, régénérante, tonifiante, détoxifiante, anti stress, anti-cholestérol (contient des acides gras essentiels)

Propriétés culinaires

Les jeunes pousses peuvent être consommées en salade.

Les graines d'alfalfa peut être consommées en salades sous forme germée (saveur douce et rafraichissante).

Propriété écologiques

C'est une plante mellifère.

Elle est utilisée comme engrais vert et comme fourrage.





Luzerne lupuline (Medicago lupulina)

Famille des pois (Fabacées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés culinaires

Les jeunes pousses peuvent être consommées en salades, avec du fromage...

Propriété écologiques

C'est une plante mellifère.

Comment la reconnaître?

Plante annuelle basse aux tiges couchées en début de croissance, puis redressées.

Les feuilles à trois folioles sont portées par de longs pétioles.

Les feuilles ovales sont partiellement dentées au sommet.

Les fleurs jaunes très petites d'avril à octobre, sont groupées en capitules arrondis.

Elle pousse dans les endroits herbeux.





Mâche sauvage ou doucette (Valerianella locusta)

Famille des Valérianes (Caprifoliacées)

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle est riche en vitamine A et en fer en bêta carotènes et en oméga 3.

Elle contient également de la vitamine C, B6 et des oligoéléments (fer, cuivre, manganèse potassium).

Propriétés culinaires

On la consomme en salade.

C'est l'ancêtre des variétés cultivées, plus grandes.

Comment la reconnaître?

Petite plante herbacée formant une touffe de petites feuilles allongées et arrondies au bout.

Les feuilles supérieures sont opposées sur les tiges.

Des inflorescences de petites fleurs bleu pâle apparaissent à l'aisselle des feuilles supérieures, de mai à juillet.





Massette à feuilles étroites ou Roseau à massette (*Typha angustifolia*)

Famille des massettes (Typhacées)

Comment la reconnaître?

Grande plante vivace à rhizome stolonifère submergé, elle se développe dans les milieux d'eau douce stagnante. Elle peut mesurer entre 1 m et 3 m de haut.

Les feuilles ressemblent à celles des iris, mais plus étroites et à bords parallèles. Elles sont alternes sur la tige. Les fleurs sont formées de 2 épis superposés et espacés de 2 à 8 cm. Elles apparaissent de juillet à septembre. L'épis mâle se trouve au-dessus de l'épis femelle, ce dernier est en forme de massue.

Quelles sont ses vertus?

Usages anciens

Les feuilles étaient autrefois utilisées pour le rempaillage des chaises.

Les poils des massettes servaient à allumer des feux.

On utilisait les parties souterraines pour faire de la farine

Propriétés culinaires

Les parties aériennes (jeunes inflorescences et jeunes pousses) peuvent être consommées en légume, ainsi que le rhizome.

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.





Mauve sylvestre, variété dite de Mauritania (*Malva sylvestris* 'Mauritania')

Famille des mauves (Malvacées)

Comment la reconnaître?

Plante bisannuelle poilue, moyenne à grande, elle affectionne les endroits herbeux et les broussailles. La variété Mauritania est une plante méditerranéenne cultivée dans les jardins. Ses fleurs sont plus foncées que la mauve sauvage. Elles apparaissent de juin à septembre. Ses feuilles inférieures sont presque arrondies, les supérieures sont profondément divisées en 5 lobes.



Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle est adoucissante, calmante, cicatrisante, anti-inflammatoire (notamment pour les voies respiratoires), grâce à son mucilage.

Propriétés culinaires

Ses feuilles peuvent être consommées crues en salade ou cuites en légume dans des cakes ou des quiches.

Ses fleurs sont très décoratives dans les salades.

Le mucilage qu'elle contient lui donne une texture visqueuse et épaississante.



Mauve sylvestre, variété sauvage, plante vivace plus petite que la 'Mauritania'



Métilot blanc (Melilotus albus)

Famille des pois (Fabacées)

Comment le reconnaître?

Grande plante bisannuelle au port dressé, qui pousse dans les terrains vagues et sur les sols nus.
Ses feuilles alternes sont composées de trois folioles dentés.
Ses petites fleurs blanches en épis, apparaissent de juillet à octobre.
Les fruits sont des petites gousses rondes ridées devenant noires.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

C'est une plante sédative, anti-inflammatoire. Elle est utilisée contre le stress, la dépression nerveuse, les insomnies. Elle améliore la circulation sanguine.

Propriétés culinaires

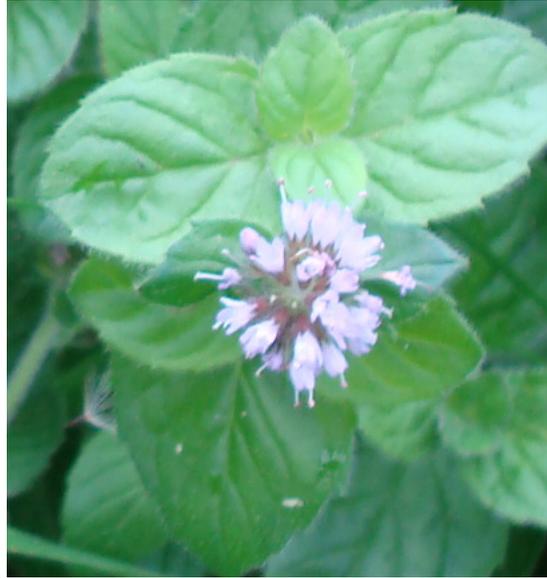
On peut utiliser les jeunes feuilles et les fleurs en salade.

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.
Elle est utilisée comme engrais vert.





Menthe aquatique (Mentha aquatica)

Famille des sauges (Lamiacées)

Comment la reconnaître?

Plante vivace aromatique, rampante, qui pousse dans les milieux humides.

Ses tiges souvent pourpres, portent des feuilles ovales, alternes, qui dégagent une forte odeur de menthe lorsqu'on les froisse.

Ses fleurs mauves en verticilles arrondis apparaissent en été.



Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle a des propriétés toniques, fortifiantes, digestives, anti-stress, anti-inflammatoires. C'est un antalgique puissant et un anti-dépresseur. Elle agit sur les douleurs abdominales, les rhumatismes et les crises de goutte. Elle dégage également les sinus.

Propriétés culinaires

La menthe est utilisée couramment dans la cuisine méditerranéenne (thé à la menthe, taboulé) et asiatique (nems, salades...).

On peut l'utiliser également en infusion, ou pour parfumer les desserts (salade de fruits, mousse au chocolat, etc.).

Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère.

C'est une bonne plante filtrante utilisée en phyto-épuration.





Menthe des champs (*Mentha arvensis*)

Famille des sauges (Lamiacées)

Comment la reconnaître?

Plante vivace de taille moyenne, originaire d'Europe.

C'est une plante aromatique, odorante, velue, les feuilles opposées sur la tige, sont ovales, lancéolées, légèrement dentées et pourvues d'un pédoncule.

Les fleurs roses, de juillet à octobre, sont disposées en verticilles sur la tige, à la base des feuilles.

Elle affectionne les milieux humides.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle agit contre les douleurs et les névralgies, elle a des propriétés antalgiques, anesthésiques, antibactériennes, tonique et stimulantes des voies digestives...

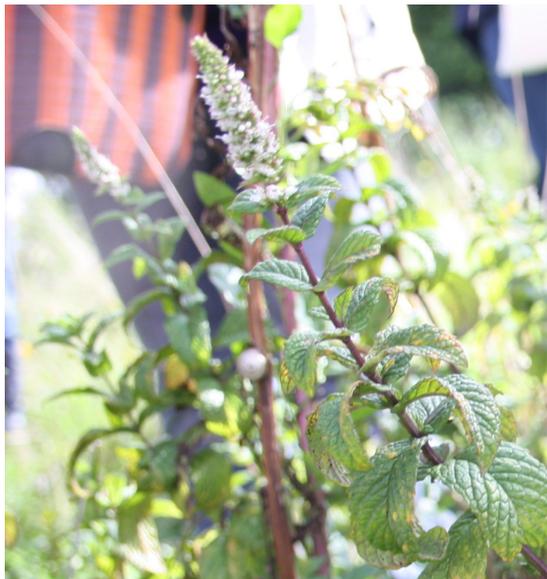
Propriétés culinaires

On peut l'utiliser en infusion, ou pour parfumer les fromages, les desserts (salade de fruits, mousse au chocolat, etc.). Son arôme est légèrement citronné.

Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère.





Menthe en épis ou menthe verte

(*Mentha spicata*)

Famille des sauges (Lamiacées)

Comment la reconnaître?

Plante vivace moyenne, aromatique, ramifiée, très courante dans les jardins.

Elle pousse partout le long des fossés et des chemins humides.

Sa tige est carrée, ses feuilles opposées, ovales, lancéolées, sont sessiles (sans pédoncule) et dégagent une forte odeur.

Ses fleurs rosées ou blanches sont disposées en épis au sommet des tiges d'août à octobre.

Elle se multiplie grâce à des stolons.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Comme toutes les menthes, elle a des vertus digestives, anti-stress, antiseptiques et tonifiantes. Elle agit sur les douleurs articulaires, musculaires, les maux de tête, elle soulage les douleurs liées aux piqûres d'insectes et d'animaux...

Propriétés culinaires

On peut l'utiliser en infusion, ou pour parfumer les fromages, les desserts (salade de fruits, mousse au chocolat, etc.).

Propriété écologiques

C'est une plante mellifère.





Menthe à feuilles rondes (*Mentha suaveolens*)

Famille des sauges (Lamiacées)

Comment la reconnaître?

Plante vivace moyenne, aromatique, ramifiée, couverte d'un duvet blanc mou. Elle pousse partout le long des fossés et des chemins humides.

Sa tige est carrée, ses feuilles opposées, ovales, épaisses, gaufrées, dentées, veloutées en-dessous, dégagent une odeur un peu fade.

Ses fleurs blanchâtres à roses sont disposées en épis au sommet des tiges de mai à octobre.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle a des vertus digestives, anti-stress, anti-inflammatoires. C'est un antalgique puissant et un anti-dépresseur. Elle agit sur les douleurs abdominales, les rhumatismes et les crises de goutte.

Elle dégage également les sinus.

Propriétés culinaires

On peut l'utiliser en infusion, ou pour parfumer les fromages, les desserts (salade de fruits, mousse au chocolat, etc.).

Propriété écologiques

C'est une plante mellifère.





Menthe hybride

(Mentha X)

Famille des sauges (Lamiacées)

Comment la reconnaître?

Plante vivace moyenne, aromatique, ramifiée, couverte d'un duvet blanc mou. Elle pousse partout le long des fossés et des chemins humides.

Sa tige est carrée, ses feuilles opposées, ovales, épaisses, gaufrées, dentées, veloutées en-dessous, dégagent une odeur un peu fade.

Ses fleurs blanchâtres à roses sont disposées en épis au sommet des tiges de mai à octobre.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle a des vertus digestives, anti-stress, anti-inflammatoires. C'est un antalgique puissant et un anti-dépresseur. Elle agit sur les douleurs abdominales, les rhumatismes et les crises de goutte.

Elle dégage également les sinus.

Propriétés culinaires

On peut l'utiliser en infusion, ou pour parfumer les fromages, les desserts (salade de fruits, mousse au chocolat, etc.).

Propriété écologiques

C'est une plante mellifère.





Morelle noire (Solanum nigrum)

Famille des pommes de terre (Solanacées)

Comment la reconnaître?

C'est une plante herbacée d'environ 40 cm, répandue dans toute l'Europe.

très toxique, contenant de la solanine. Elle est connue également sous le nom de «tue-chien»

Les feuilles vert tendre sont opposées deux à deux sur la tige.

Les petites fleurs blanches, ressemblant à celles des aubergines, poivrons etc., sont formées de 5 pétales avec au centre des étamines jaune d'or, proéminentes.

Les fruits ressemblent à de minuscules tomates en grappes, vertes puis noires.

Les fruits verts sont toxiques car ils contiennent de la solanine, tandis que les fruits mûrs, noirs, sont comestibles car ils n'en contiennent plus.

Il est très important de les cueillir lorsqu'ils sont très noirs !

Elle pousse dans les friches, les haies, les décombres.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

En raison de sa toxicité, l'usage de cette plante doit se faire sous contrôle médical.

Elle a des effets analgésiques. Elle soulage les douleurs de l'estomac, agit sur la cicatrisation de la peau, soigne les hémorroïdes douloureuses...

Propriétés culinaires

Les fruits légèrement sucrés, peuvent être consommés crus dans les salades, en décoration.





Moutarde des champs (*Sinapis arvensis*)

Famille des choux (Brassicacées)

Comment la reconnaître?

Plante annuelle de 20 à 60 cm de haut.

Les feuilles sont alternes, vert vif, à bords dentés.

Les fleurs jaune soufre sont formées de 4 pétales, elles apparaissent groupées au sommet des tiges de juin à septembre.

Quelles sont ses vertus?

Propriétés médicinales

Elle est très riche en vitamine C.

L'huile tirée des graines est efficace pour les cheveux secs et cassants.

On peut l'utiliser en cataplasme contre les bronchites et les angines.

Propriétés culinaires

Elle peut être utilisée comme plante condimentaire.

Les jeunes feuilles et fleurs peuvent être consommées crues en salade ou cuites en légume.

Propriétés écologiques

Elle est utilisée comme engrais vert.



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.