

# CUEILLETTE ET CUISINE DE PLANTES SAUVAGES





## Fraternité Saint-Jean Ferme de Brécourt

Situé dans la vallée du Sausseron, le domaine de Brécourt est un ancien parc arboré d'une vingtaine d'hectares, devenu aujourd'hui un espace naturel qui présente un intérêt écologique. Il est composé de milieux bien différenciés : milieux humides, bois, prairies, friches, étangs, rivière...), Les zones humides, en grande partie asséchées par la culture de peupliers, ont été réhabilitées en zones naturelles d'expansion des crues.

Une architecture éclectique (pavillon, serre,...) peut être découverte tout au long d'un parcours sillonnant ce parc.

Le parc forme un écrin vert autour de la Grande Maison. Des arbres remarquables jalonnent le chemin principal.

La Fraternité Saint-Jean a acquis le domaine en 1997. Une cinquantaine de jeunes participent à des activités d'apprentissage de la vie quotidienne comme le jardinage, les travaux de la ferme ou la rénovation de bâtiments. Le centre héberge également les Compagnons du devoir et le centre de loisirs «Les Petits Loups».

La Fraternité Saint-Jean souhaite accueillir un large public et faire découvrir la qualité paysagère, écologique du lieu par des activités ludiques, mais aussi valoriser le travail des jeunes qui produisent chaque semaine des paniers de légumes ou font découvrir leur cuisine à la Table Auberge.

Cette manifestation «Cueillette et cuisine de plantes sauvages» à Brécourt, est née d'un partenariat entre la Fraternité Saint-Jean et le CAUE du Val d'Oise, en 2018. Deux journées par an sont organisées, une au printemps, une en automne, en présence d'Olivier Tranchard, botaniste et naturaliste.



Après la balade matinale dans le parc, destinée à la reconnaissance et la récoltes de plantes, les cuisiniers ont une fois de plus révélé leurs talents. Et c'est comme toujours, autour d'un verre de l'amitié que tous ont pu déguster, des soupes aux racines de bardane et de benoite, une salade colorée et pleine de saveurs de toutes les plantes récoltées, rouleaux d'automne, quiche, cake, crépinettes, mousse au chocolat, tisanes....etc.

Organisation des journées : Christiane Walter, éco-conseillère au CAUE 95; Laetitia Joseph, technicienne agricole, coordonitrice et Manon Loup Hadamard, Maîtresse de Maison, \_Ferme de Brécourt, Fraternité Saint-Jean

Intervenant : Olivier Tranchard, botaniste, Le jardin du Naturaliste

Photos : C.Walter CAUE 95





# Soupe Plaisir d'artichaut

## Plantes sauvages

- Cirse maraîcher (2/5)
- Plantain (2/5)
- Mouron blanc (1/5)
- Grande berce (quelques feuilles)
- 1 Racine de benoite
- Graines d'Alliaire (une poignée)



## Ingrédients

- 4 pommes de terre

## Préparation

- 1) Laver les plantes, et les découper grossièrement
- 2) Laver et faire sécher les racines de benoite
- 3) Piler les graines d'alliaire au mortier
- 4) Éplucher et couper les pommes de terre
- 5) Mettre les plantes et les pommes de terre dans un faitout, recouvrir largement d'eau, saler, poivrer
- 6) Faire cuire 40 mn à feu moyen

Mixer et servir aussitôt !



# Soupe Amour d'ortie

## Plantes sauvages

- Ortie (2/5)
- Consoude (1/5)
- Capselle (1/5)
- Chenopode (1/5)
- Racine de bardane (1 pointe)
- Vergerette du Canada (quelques feuilles)
- Lierre terrestre (quelques feuilles)

## Ingrédients

- 1 patate douce
- 2 carottes

## Préparation

- 1) Laver les plantes, et les découper grossièrement
- 2) éplucher les légumes et la racine de bardane
- 3) Recouvrir largement d'eau, saler
- 4) Faire cuire 40 mn à feu moyen

Mixer et servir aussitôt !



# Salade plaisir des yeux et des papilles

## Plantes sauvages

### En petite quantité :

- Graines d'Alliaire
- Fleurs de pâquettes
- Fleurs de trèfle
- Fleurs de bourrache
- mûres bleuâtres

### En proportions égales :

- Chénopode blanc
- Berce
- Lampsane commune
- Lierre terrestre
- Bardane
- Lamier blanc
- plantain
- Pissenlit
- Galinsoga
- Aster lancéolé
- Mouron blanc et stellaire aquatique

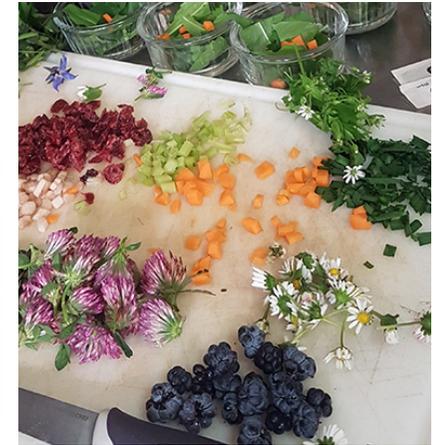
## Plantes du jardin

- Oxalis corniculata

## Ingrédients

### Pour la décoration

- pignons de pin
- cranberries
- ail chinois
- carottes coupée en petits morceaux
- graines de courge
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel, poivre



## Préparation

- 1) Bien laver les plantes
- 2) Dans un saladier, ciseler les herbes
- 3) Ajouter les graines de tournesol, l'ail, les cranberries, les mûres, les carottes coupées en petits morceaux

## Sauce vinaigrette

Préparer la sauce avec le sel, le poivre, le vinaigre et l'huile

## Servir la sauce à part



# Rouleaux d'automne de Labbeville

## Rouleaux d'automne :

Pour 10 rouleaux

### Plantes sauvages

- Ortie (1 poignée)
- Plantain (1 poignée)
- Epiaire des bois (1 poignée)

### Plantes du jardin

- Jeunes feuilles de chrysanthème couronné (une poignée)
- 10 brins de ciboulette

### Ingrédients

- 10 feuilles Feuilles de riz
- 2 carottes
- 2 oeufs
- un fromage frais de brebis
- huile d'olive

### Préparation des rouleaux

- 1) Laver et ciseler les plantes,
- 2) éplucher les carottes et les couper en bâtonnets
- 3) Battre les oeufs en omelette avec la moitié de la ciboulette hachée et la faire cuire dans une poêle chaude avec un peu d'huile. La couper en lamelles
- 4) Hacher finement les feuilles d'ortie, de plantain, de chrysanthème et d'épiaire des bois et mélanger avec le fromage frais de brebis.
- 5) Tremper la feuille de riz dans l'eau tiède (qqs secondes), l'étaler sur un torchon humide
- 6) Déposer au milieu quelques bâtonnets de carotte, une cuillère de préparation au fromage et aux herbes sauvages, quelques lamelles d'omelette et un demi brin de ciboulette



7) Former un rouleau en repliant la feuille de riz

Couper en deux au moment de servir

### Préparation aux herbes :

#### Plantes sauvages

- graines d'alliaire (1 c. à café)
- lamier blanc (une poignée)
- Lierre terrestre (une poignée)

#### Ingrédients

- 1 yaourt de chèvre
- 10 brins de ciboulette
- sel, poivre

#### Préparation

Mélanger les plantes lavées et découpées avec le yaourt, la ciboulette, le sel et le poivre

Servir avec les rouleaux ou des carottes en bâtonnets



# Quiche aux herbes sauvages et chèvre

## Plantes sauvages

Une poignée de chaque plante

- Mouron blanc
- Plantain
- Chénopode blanc
- Lierre terrestre
- Racine de bardane

## Ingrédients

- une pâte brisée
- 3 oeufs
- 1 fromage de chèvre frais
- 20 cl de lait
- 20 cl de crème fraîche
- une pincée de sel, un peu de poivre

## Préparation

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) Laver et émincer les plantes, hacher la racine de bardane
- 3) Mélanger les oeufs, le lait, la crème, ajouter les herbes et le chèvre

- 4) Étaler la pâte dans un moule, et piquer le fond avec une fourchette
- 5) Verser la préparation sur le fond de tarte
- 6) Mettre au four 20 mn à 180°C



# Cake aux plantes sauvages

## Plantes sauvages

- Orties (1 poignée)
- Cirse des maraîchers (1 poignée)
- Vergerette du Canada (1 petite poignée)
- Epiaire des bois (1 petite poignée)
- Bardane (2 racines)
- Galinsoga (1 petite poignée)

## Ingrédients

- 180g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl de lait
- 3 oeufs
- 5 cl d'huile d'arachide
- 100 g de gruyère râpé
- quelques noisettes, noix, pignons
- quelques olives
- sel, poivre

## Préparation

- 1) Préchauffer le four à 200°C
- 2) Laver et ciseler les plantes
- 3) Dans un saladier, battre les oeufs entiers, puis ajouter l'huile et le lait, saler, poivrer
- 4) Ajouter le mélange farine + levure, bien mélanger
- 5) Ajouter le gruyère râpé, les fruits secs et les olives
- 6) Verser la préparation dans un moule à cake beurré
- 7) Cuire au four 35 mn à 200°C



# Croquinettes et crêpinettes

## Croquinettes :

Plantes sauvages et Plantes du jardin

- Graines de berce + basilic (un petit ramequin)

## Ingrédients

- 50 g d'amandes effilées
- 1 blanc d'oeuf
- 100 g de sucre

## Préparation

- 1) Préchauffer le four à 220°C
- 2) Mélanger les plantes et les ingrédients
- 2) Couvrir une plaque allant au four de papier sulfurisé
- 3) Faire sur la plaque des petits tas avec la préparation
- 4) Cuire au four 10 mn à 220°C

## Crêpinettes :

Plantes sauvages

- Orties (un bon saladier)

## Ingrédients

- 1 jaune d'oeuf
- 2 c. à soupe de farine
- sucre + sucre vanillé
- lait
- beurre
- pignons de pin

## Préparation

- 1) Laver puis hacher les orties
- 2) Dans un saladier, battre le jaune d'oeuf
- 3) ajouter la farine puis le lait, le sucre, les pignons et le beurre fondu, mélanger
- 4) Ajouter les orties hachées
- 5) Faire cuire à la poêle des petites crêpes



# Mousse chocolat du Sausseron

## Plantes sauvages

- Menthe sauvage (1 poignée)
- Tanaisie (1 poignée)

## Ingrédients

- 18 oeufs
- 600 g de chocolat dessert
- 1 nuage de piment doux
- 2 c. à soupe de crème fraîche

## Préparation

- 1) Laver et couper finement les herbes
- 2) Faire fondre le chocolat au bain marie
- 3) Séparer les blancs des jaunes d'oeufs
- 4) Dans un saladier, mélanger les jaunes d'oeufs avec le chocolat fondu
- 5) Incorporer une partie des herbes
- 6) Monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation
- 7) Placer la mousse au frigo

Servir avec un bol à part avec le reste de feuilles finement ciselées de menthe et de tanaisie, pour la décoration et les goûts de chacun



# Infusions

## Infusion 1 : «Le bouquet d'Aphrodite»

Plantes sauvages  
- Tanaisie (4 feuilles)

Plantes du jardin  
- Romarin (1 brin)  
- Sariette (4 brins)



## Infusion 2 : «La cueillette d'Apollon»

Plantes sauvages  
- Berce (6 graines)  
- Menthe (10 feuilles)

Plantes du jardin  
- Sauge (1 brin)  
- Thym (2 brins)

### Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Les verser dans 40 cl d'eau
- 3) Faire bouillir
- 4) Laisser infuser 5 mn





## 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 ailé 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 réfléchi (*Amaranthus retroflexus*)

Famille des amarantes  
(Chenopodiacées)

### Comment la reconnaître?

Grande plante herbacée annuelle, à tige dressée, pubescente, robuste, peu ramifiée.  
Les feuilles vert pâle sont ovales, en forme de losange (rhomboidales).  
Les fleurs sont verdâtres, disposées en épis épais, au sommet des tiges et à la base des feuilles.  
Certaines sont cultivées comme plantes potagères pour leurs feuilles comestibles, comme les épinards, ou pour leurs graines.

Elle pousse sous les climats chauds et secs et sur des sols pauvres. Elle possède des racines profondes qui peuvent aller chercher loin l'eau et les nutriments dont elle a besoin.  
En France, on la trouve dans les décombres et les cultures.

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

La plante et les graines d'amarante contiennent beaucoup de protéines. Cette plante est riche en magnésium, phosphore, cuivre et zinc et une bonne source en calcium, potassium, vitamines B6, vitamine C... Elle ne contient pas de gluten (ce n'est pas une céréale).

Elle possède des propriétés antioxydante et anti-inflammatoire, elle aide à prévenir les allergies de la peau, l'acné et l'eczéma.

#### Propriétés culinaires

Les feuilles, les tiges et les jeunes inflorescences peuvent être consommées en légumes comme les épinards. Les jeunes feuilles ont une saveur douce, on peut les consommer crues en salade. Les graines se récoltent en automne, on peut les cuire comme des céréales, du quinoa, etc.





## Aster lanceolé

(*Symphotrichum lanceolatum*)

Famille des marguerites (Asteracées)

### Quelles sont ses vertus

#### Propriétés culinaires

On peut consommer les jeunes feuilles et les fleurs en salade

#### Propriétés écologique

C'est une plante mellifère

### Comment la reconnaître?

Plante herbacée vivace à port dressé, de 0,50 m à 1 mètre de hauteur environ. Elle est originaire d'Amérique du nord, naturalisée en Europe.

Ses feuilles sont étroites et lancéolées, ses fleurs en capitules blanc bleutées avec un cœur jaune, apparaissent de juillet à septembre.

*c'est une plante invasive qui envahit les coupes forestières, les lisières, les prairies, les mégaphorbiaies, et les friches humides des grandes vallées, au détriment de la diversité locale.*





## Bardane

(*Arctium*)

Famille des marguerites (Asteracées)

### Propriétés médicinales

Les petits fruits luisants en décoction, développent la flore intestinale et apaisent les douleurs intestinales. L'huile extraite de sa racine prévient la chute des cheveux.

Les feuilles sont utilisées en traitement d'appoint, en usage externe pour soigner les affections cutanées (prurits, crevasses, gerçures, piqûres d'insectes).

La grande bardane est detoxifiante, dépurative et hépatoprotectrice.

### Propriétés culinaires

Les racines ont un goût d'artichaud. Récoltées avant que la tige n'apparaisse (en décembre), les jeunes feuilles et les jeunes pousses se consomment cuites. Elle fait partie des légumes anciens oubliés, elle était cultivée autrefois dans les jardins et l'est toujours en Corée et au Japon.

### Propriétés écologiques

Elle attire les insectes pollinisateurs (syrphes, bourdons) et les papillons Vanesse du chardon et Belle dame, dont les chenilles se nourrissent de leurs feuilles.

### Comment la reconnaître?

Plante bisannuelle, de taille moyenne à grande, commune dans toute l'Europe, elle pousse dans les friches et au bord des chemins.

Ses feuilles vert tendre en forme de coeur à la base, de grande taille (30 cm), sont plus longues que larges. Le pétiole de la petite bardane (*Arctium minus*) est creux, celui de la grande bardane (*Arctium lappa*) est plein.

Les fleurs, rose vif au sommet des tiges, sont groupées en capitules, dont les bractées se terminent par des crochets. Elles apparaissent de juillet à septembre.

Les capitules s'accrochent au pelage des animaux et aux vêtements, ce qui a inspiré l'invention du velcro.

### Quelles sont ses vertus?





## 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 (*Heracleum sphondylium*) ou Patte d'ours

Famille de la carotte (Apiacées)

### 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 rend la peau photosensible : 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.*

### 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.





## 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



## Capselle 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.





## Chardon-Marie ou artichaud sauvage

(*Silybum marianum*)

Famille des marguerites (Asteracées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Il est réputé en phytothérapie, pour traiter notamment les calculs biliaires, l'insuffisance hépatique.

#### Propriétés culinaires

On peut consommer les jeunes feuilles crues en salade.

#### Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère.

### Comment le reconnaître?

Grande plante bisannuelle, qui se développe dans les lieux secs et ensoleillés, souvent sur sol acide. Très fréquent sur le pourtour méditerranéen, en Europe du sud et Asie occidentale on le cultive dans nos régions, pour ses qualités ornementales.

Ses grandes feuilles alternes, vert pâle, tachées de blanc, sont lobées et épineuses. Les feuilles supérieures sont plus petites et étroites et engainantes sur la tige.

Ses tiges robustes s'élèvent parfois jusqu'à 2 mètres de haut, portant des capitules solitaires pourpres violacés, entourés de bractées pointues et piquantes.

Les fleurs apparaissent de mai à août.



## Chénopode blanc (*Chenopodium album*)

Famille des chénopodes (Chénopodiacées)

### 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*

### Comment le reconnaître?

Plante annuelle moyenne à grande, qui apparaît 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?





## Chrysanthème couronné ou Chrysanthème des jardins (*Glebionis coronaria*)

Famille des marguerites (Asteracées)

### Propriétés médicinales

Le chrysanthème couronné est riche en vitamines A, B1, B2, B3 et C.

### Propriétés culinaires

Les feuilles et les tiges au goût épicé, peuvent être cuites à la poêle pour accompagner les plats.

Les graines peuvent se manger germées (comme la luzerne).

On peut également cuire les boutons floraux en omelette, ou faire infuser (peu de temps) quelques feuilles avec du thé.

### Propriétés écologiques

C'est une plante nectarifère et mellifère.

### Comment le reconnaître?

Plante annuelle de 20 cm à 1,20 m, à tige dressée, cultivée dans nos régions, sauvage en région méditerranéenne.

Les feuilles sont pennées et découpées en larges lobes. Elles ont une saveur épicée.

Les fleurs sont de gros capitules solitaires au cœur jaune d'or et aux pétales blancs et jaunes au centre (variété 'discolor'), ou entièrement jaunes (variété 'coronaria'). Elles apparaissent de juin aux premières gelées.

Elle pousse dans les friches, les décombres, les bords de routes du littoral méditerranéen.

Elle aime le soleil et un sol calcaire.

Bien qu'originaire du bassin méditerranéen, il est cultivé et consommé depuis très longtemps en Chine.

### Quelles sont ses vertus?



## 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 avec un arrière goût de framboises. Les jeunes feuilles peuvent se manger en salade. Pour les plus anciennes, on ne garde que les cardes que l'on épluche comme les blettes. On peut les cuisiner en soupe, légume, quiches etc., ou dans les fromages et pestos.

### Propriété écologiques

Ils attirent 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, formes 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.





## Grande Consoude

(*Symphytum officinale*)  
ou Oreille d'âne

Famille des bourraches (Boraginacées)

### 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.

### 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.*





## 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.





## Galinsoga à petites fleurs (*Galinsoga parviflora*)

Famille des marguerites (Asteracées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Elle est riche en fer, réputée pour ses vertus digestives, apaise les intestins, le foie et les maux d'estomac.

#### Propriétés culinaires

On peut consommer les jeunes feuilles crues dans les salades, ou cuites dans les quiches, les cakes, les soupes etc.

#### Propriétés écologiques

Bien que minuscules, les abeilles consomment son nectar.

### Comment le reconnaître?

Plante annuelle herbacée, d'environ 50 cm, originaire d'Amérique du Sud.

Naturalisée en Europe, elle se développe spontanément près des cultures.

Ses feuilles sont vert tendre et dentées.

Ses fleurs blanches et jaunes groupées en capitules, comme de minuscules marguerites, avec seulement quelques ligules blanches sur le pourtour du coeur jaune (fleurs tubulaires) apparaissent en été et en automne.





## 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...

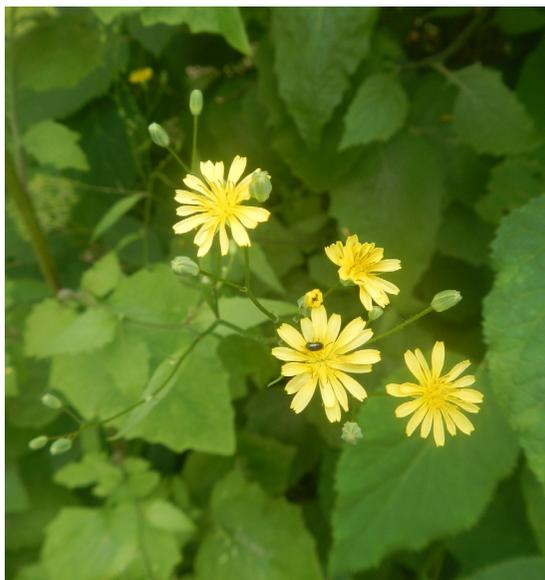
### Comment le reconnaître?

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.





## Lampsane commune ou graceline ou herbe aux mamelles

(*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, familière 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 jaune clair, forment des capitules portés au sommet de tiges grèles.





## Liere terrestre (*Glechoma hederacea*)

Famille des sauges (Lamiacées)

### 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.

### 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'aiselle des feuilles, sur des hampes florales dressées.





## Mauve sylvestre, variété mauritania

(*Malva sylvestris mauritania*)

Famille des mauves (Malvacées)

### Comment la reconnaître?

Plante vivace 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, grossièrement lobées, ont une texture mucilagineuse.

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

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

#### 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.





## Menthe poivrée

(*Mentha x piperita*,  
*aquatica x spicata*)

Famille des sauges (Lamiacées)

### 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

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.).

### Comment la reconnaître?

Plante vivace moyenne, aromatique à grande, qui aime les sols légers et bien drainés, le soleil ou la mi-ombre.

Sa tige est carrée, ses feuilles ovales, dentées, opposées, dégagent une forte odeur.

Ses fleurs couleur lilas sont disposées en épis au sommet des tiges en juillet.





## 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, gauffrées, 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.



## Mouron blanc ou mouron des oiseaux

(*Stellaria media*)

Famille des oeillets (Caryophyllacées)

### 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.*

### 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.



## Ortie commune (*Urtica dioica*)

Famille des orties (Urticacées)



### Comment la reconnaître?

Plante vivace moyenne à grande, qui pousse partout, sur des sols humides.  
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.



## Oxalis corniculée

(*Oxalis corniculata*)

Famille des oxalis (Oxalidacées)

### Comment la reconnaître?

Plante annuelle basse, rampante, de 5 à 10 cm de haut, adventice des jardins.

Le port de la plante est étalé, sa racine est pivotante. Ses feuilles caduques vert pourpre, ressemblent à un trèfle, dont les folioles sont en forme de coeur.

Des petites fleurs jaune d'or à 5 pétales, groupées en petites ombelles sur un pédoncule, apparaissent, de mai à septembre.

C'est une plante envahissante qui se multiplie très rapidement par ses graines.

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

En médecine traditionnelle indienne, l'oxalis est utilisé comme anti-inflammatoire, digestif, diurétique et antiseptique.

#### Propriétés culinaires

Les jeunes feuilles peuvent être consommées dans les salades, elles ont un goût acide.

*Elles doivent être consommées en petites quantités en raison de la présence d'acide oxalique.*

#### Propriétés écologiques

Les fleurs sont mellifères





## Pâquerette

(*Bellis perennis*)

Famille des marguerites (Asteracées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Elle a des vertus expectorante, sudorifique, tonique, anti-inflammatoire, dépurative, diurétique. 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.

### Comment la reconnaître?

Petite plante vivace basse, velue, poussant dans les prés et les pelouses.  
Ses feuilles rondes dentées en forme de cuiller, 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.





## Pariétaire de Judée (*Parietaria judaïca*)

Famille de l'ortie (Urticacées)

### 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.

### Quelles sont ses vertus?





## 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.

### 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'un pétiole dressé. 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)

### 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.

### 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.



Grand plantain



Plantain lancéolé



## Romarin

(*Rosmarinus officinalis*)

Famille des sauges (Lamiacées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Le romarin est hépatoprotecteur, il permet d'activer les fonctions digestives, en particulier le travail de la vésicule biliaire.

Il possède des propriétés antioxydante, antibactérienne et antifongique.

#### Propriétés culinaires

Elle est utilisée comme plante aromatique pour parfumer les plats (poissons, viandes, légumes, sauces...)

#### Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère.

### Comment le reconnaître?

C'est un arbrisseau qui pousse à l'état sauvage sur tout le pourtour méditerranéen. Il peut atteindre 1,50 m à 2 m de hauteur.

C'est une plante condimentaire, utilisée dans les cuisines méditerranéennes, cultivée dans les jardins, les rocailles...

Ses fleurs bleu pâle violacées, parfois blanches, forment de grands épis de février à avril - mai.





## Ronce bleuâtre ou ronce des champs

(*Rubus caesius*)

Famille des rosiers (rosacées)

### 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.

### 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 marcottent facilement.

Les feuilles vertes, dentées sont formées de 3 folioles velus 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 pousses grêles et les fruits sont recouverts d'une pruine blanche.

Les fruits sont composés de 2 à 5 petites drupes bleuâtres à noires de septembre - octobre.





## Sarriette vivace

(*Satureja montana*)

Famille des sauges (Lamiacées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

La sarriette est anti-bactérienne, antiseptique et antivirale, stimulante et antioxydante, digestive. Elle soulage les douleurs rhumatismales, soigne les rhumes. On lui confère depuis toujours des vertus aphrodisiaques.

#### Propriétés culinaires

On utilise les feuilles et les fleurs dans les salades, les crudités, les viandes, les légumes, les sauces, les potages...ou en infusion.

#### Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère.

### Comment la reconnaître?

Plante vivace aromatique d'origine méditerranéenne, au feuillage persistant.

Ses feuilles sont petites, étroites, vert luisant et très odorantes.

Ses fleurs roses, blanches à violacées, apparaissent de juin à octobre, groupées à l'aisselle des feuilles.



## Sauge officinale (*Salvia officinalis*)

Famille des sauges (Lamiacées)

### Comment la reconnaître?

Plante vivace moyenne, condimentaire, aromatique, cultivée dans les jardins, les rocailles...

Elle est commune en Europe et plus particulièrement dans les régions méridionales.

Ses feuilles opposées, rugueuses, à bords dentelés, se développent sur une tige rameuse, carrées

De mai à août, ses fleurs bleues, forment de grands épis à la base des feuilles supérieures.

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

«Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin», ce dicton résume les bienfaits de cette plante. Du nom latin «salvare» : sauver.

Puissant antiseptique, il suffit de frotter des feuilles sur une piqûre ou une morsure pour calmer les douleurs ou les démangeaisons...En infusion ou gargarisme, elle soigne les maux de gorges et les aphtes.

Elle a aussi des propriétés tranquillisantes, digestives. C'est également un régulateur hormonal.

#### Propriétés culinaires

Elle est utilisée comme herbe aromatique pour parfumer les plats (poissons, viandes blanches, légumes, sauces)

#### Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère, elle éloigne les insectes au potager.



## Stellaire aquatique ou Céraiste aquatique

(*Stellaria aquatica*)

Famille des oeillets (Caryophyllacées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés culinaires

Le goût est proche de celui des petits pois.  
On peut consommer les feuilles et les fleurs crues en salade ou cuites dans les potages, les quiches etc.

### Comment la reconnaître?

Plante vivace herbacée de 15 à 40 cm. Elle ressemble superficiellement au mouron des oiseaux, mais elle est de plus grande taille, ses fleurs et ses feuilles sont plus grosses.

Ses tiges sont rampantes et parfois dressées, sont pubescentes vers le haut de la plante.

Les feuilles sont ovales, opposées, à bords ondulés. Les feuilles supérieures sont sessiles (collées sur la tige), les feuilles inférieures sont pétiolées. Elles ont un goût de petit pois.

Les fleurs, formées de pétales blancs profondément divisés, apparaissent de juillet à septembre.

Comme pour le mouron des oiseaux, lorsque l'on casse la tige, un filament élastique apparaît à l'intérieur de la tige.

C'est une plante de milieux humides, qui pousse dans les bois et forêts d'aulnes, au bord des fossés, des cours d'eau...





## Tanaisie commune

(*Tanacetum vulgare*)

Famille des marguerites (Astéracées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

apparentée à l'absinthe dont elle a les mêmes 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.

### 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.





## Thym commun

(*Thymus vulgaris*)

Famille des sauges (Lamiacées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Elle a des propriétés anti-infectieuses à large spectre et stimulantes de l'immunité. Elle soulage une grande variété d'affections respiratoires et intestinales.

#### Propriétés culinaires

Elle est utilisée comme plante aromatique pour parfumer les plats (poissons, viandes, légumes, sauces, fromages...)

#### Propriétés écologiques

C'est une plante mellifère.

### Comment la reconnaître?

c'est un sous-arbrisseau, condimentaire, aromatique, utilisé dans les cuisines méditerranéennes, cultivé dans les jardins, les rocailles...

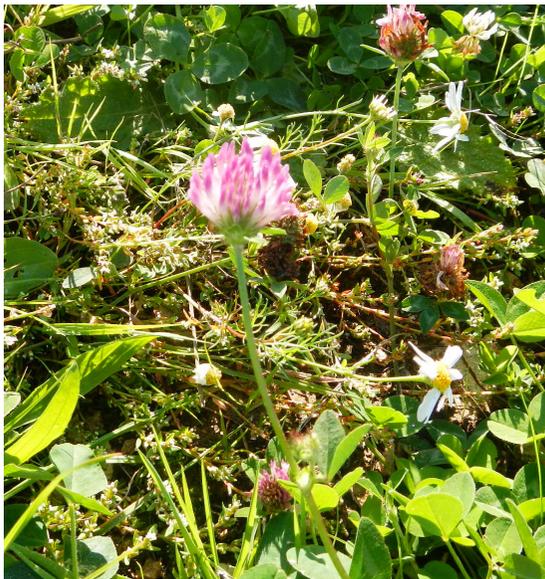
Cette plante est commune en Europe et plus particulièrement dans les régions méridionales.

Ses tiges ligneuses, dressées, forment un petit buisson serré.

Ses feuilles grises très odorantes opposées sont petites, lancéolées, à bords roulés en dessous.

De mai à juillet, des épis de fleurs blanc-rosé apparaissent au sommet des tiges et à la base des feuilles.





## Trèfle des prés (*Trifolium pratense*)

Famille des pois (Fabacées)

### Quelles sont ses vertus?

#### Propriétés médicinales

Il possède des vertus diurétiques, sédatives, anti-tussives.

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

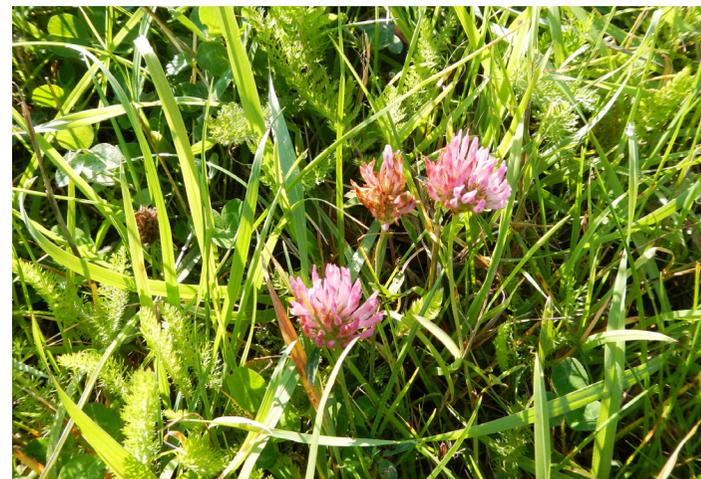
C'est une plante mellifère et fourragère.

### Comment le reconnaître?

Plante vivace basse, dressée

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

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



# Vergerette du Canada

(*Erigeron canadensis*)

Famille des marguerites (Astéracées)



## 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.

Elles affectionnent les friches.

## 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



# La cueillette



## Les ateliers cuisine



## Et la dégustation...



## 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.

Pennatiséquées (feuilles) : Divisées complètement jusqu'à la nervure médiane.

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.
- <http://www.toxiplante.fr/>
- LEMAYEUR Marie-Christine, ALUNNI Bernard, **Sauvages et Gourmandes, de la cueillette à notre assiette**, éditions Mémoires Millénaires, 2017.
- MOLLISON Bill, **Introduction à la permaculture**, Editions Passerelle Eco, 2013.
- CRAWFORD Martin, **La Forêt-Jardin, créer une forêt comestible en permaculture, pour retrouver autonomie et abondance**, Editions Ulmer, 2017.



**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.



## **Fraternité Saint-Jean** Ferme de Brécourt

Ferme de Brécourt  
Route de Vallangoujard  
95690 Labbeville  
Tél - 01 34 16 49 07  
site : [www.fraternitestjean.fr](http://www.fraternitestjean.fr)  
mail : [fraternite.st.jean@wanadoo.fr](mailto:fraternite.st.jean@wanadoo.fr)

La Fraternité St Jean existe depuis 1981. C'est d'abord un mouvement éducatif – d'intérêt général – et "de conviction", qui regroupe plusieurs centres d'accueil d'enfants et d'adolescents placés par l'aide sociale à l'enfance.

Brécourt est une Maison des Adolescents et des jeunes de 18 / 21 ans, intégrés au sein d'une école d'apprentissage et pré-apprentissage et accompagnés dans leur parcours professionnel par un tuteur de la «Frat», en partenariat avec des entreprises.

## *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.**