Plantes de la nature à savourer gratuitement
pour le plaisir et la santé

Flore gourmande spontanée en Flandres - Artois - Hainaut

Jean Claude BRUNEEL
Ethnobotaniste

Eduliflora

Les mets nouveaux des origines

La cuisine, la plus ancienne et la plus belle occupation des humains, ne finit pas de nous étonner : après les sommets sophistiqués que la gastronomie a pu atteindre, voilà que se pointe un certain retour « aux sources ». Après les algues (notamment grâce aux macrobiotes), ce sont les plantes sauvages qui prennent naturellement leurs « lettres de noblesse ». Ainsi, en 2011, puis en 2012 (!), le titre de meilleur restaurant du monde est revenu au très créatif « NOMA » de Copenhague ! La flore spontanée y tient une bonne place, tout comme pour Marc VEYRAT, qui avait eu droit, à Annecy, au diplôme de meilleur chef d'Europe …

NOMA : Pissenlit, Achillée, Égopode, … **VEYRAT : Ortie, Ail des ours, …**

Et ce ne sont pas les autres exemples qui manquent, avec des recettes souvent originales qui fleurissent un peu partout. Livres et Internet permettent à tous de s'y mettre aussi … Stages et animations se multiplient également dans pas mal de régions !
Bien davantage qu'une mode passagère, cet appel à la biodiversité culinaire est d'autant plus en voie de s'enraciner qu'au plaisir il faut ajouter les bienfaits pour la santé. Sans compter que l'on peut se fournir gratuitement ! (à intégrer dans la stratégie anticrise …)

Dès 1966, Pierre Lieutaghi, dans son « Livre des bonnes herbes », avait redonné aux plantes la place qu'elles méritent. Pour la phytothérapie, quelle superbe réussite ! Pour les vertus alimentaires, François Couplan** a ensuite donné l'élan décisif, avec des voies multiples : cueillette dans la nature sauvage (attention de ne pas menacer la pérennité des espèces), mais aussi, voire surtout, dans des milieux anthropisés comme les parcs, friches, chemins, … (attention aux pollutions agricoles, industrielles, automobiles, …) et, bien sûr, dans son propre jardin. Les « mauvaises herbes » peuvent en être pour leur toxicité, mais les espèces comestibles sont souvent majoritaires (voir aussi les plantes ornementales, surtout les fleurs : souci, capucine, bégonia, …). Observons aussi la culture « bio » : c'est une vraie profusion pour d'excellentes « adventices » à récolter en plus (commercialisation à étudier). Et, au niveau de tout espace, nos sauvageonnes ont une place à prendre dans celles qu'on plante ou sème …

** « La cuisine sauvage », prenant la suite de 2 ouvrages édités pendant les guerres 14 et 40 !

« Flore gourmande »

Association sans but lucratif ayant pour objectif de mieux connaître les plantes sauvages comestibles et d'en promouvoir l'usage. Sont ainsi utilisés tous moyens de vulgarisation : publications, animations, stages, formations, … Sont également abordés divers domaines de recherche avec des partenaires : bienfaits thérapeutiques, valorisation économique, …

Parrainage : Jean Marie PELT et François COUPLAN

Président : Jean Claude BRUNEEL 15 rue des Pêcheurs 59240 Dunkerque jcbruneel@live.fr

Accueil Internet : 7lieux.com **Réseau international Flore nourricière : Eduliflora**

Flore santé

« Les autres plantes qui guérissent peu mais qui soignent beaucoup ! »

Les chasseurs-cueilleurs, ancestraux ou contemporains, nous servent de référence avec la capture d'animaux, souvent difficile, et la récolte de plantes, pas si pénible quand il suffit de tendre la main nue, voire prolongée d'un instrument pour les racines. Maintenant, c'est plus facile de compter sur ceux qui nous vendent – plus ou moins cher – nos aliments.
Avec, de plus, une qualité variable et des contaminations agrochimiques, la tradition de faire son propre jardin reste particulièrement d'actualité. Malgré tout, comment ne pas continuer à profiter des cadeaux de notre mère nature ! Comme pour les espèces médicinales revenues en force, notamment grâce à des formes plus modernes (extraits, gélules, …), bien des plantes sauvages méritent une réhabilitation pour raison diététique. Quelques unes n'ont d'ailleurs jamais été complètement abandonnées, comme l'ortie et le pissenlit. Il s'agit dorénavant de retrouver celles qui manquent à l'appel (notons d'ailleurs que la roquette sauvage (Diplotaxis tenuifolia) est en train de supplanter la roquette cultivée (Eruca sativa).
Souvenons-nous encore que beaucoup d'espèces cultivées ont subi d'innombrables sélections surtout basées sur des critères quantitatifs (productivité, …), sans compter le cauchemar des OGM. Le blé a notamment bien perdu de son magnésium surtout dans sa farine trop raffinée. Et combien d'éléments minéraux ont disparu du sucre et de l'huile ?
Sujets autonomes de la nature, nos bonnes sauvageonnes ont gardé intacte leur composition originelle, aussi étonnante qu'insoupçonnée. Les techniques modernes de dosage permettent de confirmer des apports nutritionnels à peine croyables : qui sait, par exemple, que l'ortie, si détestée, est une source insolite de protéines (8g pour 100g, à comparer au 10 à 25 g de la viande, du poisson ou du fromage). Et que dire de sa richesse hors du commun en silice et en chlorophylle ? Quant aux vertus dépuratives qu'elle partage notamment avec son compère le pissenlit, qui peut encore en douter ? Les épinards sauvages (arroches, chénopodes, …) ont une meilleure composition que celui qui est cultivé. Et ainsi de suite … La liste des bienfaits de cette généreuse flore, très souvent proche de nous, est sans limites !

Voici quelques données plutôt parlantes, pour 100g (par rapport au besoin journalier moyen) :

+ Protides, avec souvent tous les acides aminés essentiels (BJ = 40g) : faîne (22), noisette (15), ortie (8), égopode (6,7), consoude (6), morelle noire (5,6), chénopode (4,3), cynorrhodon (3,6), pissenlit (3,5), galinsoga (3,2) **/** lentille (28), épinard (3), banane (1), pomme (0,4)
+ Lipides (BJ = 90g) : noisette (62), faîne (50), argouse (7), mûre (1,5), chénopode et ortie (1), pissenlit (0,7), morelle noire (0,6) **/** noix (60), banane (0,5), pomme (0,3), haricot vert (0,1)
+ Calcium (BJ = 500mg) : mauve (690), ortie (630), pissenlit (473), galinsoga (410), berce (320), morelle noire (307), noisette (210) **/** amande (266), lentille (51), banane et pomme (6)
+ Potassium (BJ = 800mg) : faîne (1018), chénopode (920), noisette (680), berce (540), mauve (450), ortie (410), galinsoga (390) **/** haricot sec (1358), épinard (557), pomme (110)
+ Fer (BJ = 15mg) : galinsoga (14), ortie (7,8), morelle noire (6,6), noisette (3,4), pissenlit (3,3), berce (3,2), chénopode (3) **/** lentille (9), persil (6,2), épinard et noix (3), pomme (0,4)
+ Magnésium (BJ = 250mg) : noisette (284), chénopode (93), berce (75), ortie (71), mauve (58), galinsoga (56), pissenlit (36) **/** tournesol (353), lentille (107), banane (29), pomme (5)
+ Phosphore (BJ = 1000mg) : noisette (290), mauve (180), berce (125), ortie (105), morelle noire (88), chénopode (80), pissenlit (74) **/** tournesol (840), lentille (454), noix (380), pomme (13)
+ Vitamine C (BJ = 60mg) : cynorrhodon (1050), argouse (450), ortie (333), berce (290), chénopode (236), égopode et mauve (200), morelle noire (140) **/** citron (53), laitue et pomme (8)
+ Provitamine A (BJ = 4 500U.I.) : cynorrhodon (15 000), pissenlit (14 000), chénopode (11 600), ortie (7 000), mauve (4 600), égopode (2 280) **/** carotte (11 000), laitue (720), pomme (40)
+ Vitamine B1 (BJ = 1,5mg) : laiteron (0,7), noisette (0,5), faîne (0,3) chénopode, mauve et pissenlit (0,2), ortie (0,15) **/**tournesol (2), lentille (0,5), laitue (0,06), pomme (0,03)
+ Vitamine B2 (BJ = 1,6mg) : chénopode (0,5), faîne (0,4), mauve, galinsoga et pissenlit (0,3), ortie (0,15), noisette (0,1) **/** amande (0,8), lentille (0,3), épinard (0,2), pomme (0,02)
+ Vitamine PP (BJ = 18mg) : prêle (5,6), noisette (3,4), galinsoga (2), pissenlit (1,4), morelle noire (1,3), mûre (1), ortie (0,6) **/** tournesol (5), lentille (3), laitue (0,3), pomme (0,1)

N.B. : chlorophylle et flavonoïdes (anthocyanes des fleurs, …) sont nos meilleurs anti-oxydants

(d'après « Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées » de François Couplan)

Manger de ces bonnes plantes a donc surtout des effets préventifs, ce qui s'intègre bien dans la vraie médecine, alors que, depuis longtemps, la mafia médico-pharmaceutique nous enferme dans le curatif, avec son principe très machiavélique, « soyez malades, nous faisons le reste » (bien loin de celui d'Hippocrate, « que vos aliments soient votre remède »).
Et si on peut encore espérer que sa vieillesse se finisse « en bonne santé », plutôt qu'en sorte de gouffre à médicaments qui tentent de masquer des symptômes plus ou moins invalidants, nos amies les plantes libres nous proposent une contribution certaine.
Avis à ceux qui ont envie de les apprivoiser …
De toute façon, elles sont toujours, en langage populaire, « bonnes pour ce que l'on a ».

Dans les cultures : des voisines souvent bien meilleures qu'elles :

Chénopode blanc (Chenopodium album)

Galinsoga cilié (Galinsoga quadriradiata)

Du point de vue pratique, on peut rappeler les autres avantages que sont la précocité de certaines espèces (beaucoup de vivaces) qui sont déjà présentes alors même qu'il n'y a encore eu aucun semis, ainsi que la fréquente abondance. Et, généralement pas besoin de fertilisation, ni de traitement, même naturels. Comme petits inconvénients, faut-il citer une récolte parfois fastidieuse, une disponibilité pouvant être d'assez courte durée et, éventuellement, un peu de déplacements ? Naturellement pas …
Et si on évite de faire trop de kilomètres en voiture, quel bon bilan carbone !
N.B. : à préparation identique, il n'y a pas plus de problèmes microbiens que pour les légumes.

Quant à l'histoire de ces plantes spontanées, que de révélations passionnantes ! Les Mauve et Coquelicot étaient des légumes au Moyen Age, la Capselle est cultivée en Chine, la Bardane au Japon (le gobo), l'Onagre est une belle américaine, le Chardon- Marie vient de Palestine, le Galinsoga de Bolivie, où il fait partie d'un plat national (l'ajiaco), les Achillée et Morelle noire étaient des plantes magiques chez les Celtes, …

Biodiversité nourricière : dans le dernier programme alimentaire mondial de la FAO, il y a reconnaissance de l'intérêt des récoltes de plantes sauvages (déjà 7 000 espèces répertoriées – 20 000 potentielles). Chez nous, il y en a quand même plus de 200 … Merci qui ?

Références : François Couplan (www.couplan.com)
B et A J Bertrand (www.terran.fr)
Hubert Lévêque (Glaner en Picardie et Nord Pas de Calais)
René Auburn (Cultivez les plantes sauvages et comestibles)
Vincent Albouy (Plaidoyer pour les « mauvaises herbes »)
Pierre Lieutaghi (Le livre des bonnes herbes)
Malherbologie (http://www2.dijon.inra.fr/hyppa/)

Inventaire régional de la flore spontanée comestible

CODE	NOM COMMUN	NOM BOTANIQUE	FE	FL	FR	GR	TI	RH	BU	RA	.	NA	CU	:	UT
HRHA	Argousier	Hippophae rhamnoides			(X)							+	--		+
CMON	Aubépine à un style	Crataegus monogyna	(--)	+	--							X	--		+
BPEN	Bouleau verruqueux**	Betula pendula	(--)	(+)			(s)					--	+		+
RNIG	Cassissier	Ribes nigrum	(X)	+	X							--	X		X
CSAT	Châtaignier	Castanea sativa				X						--	--		X
QROB	Chêne pédonculé**	Quercus robur				+						+	--		+
LPER	Chèvrefeuille des bois**	Lonicera periclymenum		X								+	+		+
CMAS	Cornouiller mâle	Cornus mas			X							--	--		--
RCAN	Églantier des chiens**	Rosa canina	(X)	X	X		(+)					+	--		X
RIDA	Framboisier	Rubus idaeus	(X)	+	X		(+)					--	X		X
FEXE	Frêne	Fraxinus excelsior	(--)			(--)						X	--		+
RUVA	Groseillier épineux	Ribes uva-crispa		--	X							--	X		X
RIRU	Groseillier rouge	Ribes rubrum		--	X							--	X		X
FSYL	Hêtre	Fagus sylvatica	(X)		X							+	--		+
HLUP	Houblon	Humulus lupulus	(X)	(X)	(+)		(X)					+	+		+
LBAR	Lyciet d' Europe	Lycium barbarum			X							+	--		+
PAVI	Merisier	Prunus avium		--	X							+	--		+
CAVE	Noisetier	Corylus avellana				X						+	X		X
HAPO	Obione faux-pourpier	Halimione portulacoides	(X)	+	--		(+)					+			--
UMIN	Orme champêtre	Ulmus minor	(--)	+	(+)							X	--		+
PSPI	Prunellier	Prunus spinosa	(X)	X	X							X	--		X
RPSE	Robinier	Robinia pseudacacia		X								+	+		X
RUDI	Ronces diverses	Rubus div.	(X)	+	X		(+)					X	--		X
SAUC	Sorbier des oiseleurs	Sorbus aucuparia			+							--	--		+
SNIG	Sureau noir	Sambucus nigra		X	X							X	+		X
TCOR	Tilleul à petites feuilles**	Tilia cordata	(X)	X	(+)							--	+		X
ACMI	Achillée millefeuille	Achillea millefolium	X	X			(+)					X	X		X
ACCA	Acore	Acorus calamus	(+)	(+)				(+)				--	--		+
ALUR	Ail des ours	Allium ursinum	X	X	(+)				X			--	+		X
ALVI	Ail des vignes	Allium vineale	X	X					X			--	+		X
ALPE	Alliaire	Alliaria petiolata	X	X	(X)		(+)					+	+		X
AMRE	Amarante réfléchie**	Amaranthus retroflexus	X			+	(X)					--	+		+
ANGA	Angélique vraie**	Angelica archangelica	X	+	(+)		X			+		--	X		X
ARVU	Armoise commune**	Artemisia vulgaris	(--)	(--)			(--)					X	+		--
ATPR	Arroche hastée**	Atriplex prostrata	X				(X)					X	+		+
ASOF	Asperge	Asparagus officinalis					(X)					--	+		X
ASTT	Aster maritime	Aster tripolium	X	+			(X)					--	--		X
BAVU	Barbarée commune	Barbarea vulgaris	X	X			(+)					+	+		+
GEUR	Benoîte commune**	Geum urbanum	(X)	+						X		+	--		+
HESP	Berce	Heracleum sphondylium	X	+	(+)	X	(X)			(+)		X	+		X
CECY	Bleuet**	Centaurea cyanus	+	X								--	X		+
VETH	Bouillon blanc	Verbascum thapsus	(--)	+						(X)		+	--		--
BOOF	Bourrache	Borago officinalis	X	X			X					--	X		X
CBUR	Bourse à pasteur	Capsella bursa-pastoris	X	X			(+)					+	X		X
PRUV	Brunelle commune	Prunella vulgaris	+	+								X	--		--
AJRE	Bugle rampante	Ajuga reptans	(+)	+								--	--		--
CATR	Campanule gantelée	Campanula trachelium	+	X			(+)			(X)		--	--		+
CADR	Cardaire drave	Cardaria draba	+	+	(+)							--	--		--
CAHI	Cardamine hérissée**	Cardamine hirsuta	X	X			(+)					X	X		X
DACA	Carotte sauvage	Daucus carota	X	X	X	X	(+)			(+)		X	X		X
APGR	Céleri sauvage	Apium graveolens	X	X			X			(X)		--	X		X
CERU	Centranthe rouge	Centranthus ruber	X	X			(+)					--	X		X

CODE	NOM COMMUN	NOM BOTANIQUE	FE	FL	FR	GR	TI	RH	BU	RA	NA	CU	UT
ANTS	Cerfeuil sauvage**	Anthriscus sylvestris	X	X			(+)				--	+	+
CIOL	Chardon maraîcher	Cirsium oleraceum	(X)	X			(+)				--	+	+
SIMA	Chardon-marie	Silybum marianum	(+)				(+)				--	+	--
CHEA	Chénopode blanc**	Chenopodium album	X	(+)	(+)		(+)				X	X	X
CIIN	Chicorée sauvage	Cichorium intybus	X	X			(+)			X	X	+	X
ELRE	Chiendent commun**	Elymus repens	(--)					(X)			X	+	--
CRAM	Chou marin	Crambe maritima	X	X	(+)		(+)				--	+	+
CIAR	Cirse des champs**	Cirsium arvense	(--)	(--)			(--)				X	--	--
CLPE	Claytonie perfoliée	Claytonia perfoliata	X	X							--	--	+
COOF	Cochléaire officinale**	Cochlearia officinalis	X	X	(+)		(X)				--	--	+
SILA	Compagnon blanc	Silene alba	(+)	(+)			(+)				X	--	--
SYOF	Consoude officinale	Symphytum officinale	X	X			(X)			(+)	X	X	X
PARH	Coquelicot**	Papaver rhoeas	X	X		+	(+)				X	X	X
CODI	Corne de cerf didyme**	Coronopus didymus	+	+							+	--	--
CRCA	Crépis à tige capillaire**	Crepis capillaris	+	+							+	--	--
NAOF	Cresson**	Nasturtium officinale	X	X	(+)		X				+	X	X
CYMU	Cymbalaire	Cymbalaria muralis	(--)	+							+	+	+
DITE	Diplotaxe vulgaire**	Diplotaxis tenuifolia	X	X			(X)				+	X	X
AEPO	Égopode	Aegopodium podagraria	X	X			(X)				X	X	X
STAP	Épiaire des marais**	Stachys palustris	+	+			(+)	X			--	--	+
EPAN	Épilobe en épi**	Epilobium angustifolium	(+)	+			(+)				--	--	--
CEER	Érythrée en ombelle**	Centaurium erythraea	+	X							+	--	--
EULA	Euphorbe épurge	Euphorbia lathyris	(--)		(--)						--	+	--
FOVU	Fenouil	Foeniculum vulgare	X	X		X	(X)				+	+	X
CRIM	Fenouil marin	Crithmum maritimum	X	+		(+)	(X)				--		--
RAFI	Ficaire	Ranunculus ficaria	X	X							X	+	X
RACU	Fragon	Ruscus aculeatus	(--)				(--)				--	--	--
FRVE	Fraisier sauvage	Fragaria vesca			X						+	+	X
GQUA	Galinsoga cilié**	Galinsoga quadriradiata	X	X			(+)				--	+	X
ERCH	Giroflée des murailles	Erysimum cheiri		+							--	+	--
GLHE	Gléchome	Glechoma hederacea	X	X			(+)				X	+	+
PIMA	Grand boucage	Pimpinella major	+	+							--	--	--
ARLA	Grande bardane**	Arctium lappa	(+)				(X)			(+)	X	+	--
ALOF	Guimauve officinale	Althaea officinalis	(X)	X	(--)		(+)			X	--	+	+
SIOF	Herbe aux chantres	Sisymbrium officinale	(+)	+							X	--	--
HYNO	Jacinthe des bois	Hyacinthoides non-scripta	+	+							+	+	--
NAPS	Jonquille	Narcissus pseudonarcissus		X							--	+	+
HMAT	Julienne des dames	Hesperis matronalis	--	+							--	--	--
KNAR	Knautie des champs	Knautia arvensis	(--)	+							--	--	--
SOOL	Laiteron maraîcher**	Sonchus oleraceus	X	+			(+)				X	+	+
MYMU	Laitue des murailles	Mycelis muralis	X	+			(+)				--	--	X
LASE	Laitue scariole	Lactuca serriola	(+)	+			(+)				+	--	--
LAAL	Lamier blanc**	Lamium album	X	X			(+)				X	+	X
LACO	Lampsane commune	Lapsana communis	X	+			(+)				X	+	X
MESA	Luzerne**	Medicago sativa	+	X			(+)				+	+	+
VALO	Mâche	Valerianella locusta	X	--							+	+	X
TYLA	Massette à larges feuilles**	Typha latifolia	(X)	(+)			(X)				+	+	X
MADI	Matricaire discoïde**	Matricaria discoidea	(+)	+			(+)				+	+	+
MASY	Mauve sylvestre**	Malva sylvestris	X	X	(X)		(X)				X	X	X
MEOF	Mélilot officinal**	Melilotus officinalis	(--)	X							+	--	+
MESU	Menthe à feuilles rondes**	Mentha suaveolens	X	X			(+)				--	+	--
SONI	Morelle noire	Solanum nigrum	X	X	X		(X)				X	+	+
STME	Mouron des oiseaux	Stellaria media	X	+			(X)				X	X	X
SIAR	Moutarde des champs**	Sinapis arvensis	X	X	(+)		(+)				X	+	X

CODE	NOM COMMUN	NOM BOTANIQUE	FE	FL	FR	GR	TI	RH	BU	RA	NA	CU	UT
MYAR	Myosotis des champs**	Myosotis arvensis	X	+							--	--	+
NULU	Nénuphar jaune**	Nuphar lutea				+		+			--	--	--
BUBU	Noix de terre	Bunium bulbocastanum	--	--					X		--	+	X
OEER	Onagre à sépales rouges**	Oenothera erythrosepala	(--)	X						+	--	+	X
ORVU	Origan	Origanum vulgare	X	X			(--)				--	X	X
SEAC	Orpin âcre**	Sedum acre	X	+							X	+	+
URDI	Ortie dioïque**	Urtica dioica	X				(X)				X	X	X
RXSA	Oseille sauvage**	Rumex acetosa	X	+			(+)				+	--	X
PASA	Panais commun	Pastinaca sativa	X	X	(+)		(+)			+	+	+	X
BEPE	Pâquerette	Bellis perennis	X	(X)							X	X	+
PAJU	Pariétaire diffuse	Parietaria judaica	X	+							--	--	+
TUFA	Pas d' âne	Tussilago farfara	(X)	--							X	--	+
LELA	Passerage à larges feuilles**	Lepidium latifolium	X	X			(X)				--	+	+
RUCR	Patience crépue**	Rumex crispus	(+)								X	--	+
VMIN	Petite pervenche**	Vinca minor		X							+	--	+
PIHI	Picris fausse-épervière**	Picris hieracioides	(--)	+							X	--	--
SAMI	Pimprenelle	Sanguisorba minor	X	+			(+)				--	X	X
TASP	Pissenlit indéterminé	Taraxacum sp	X	X						(X)	X	X	X
PLMA	Plantain à larges feuilles**	Plantago major	X	(X)							X	+	+
POHY	Poivre d'eau**	Polygonum hydropiper	X	X	X		(X)				--	--	+
CAPA	Populage des marais	Caltha palustris		(--)							--	--	--
HYRA	Porcelle enracinée	Hypochoeris radicata	X	+							--	--	+
POOL	Pourpier	Portulaca oleracea	X	X	X		(X)				--	+	X
EQAR	Prêle des champs	Equisetum arvense	(X)				(X)				X	X	--
PRVE	Primevère officinale**	Primula veris	X	X							--	+	+
PUOF	Pulmonaire officinale	Pulmonaria officinalis	(+)	+							--	+	+
ARRU	Raifort	Armoracia rusticana	(X)	X	(X)		(X)			(X)	--	+	X
RARA	Ravenelle	Raphanus raphanistrum	(+)	X	(+)		(+)				X	--	+
FIUL	Reine-des-prés	Filipendula ulmaria	(--)	+							+	--	+
ROAM	Rorippe amphibie	Rorippa amphibia	+	+	(+)		(+)				--	--	--
PHAU	Roseau	Phragmites australis	(+)				(+)				X	--	+
SASA	Sagittaire	Sagittaria sagittifolia						X			--	--	+
LYSA	Salicaire	Lythrum salicaria	(--)	+							+	+	+
SAEU	Salicorne d'Europe**	Salicornia europaea					X				--		X
TRAP	Salsifis des prés	Tragopogon pratensis	+	+			(+)				+	--	+
SPRA	Sauge des prés	Salvia pratensis	(+)	X			(+)				--	+	+
SCMA	Scirpe maritime	Scirpus maritimus						X			--	--	--
THPU	Serpolet commun	Thymus pulegioides	X	X			(X)				--	+	X
SUMA	Suéda maritime	Suaeda maritima	(+)				(+)				--		--
OXAC	Surelle	Oxalis acetosella	X	X							--	--	+
THAR	Tabouret des champs	Thlaspi arvense	X	+	(+)		(+)				X	--	+
TAVU	Tanaisie	Tanacetum vulgare	(+)	(+)			(+)				X	+	+
LESA	Thrincie	Leontodon saxatilis	--	+							--	--	+
TRIP	Trèfle des prés**	Trifolium pratense	(--)	+							X	X	+
COCA	Vergerette du Canada	Conyza canadensis	(+)	(+)			(+)				X	X	--
VEBE	Véronique des ruisseaux**	Veronica beccabunga	X	+			(+)				+	--	+
VERB	Verveine officinale	Verbena officinalis	--	--							--	--	--
VICR	Vesce à épis**	Vicia cracca		+							+	--	--
VIOD	Violette odorante**	Viola odorata	(--)	X							+	X	X

** = + espèce(s) proche(s) FE = feuilles FL = fleur FR = fruit GR = graine TI = tige RH = rhizome BU = bulbe
RA = racine ( ) = jeune NA = nature CU = culture UT = utilisation X = important + = secondaire -- = mineur

ATTENTION ! Comme pour les champignons, il peut y avoir confusion avec des espèces toxiques : la consommation passe par une détermination sans le moindre doute !

Flore plaisir

« L’autre flore qui attire peu, mais qui enchante beaucoup !»

Découvrir

Par l'Ours : son Ail (Allium ursinum) **et sa «Patte » ou Berce (Heracleum sphondylium)**

Consoude (Symphytum officinale) **Égopode (Aegopodium podagraria)**

Cressonnette (Cardamina hirsuta) **Tilleul (Tilia cordata)**

Cueillir

C'est encore mieux en groupe, avec mise en commun des connaissances ...

Préparer

Et tout le monde a l'occasion de mettre la main à la pâte

Cuisiner

Canapés au beurre d'ortie toute fraîche

Filets de consoude (ou de poisson?)

Chiffonnade d'oseille crépue pour l'omelette

Quiche à la berce, chénopode, lampsane, ...

Salade aux fleurs, pour les pupilles et les papilles !

Beignets aux fleurs de sureau

Goûter - Servir

Alors François, c'est comme il faut?

Merci Laurette pour ce pesto au plantain !

Déguster

La récompense finale : se régaler ensemble

N'est-ce pas Laura?

Belle nature = bonne table : tachez d'y penser !

FRANÇOIS COUPLAN

Cuisine sauvage

Accommoder mille plantes oubliées

COMESTIBLES ET TOXIQUES DE L'EUROPE

Sang de la Terre

ENCYCLOPÉDIE DES PLANTES SAUVAGES