

PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

Le pissenlit : Prendre les feuilles de pissenlit avant que la tige pousse car moins amer. Les petites feuilles crues en salade les grandes feuilles cuites en gratin. Les racines en infusion pour les reins.

Le plantain : Plante cicatrisante qui calme les démangeaisons. Plantain à feuilles large plus fibreux. La feuille plus large peut être mise entre la peau et la chaussette en prévention des échauffements. Faire une boule avec la feuille de plantain hachée et faire couler le jus sur les démangeaisons provoquées par les orties par exemple.



Utilisation culinaire : Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade ou en pesto. La fleur de plantain qui n'a pas grainée peut être mangée cuite.



Reine des prés. Odeur et goût amande amère à laisser infuser dans le lait ou infuser dans la vinaigrette.



Primrenelle feuilles ciselées dans la salade



Le mélilot fleur blanche ou jaune à faire sécher et à utiliser pour aromatiser. Saveur vanille. Attention aux moisissures toxiques.

LA BERCE : Berce commune ou Berce des prés ou Grande berce ou Berce spondyle ou Branc-ursine ou Patte-d'ours ou Fausse Acanthe ou Herbe du diable. Famille des ombellifères **avec poils** non toxiques et feuilles découpées. Prendre les petites poutches ou repousse saveur agrume.



Utilisation : Quelques Graines de berce écrasées à laisser infuser pour les glaces. Bouton de la berce ressemble à un brocoli se mange revenu à la poêle. En gratin prendre les feuilles tendres en légumes intercalés avec jeunes feuilles d'ortie.

LA CIGUE



Attention !
La CIGUE tige **sans poils** à feuilles ciselées ressemble à la berce et est **toxique**.

Ortie: prendre les feuilles du haut. Les feuilles peuvent être consommées dans une soupe, un gratin ou crues préalablement trempées dans l'eau pour enlever le piquant.

Les feuilles de ronce mise à fermenter pour faire du thé

Achillée mille feuilles en infusion

GRANDE MAUVE



Utilisation : Les jeunes feuilles sont préparées cuites comme les épinards. Les fruits forment un fromageon à croquer crue en salade lorsqu'ils sont jeunes, remplace les capres.

L'EGOPODE



Egopode, petite angélique ou herbe de saint Gérard : Fleurs en ombrelles blanches **tiges poilues**. Odeur de carotte ou céleri. Pleins de repousses après la pluie à cueillir pour manger en crudités. Très invasif. C'est la plante aux gouteux en infusion.
Recette : Aligot de l'égo-pode
Faire cuire les feuilles hachées dans une poêle avec huile, sel et un peu d'eau, puis rajouter des cubes de pomme terre cuites à écraser, une buchette de chèvre bio, bien mélanger l'ensemble puis rajouter curcuma piment et colombo.

LE LIERRE TERRESTRE autrefois appelé *herbe de Saint-Jean*



Lierre terrestre

Petites fleurs violettes utilisées en infusion. Les feuilles consommées en petites quantités ont de nombreuses vertus.

Recettes : Feuille hachée finement et incorporées à du fromage frais de chèvre avec curcuma, huile d'olive, piment et jus de citron pour des toasts apéritifs. On peut aussi couper avec de l'ail des ours ou serpolet ...

EPIAIRE DES BOIS



Epiaire des bois sent mauvais avec longues fleurs roses. Goût champignon quand on la cuit à incorporer dans une omelette.

Site professionnel sur les plantes sauvages :

- François Couplan est un ethnobotaniste et écrivain français, spécialiste des utilisations traditionnelles des plantes...

A écrit : Plantes sauvages comestibles Edition :Larousse

<http://www.couplan.com/>

- Stéphane Lorient organise des balades découvertes des plantes sauvages dans les Yvelines.

<https://stephanelorient.wordpress.com/>

- Laboratoire de vente de plantes séchées, phytothérapie et aromathérapie.

<http://iphym.com/>