

DANS LA MÊME COLLECTION

- Petit atlas des **arbres et arbustes**
- Petit atlas des **bestioles de la maison**
- Petit atlas des **champignons**
- Petit atlas des **fleurs de montagne**
- Petit atlas des **fleurs des campagnes**
- Petit atlas des **insectes**
- Petit atlas des **mammifères**
- Petit atlas des **minéraux, roches et fossiles**
- Petit atlas des **oiseaux**
- Petit atlas des **oiseaux du bord de mer**
- Petit atlas des **papillons**



delachaux
et niestlé

petit atlas des...

plantes comestibles

Les petits atlas

60 plantes sauvages à cuisiner

► 1 illustration/1 explication

- Une collection de miniguides pratiques pour connaître la nature
- Identifier en un clin d'œil la faune et la flore de nos régions
- Une entrée en matière simple et sérieuse
- Au rendez-vous : les plus grands illustrateurs naturalistes
- Les compagnons de toute la famille pour vos week-ends et vacances
- Identifier et déguster 60 plantes sauvages comestibles

Textes de Vincent Albouy

Illustrations de Claire Felloni

4,95€

(prix France)



9 782603 015506

978-2-603-01550-6

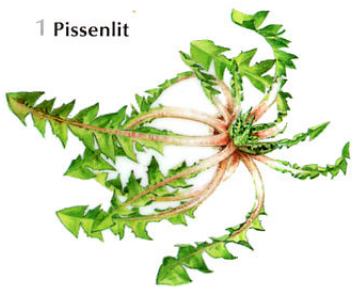
www.lamartinieregroupe.com

Retrouvez l'ensemble de nos parutions sur le site internet
www.delachaux-niestle.com



SALADES DE PRINTEMPS (ROSETTES ET POUSES)

1 Pissenlit



2 Capselle
bourse-à-pasteur



3 Cardamine
hérissée



4 Plantain
corne-de-cerf



5 Pâquerette



6 Coquelicot



7 Passerage
drave



8 Laiteron
épineux



HERBES À POT POUR SOUPES, POTAGES, POTÉES ET BOUILLIES

9 Ortie
dioïque



10 Berce
commune



11 Patience
crépue



12 Herbe-
aux-goutteux



13 Plantain
majeur



14 Amarante
livide



15 Consoude
officinale



16 Lamier
blanc



17 Alliaire



LÉGUMES OUBLIÉS

18 Mauve sylvestre



19 Chénopode blanc



45 Épine-vinette



46 Argouse

20 Panais commun



21 Pourpier



47 Sureau noir



48 Noisette

22 Mâche



23 Chicorée sauvage



49 Faine (hêtre)



50 Châtaigne

24 Oseille des prés



25 Arroche hastée



51 Gland (chêne pubescent)



52 Pignon de pin

FLEURS À DÉGUSTER



26 Violette odorante



27 Trèfle des prés



28 Pissenlit



29 Bourrache



30 Coquelicot



31 Robinier faux-acacia



32 Sureau noir



33 Souci des champs



34 Guimauve officinale

FRUITS, NOIX ET GRAINES



35 Fraise des bois



36 Framboise



37 Mûre des buissons



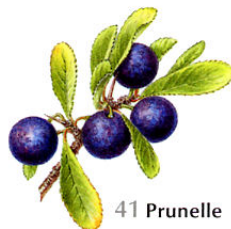
38 Myrtille



39 Arbouze



40 Cornouille



41 Prunelle



42 Merise



43 Corne



44 Nèfle



53 Ail des ours



54 Fenouil



55 Armoise commune



56 Menthe aquatique



57 Serpolet



58 Origan



59 Petite pimprenelle



60 Genévrier commun

Introduction

À Éric Varlet, en souvenir des mille saveurs sauvages que son inventivité culinaire m'a permis de déguster.

LES VERTUS DES PLANTES SAUVAGES

L'utilisation alimentaire des plantes sauvages remonte à l'aurore de l'humanité, à l'époque où nos ancêtres étaient des chasseurs-cueilleurs nomades. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, l'invention de l'agriculture n'a pas augmenté, mais diminué l'éventail des plantes consommées par l'homme. Pour quelques plantes cultivées introduites d'autres régions, combien de plantes sauvages comestibles ont été délaissées !

L'intérêt des plantes sauvages comestibles n'a pourtant jamais été totalement oublié. Dans les civilisations paysannes traditionnelles, elles servaient d'aliments d'appoint les années de mauvaise récolte, nourriture de famine qu'on s'empressait d'oublier quand l'abondance était revenue. Plus près de nous, en Europe lors des deux derniers conflits mondiaux, la recherche de produits de remplacement, *ersatz* en allemand, avait par exemple remis au goût du jour le thé de feuilles de ronce ou l'huile de faine.

Aujourd'hui, l'intérêt pour les plantes sauvages comestibles renaît pour diverses raisons. L'affadissement des produits standardisés proposés par une agriculture intensive plus soucieuse de quantité que de qualité donne, par contraste, une saveur originale aux salades, légumes et fruits récoltés dans la nature. Comme ils ont poussé spontanément, sans engrais ni pesticides ou irrigation, ils sont gorgés de sels minéraux, d'oligoéléments et de vitamines, sans parler de certains effets médicinaux. Enfin, pour les adeptes des loisirs de plein air et des randonnées hors des sentiers battus, les plantes sauvages comestibles représentent une ressource d'appoint appréciable, économisant les vivres à emporter avec soi.

Ce petit livre est destiné à celles et ceux qui veulent s'initier à l'identification, au ramassage et à la consommation des plantes alimentaires sauvages que l'on peut trouver dans nos régions. Il est loin d'être exhaustif et se limite à décrire les plantes les plus courantes, donc les plus faciles à trouver, et parmi celles-ci celles qui correspondent le mieux à nos goûts modernes. Car il faut avoir conscience que la domestication a souvent rendu les plantes cultivées plus tendres, moins fibreuses, moins âpres, bref, beaucoup plus faciles à mâcher et à avaler que leurs ancêtres ou leurs cousines sauvages.

CUEILLEZ AVEC MODÉRATION

Si les plantes sauvages comestibles sont un don de la nature, leur recherche, leur récolte comme leur consommation doivent se faire en respectant un certain nombre

de règles et de précautions. Notre gourmandise ne doit pas augmenter les menaces qui pèsent toujours un peu plus sur les milieux naturels et les espèces qui y vivent, ni causer des dommages à notre santé.

La plupart des plantes décrites dans ce guide sont communes et poussent en quantité dans la campagne, voire dans les faubourgs des villes et les jardins. Certaines espèces toutefois peuvent être cantonnées dans des milieux spéciaux, par exemple les montagnes ou la région méditerranéenne. Abondantes dans ces zones, elles peuvent être beaucoup plus rares, et à ce titre protégées, ailleurs. Pour éviter de vous mettre en infraction avec la loi, renseignez-vous sur la liste des espèces végétales protégées ou menacées de la région où vous faites vos récoltes.

Plus généralement, le désir de réaliser un plat original ne doit pas se traduire par la destruction d'une population végétale. Ne cueillez la plante qui vous intéresse que dans les endroits où elle est abondante, c'est-à-dire où vos prélèvements ne concernent qu'une infime partie des pieds présents. D'autre part, assurez-vous autant que possible que vous ne mettez pas en danger la vie des pieds sur lesquels vous faites vos prélèvements : cueillez les feuilles et les pousses une à une sans déraciner les plants, ne brisez pas de branches pour ramasser les fruits et les baies, évitez de piétiner partout pour le plaisir d'une maigre cueillette.

Si vous ramassez une plante dont la racine est comestible, n'en arrachez qu'une sur dix pour être sûr de ne pas la faire disparaître de l'endroit. Enfin, ne venez pas trop souvent faire vos récoltes dans le même secteur, laissez le temps aux plantes de reconstituer leur population.

CONSOMMEZ AVEC DÉLICES ET... PRUDENCE !

Pour éviter de détruire des plantes rares et protégées, vous devez déterminer avec précision les plantes que vous rencontrez dans la nature. En cas de doute, ne les prélevez pas, ou bien prenez avec vous, outre ce guide, une flore qui vous permettra de les identifier avec certitude. Une plante douteuse doit toujours être rejetée. Cette précaution peut sauver la vie d'une plante menacée, mais elle peut aussi et surtout sauver la vôtre...

Si beaucoup de plantes sont comestibles, d'autres sont toxiques, provoquant des malaises plus ou moins accentués et douloureux et, dans les cas les plus graves, pouvant entraîner la mort. Tout serait simple si les plantes pouvaient se distinguer facilement les unes des autres. Malheureusement, certaines sont très semblables et ne se différencient que par des détails. Par exemple, parmi les Ombellifères (ou Apiacées), des plantes très toxiques et mortelles à faible dose comme les ciguës (le philosophe Socrate est mort empoisonné à la ciguë) peuvent être confondues par un cueilleur inexpérimenté avec des plantes comestibles comme l'herbe-aux-goutteux (12).

Et ne comptez pas déterminer vos récoltes une fois retourné à la maison, avec l'aide d'une bibliothèque bien fournie. Les baies de sureau noir (47) sont presque impossibles à différencier par le non-spécialiste de celles du sureau hièble sans le reste de la plante. Mais les unes sont comestibles cuites, et seulement légèrement toxiques crues, alors que les autres sont toxiques crues ou cuites. Bien d'autres pièges existent dans la nature, la prudence est donc toujours de mise. Mieux vaut renoncer à un plat que de subir un lavage d'estomac !

Une fois la plante déterminée, quand vous êtes sûr qu'il s'agit bien d'une espèce comestible, tout danger n'est pas écarté, loin de là. Une source de contamination

UN PEU DE VOCABULAIRE BOTANIQUE POUR SE PRÉPARER À L'IDENTIFICATION

On dit d'une plante qu'elle est annuelle quand elle germe, fleurit, fait ses graines et meurt en une année ou moins ; qu'elle est bisannuelle quand elle germe, fleurit, fait ses graines et meurt en deux belles saisons séparées par un hiver ; et qu'elle est vivace quand elle vit plus de deux ans.

On dit qu'un tissu végétal est ligneux quand il a la nature du bois.

Un organe est dit glanduleux quand sa surface est parsemée de petites glandes ; il est dit globuleux quand il est de forme grossièrement sphérique.

La cupule est la partie en forme de coupe attachée au rameau qui enserre la base du gland.

On dit d'une tige qu'elle est ailée quand elle porte des expansions latérales, qu'elle est rameuse quand elle présente de nombreuses ramifications et qu'elle est rampante quand elle rampe à la surface du sol. Le stolon est une tige rampante qui émet des racines et peut donner une nouvelle plante. Une plante est tapissante lorsque ses tiges sont courtes et serrées les unes contre les autres, et recouvrent le sol d'une couche continue.

L'aisselle d'une feuille, c'est l'endroit où la feuille rejoint la tige, et son pétiole est la petite queue qui s'attache à la tige. Les feuilles alternes sont alternées, et non groupées par 2 ou plus, sur la tige. On parle de rosette quand les feuilles sont étalées en cercle près du sol. Les lobes, chez les feuilles, sont des divisions assez larges séparées par des échancrures plus ou moins profondes. On appelle foliole la partie d'une feuille très découpée qui ressemble à une petite feuille.

On appelle capitule la fausse fleur de la marguerite et des autres Astéracées, composée de centaines de minuscules vraies fleurs, alors que le chaton est un épi très dense de fleurs d'un seul sexe. On parle d'ombelle quand les fleurs sont portées par des tiges partant d'un même point et qu'elles s'épanouissent toutes à peu près dans un même plan. Les étamines sont les organes mâles de la fleur, qui produisent le pollen.

assez fréquente, notamment pour les plantes se consommant crues (salades ou fruits), est représentée par les déjections des animaux, domestiques ou sauvages, pouvant transmettre des parasites ou des micro-organismes pathogènes.

Les canidés, par exemple, transmettent par leurs crottes le ver de l'échinococcose. Abstenez-vous de consommer des salades crues dans une région où cette maladie est fréquente, et ne ramassez que les baies et fruits se trouvant en hauteur, ayant donc échappé à la contamination. Dans tous les cas, plusieurs lavages à l'eau vinaigrée sont une excellente précaution pour désinfecter un minimum vos récoltes.

L'homme est aussi responsable de l'éventuelle toxicité des plantes sauvages comestibles. Les pesticides épanchés sur les cultures dérivent souvent vers les zones non cultivées voisines. Si un épandage d'herbicide se traduit après quelques jours par un dépérissement des plantes touchées, rien ne signale le danger quand le traitement est récent, donc le danger le plus grand. Quant aux insecticides, ils n'affectent pas les plantes.

Pour ne pas absorber un cocktail chimique indigeste, évitez de ramasser vos plantes dans les cultures ou à proximité immédiate, sauf si vous savez que le champ appartient à un agriculteur biologique n'utilisant pas de produits chimiques. Et lavez toujours à plusieurs eaux vos récoltes, que vous les consommiez crues ou cuites : la plupart des molécules des pesticides ne sont pas détruites par la chaleur d'une cuisson normale.

INITIATION À LA GASTRONOMIE SAUVAGE

Si beaucoup de plantes sauvages peuvent être consommées crues avec un minimum de préparation, elles peuvent aussi servir de base à des plats plus recherchés. Cette gastronomie sauvage est un domaine où chacun peut donner libre cours à sa créativité, en inventant des recettes originales ou en adaptant des plats utilisant à l'origine une plante cultivée. Voici quelques exemples de recettes, des plus simples aux plus élaborées, pour réaliser de l'entrée au dessert et à la boisson des menus sauvages et 100 % originaux.

SOUPES ET SALADES

Les plantes sauvages dont le feuillage se consomme cru ou cuit permettent de composer des salades ou des soupes, seules ou en mélange avec des légumes traditionnels. Comme elles ont généralement plus de goût que les plantes cultivées, elles relèvent les plats d'une saveur parfois inattendue.



SALADE DE MESCLUN

Les plantes de la première planche et certaines des planches 2 et 3 sont suffisamment tendres, avec un goût agréable plus ou moins prononcé, pour être utilisées en mélange (*mesclun* en occitan, la recette étant originaire

des bords de la Méditerranée) lorsqu'elles sont très jeunes ou encore en rosette. Après le ramassage, triezy votre récolte en retirant les feuilles fanées ou trop coriaces, et découpez celles qui sont trop grandes. Lavez à plusieurs eaux et essorez, puis mettez dans un grand saladier.

Pour la sauce, mélangez bien dans un bol 1 pincée de sel avec 1 cuillerée de vinaigre de vin et de l'huile. Les huiles d'olive ou de noix sont les plus goûteuses. Vous pouvez utiliser des huiles plus fades en les relevant avec de l'ail, cultivé ou sauvage, écrasé au pilon et laissé à macérer plusieurs minutes.

Ajoutez la sauce juste avant de servir et remuez bien. Si les feuilles sont épaisses et un peu coriaces, mélangez la sauce à l'avance pour que le vinaigre « cuise » un peu la salade. Pour une présentation originale, disposez sur la salade une poignée de fleurs parmi celles de la planche 4.

SALADE DE PISSENLIT AUX LARDONS ET AU CHÈVRE CHAUD

Préparez une salade de pissenlit (1) comme indiqué pour le mesclun, parsemée de 1 échalote hachée. Coupez 1 tranche de lard de poitrine fumée en bâtonnets et faites-les revenir dans une poêle, sur feu doux, avec 1 cuillerée à soupe d'huile, pendant 10 minutes.

Retirez les lardons bien rissolés pour les répartir sur la salade, puis remettez la poêle à feu vif avec 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin. Portez à ébullition quelques instants et versez le tout très chaud sur la salade. Remuez bien et servez immédiatement.

Cette salade accompagne très bien des fromages de chèvre, type crottin de Chavignol, mis à fondre au four sur une tranche épaisse de pain de campagne.

POTAGE AUX ORTIES

Ramassez le sommet des jeunes pousses bien tendres de l'ortie (9) et lavez-les. Si la plante est déjà bien avancée, récupérez seulement les feuilles en jetant les tiges devenues trop dures. Faites cuire une dizaine de minutes à l'eau bouillante salée, égouttez et hachez grossièrement les orties.

Faites chauffer une casserole de bouillon (vous pouvez utiliser du bouillon en cube), puis jetez-y les orties hachées et quelques cuillerées de crème fraîche, à doser selon votre goût. Goûtez pour rectifier au besoin l'assaisonnement en sel et en poivre, et servez bien chaud avec des croûtons frottés d'ail.

TOURTES ET GRATINS

La plupart des recettes de la cuisine traditionnelle comprenant des légumes-feuilles (épinards, bettes, choux...) peuvent être réalisées telles quelles ou adaptées en fonction des plantes sauvages que vous avez récoltées. Mais vous pouvez aussi inventer des recettes originales, comme ces délicieux filets de consoude (15) de François Couplan.



FILETS DE CONSOUDE

Préparez une pâte à crêpe avec 125 g de farine, 1 œuf, 2 verres de lait ou d'eau, 1 cuillerée à soupe d'huile, 1 pincée de sel. Mettez la farine dans une terrine, creusez un puits au milieu pour y verser l'eau ou le lait, l'huile, le sel et mélangez bien pour obtenir une pâte liquide sans grumeaux. Laissez reposer.

Pendant ce temps, récoltez un panier de feuilles de consoude, lavez-les et collez-les par deux dos à dos en les pressant bien (leurs poils les maintiennent ensemble). Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile ou de graisse végétale. Trempez les feuilles dans la pâte et déposez-les dans la poêle. Faites-les dorer des deux côtés, arrosez d'un filet de citron et agrémentez de quelques grains de fleur de sel avant de servir bien chaud.

(Recette adaptée du livre de F. Couplan, *La Cuisine sauvage : comment accommoder mille plantes oubliées.*)

TOURTE DE FEUILLES DE MAUVE AU FROMAGE DE CHÈVRE

Cueillez environ 500 g de feuilles de mauve (18). Lavez-les, faites-les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée, égouttez-les bien, au besoin en les pressant, et hachez-les. Hachez finement 1 oignon, faites-le revenir 10 minutes dans une cocotte avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, puis ajoutez 1 gousse d'ail écrasée et la mauve. Écrasez 200 g de fromage de chèvre frais, mélangez-le à la mauve, salez et poivrez à votre goût. Battez 4 œufs en omelette, salez et poivrez, et mélangez-les hors du feu à la mauve.

Prenez 500 g de pâte feuilletée, séparez-la en deux boules de 300 et 200 g. Aplatissez la grosse boule au rouleau en une couche pas trop mince. Garnissez avec cette pâte un plat à tarte préalablement beurré, piquez le fond avec une fourchette et versez la préparation à la mauve. Humectez les bords de la pâte, fabriquez un rond avec la seconde boule, recouvrez la préparation et faites adhérer les deux ronds de pâte en pressant avec les doigts. Ouvrez une fente en croix au couteau au centre de la tourte. Mettez à four chaud (180-210 °C, th. 6-7) pendant 45 minutes, et servez tiède.

ÉPINARDS SAUVAGES EN GRATIN

Ramassez environ 1 kg de jeunes feuilles ou pousses de chénopode blanc (19), d'ortie (9), de mauve (18), etc., au choix ou en mélange. Faites-les cuire 15 minutes dans une grande marmite d'eau bouillante salée, puis laissez bien égoutter, en pressant au besoin. Hachez-les grossièrement.

Beurrez un plat allant au four, mettez une couche de feuilles, une couche de gruyère râpé et quelques noisettes de beurre, sur deux étages. Mettez le plat à four chaud (210-240 °C, th. 7-8), sous le gril allumé, environ 10 minutes pour que le fromage fonde et dore. Servez bien chaud.

DESSERTS ET BOISSONS

Tous les petits fruits sauvages peuvent se manger crus. Cependant, leur acidité ou leur amertume sont souvent très prononcées, et nos palais ne sont plus habitués à ces goûts. Aussi est-il préférable de les cuisiner, en leur ajoutant du sucre, sous forme de tartes, crèmes, confitures ou sirops. Ces derniers peuvent aussi être parfumés avec les fleurs et les feuilles de certaines plantes très aromatiques, comme les menthes par exemple.



COUPE AUX BAIES DE SUREAU

Cueillez environ 750 g de baies de sureau noir (47) bien mûres, lavez-les et égrenez-les à la fourchette dans une casserole. Versez 1 litre d'eau, 1 zeste de citron râpé, 100 g de sucre, 3 clous de girofle, 1 morceau de cannelle et faites bouillir le tout. Ajoutez alors les baies écrasées à la fourchette et laissez cuire 10 minutes à feu doux.

Passer le liquide avec un tamis fin (un chinois), puis remettez-le dans la casserole en ajoutant 2 cuillerées à café de fécule de maïs (Maïzena) diluée dans un peu d'eau, tout en remuant continuellement le mélange. Faites bouillir 3 minutes toujours en remuant, puis retirez du feu et laissez refroidir.

Dans quatre coupes à dessert, répartissez 2 pommes coupées en petits dés, versez le mélange refroidi et mettez-les au réfrigérateur. Avant de servir avec des gâteaux secs, assaisonnez les coupes d'un filet de citron.

CONFITURE DE NÈFLES FAÇON ÉRIC VARLET

Enlevez les sépales des nèfles (44) blettes (c'est-à-dire molles) et mettez celles-ci à cuire dans une bassine, largement recouvertes d'eau. Laissez bouillir 15 minutes, puis passez au moulin à légumes pour extraire les pépins. Pesez la purée obtenue, ajoutez au maximum 750 g de sucre par kilo de purée, mais vous pouvez aussi mettre du miel, et mélangez bien. Remettez sur le feu, laissez de nouveau bouillir 20 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez un peu de kirsch et faites cuire encore 5 minutes, puis mettez en pots.

(Recette adaptée du livre d'É. Varlet, *Découvrez les fruits sauvages.*)

SIROP DE COQUELICOT

Prenez 400 g de fleurs fraîches de coquelicot (30). Mettez-les dans un récipient, versez dessus 1 litre d'eau bouillante et laissez infuser à couvert durant 12 heures. Filtrez soigneusement, ajoutez 1,4 kg de sucre, faites cuire jusqu'à épaississement et mettez en bouteilles bien fermées. Une fois ouverte, la bouteille se conserve au réfrigérateur.

Identification

SALADES DE PRINTEMPS (ROSETTES ET POUSSÉS)

1 Pissenlit *Taraxacum officinale* (Astéracées)

Vivace. Rosette de feuilles allongées et très découpées, avec de longs poils poussant au cœur de la rosette et lui donnant un aspect feutré. Un latex blanc s'écoule du pétiole des feuilles coupées. Dans les prairies, les champs, les marais, le bord des chemins, sur les talus. Les rosettes se cueillent de l'automne au printemps, tant que le bouton floral n'est pas apparu. Ensuite, la plante devient amère. L'une des meilleures salades sauvages quand elle est cueillie tout juste sortie de terre et encore très tendre.

2 Capselle bourse-à-pasteur *Capsella bursa-pastoris* (Brassicacées)

Annuelle. Rosette de feuilles entières au bord parfois sinué au début, ovales à elliptiques, avec un long pétiole. Les feuilles suivantes sont plus allongées et découpées en segments triangulaires inégaux. Toutes sont poilues, leur donnant un aspect vert grisâtre. Dans les champs, les friches, les jardins, le bord des chemins, quand le sol est riche. La plante pousse et fleurit de la fin de l'hiver à la fin de l'automne. Il est donc possible de trouver des rosettes presque toute l'année.

3 Cardamine hérissée *Cardamine hirsuta* (Brassicacées)

Annuelle. Rosette de feuilles vert tendre, très découpées, à folioles latérales petites et arrondies et à foliole terminale plus grande, en forme de cœur. Le long pétiole est finement strié et garni de quelques longs poils. Dans les cultures, les pelouses, en terrain plutôt sec. Elle se cueille en hiver et au début du printemps. Son goût piquant et légèrement poivré est parfait pour relever dans un mesclun celui plus fade de la plupart des autres salades sauvages.

4 Plantain corne-de-cerf *Plantago coronopus* (Plantaginacées)

Annuelle ou vivace. Rosette de feuilles plaquées sur le sol, avec une touffe de poils au centre. Les feuilles charnues sont en forme de lanières étroites et dentées, rappelant vaguement les bois du cerf, avec des poils blancs assez longs plus ou moins abondants. Leur extrémité se redresse vers le haut. Dans les terrains sablonneux secs, jusqu'au bord de la mer car cette plante supporte le sel et le piétinement modéré. Elle se cueille de l'automne au

début du printemps. Son goût est assez prononcé et agréable, mais son odeur peu appétissante rebute certaines personnes.

5 Pâquerette *Bellis perennis* (Astéracées)

Vivace. Rosette de feuilles plaquées au sol, ovales allongées, parfois échanquées à leur sommet. Elles sont épaisses, garnies de nombreux poils appliqués à leur surface cachant toutes les nervures, sauf la principale. Dans les prairies, les pelouses, le bord des chemins, à condition que le terrain soit frais, voire humide. Cette plante supportant bien le piétinement, elle peut pulluler dans les prairies surpâturées. Elle pousse et fleurit pratiquement toute l'année, et sa cueillette est possible en permanence bien qu'il soit plus facile de trouver des rosettes sans fleurs en hiver.

6 Coquelicot *Papaver rhoeas* (Papavéracées)

Annuelle. Rosette de feuilles plus ou moins redressées, plus ou moins découpées et d'aspect très variable d'un pied à l'autre. Toujours très allongées et attachées à la tige par un long pétiole, certaines sont échanquées une fois ou deux seulement, alors que d'autres sont découpées en nombreuses folioles elles-mêmes échanquées, avec tous les intermédiaires possibles. Dans les cultures, notamment de céréales, les jachères, sur les terrains bouleversés par des travaux. Elle se cueille en hiver et au début du printemps, et peut se manger aussi bien crue que cuite.

7 Passerage drave *Cardaria draba* (Brassicacées)

Vivace. Feuilles portées par une petite tige, parfois suffisamment courte pour donner une apparence de rosette, d'autres fois assez longue pour que la plante prenne un aspect érigé. Les feuilles sont ovales allongées, à bord plus ou moins irrégulier. Recouvertes de poils courts, elles ont une couleur vert cendré et un aspect velouté. Dans les cultures, les vignes, les friches, le bord des chemins. Elle se cueille en automne et en hiver. Son goût assez piquant n'est pas très fin; il vaut mieux l'utiliser en mesclun plutôt que la consommer seule.

8 Laiteron épineux *Sonchus asper* (Astéracées)

Annuelle à bisannuelle. Rosette de feuilles plaquées au sol avec un cœur de poils enchevêtrés lui donnant un aspect feutré. Les feuilles sont ovales allongées, sans pétioles, au bord découpé garni d'épines molles. Les feuilles coupées laissent sourdre une sève blanche abondante par la cassure. Dans les terrains cultivés, les friches. Elle se cueille de l'automne au début du printemps, avant que la tige florale apparaisse. Son goût est très agréable, mais les épines molles râpent parfois le gosier.

HERBES À POT POUR SOUPES, POTAGES, POTÉES ET BOUILLIES

9 Ortie dioïque *Urtica dioica* (Urticacées)

Vivace. Feuilles ovales en pointe, à bord grossièrement denté, couvertes de poils piquants. Tiges quadrangulaires, fleurs petites, vertes, en grappes allongées. Dans les bois, les friches, les terrains vagues, au bord des cours d'eau et des chemins, sur terrain riche et plutôt frais. Seules les jeunes pousses apparaissant au printemps, encore vert clair et tendres, sont intéressantes pour la cuisine. La plante devient ensuite fibreuse. Ces jeunes pousses peuvent être obtenues durant toute la belle saison en fauchant les touffes trop âgées.

10 Berce commune *Heracleum sphondylium* (Apiacées)

Bisannuelle ou vivace. Grande plante pouvant atteindre 3 m de hauteur. Feuilles entières, ovales pointues à bord denté, ou découpées en 5 à 9 folioles ovales, celles-ci plutôt à la base de la plante. Fleurs petites, blanches, groupées en larges ombelles, à odeur d'urine désagréable. Dans les prairies, les marais, au bord des fossés, des haies et des lisières, en terrain riche et frais à humide. On consomme les jeunes pousses apparaissant à la fin de l'hiver ou au printemps.

11 Patience crépue *Rumex crispus* (Polygonacées)

Vivace. Plante pouvant atteindre 1,50 m de hauteur. Feuilles ovales pointues, à bord généralement ondulé et à aspect gaufré lui ayant valu son nom commun. Fleurs vertes, par groupes espacés s'étagant en haut de la tige. Dans les champs, les friches, les prairies, le bord des chemins. Les feuilles sont consommables avant l'apparition de la tige florale. Souvent amères, elles doivent être cuites dans deux ou trois eaux successives pour retrouver un goût acceptable par nos palais.

12 Herbe-aux-goutteux *Aegopodium podagraria* (Apiacées)

Vivace. Feuilles de la base deux fois divisées en 3 folioles ovales, souvent terminées en pointe, à bord denté. Les feuilles supérieures sont plus petites et moins découpées, celles du sommet entières. Fleurs petites, blanches, rassemblées en ombelle. Dans les bois, les prairies, les champs, au bord des haies et des chemins, en terrain riche. Les jeunes feuilles se ramassent au printemps, ensuite la plante perd de son intérêt culinaire.

13 Plantain majeur *Plantago major* (Plantaginacées)

Vivace. Feuilles en rosette, ovales à elliptiques, assez larges avec 5 à 9 nervures parallèles. Petites fleurs verdâtres en long épi terminal dense sur une haute tige

florale toujours unique. Dans les prairies, les champs, les friches, les terrains vagues, les jardins, jusqu'au cœur des villes car cette plante supporte très bien le piétinement. Les feuilles peuvent se ramasser toute l'année, mais sont meilleures en début de croissance, avant l'apparition de la tige florale.

14 Amarante livide *Amarantus lividus* (Amarantacées)

Annuelle. Plante à port plus ou moins couché. Feuilles alternes, ovales à losangiques à long pétiole, entières sauf au sommet où elles sont échancrées, souvent marquées par une tache blanchâtre ou brunâtre. Fleurs minuscules, verdâtres, groupées en épis denses entremêlés de petites feuilles au sommet des tiges. Dans les champs, les friches, le bord des chemins. On consomme les jeunes pousses, avant que la plante soit trop ramifiée, récoltées en été car cette plante d'origine tropicale a besoin de chaleur pour végéter et ne lève qu'au début de l'été.

15 Consoude officinale *Symphytum officinale* (Boraginacées)

Vivace. Tiges ailées pouvant dépasser 1 m de hauteur. Feuilles épaisses, poilues, ovales allongées et pointues, celles du bas avec un pétiole, celles plus hautes attachées directement à la tige. Grandes fleurs pendantes et clochettes, blanches à violet-pourpre. Dans les prairies humides, les marais, au bord des eaux et des fossés. Les feuilles se cueillent pour la consommation à la fin de l'hiver et au début du printemps, avant l'apparition de la tige florale. Ensuite, elles peuvent devenir amères.

16 Lamier blanc *Lamium album* (Lamiacées)

Vivace. Feuilles triangulaires à ovales, à bord denté, avec un pétiole. Fleurs blanches, allongées, groupées à la base de petites feuilles à l'extrémité des tiges. Dans les champs, les friches, les jardins, le bord des chemins, sur les talus, en terrain riche. Appelée également ortie blanche en raison de la ressemblance de sa feuille avec celle de l'ortie, bien qu'elle ne pique pas. Cette plante pousse et fleurit une grande partie de l'année. Elle peut donc être ramassée et consommée en toute saison.

17 Alliaire *Alliaria petiolata* (Brassicacées)

Bisannuelle. Plante à odeur caractéristique d'ail quand on la froisse. Feuilles de la base en forme de cœur, les supérieures ovales à triangulaires, à bord denté. Fleurs blanches en grappes terminales denses, en haut de la tige principale et des rameaux latéraux. Dans les bois clairs, au bord des lisières et des haies. L'alliaire se cueille en hiver et au début du printemps, et la plante entière peut être mangée car elle est tendre. Son léger goût d'ail en fait un plat délicieux pour ceux qui aiment ce condiment.

LÉGUMES OUBLIÉS

18 Mauve sylvestre *Malva sylvestris* (Malvacées)

Bisannuelle ou vivace. Tiges dressées ou étalées, pouvant atteindre 1,50 m de hauteur. Feuilles en forme de cœur, à 3 à 7 lobes dentés arrondis. Les grandes fleurs roses aux pétales échancrés ont des nervures pourpre foncé. Dans les friches, les prairies, les lieux vagues, le bord des chemins, sur terrain plutôt sec. Les feuilles peuvent se consommer toute l'année, mais elles sont meilleures jeunes au printemps. Elles se mangent cuites de préférence, seules les très jeunes feuilles sont appréciables crues. La mauve était cultivée dans les potagers au temps des Romains.

19 Chénopode blanc *Chenopodium album* (Chénopodiacées)

Annuelle. Plante à aspect farineux et à tige rougeâtre pouvant atteindre 1 m de hauteur. Les feuilles gris-vert sont de forme variable et irrégulière, à bord denté. Les petites fleurs vertes sont groupées en longs épis au sommet des tiges. Dans les champs, les friches, les lieux vagues. Les jeunes pousses cueillies au printemps sont un excellent substitut de l'épinard. Plus tard, il ne faut cueillir que les feuilles, qui peuvent prendre un goût amer, notamment en cas de sécheresse. Consommée au Néolithique, elle n'est plus aujourd'hui qu'une « mauve herbe » des cultures et des jardins.

20 Panais commun *Pastinaca sativa* (Apiacées)

Bisannuelle. Plante velue, à contact rude et presque piquant, à odeur forte caractéristique. Les grandes feuilles du bas sont découpées en 5 à 11 folioles à bord denté. Les petites fleurs jaunes sont groupées en larges ombelles. Les racines des plants de première année, cueillies à l'automne quand elles sont gorgées de réserves, sont excellentes cuites dans les soupes ou en légume. Elles ont un goût douceâtre et un peu sucré. Le panais fut un légume très populaire dans nos régions au Moyen Âge, puis a disparu des potagers et ne s'est maintenu qu'à l'état sauvage. Mais nos voisins britanniques en cultivent toujours plusieurs variétés à grosses racines.

21 Pourpier *Portulaca oleracea* (Portulacacées)

Annuelle. Plante à port étalé, à tige rameuse et charnue atteignant 30 cm de long. Feuilles entières, charnues, petites, arrondies en forme de raquette. Fleurs jaunes minuscules, à l'extrémité des tiges au milieu d'une rosette de petites feuilles. Dans les cultures, les lieux vagues, le bord des chemins, en terrain sec. Le pourpier est une excellente salade d'été, car les feuilles et les sommités des tiges sont légèrement acidulées et très rafraîchissantes crues. Elles peuvent également être

consommées cuites, en légume. Cette plante potagère originaire d'Inde est un peu oubliée, mais elle s'est échappée depuis longtemps des jardins pour s'établir dans la nature.

22 Mâche *Valerianella locusta* (Valérianiacées)

Annuelle. Plante grêle ne dépassant pas 40 cm de hauteur, souvent beaucoup moins. Les feuilles inférieures sont en forme de spatule, les supérieures ovales à oblongues, à bord parfois denté. Les petites fleurs lilas clair sont groupées en têtes serrées au sommet des tiges. Dans les cultures, les friches, les dunes, les décombres. La mâche est précieuse comme salade d'automne et d'hiver, et elle se mange traditionnellement crue avec des tranches de betterave cuite. Cette plante commune dans les cultures, notamment dans les vignes, n'a été mise en culture qu'à partir du XVIII^e siècle, et il existe plusieurs variétés cultivées à feuilles plus grandes.

23 Chicorée sauvage *Cichorium intybus* (Astéracées)

Vivace. Plante à tiges raides, dressées, rameuses, pouvant atteindre 1,20 m de hauteur. Feuilles de la base divisées en folioles, feuilles supérieures ovales pointues, à bord souvent denté. Grosses fleurs d'un beau bleu, parfois blanches ou roses, s'étageant sur les tiges. La rosette de feuilles cueillie à la fin de l'hiver ou au début du printemps peut être consommée en salade, mais elle est dure et amère. Blanchie pour supprimer ces défauts, elle donne la barbe de capucin, une salade un peu oubliée aujourd'hui mais autrefois produite dans les jardins. Une variété sélectionnée pour sa racine, séchée puis torréfiée, donne un substitut du café.

24 Oseille des prés *Rumex acetosa* (Polygonacées)

Vivace. Plante dressée, pouvant atteindre 1,30 m de hauteur. Feuilles ovales oblongues, allongées et pointues à l'extrémité, munies de 2 lobes pointus dirigés vers l'arrière au niveau du pétiole. Fleurs rouge verdâtre groupées en longs épis assez lâches au sommet des tiges sans feuilles, souvent ramifiées. Dans les prairies, le bord des chemins et autres lieux herbeux. Ses feuilles acidulées peuvent, crues, agrémenter les salades ou, cuites, être mangées en soupe ou comme les épinards. C'est l'ancêtre sauvage de l'oseille cultivée des jardins.

25 Arroche hastée *Atriplex hastata* (Chénopodiacées)

Annuelle. Plante à tiges dressées, parfois couchées, rameuses, souvent rougeâtres. Feuilles triangulaires, en forme de fer de flèche, à bord irrégulièrement denté. Les feuilles les plus hautes sont ovales allongées. Fleurs groupées en épis discontinus s'étageant au sommet des tiges. Dans les champs, les friches, les lieux vagues, le bord des chemins. Consommée à l'époque

de la Préhistoire, cette arroche n'est plus qu'une « mauvaise herbe » des cultures. Sa cousine l'arroche cultivée, très populaire au Moyen Âge, est aujourd'hui bien oubliée.

FLEURS À DÉGUSTER

26 **Violette odorante** *Viola odorata* (Violacées)

Vivace. Rosette de feuilles arrondies, celles de la base ovales en cœur, avec un long pétiole. Fleurs violettes, parfois roses ou blanches. S'étale par de longs stolons. Dans les bois clairs, le long des lisières et des haies, sur les talus. La discrète violette odorante distille son parfum délicat à la fin de l'hiver. Une variété est traditionnellement cultivée dans la région de Toulouse pour fabriquer des bonbons. Les fleurs se mangent crues mêlées aux salades, les feuilles se consomment crues ou cuites.

27 **Trèfle des prés** *Trifolium pratense* (Fabacées)

Vivace. Plante en touffe dressée ou étalée. Feuilles divisées en 3 folioles arrondies ou ovales, velues en dessous. Petites fleurs en tube, roses à pourpres, serrées en têtes globuleuses à ovales. Floraison au début du printemps. Dans les prairies, le bord des chemins, le long des haies et dans tous les endroits herbeux. Les boules de fleurs se consomment crues dans les salades. Riches en nectar, elles ont un petit goût sucré. Autrefois, quand les bonbons étaient rares, les enfants suçaient la base des fleurs où se concentre le nectar. Le feuillage peut se manger cru ou cuit.

28 **Pissenlit** *Taraxacum officinale* (Astéracées)

Vivace. Rosette de feuilles allongées et très découpées. Fleurs d'un jaune d'or éclatant, réunies en un gros capitule porté par une tige creuse partant du cœur de la rosette, sans feuilles. Un latex blanc s'écoule de la tige florale coupée. Dans les prairies, les champs, les marais, le bord des chemins, sur les talus. Au début du printemps, la floraison des pissenlits égaye les prairies. Si le feuillage n'est plus consommable à cette période, devenu trop amer, les fleurs peuvent se manger crues dans les salades ou bien aromatiser sirops et confitures.

29 **Bourrache** *Borago officinalis* (Boraginacées)

Annuelle. Plante à poils hérissés, au contact rude, presque piquant, à tiges robustes et souvent rameuses. Feuilles ovales oblongues, sans pétiole. Fleurs bleu vif, parfois blanches, à étamines noires à pourpre foncé, groupées au sommet des tiges en grappe lâche retombante. Floraison très étalée. Dans les champs, les friches, les lieux vagues. Introduite dans les jardins au Moyen Âge comme plante médicinale et légume, elle est aujourd'hui surtout

cultivée pour la décoration, mais s'est échappée dans la nature. Les fleurs au goût rafraîchissant se consomment crues dans les salades. Les feuilles se mangent cuites comme les épinards.

30 **Coquelicot** *Papaver rhoeas* (Papavéracées)

Annuelle. Plante velue à rosette de feuilles plus ou moins redressées, plus ou moins découpées et d'aspect très variable d'un pied à l'autre. Grandes fleurs peu nombreuses au sommet des tiges, à 4 pétales rouges souvent marqués de noir à la base, à étamines bleu noirâtre. Floraison au printemps. Dans les cultures, notamment de céréales, les jachères, sur les terrains bouleversés par des travaux. Les pétales se mangent crus dans les salades ou bien servent à aromatiser un délicieux sirop.

31 **Robinier faux-acacia** *Robinia pseudoacacia* (Fabacées)

Arbre pouvant atteindre 25 m de haut, à écorce profondément crevassée et à rameaux épineux. Feuilles divisées en 7 à 21 folioles ovales, avec souvent une épine à leur base. Grappe pendante de grosses fleurs blanches délicatement parfumées. Floraison au printemps. Sur les talus, les remblais, dans les friches et les lieux vagues. Originaire d'Amérique, le robinier a été planté pour son bois très dur qui fait d'excellents piquets et pour sa floraison très mellifère. Les grappes de fleurs trempées dans une pâte à beignet et frites dans l'huile donnent un dessert très parfumé.

32 **Sureau noir** *Sambucus nigra* (Caprifoliacées)

Petit arbre dépassant rarement 10 m de hauteur. Rameaux lisses, gris, remplis d'une moelle blanche et tendre. Feuilles découpées en 5 à 7 folioles ovales arrondies à pointues, à bord denté, dégageant une forte odeur quand on les froisse. Petites fleurs blanc crème, très odorantes, rassemblées en ombelle. Floraison au printemps. Dans les bois, les haies, les friches. Les fleurs trempées dans une pâte à beignet et frites sont excellentes. Mises à macérer quelques semaines dans du vin blanc, elles lui donnent un goût de muscat.

33 **Souci des champs** *Calendula arvensis* (Astéracées)

Annuelle. Plante très rameuse, à port plutôt couché. Feuilles oblongues, pointues, sans pétiole, vert grisâtre. Petites fleurs orange ou jaunes, groupées en petits capitules au sommet des tiges, à cœur souvent plus foncé. Floraison dès la fin de l'hiver et au printemps. Dans les cultures, notamment les vignes, les friches, le bord des chemins. Les pétales peuvent servir à colorer les soupes ou à décorer les salades. Les boutons floraux se confisent au vinaigre comme les câpres.

34 Guimauve officinale *Althaea officinalis*

(Malvacées)

Vivace. Plante dressée pouvant dépasser 2 m de hauteur, couverte d'un feutrage velouté de poils fins. Feuilles triangulaires à ovales, entières ou divisées en 3 à 5 lobes peu profonds, à bord denté. Fleurs blanchâtres à rosâtres, étamines pourpre foncé, groupées sur les tiges terminales à l'aisselle des feuilles ou au sommet. Floraison à la fin du printemps et au début de l'été. Dans les marais, les prairies humides, au bord des fossés. La fleur se mange crue dans les salades. Autrefois, les racines étaient données à mâcher aux jeunes enfants qui faisaient leurs dents, lointaine origine de la pâte de guimauve actuelle.

FRUITS, NOIX ET GRAINES

35 Fraisier des bois *Fragaria vesca*

(Rosacées)

Vivace. Plante à port étalé et à tiges rampantes. Feuilles en rosette, composées de 3 folioles à bord denté, vert vif. Fleurs blanches à 5 pétales au sommet des tiges, fruits rouge vif à maturité, très petits comparés aux fraises cultivées, mûrissant à la fin du printemps. Dans les bois clairs, le long des lisières et des haies, dans les friches buissonneuses. La fraise des bois, très parfumée, se mange crue ou cuite, en coulis ou en confiture. Elle peut aromatiser glaces et sirops.

36 Framboisier *Rubus idaeus*

(Rosacées)

Vivace. Tiges dressées, pouvant atteindre 2 m de long, arrondies, garnies d'épines droites et grêles. Feuilles composées de 3 à 5 folioles ovales pointues, à bord denté irrégulièrement. Fleurs blanches en grappes à l'aisselle des feuilles et au sommet des tiges. Fruits rouge rosé à orange, velus, mûrissant à la fin du printemps et en été. En lisière des bois, au bord des haies, dans les friches buissonneuses, dans les marais, commun en montagne et plus rare en plaine. La framboise, très fragile, se mange crue ou cuite, en coulis, en gelée, en confiture, etc.

37 Ronce commune (mûre des buissons)

Rubus fruticosus (Rosacées)

Vivace. Tiges arquées, pouvant atteindre 3 ou 4 m de long, quadrangulaires, à épines de forme et de taille variables mais souvent fortes et à profil arrondi. Feuilles composées de 3 à 5 folioles ovales à bord denté. Fleurs blanches à roses groupées à la base des feuilles ou au sommet des tiges. Fruits noir violacé luisant à maturité, charnus, mûrissant à la fin de l'été et au début de l'automne. Dans les bois, les friches, les lieux vagues, le long des haies. La mûre est un fruit délicat aussi bon cru que cuit.

38 Myrtillier *Vaccinium myrtillus*

(Éricacées)

Sous-arbrisseau à port étalé, à tiges rameuses à 3 angles, atteignant 60 cm de hauteur. Feuilles vert clair, ovales pointues à bord finement denté. Fleurs vert pâle teinté de rose, par 1 ou par 2 sur les tiges. Baies rondes, noir bleuâtre à maturité, mûrissant en été et en automne. Dans les bois clairs, les landes, sur terrain acide. La myrtille est un fruit très réputé pour son goût délicat, et aussi pour ses vertus médicinales car c'est un excellent stimulant de la vision. Elle se mange aussi bien crue que cuite, notamment en tarte ou en confiture.

39 Arbousier *Arbustus unedo*

(Éricacées)

Arbre pouvant atteindre 12 m de hauteur. Feuilles persistantes, simples, allongées et luisantes, à bord denté. Fleurs en forme de petite urne, pendantes, blanches teintées de vert ou de rose. Gros fruits globuleux, à la surface granuleuse rouge foncé à maturité, mûrissant en automne à l'éclosion des nouvelles fleurs. Dans le maquis, en lisière des bois, sur les pentes arides. Acide lorsqu'elle n'est pas complètement mûre, l'arbouse devient ensuite fade. Aussi est-elle meilleure en confiture, en gelée ou pour confectionner des vins et des eaux-de-vie.

40 Cornouiller mâle *Cornus mas*

(Cornacées)

Petit arbre pouvant atteindre 6 m de hauteur. Feuilles simples, entières, ovales pointues, avec 3 à 5 paires de nervures bien visibles. Fleurs jaunes en grappe apparaissant tôt au printemps avant les feuilles. Fruit ovale, charnu, pendante, rouge vif lorsqu'il est mûr à la fin de l'été et au début du printemps. Dans les bois clairs, le long des lisières, dans les haies, sur les talus, sur sol calcaire. La cornouille garde un petit goût acidulé même lorsqu'elle est bien mûre, aussi certains la préfèrent cuite et sucrée, en compote ou en gelée.

41 Prunellier *Prunus spinosa*

(Rosacées)

Arbuste pouvant atteindre 3 m de hauteur. Port touffu, rameaux épineux enchevêtrés. Petites feuilles simples, ovales ou elliptiques pointues à l'extrémité, à bord finement denté. Fleurs blanches très nombreuses sur les rameaux apparaissant avant les feuilles. Fruit bleu-gris recouvert d'une substance lui donnant un aspect mat, bleu-noir quand il est lavé, mûrissant à l'automne. Dans les bois clairs, les friches buissonneuses, les lieux vagues, au bord des haies et des chemins. La prunelle, très âpre, est difficilement mangeable crue et ne passe qu'un peu mieux lorsqu'elle est cuite. En revanche, elle donne d'excellentes eaux-de-vie et liqueurs.

42 Merisier *Prunus avium*

(Rosacées)

Arbre pouvant dépasser 20 m de hauteur, à tronc droit et à couronne aérée. Feuilles assez grandes, elliptiques et pointues à leur extrémité, à bord denté, à port pendante. Fleurs blanches très nombreuses en bouquets sur les rameaux. Fruit semblable à une petite cerise, c'est l'ancêtre de nos cerises cultivées, rouge à noir à maturité, mûrissant à la fin du printemps ou au début de l'été. Dans les forêts et les bois clairs, les lisières, les haies. Peu charnue et souvent acide, âpre ou amère, la merise donne des vins, des liqueurs et des eaux-de-vie très parfumés.

43 Cormier *Sorbus domestica*

(Rosacées)

Arbre pouvant atteindre 20 m de hauteur. Port élancé, couronne aérée. Feuilles composées de 11 à 19 folioles elliptiques à ovales, à bord denté seulement sur les deux tiers supérieurs. Fleurs blanches en ombelles lâches. Fruit semblable à une petite poire, jaune-rouge puis brun à maturité, mûrissant en automne. Dans les forêts et les bois clairs, en lisière, dans les haies. Cet arbre autrefois cultivé se fait rare aujourd'hui. Les cormes se mangent blettes, quand le fruit est devenu brun, la chair molle et douce et qu'elle a perdu son âpreté, crues, en compote ou en confiture.

44 Néflier *Mespilus germanica*

(Rosacées)

Arbuste à petit arbre dépassant rarement 5 m de hauteur. Port plutôt étalé, tortueux. Feuilles assez grandes, ovales pointues, à bord très finement denté, fortement duveteuses sur le dessous. Grandes fleurs blanches, isolées sur les rameaux. Fruit en forme de petite toupie aplatie au sommet, celui-ci déprimé et entouré des restes de la fleur, jaune puis brun à maturité, mûrissant à la fin de l'automne. Dans les forêts et les bois clairs, en lisière, dans les haies. La nèfle n'est bonne que blette, et il est bon d'attendre les premières gelées avant de la récolter, ou bien il faut la garder sur la paille en surveillant son évolution. Goût très original, aussi bien crue que cuite, en compote ou en confiture.

45 Épine-vinette *Berberis vulgaris*

(Berbéracées)

Arbuste de 1 à 2 m de hauteur. Port buissonnant, rameaux minces et épineux souvent arqués. Feuilles ovales à oblongues, rétrécies à la base, à bord garni de dents irrégulières et épineuses, de 7 à 11 par côté. Petites fleurs jaunes en grappes pendantes. Fruit ovale allongé, rouge orangé vif à maturité, avec un petit point noir au sommet, mûrissant au début de l'automne. Dans les bois clairs, en lisière, dans les haies, les friches buissonnantes, les talus. Les baies acidulées peuvent se confire au vinaigre comme les câpres, se consommer en confiture et en gelée ou aromatiser les boissons.

46 Argousier *Hippophae rhamnoides*

(Éléagnacées)

Arbuste atteignant 3 m de hauteur. Port buissonnant et tortueux, rameaux très épineux. Feuilles longues et étroites, à extrémité arrondie ou pointue, vert assez foncé, parsemées de quelques écailles rondes et blanchâtres dessus. Fleurs peu visibles, les mâles en épi court, les femelles en grappe. Fruits ronds, jaunes à orangés à maturité, souvent très nombreux, serrés sur les rameaux et formant des amas compacts, mûrissant à l'automne. Dans les lieux ensoleillés des bords des eaux, des dunes du littoral aux bords des torrents de montagne. Les argouses étant très riches en vitamine C, il est préférable de les manger crues, en purée sucrée pour atténuer leur acidité.

47 Sureau noir *Sambucus nigra*

(Caprifoliacées)

Petit arbre dépassant rarement 10 m de hauteur. Rameaux lisses, gris, remplis d'une moelle blanche et tendre. Feuilles découpées en 5 à 7 folioles ovales arrondies à pointues, à bord denté, dégageant une forte odeur quand on les froisse. Petites fleurs blanc crème, très odorantes, rassemblées en ombelle. Petits fruits ronds en grappes étalées et pendantes, noirs à maturité, mûrissant à la fin de l'été et au début de l'automne. Dans les bois, les haies, les friches. Légèrement toxiques et laxatives crues, les baies de sureau cuites donnent d'excellentes confitures et gelées, notamment en mélange avec les mûres, disponibles au même moment. Elles peuvent aussi être dégustées en tarte, en jus, en sirop.

48 Noisetier *Corylus avellana*

(Corylacées)

Arbuste pouvant atteindre 5 ou 6 m de hauteur. Nombreuses branches dressées partant du sol, jeunes rameaux poilus. Grandes feuilles ovales arrondies à l'extrémité pointue, à bord grossièrement denté, poilues sur le dessous. Fleurs mâles en chatons jaunes pendants, fleurs femelles petites, enfermées dans un bourgeon d'où sortent des filaments rouges. Fruits enfermés dans une coque brun-roux à maturité insérée dans une gaine verte. Dans les bois clairs, les lisières, les haies. Les noisettes sont excellentes fraîches et crues. Elles peuvent aussi être grillées, puis sucrées ou salées, ou bien broyées pour faire des gâteaux.

49 Hêtre (faine) *Fagus sylvatica*

(Fagacées)

Grand arbre pouvant atteindre 45 m de hauteur. Port trapu en isolé, élancé lorsqu'il pousse en futaie. Feuilles ovales pointues, à bord entier ou un peu crénelé, luisantes, à pétiole poilu. Fleurs mâles en petite grappe globuleuse pendante, fleurs femelles enfermées par 2 dans une enveloppe. Fruits enfermés dans une capsule hérissée de pointes non piquantes, brune à maturité. Elle s'ouvre à l'automne en 4 valves pour libérer 2 grosses

graines luisantes, triangulaires et pointues. Dans les forêts, les bois, les haies. La faine, très huileuse, se mange nature. Elle a été autrefois broyée puis pressée pour en extraire l'huile, mais les qualités culinaires quelconques des faines ne paient pas les gros efforts à consentir.

50 Châtaignier *Castanea sativa* (Fagacées)

Arbre pouvant dépasser 30 m de hauteur. Grandes feuilles oblongues allongées terminées en pointe, à bord garni de dents larges. Fleurs très parfumées, en longs chatons pendants blanc crème. Fruit dans une enveloppe appelée bogue et garnie d'épines fines. Elle s'ouvre à maturité, durant l'automne, en 4 valves libérant de 1 à 3 châtaignes brun acajou luisant. Dans les bois, les forêts, parfois en isolé dans les champs, sur terrain non calcaire. La châtaigne se mange grillée au four ou au feu de bois – il faut d'abord percer l'enveloppe d'un coup de couteau pour qu'elle n'éclate pas. Elle peut aussi se déguster en purée ou en crème, après avoir été bouillie et débarrassée de ses deux fines peaux.

51 Chêne pubescent (gland) *Quercus pubescens* (Fagacées)

Arbre pouvant atteindre 22 m de hauteur. Large silhouette à branches sinueuses. Feuilles à longs pétioles, ovales allongées, découpées de grands lobes irréguliers et peu profonds, poilues sur le dessous. Fleurs en chatons pendants. Le fruit est enfermé dans une coque ovale à paroi fine, à extrémité pointue, marron à maturité, et insérée dans une cupule grise duveteuse. Il mûrit à l'automne. Dans les bois clairs, sur les pentes arides, surtout sur sol calcaire. Les glands des divers chênes poussant dans nos régions contiennent une amande très nourrissante, mais au goût le plus souvent amer. Aussi les paysans ne les consommaient qu'en cas de disette, les réservant autrement à l'élevage des porcs. Les glands du chêne pubescent ont parfois, mais pas toujours, un goût douceâtre. Ils peuvent être broyés pour faire des galettes ou entrer dans la composition de pâtés végétaux. Comme ils sont fades, c'est l'assaisonnement qui donnera son goût au plat. Il faut donc le soigner tout particulièrement.

52 Pin pignon (pignon de pin ou pigne) *Pinus pinea* (Pinacées)

Arbre pouvant atteindre 20 m de hauteur. Silhouette étalée typique, d'où son autre nom de pin parasol. Aiguilles groupées par 2, très longues, droites, raides, gris vert foncé, à odeur d'oignon. Fleurs en petits cônes jaunes à l'extrémité des rameaux. Cônes très larges, globuleux, libérant des graines contenues dans une coque dure, mûrissant au printemps. Arbre méditerranéen, très répandu au bord de la mer car il résiste bien aux vents marins. La pigne, très riche en huile, se déguste nature ou agrémentée diverses pâtisseries, comme les délicieux croissants aux pignons.

PLANTES AROMATIQUES ET CONDIMENTAIRES

53 Ail des ours *Allium ursinum* (Liliacées)

Vivace. Feuilles elliptiques à ovale pointues, certaines larges et d'autres plus étroites, avec un pétiole assez long, groupées à la base. Fleurs blanches en ombelle lâche au sommet d'une tige pouvant atteindre 50 cm de hauteur, généralement à 2 angles, parfois triangulaire. Feuilles et fleurs ont une odeur d'ail prononcée. Dans les bois, au bord des haies, en sol frais à humide. Les jeunes feuilles récoltées avant la floraison et finement hachées relèvent les salades, les sauces, les soupes et les plats de légumes, donnant un goût plus doux que l'ail des jardins.

54 Fenouil *Foeniculum vulgare* (Apiacées)

Bisannuelle ou vivace. Plante vigoureuse, dépassant souvent 2 m de hauteur et parfois ligneuse à la base, dégageant une forte odeur agréable. Feuilles découpées en fines lanières. Petites fleurs jaunes groupées en grandes ombelles terminales pouvant atteindre 15 cm de diamètre. Fruits ovales, côtelés, aromatiques. Dans les friches, les lieux vagues, le bord des chemins, sur les talus arides. Les feuilles du fenouil sont excellentes pour relever les plats de poisson. Les graines fraîches ou séchées peuvent parfumer gâteaux et pâtisseries.

55 Armoise commune *Artemisia vulgaris* (Astéracées)

Vivace. Touffe à tiges très rameuses pouvant dépasser 1,50 m de hauteur. Feuilles très découpées, vert foncé sur le dessus et grisâtres, souvent à nervures rougeâtres sur le dessous. Fleurs minuscules, groupées en capitules ovales, jaunâtres, rassemblées en grands épis terminaux lâches avec de petites feuilles intercalées. Dans les friches, les lieux vagues, le bord des haies et des chemins. Les feuilles cueillies avant la floraison de la plante étaient utilisées par les paysans pour relever la bière ou les sauces, à l'époque où les épices étaient chères. Les jeunes pousses peuvent être consommées crues, en salade.

56 Menthe aquatique *Mentha aquatica* (Lamiacées)

Vivace. Plante souvent en partie couchée puis redressée, teintée de violacé, très aromatique. Feuilles ovales, à bord denté. Fleurs lilas plus ou moins pâles groupées en têtes globuleuses ou cylindriques au sommet des tiges. Dans ou au bord des mares, des fossés, des cours et des plans d'eau. Toutes les menthes sauvages de nos régions sont aromatiques, mais la menthe aquatique est la plus agréablement parfumée. Elle peut agrémente le thé et autres boissons chaudes, les sauces, les salades, et servir à confectionner un sirop très rafraîchissant.

57 Serpolet *Thymus serpyllum*

(Lamiacées)

Vivace. Plante tapissante à longs rameaux rampants, s'enracinant aux nœuds. Petites feuilles allongées à elliptiques, presque sans pétiole, très odorantes quand on les froisse. Fleurs pourpres à rosâtres, groupées en têtes arrondies au sommet des tiges. Dans les prés, les pelouses sèches, les talus arides, les dunes, les landes, les friches. Le serpolet s'utilise, frais ou sec, exactement comme le thym pour relever plats, sauces, fromages, etc. Il a l'avantage ou l'inconvénient, selon les goûts de chacun, d'avoir une saveur bien moins forte que son cousin des jardins.

58 Origan *Origanum vulgare*

(Lamiacées)

Vivace. Plante en touffe, à tiges rameuses en haut pouvant atteindre 90 cm. Feuilles ovales pointues, entières ou à bord faiblement denté, parsemées de petits points glanduleux. Fleurs rouge-pourpre ou roses, rarement blanches, groupées en masses arrondies. Dans les prairies sèches, les bois clairs, les friches, les haies, sur terrain calcaire. Les feuilles et surtout les sommités fleuries s'emploient fraîches, pour conserver leur saveur délicate. Elles relèvent les salades, les pizzas, les viandes grillées.

59 Petite pimprenelle *Sanguisorba minor*

(Rosacées)

Vivace. Plante à port dressé ou grimpant, pouvant atteindre 1 m de hauteur, à goût caractéristique de concombre. Feuilles avec 3 à 12 paires de folioles rondes ou elliptiques, à bord grossièrement denté. Fleurs rassemblées en têtes rondes ou ovales à l'extrémité des tiges. Dans les prés secs, les friches, les talus arides, le bord des chemins. Le goût très original de la petite pimprenelle fait merveille au printemps pour relever les premières salades en leur donnant un goût de concombre.

60 Genévrier commun *Juniperus communis*

(Cupressacées)

Arbuste de quelques mètres de hauteur en général, pouvant dans certaines landes devenir un arbre dépassant 10 m. Port couché, dressé ou grimpant selon les situations. Feuilles en aiguilles piquantes, groupées par 3. Les pieds portent généralement des fleurs soit mâles, soit femelles. Celles-ci produisent des baies charnues bleu-noir à maturité, mettant plusieurs années à mûrir. Dans les landes, les forêts claires de conifères, les talus secs, sur sol pauvre. Les baies, à la saveur résineuse, un peu amère et sucrée à la fois, servent à aromatiser l'eau-de-vie et donnent une saveur agréable aux plats à base de chou.

Bibliographie

- Dégustez les plantes sauvages*, François Couplan et Marc Veyrat, Sang de la Terre, 2007.
- La Flore d'Europe occidentale. Plus de 2 400 plantes décrites et illustrées en couleurs*, Marjorie Blamey et Christopher Grey-Wilson, Bordas, 2005.
- Reconnaître facilement les plantes*, François Couplan, Delachaux et Niestlé, 2004, 2007.
- L'Herbier gourmand*, François Couplan et Marc Veyrat, Hachette, 2004.
- Les Grands Classiques de la cuisine sauvage*, Annie-Jeanne et Bernard Bertrand, Éditions de Terran, 2002. Vol. 1 : *Au jardin*. Vol. 2 : *Des haies et des talus*.
- Découvrez les fruits sauvages*, Éric Varlet, Sang de la Terre, 1999.
- Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques*, François Couplan et Eva Styner, Delachaux et Niestlé, 1994.
- La Cuisine sauvage : comment accommoder mille plantes oubliées*, François Couplan, Équilibres d'aujourd'hui, 1989.
- Sur le site Internet de François Couplan, vous trouverez des informations sur la cuisine sauvage ainsi qu'un calendrier de séjours et stages thématiques autour des plantes sauvages, comestibles et médicinales : www.couplan.com

Conception graphique : ella korrigan
Conception couverture : Nicolas Hubert
Maquette et couverture : Fabienne Gabaude
Correction : Catherine Schram

Cet ouvrage ne peut être reproduit, même partiellement et sous quelque forme que ce soit (photocopie, décalque, microfilm, duplicateur ou tout autre procédé analogique ou numérique), sans une autorisation écrite de l'éditeur.
ISBN : 978-2-603-01550-6

© Delachaux et Niestlé, Paris, 2008 – Dépôt légal : mars 2008
Tous droits d'adaptation, de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.
Achevé d'imprimer en 2008 sur les presses de Soregraph, France