**Nom Commun**

**Localisation**

**Type**

**Parties utilisées**

**Achillée des Alpes**

Achillea millefolium Achillea alpina subsp. pulchra

de l’Europe à l’Ouest de l’Asie

vivace

**Cueillette**  
jeunes feuilles, février-avril  
fleurs, juin-novembre  
  
Les feuilles sont nettement meilleures lorsqu'elles sont toutes jeunes, avant que la tige n'apparaisse  
  
**jeunes feuilles :** en salades  
**feuilles :** hachées en condiment. Elles étaient utilisées en Europe du Nord  pour aromatiser la bière   
**fleurs :** pour parfumer les liqueurs  
  
L’achillée est déconseillée pendant la grossesse.   
Une trop forte consommation peut rendre la peau sensible au soleil.

**Aérue**

Aerva lanata

Europe, Asie, Afrique

vivace

**feuilles et tiges :** fraîches en salade ou dans les curries

**Aigremoine**

Agrimonia eupatoria

Europe, Afrique du Nord et du Sud, Nord de l’Asie

vivace

**Cueillette**  
jeunes pousses, mai-juillet  
fleurs, juin-septembre  
  
La plante séchée à une saveur abricotée : c'est un tonique qui aide à la digestion  
  
**fleurs :** pour décorer les plats  
  
**jeunes feuilles :** se préparent en salade  
  
**feuilles et fleurs séchées :** en infusion  
  
**jeunes pousses et jeunes feuilles :** au Japon, elles sont cuites puis mouillées dans de l'eau pour enlever l'amertume, puis mangées en soupes miso, en vinaigrette, ou avec du gomasio

**Alchémille**

Est de l’Europe

vivace

**jeunes feuilles :** en salade ou dans le thé

**Alliaire officinale**

Alliaria petiolata

Afrique du Nord, Asie, Europe

bisannuelle ou vivace

**siliques vertes :** consommées frites  
**graines :** écrasées, elles servent de condiment  
**feuilles :** au parfum d’ail, elles aromatisent les plats

**Aneth**

Anethum graveolens

du Sud de l’Europe à l’Inde

annuelle

**graines vertes :** aromatisent vinaigres, conserves au vinaigre, saumon, salade de pommes de terre. Riches en minéraux, elles sont préconisées dans les régimes sans sel  
Ombelles immatures et feuilles : relèvent les crèmes aigres, viandes et poissons

**Angélique**

Angelica archangelica  
ou Angelica officinalis  
Angelica ursina

de l’Europe du Nord et de l’Est à l’Asie centrale

bisannuelle

**Cueillette**  
jeunes pousses : avril-mai  
feuilles : mai-août   
jeunes tiges : mai-juin   
fleurs : juillet-septembre  
fruits : août-septembre  
  
**feuilles :** crues, pour aromatiser les salades, soupes, légumes et salades de fruit ou en compote avec des fruits acides  
  
**jeunes pousses :** comme condiment ou légume, crues ou cuites, pour réhausser le goût de végétaux fades   
  
**tiges et racines :** s’utilisent comme légume. Les tiges se confisent  
  
**jeunes tiges :** crues, juteuses et aromatiques, elles sont pelées et coupées en morceaux dans les salades  
**graines :** en pâtisserie

**Amaranthe**

Amaranthus caudatus L.

Amérique du Sud

annuelle

Riche en fer,  elle contient de la lysine, un acide aminé rare dans les céréales. mais ne contient pas de gluten  
  
**jeunes feuilles et tiges, graines :** Elles étaient utilisées par les Incas comme céréale. Ils en consommaient les graines qu’ils utilisaient sous forme de farine  
L'amaranthe a une saveur légèrement épicée. On peut en trouver à vendre dans certaines boutiques bio. Elle est facile à cultiver dans son jardin

**Arbre de Judée**

Ouest de l’Asie et Sud-ouest de l’Europe

arbre

**fleurs :** agrémentent les salades de fruit

**Argousier**

Hippophaë rhamnoides

Europe, Alpes du Sud, Asie

arbuste

**baies astringentes :** riches en vitamine C. En Sibérie, on les consommait avec du fromage et du lait ou cuites avec une viande en sauce. En Europe, on commercialise le jus des baies. Au Népal, on les mange crues, au vinaigre ou en confiture.

**Armoise**

Artemisia vulgaris

de l’Europe à la Sibérie, Afrique du sud

vivace

**Cueillette**  
jeunes pousses, mars-avril   
graines, juin-juillet  
  
Saveur rappelant celle de l'artichaut, la plante trop poussée devient amère. Elle est appelée « Herbe de Magie » en Europe pour son goût proche des bouillons cubes Magie  
**jeunes pousses :** en salade  
jeunes feuilles : au Japonelles sont cuites à l'eau et mangées avec des graines de sésame grillées et de la sauce soja. On s'en sert aussi pour aromatiser et colorer les boulettes de riz.  
**feuilles :** séchées au four pour décorer   
**graines :** frites en décor  
  
Eviter pendant la grossesse

**Arroche rouge**

Atriplex hortensis rubra

Ouest de l’Asie, Sud de l’Europe

annuelle

**feuilles et jeunes pousses :** en salade  
**feuilles :** cuites comme les épinards ou en soupe  
**tiges :** on les fait revenir  
**graines :** les Amérindiens et les pionniers d’Amérique du Nord en faisaient de la farine

**Aspérule odorante**

Galium odoratum

Europe, Afrique du nord

vivace

**Cueillette**   
plante entière, mars-mai  
Il est préférable de ramasser la plante avant la floraison car elle  dégage alors plus d'arôme au séchage  
  
**Feuilles et fleurs :** à l'excellente saveur de foin, acidulée et fraîche à associer au jus de citron vert, liqueurs, vins blancs et vin de mai. **Infusée**, elle aromatise des desserts : charlottes, mousses, crèmes  
  
De fortes doses peuvent provoquer des maux de têtes et des troubles digestifs. Si la plante moisit, il se forme du dicoumarol, une antivitamine K qui peut causer de graves hémorragies

**Aubépine**

Crataegus sp.

Europe, Afrique du Nord, Inde

arbuste

**fleurs :** elles se mangent mais il faut les consommer quand elles viennent d’éclore car elles dégagent rapidement une odeur ammoniaquée. Elles agrémentent les salades de fruit  
**Jeunes feuilles :** se mangent en salade  
**fruits :** ils sont comestibles, mais ont une consistance sèche et farineuse et sont souvent insipides

**Aunée**

Inula helenium

Eurasie

vivace

**racine fraîche :** à l’odeur de banane, se mange cuite ou séchée

**Balsamite**

Tanacetum balsamita

Europe, Asie

vivace

**feuilles :** à l’odeur de menthe, elles donnent un goût vif aux salades, potages et farces de gibier

**Barbarée   
(Herbe de Sainte-Barbe)**

Barbarea vulgaris

Europe

bisannuelle, vivace

**Cueillette**  
feuilles, inflorescences, avril-novembre  
fleurs, avril-juin  
  
A la saveur piquante et amère de cresson, la plante est riche en vitamine A et C. Les rosettes de feuilles sont meilleures au printemps. Ensuite, elles deviennent coriaces et amères.  
**jeunes feuilles :** en salades  
**feuilles plus âgées :** cuites à 2 eaux pour enlever l'amertume, en légumes ou en soupes comme le cresson de fontaine,   
**jeunes pousses florales :** ressemblant à de petits brocolis, elles se mangent crues ou légèrement cuites  
**fleurs :** en décoration, on les fait également macérer dans de l'huile pour faire une vinaigrette

**Bardane**

Arctium lappa

Europe

bisannuelle

**jeunes pousses et racines :** d’abord cuites à l’eau, on les fait revenir  
  
Déconseillée aux femmes enceintes

**Bégonia**

Begonia gr. Semperflorens

Amérique du sud

annuelle

Les bégonias ont une saveur acidulée, piquante et fraîche  
  
**fleurs et feuilles :** crues, cuites à la vapeur ou doucement revenues au beurre

**Belle-de-nuit**

Mirabilis jalapa

Amérique du Sud

vivace

**feuilles :** mangées au Népal  
**fleur :** colorant alimentaire

**Benoite**

Geum urbanum

Europe

vivace

**rhizome :** remplace les clous de girofle dans les bouillons et ragoûts. Donne du goût aux bières, vins ou liqueurs  
**feuilles :** parfument salades et potages

**Berce**

Heracleum Sphondylium  
Heracleum dulce

Europe, Asie, Nord des E.U

vivace

**Cueillette**  
feuilles, mars-septembre  
tiges, avril-juin  
inflorescences, mai-août  
fruits, juillet-octobre  
  
**jeunes feuilles :** se consomment crues en salade  
**feuilles :** une fois développées ellse sont cuites en soupe, en légume ou en chapatis  
**jeunes tiges :** tendres, croquantes et juteuses avec un parfum de mandarine. Crues et pelées elles font un bonbon végétal ou un complément à une salade végétale ou de fruits  
**inflorescences en bouton :** se cuisent en légume  
**fruits :** très parfumés, ils forment un puissant condiment  
**racines :** utilisées avec parcimonie, elles servent également de condiment

**Bleuet**

zones tempérées de l’hémisphère Nord

annuelle ou bisannuelle

**fleurs :** à goût d'artichaut pour les salades vertes ou les salades de légumes

**Bon-henri**

Chenopodium bonus-henricus

Europe

vivace

**jeunes feuilles :** en salade, cuites comme les épinards ou utilisées dans les pot-au-feu, farces et potages  
**jeunes pousses et inflorescences :** cuites en légume  
Contient fer, vitamines et minéraux  
  
A éviter en cas d’infection rénale

**Bourrache officinale**

Borago officinalis

Europe

annuelle

**fleurs :** au goût de concombre, elles se mangent crues. Cristallisées, elles remplaceront les violettes pour décorer les pâtisseries  
  
Attention, les sépales – situées sous les pétales – ne sont pas comestibles

**Bourse-à-pasteur**

Capsella bursa-pastori

zones tempérées et subtropicales

annuelle ou bisannuelle

**Cueillette**   
racine, feuilles, inflorescences et graines presque toute l'année  
feuilles : parfument les salades  
  
Les jeunes rosettes de feuilles se mangeaient crues ou cuites en Europe. On les a également conservées par lactofermentation. Au Japon, elles constituent l’une des sept herbes printanières traditionnelles, hachées et cuites avec du riz et d’autres plantes sauvages  
**fleurs :** un peu sucrées, les petites fleurs blanches peuvent s’ajouter aux salades  
**suc de la plante fraîche :** peut s’ajouter à un jus de légumes  
**graines :** de saveur piquante, elles se consomment en condiment

**Bugle rampante**

Ajuga reptans

Europe, Iran, Caucase

vivace

**jeunes pousses :** parfument la salade

**Buglosse officinale**

Anchusa officinalis

Europe, Asie

vivace

**fleurs et jeunes feuilles :** parfument les salades  
Autrefois on en faisait des conserves

**Canneberge**

Vaccinium oxycoccus

Nord de l’Eurasie, Amérique du Nord

arbuste

**feuilles :** les feuilles de Vaccinium vitis-idaea sont comestibles  
**baies :** ce sont les myrtilles. Elles se consomment crues, en gelée, séchées, moulues et mêlées à la farine et accompagnent également les volailles

**Grande Capucine**

Tropaeolum majus

de la Colombie à la Bolivie

annuelle

**feuilles et fleurs :** consommées fraiches, elles relèvent salades et plats cuisinés. Les fleurs sont riches en vitamines  
**boutons floraux verts :** confits au vinaigre

**Cardamine des prés (cressonnette)**

Cardamine pratensis

Europe

vivace

**Cueillette**  
jeunes pousses : mars-mai   
fleurs : avril-août  
  
La plante est riche en sels minéraux et vitamines (surtout vitamine C) et a le goût du cresson de fontaine  
**jeunes feuilles :** crues en salade ou garniture de viande  
**feuilles :** se mangent cuites en légume ou potage  
**fleurs :** sans leur calice amer, peuvent être utilisées dans les salades et garnitures

**Cardamine hirsute**

Cardamine hirsuta

hémisphère Nord

annuelle

**feuilles :** Cardamine hirsuta et Cardamine flexuosa, au goût poivré, se cueillent en automne ou en hiver pour parfumer soupes, salades, sandwiches ou garnitures

**Carline Acaule**

Carlina acaulis

Sud et Est de l’Europe

vivace

**réceptacle floral :** se mange comme l’artichaut

**Carotte sauvage**

Daucus Carota

bisannuelle

**Cueillette**  
racine : octobre-avril   
feuilles : mars-juin  
fleurs : mai-octobre   
fruits : juillet-octobre  
  
**racine :** est un excellent comestible si elle est ramassée avant le développement de la hampe florale. Elle peut être consommée crue ou cuite, comme les carottes cultivées.   
**feuilles :** consommées crues en salade  
inflorescences : peuvent servir à décorer une salade  
**fruits :** très parfumés forment un puissant condiment  
  
Confusion possible avec différentes espèces de Cigüe

**Carvi**

Carum carvi

Europe, Ouest de l’Asie

bisannuelle

**graines :** épice populaire en Europe centrale. Elle accompagne  porc, goulasch, choucroute, fromage, pains, gâteaux et conserves au vinaigre. Les graines sont utilisées pour faire cuire le choux dont elles atténuent l’odeur

**Cataire**

Nepeta cataria

Sud-ouest et Centre de l’Asie, Europe

vivace

**feuilles :** goût mentholé. Parfument salades et viandes

**Céleri sauvage**

Apium graveolens

Europe

bisannuelle

**graines :** moulues, elles aromatisent les plats en remplacement du sel  
**feuilles :** hachées, elles parfument les plats. Elles sont riches en vitamines et minéraux

**Céraiste des champs**

Cerastium arvense

**Céraiste d'eau**

Cerastium aquaticum = Myosoton aquaticum = Stellaria aquatica

**Cueillette**jeunes pousses et fleurs de c. arvense : avril-juillet  
jeunes pousses et fleurs de c. aquaticum : juin-septembre  
  
les tiges deviennent dures en vieillissant. On ne retient alors que les pointes et les feuilles.  
  
**toute la plante :** en salade ou hachée, dans une soupe par exemple.

**Chardon bénit**

Cnicus benedictus

Méditerranée, Asie

annuelle

feuilles, fleurs et racines sont comestibles  
  
A haute dose, cause des vomissements

**Chardon-Marie**

Silybum marianum

Sud-ouest de l’Europe

bisannuelle

Toute la plante est comestible et facilite la digestion  
  
**capitule :** se mange comme l’artichaut, avant l’ouverture de la fleur  
  
En traitement des maladies du foie, elles doivent être prescriptent par un médecin

**Chénopode blanc**

Chenopodium album

**Cueillette**  
feuilles : mai-septembre   
graines : juillet-octobre

Les feuilles peuvent être récoltées pendant toute la végétation de la plante, mais seront meilleures jeunes.

**Feuilles :** crues en salades, cuites à la vapeur ou étuvées à l'huile et beurre comme les épinards   
**Graines :** comme condiment à la manière d'un gomasio "vert" (passées au tamis, torréfiées, puis assaisonnées de sel).

**Chénopode bon- henri**

Chenopodium bonus-henricus

**Cueillette**  
feuilles : avril-novembre   
inflorescences : juillet-septembre   
graines : août-octobre

Les feuilles peuvent être récoltées pendant toute la végétation de la plante, mais seront meilleures jeunes.

**jeunes feuilles :** en salades   
**feuilles âgées :** en légumes cuits comme les épinards, ou en soupe.   
**jeunes inflorescences :** cuites à la vapeur et servies avec une sauce à la façon des asperges.

**Chervis**

Sium sisarum

de l’Europe de l’Est à l’Asie

vivace

**jeunes pousses de printemps et racines fines :** cuites à la vapeur ou sautées à la poêle.  
**racines :** relèvent les ragoûts et sont conservées dans du vinaigre. Torréfiées, elles remplacent le café  
  
Attention, le chervis ressemble à la cigüe aquatique qui est mortelle

**Chèvrefeuille des bois**

Lonicera periclymenum

**Cueillette**  
fleurs : mai-juillet  
  
**fleurs :** confites pour les desserts et fraîches, infusées dans du lait ou de la crème pour réaliser mousses, crèmes, charlottes, ... On réalisera un vinaigre parfumé en les faisant infuser dans du vinaigre.  
  
Les baies oranges, rouges, noires ou bleues de nos différents chèvrefeuilles ont parfois provoqué des troubles digestifs, nerveux et cardiaques, occasionnellement suivis de la mort.

**Chicorée sauvage**

Cichorium intybus

Europe, Ouest de l’Asie, Afrique du Nord

bisannuelle

**boutons floraux :** conservés au vinaigre  
**jeunes plants et endives :** en salade ou braisés  
**jeune racine :** cuite à la vapeur et torréfiée, utilisée avec le café pour en neutraliser les effets

**Chrysanthème comestible**

Chrysanthemum coronarium

Méditerranée

annuelle

**jeunes feuilles :** servent de condiment ou se mangent en légume  
**fleurons :** en garniture  
**graines :** germées  
**tiges :** se mangent frites

**Cirse des marais**

Cirsium palustre

**Cueillette**  
jeunes tiges : mai-juin  
réceptacles des capitules : fleurs, juin-août  
 **jeunes pousses :** en salades  
**jeunes tiges :** crues ou cuites  
**grands capitules jeunes :** consommés à la manière des artichauts.

**Cirse laineux**

Cirsium eriophorum

**Cueillette**  
jeunes tiges : mai-juin  
réceptacles des capitules et fleurs : juin-août  
 **jeunes tiges :** elles sont tendres, croquantes et juteuses, sucrées et aromatiques. Elles se consomment crues ou cuites à la vapeur.   
**tiges plus agées :** lorsque leur taille est suffisante, les capitules des chardons peuvent être consommés crus ou cuits, à la façon des artichauts. Leur saveur est très fine, mais leur préparation s'apparente à un jeu de patience.

**Clinopode**

Clinopodium micranthum

vivace

**Cueillette**  
jeunes pousses : avril-juin   
fleurs : juillet-septembre  
  
Les feuilles ressemblent à celles du basilic, avec une odeur agréable et légère rappelant la menthe  
 **fleurs :** en décoration de plats  
**jeunes feuilles :** en salade  
**feuilles et fleurs :** séchées infusées en tisane

**Compagnon blanc   
(Lychnide blanc)**

Silene alba

**Compagnon rouge**

Silene dioica

annuelle, vivace

**Cueillette**  
jeunes pousses : mars-mai   
fleurs : mai-octobre  
  
Il faut ramasser les pousses lorsqu’elles sont encore tendres, avant l’apparition des tiges  
  
**jeunes pousses :** cuites en légumes ou en salade  
**jeunes fleurs :** en salade

**Consoude**

Symphytum officinale

**Cueillette**  
feuilles : avril-septembre   
fleurs : mai-août   
  
**jeunes feuilles :** en salades ou en beignet  
**feuilles :** blanchies en légumes, farcies de duxelle de champignons, de fromage, de poisson, trempées dans de la pâte à galette puis saisies dans une poêle chaude huilée. Mucilagineuses, elles épaississent la soupe.  
**bourgeons floraux :** en beignets  
**racine :** très tendre et mucilagineuse on la pèle avant de la manger crue ou cuite

**Coquelicot**

Papaver rhoeas

annuelle

**Cueillette**  
fleurs : juin-juillet  
  
Le coquelicot a été utilisé comme colorant alimentaire pour les croûtes de certains fromages de Hollande  
  
**pétales :** s’utilisent en garniture. On en fait du sirop, des confiseries

**Cresson de Fontaine**

Nasturtium officinale

Europe, de l’Asie à la Chine et au Pakistan, Afrique du Nord

vivace

**Cueillette**  
feuilles : avril-novembre  
fleurs : juin-septembre  
  
On peut cueillir les feuilles lorsque les fleurs et les fruits sont présents, donc pratiquement pendant toute la durée de vie de la plante.  
  
A la saveur piquante, la plante est riche en vitamine C et en fer  
**fleurs :** crues pour relever salades ou différents plats  
**feuilles :** cuites en soupes, en légumes, pour accompagner le poisson ou crues. En Europe centrale, on en préparait par lacto-fermentation une sorte de choucroute  
  
Faites particulièrement attention si le cresson croît dans des ruisseaux traversant des pâturages : il peut être contaminé  par la douve du foie. Il faut alors le cuire.  
La consommation excessive de cresson cru peut provoquer des troubles urinaires

**Criste-marine**

Crithmum maritimum

Atlantique européen

vivace

Goût salé et épicé, la plante est riche en vitamine C et sels minéraux  
**jeunes pousses et feuilles fraîches :** en salade, bouillies, servies au beurre ou en vinaigrette. Se conservent dans le vinaigre, ainsi que les fruits qui relèvent les sauces

**Dahlia**

Mexique

annnuelle

tubercules et pétales

**Dorine   
(Cresson doré)**

Chrysosplenium flagelliferum

**Cueillette**  
feuilles et fleurs : mars-juin  
  
**feuilles :** légèrement amères, elles se consomment crues en salade, ou  cuites en soupes

**Eglantier**

Rosa multiflora

zones tempérées

arbrisseau

**Cueillette**  
fleurs : mai-juin  
cynorrhodons (églantines) : septembre-mars, après les gelées qui les ramollissent  
  
les cynorrhodons sont très riches en vitamine C (environ 20 fois plus que les agrumes). Ils renferment également de la provitamine A, des vitamines B et PP, des sels minéraux, des acides organiques (citrique et malique), de la pectine, des sucres, etc. Les akènes durs qu'ils renferment sont riches en vitamine E.  
  
**fleurs :** en décoration  
**pétales :** cristallisés ou en gelée (passés dans du blanc d'oeuf et du sucre puis séchés au four)  
**églantine :** on en fait des confitures, sauces et sorbets

**Egopode**

Aegopodium podagraria

Europe du Nord, Asie de l'Ouest

vivace

**Cueillette**  
feuilles : avril-octobre   
fleurs : juin-juillet  
Les feuilles sont meilleures avant la floraison  
  
**jeunes feuilles :** en salade ou en beignets  
**feuilles :** macérées en choucroute, ou en légumes, à la vapeur  
**graines :** moulues, peuvent servir à mariner un poisson  
  
peut être confondu avec la petite ciguë qui est toxique ou avec l'angélique sylvestre

**Epilobe en épi   
(Laurier de Saint Antoine)**

Chamaenerion angustifolium

annuelle

**Cueillette**  
jeunes pousses et tiges : avril  
feuilles et fleurs : juin-septembre  
  
**jeunes pousses tendres :** en légumes   
**moëlle des tiges :** peut être mangée telle quelle  
**feuilles :** servaient autrefois à préparer par infusion un succédané du thé  
**fleurs :** décorent les plats, ou se préparent en "thé solaire" : macérées dans l'eau d'un bocal exposé au soleil, les fleurs procurent une boisson agréable

**Epine-vinette**

Berberis vulgaris

Europe, Amérique du Nord, Moyen-Orient

Arbuste

**baies :** laxatives et rafraichissantes, elles sont comestibles uniquement lorsqu’elles sont mûres. On en fait des confitures et conserves  
  
A éviter pendant la grossesse

**Eupatoire**

Eupatorium chinense

vivace

**Cueillette**  
jeunes pousses : avril-juin   
fleurs : juillet-septembre  
  
**plante :** réduite en poudre, elle serait utilisée au Népal pour préparer le "marcha", un cake fermenté, distillé ensuite pour préparer une liqueur  
jeunes pousses : cuites en légumes  
**racine :** cuite  
  
en raison de la présence d'alcaloïdes susceptibles d'être toxiques à forte dose, il est indispensable d'employer la plante avec prudence

**Euphraise**

Euphrasia rostkoviana

Europe

annuelle

**feuilles :** elles étaient ajoutées aux salades pour leur légère amertume

**Fenouil**

Foeniculum vulgare

Europe, Méditerranée

vivace

**fleurs :** conviennent aux salades de légumes cuits, aux rougets grillés et aux poissons cuits dans le vin blanc  
**graines :** aromatisent pain, curries, tarte aux pommes, sauces de poisson et salades

**Fenugrec**

Trigonella foenum-graecum

Sud de l’Europe, Asie

annuelle

**graines :** moulues et grillées, elles parfument les curries et chutneys. Germées, elles se consomment dans les salades  
**jeunes feuilles :** se mangent fraîches

**Fougère mâle**

Dryopteris filix-max

Amérique du Nord, Eurasie

**jeunes frondes enroulées :** on les fait bouillir comme des légumes. Pendant les famines en norvège, elles étaient mélangées au pain et brassées comme la bière

**Fragon   
(petit houx)**

Ruscus aculeatus

Europe tempérée

arbuste

**jeunes pousses :** comestibles, elles ressemblent aux asperges

**Fuchsia**

Fuchsia spp.

Annuelle

**fleurs :** se consomment confites, marinés ou en garniture

**Fucus vésiculeux**

Fucus vesiculosus

Europe, Atlantique Nord

algue

Riche en fer, le fucus agrémente les plats mijotés et se boit en infusion  
  
Il peut renfermer des polluants marins  
Il est incompatible avec la caféine, le citron ou certains médicaments

**Fumeterre**

Fumaria officinalis

**Cueillette :** feuilles, fleurs, avril-octobre  
  
l'étymologie de la plante provient de "fumus", fumée, parce que son jus, qui vient de la "terre", pique les yeux comme de la fumée.  
  
**jeunes feuilles et fleurs :** en salades  
**plante entière :** séchée et traitée en infusion  
  
La plante est toxique à forte dose

**Gardénia**

Gardénia jasminoide

Sud de la Chine

arbuste

**Fleurs :** en garniture  
**Fruits :** rouge-orange, ils sont comestibles. On en extrait un pigment jaune, utilisé comme colorant alimentaire

**Gardénia**

Gardenia lutea  Fresen

Éthiopie

arbuste

**fruits :** comestibles, on en extrait des substances résineuses et parfumées

**Genêt à balai**

Nord-ouest de l'Europe

arbuste

**fleurs :** à odeur de pois et de miel

**Gentiane**

Gentiana triflora

**Cueillette**  
fleurs : juillet-septembre  
racine : automne  
  
**feuilles et fleurs :** peuvent être blanchies et servies en légumes  
**racines :** en dessert comme pour la gentiane jaune. Les racines de Gentiana lutea, macérées ou distillées, sont utilisées dans la fabrication de liqueurs ou d'apéritifs  
  
Plusieurs variétés de gentiane sont protégées en France : leur cueillette et encore plus leur arrachage est interdit

**Géranium rosat**

Pelargonium capitatum

Afrique du Sud

vivace

**feuilles :** à l’odeur de rose, aromatisent confitures, boissons et sirops

**Géranium des prés**

Geranium pratense

Sud de l’Europe

vivace

**fleurs :** agrémentent la salade

**Pois de senteur  
(Gesse odorante)**

Sud-est de l'Italie et de la Sicile

annuelle

**fleurs :** roses pour décorer les salades

**Giroflée**

Matthiola incana

annuelle

**fleurs :** au goût parfumé, on les consomme en garniture de salade ou confites

**Glaïeul**

Glaïeul Gladiolus cv.

Bulbe

**Fleurs :** au goût sucré, en salade, farcie ou en garniture

**Guimauve officinale**

Althaca officinalis

Europe

vivace

**graines, fleurs et jeunes feuilles :** parfument les salades  
**feuilles :** s’utilisent comme légume  
**racines :** sont bouillies puis frites

**Houblon**

Humulus lupulus

Ouest de l’Asie

grimpante

**jeunes pousses :** se consomment en légume  
**feuilles :** blanchies dans la soupe

**Hysope**

Hyssopus officinalis

Sud de l’Europe

arbuste

**feuilles :** au goût piquant, elles parfument liqueurs, desserts et plats salés  
**fleurs :** pour parfumer les liqueurs, elles peuvent également rehausser la saveur d’une viande ou d’un dessert  
  
A éviter pendant la grossesse et en cas d’hypertension

**Hysope anisée**

Agastache foeniculum

Amérique du Nord

vivace

**feuille :** aromatique, utilisée pour l’assaisonnement ou en tisane

**Impatiente**

Impatiens walleriana

annuelle

**pétales ou fleurs entières :** leur texture est croquante. Elles s’utilisent en garniture

**Impatience n'y-touchez-pas  
(Balsamine des bois)**

Impatiens noli-tangere

Eurasie

annuelle

**Cueillette**  
jeunes pousses : avril-  
fleurs : juin-août  
  
Cette espèce doit son nom à la forte réactivité de son fruit au toucher. La capsule mûre explose quand on veut la saisir et peut projeter les graines à plusieurs mètres !  
  
**jeunes pousses :** cuites  
**graines :** crues, à légère saveur de noix  
  
En grande quantité, la plante peut se montrer dangereuse du fait de sa teneur en minéraux (oxalate de calcium)

**Immortelle**

Helichrysum italicum

Sud-ouest de l’Europe

arbuste

**feuilles :** léger arôme de curry, on met la feuille dans les soupes et ragoûts. Il faut l’enlever avant de servir, car elle est difficile à digérer

**Jacinthe**

**fleurs :** bleues, elles sont confitent dans le miel

**Jasmin**

Jasminum officinale Jasminum sambac

Inde, Sud-est de l’Asie

grimpante

**fleurs :** blanches et parfumées, elles se consomment associées aux salades d’oranges et aux fruits frais, macérées dans des liqueurs ou infusées pour le thé et les tisanes  
  
La saveur du jasmin s’accomode très bien avec celle de la cannelle

**Jonquilles trompette**

**fleurs :** pour les bonbons, les beignets, farces et potages

**Joubarbe**

Sempervivum tectorum

Centre de l’Europe

vivace

**feuilles :** parfument les salades

**Julienne des jardins**

**fleurs et jeunes feuilles**

**Laiteron potager**

Sonchus oleraceus

Europe

annuelle

**Cueillette**  
jeunes pousses et feuilles : mars-octobre  
fleurs : juin-novembre  
  
Les jeunes pousses, tendres et délicates, apparaissent au sommet des tiges puis à l'aisselle des feuilles développées. Pour en avoir presque toute l'année, il suffit de les prélever régulièrement en empêchant les tiges florales de se former.  
  
**jeunes pousses :** en salades  
**feuilles :** en légumes ou en soupes

**Lamier blanc**

Lamium album

de l’Europe à l’Ouest de l’Asie

vivace

**Cueillette**  
feuilles et fleurs : avril-septembre   
  
**jeunes pousses :** effeuillées en salade ou cuites en légumes, en lasagnes ou en soupes  
**fleurs :** en décor

**Lamier amplexicaule**

Lamium amplexicaule

annuelle

**Cueillette**  
feuilles et fleurs : avril-septembre  
  
**jeunes pousses :** effeuillées en salade ou cuites en légumes, en lasagnes ou en soupes  
**fleurs :** en décor

**Laminaire sucrée**

Laminaria saccharina

Mer du Nord, Atlantique

algue

Riche en vitamines et minéraux  
  
**jeunes plantes :** consommées crues ou cuites

**Lavande**

Lavandula sp.

Méditerranée

arbuste

**fleurs :** utilisées dans les confitures, vinaigres, pâtisseries, crèmes, plats provençaux et cristallisées pour décorer les plats

**Lierre terrestre**

Glechoma hederacea

Europe, Caucase, Amérique du nord

vivace

**Cueillette**  
jeunes feuilles : avril-juin   
fleurs : avril-mai  
  
condiment intéressant pour les salades, les soupes, les céréales et pour réaliser des sauces  
  
**jeunes feuilles :** se mangent en salade  
  
le lierre terrestre doit être consommé avec modération, car il contient à faible dose une molécule toxique, le pinocamphone

**Lilas**

Syringa vulgaris

Sud-est de l’Europe

arbuste

**fleurs :** les grappes aux petites fleurs cireuses et au parfum doux et entêtant s’infusent dans l’eau qui servira aux desserts et aux boissons

**Lin**

Linum usitatissimum

Europe, Asie

annuelle

**fleurs :** décorent les salades de leur couleur bleue  
**graines :** riches en vitamines et minéraux, elles sont pressées à froid pour obtenir une huile à usage culinaire  
  
Une absortion excessive de la plante peut causer un empoisonnement

**Lis blanc**

Lilium candidum

Est de la méditerranée

vivace

**bulbes :** consommés cuits

**Livèche**

Levisticum officinale

Est de la Méditérannée

vivace

**feuilles :** aromatisent potages et ragouts  
**graines :** parfument pain et riz  
**racine :** se râpe crue dans les salades ou se conserve au vinaigre pour être réduite en poudre comme condiment

**Luzerne**

Medicago sativa

Sud-ouest de l’Asie, Europe, E.U

vivace

**feuilles toniques et graines germées :** en salade  
**fleurs :** à consommer dans des potages ou en salade

**Lys**

**fleurs ou boutons, bulbe**

**Maceron**

Smyrnium olusatrum

Ouest et sud de l’Europe

bisannuelle

**jeunes tiges :** blanchies puis cuites à la vapeur  
**fleurs :** en beignets  
**feuilles tendres et boutons :** confits au vinaigre, ils aromatosent les poissons, salades, soupes ou plats mijotés  
**graine :** aromatique, elle est utilisée comme condiment  
**racine :** cuite à l’eau ou confite dans du sucre

**Marguerite  
(grande marguerite)**

Leucanthemum vulgare

Eurasie tempérée

vivace

**Cueillette**  
jeunes feuilles : mars-mai  
capitules : mai-août  
  
**fleurs ou boutons :** à senteur balsamique  
**pousses tendres :** agrémentent les salades  
**racines et feuilles :** parfois cuites

**Massette  
(Quenouille)**

Typha latifolia L.

partout, sauf au grand Nord

vivace

**fleurs :** elles sont un excellent légume  
**feuilles :** aromatiques  
**rhizome :** La partie intérieure est très nourrissante mais un peu fibreuse. On peut la faire sécher puis la moudre pour en faire une farine  
**jeunes pousses :** blanches, juteuses, elles se consomment crues ou cuites et possèdent un peu le goût des coeurs de palmier  
**fleurs mâles (partie supérieure) ou femelle** : sont comestibles avant maturité et possèdent cuits le goût du coeur d'artichaut, mais en plus prononcé. Un pollen jaune d'or est produit en abondance par les fleurs mâles. Il est facile d'en récolter dans un sac en secouant la plante. On peut le saupoudrer sur les plats ou encore l'incorporer à de la farine

**Mauve musquée**

Malva moschata

Europe, Nord-ouest de l’Afrique

vivace

La plupart des Malvacées sont comestibles  
  
**fleurs :** parfument les salades  
**feuilles et jeunes pousses :** bouillies en légumes, elles contiennent des vitamines A, B et C

**Mélilot**

Melilotus alba  
Melilotus officinalis

Europe, Asie

bisannuelle

**Cueillette**  
feuilles, fleurs et graines : avril-octobre  
Pour recueillir les graines, on coupe le sommet de la plante, qui est mis à sécher sur un linge, puis battu et vanné.  
  
**jeunes feuilles :** amères et aromatiques, elles se mangent crues en salades. Séchées c’est un aromate utilisé dans des mousses, crèmes, charlottes, comme l’aspéruele odorante  
**graines :** aromatiques, ont servi d'épice. Certains fromages étaient autrefois parfumés de graines ou de fleurs de mélilot.  
  
Toxicité : de très fortes doses de mélilot peuvent se montrer émétiques et provoquer divers troubles. Lorsque le mélilot moisit, la coumarine se transforme en dicoumarol, substance toxique utilisée pour tuer rats et souris par hémorragie interne.

**Mélisse**

Melissa officinalis

Sud de l’Europe

vivace

**feuilles fraîches :** aromatise les plats, huiles, vinaigres ou liqueurs

**Menthe des champs**

Mentha arvensis

**Menthe poivrée**

Mentha piperita

Eurasie, Afrique

vivace

**Cueillette**  
feuilles : mai-novembre  
fleurs : juillet-octobre  
  
Les feuilles peuvent se ramasser pendant presque toute la durée de vie de la plante  
La menthe poivrée a une odeur  forte, très rafraîchissante et mentholée, par rapport à la menthe des champs dont l'odeur est beaucoup plus douce  
  
**feuilles :** s’utilisent crues et hachées dans les salades ou dans divers plats, aromatisent les sauces, desserts, tisanes et boissons froides

**Ményanthe**

Menyanthes trifoliata

Zone tempérée Nord

vivace

**rhizomes :** utilisés pour faire de la farine par les Inuits du Canada  
En Suède, la plante remplace le houblon  
**Feuilles séchées :** substitut du thé  
  
Des doses excessives peuvent causer diarrhées et vomissements

**Millepertuis**

Hypericum perforatum

de l’Europe au centre de la Chine

vivace

**Feuilles :** parfument salades et liqueurs  
**Fleurs :** jaunes et sentant le citron

**Minette  
(Lupuline)**

Medicago lupulina

Europe, Asie, Afrique du nord, sous-continent Indien

annuelle ou bisannuelle

**Cueillette**  
feuilles, fleurs et graines : avril-novembre  
  
Pour recueillir les graines, on coupe le sommet de la plante, qui est mis à sécher sur un linge, puis battu et vanné.  
  
Ressemble aux trèfles par ses fleurs jaunes, mais de taille plus petite, et par ses feuilles composées de 3 folioles  
  
**graines :** se consomment germées et crues. C'est un aliment très sain et de saveur délicate dont la popularité va croissant. On les vend couramment dans les magasins d'aliments naturels et de nombreux supermarchés en Amérique et en Europe, sous le nom arabe "alfalfa".  
**feuilles :** en salades ou cuites en légume (saveur douce et agréable)  
**fleurs :** ajoutées aux salades

**Mimosa des fleuristes**

Acacia dealbata

Australie

arbuste

**jeunes feuilles, pousses et graines :** comestibles  
**fleurs :** on peut les associer aux légumes verts et aux salades de fruits ou les cristalliser

**Molène bouillon-blanc**

Verbascum thapsus

bisannuelle

Cueillette  
feuilles : juin-septembre  
fleurs : juillet-août  
  
**fleurs :** séchées en infusion ou en décoration

**Monnaie du pape**

Europe

bisannuelle

**boutons floraux et jeunes feuilles, fleurs**

**Montie perfoliée**

Montia perfoliata

Ouest de l’Amérique du Nord

annuelle

**feuilles rondes, tiges et fleurs :** se mangent en salade d’hiver ou sont cuites comme des épinards  
**racines :** bouillies, elles ont un goût de châtaigne d’eau  
  
La plante est riche en vitamine C

**Mouron blanc  
(Stellaire)**

Stellaria media

Eurasie

annuelle ou vivace

**Cueillette**   
plante entière, toute l'année  
  
La stellaire produit souvent 5 ou 6 générations de suite sur le même terrain. Lorsque la plante est assez jeune, elle peut être ramassée et utilisée avec ses tiges, très tendres, mais avec l'âge, ces dernières deviennent dures et l'on ne peut plus récolter alors que les extrémités des pousses.  
saveur de noisette et de maïs  
  
**plante entière :** en salade ou hachée, dans une soupe par exemple  
  
avant la floraison, il serait facile de confondre la stellaire avec le mouron rouge (Anagallis arvensis), légèrement toxique à l'état cru

**Mousse de chêne**

Pseudevernia prunastri

Europe, Amérique du Nord

Elle est moulue pour faire lever le pain. C’est également un fixatif aromatique au parfum de violette

**Myosotis**

Myosotis sylvatica

Afrique du Nord, Europe, Ouest de l’Asie

bisannuelle ou vivace

**fleurs :** pour décorer les salades

**Muflier**

Antirrhinum majus

annuelle

**Fleur :** au parfum fort, il faut l’utiliser avec modération dans les salades. Elle se consomme également confite

**Muscari à toupet**

Muscari comosum

Europe, Afrique du Nord, Sud-ouest de l’Asie

vivace

**bulbes :** au printemps, les bulbes comestibles sont sortis de terre et bouillis. Ils ont les mêmes qualités que les oignons. On les conserve dans du vinaigre  
  
Vendu aux E.U sous le nom de cipollino

**Myrte**

Myrtus communis

Méditerranée, Afrique du Nord

arbuste

**fleurs :** au parfum lourd pour les pâtisseries

**Nigelle aromatique**

Nigella sativa

Sud-ouest de l’Asie

annuelle

**graines :** au parfum de fraise et au goût proche de la muscade. Elles sont très utilisées en Inde, Egypte, Grèce et Turquie. Fraîches ou grillées à sec, elles aromatisent les curries, légumes et légumineuses

**Œillet des fleuristes**

Dianthus caryophyllus

**Œillet de poète**

Dianthus barbatus

**Œillet mignardise**

Dianthus plumarius

Méditerranée

bisannuel ou vivace

Très parfumé, arôme de muscade  
  
**pétales :** doivent sentir le girofle et être débarrassés du talon blanc amer. On les consomme en agrément de macédoines de fruit, de sandwiches, potages, sauces ou pour aromatiser sirop, vinaigre et liqueur

**Olivier d'automne**

Elaeagnus umbellata

arbre

**Cueillette**  
fleurs : avril-juin   
fruits : octobre-novembre  
  
**fruits :** se mangent crus, macérés en liqueur ou cuits en confiture

**Onagre**

Oenothera biennis

Est de l’Amérique du Nord

bisannuelle ou annuelle

**Cueillette**  
racines et jeunes feuilles : de l'automne au printemps   
fleurs : juin-octobre  
  
**tiges :** Les Indiens Pieds-Noirs les faisaient bouillir, avec les feuilles  
**feuilles :** cuites en légume  
**racines :** elles se mangent crues et râpées ou cuites comme légume ou en purée. Sa saveur est douce et similaire à celle du panais ; Elles étaient séchées pour être consommées l’hiver, cuites dans deux eaux, elles étaient ensuite cuites en ragoût, à la vapeur ou confites  
**fleurs :** elles sont aussi comestibles, s’utilisent en décor  
  
Les diverses parties de l'onagre peuvent avoir tendance à irriter la gorge, même cuites, lorsqu'on les consomme seules. Il est toujours préférable de les mélanger avec d'autres végétaux.

**Onoporde acanthe**

Onopordum acanthium

De l’Ouest de l’Europe à l’Asie centrale

bisannuelle

**capitules :** débarrassées des bractées épineuses, ils sont bouillis ou cuits à la vapeur et servis avec du beurre  
**jeunes tiges :** blanchies et pelées, elles se mangent crues avec une vinaigrette ou cuites à la vapeur

**Orchis mâle**

Orchis mascula

Europe

vivace

**tubercules :** féculents et mucilagineux, ils sont préparés en Inde en pâtisseries ou mangés crus avec du miel

**Orpin âcre**

Sedum acre

Europe, Afrique du Nord

vivace

**Cueillette**  
jeunes pousses : avril-juillet   
fleurs : juin-août  
  
**feuilles :** séchées, au goût de poivre et de gingembre, elles s’utilisent en assaisonnement  
**pousses et fleurs tendres :** crues en salades, frites ou sautées comme condiment.  
Attention, à forte dose elles peuvent provoquer une réaction d’intolérance

**Ortie**

Urtica dioica

Hémisphère Nord

vivace

**jeunes feuilles et pousses :** cuites en légumes ou en soupe, elles sont riches en vitamine C, sels minéraux et protéines.  
Le séchage ou la cuisson ôtent aux feuilles leur pouvoir urticant

**Oseille en écusson**

Rumex scutatus

**Petite oseille**

Rumex acetosella

Europe, Ouest de l’Asie

vivace

Cueillette  
feuilles : avril-septembre  
  
**feuilles :** à la saveur acide, dans les salades, potages, sandwiches ou boissons au yaourt

**Oxalide petite-oseille**

Oxalis acetosella

**Oxalis corniculé**

Oxalis corniculata

Amérique du Nord, Europe, Asie

vivace

**Cueillette**  
feuilles : presque toute   
fleurs : avril-mai  
jeunes fruits : mai-juin  
  
Il faut ramasser les jeunes fruits lorsqu'ils sont encore bien tendres car ils durcissent rapidement. Les oxalis ont la saveur acidulée de l’oseille  
  
**feuilles et fleurs :** en salades ou pour relever les plats  
**fleurs :** pour décorer les plats  
  
Dangereuse à forte dose en raison des oxalates contenus dans la plante, ne pas utiliser en cas de gastrite, rhumatisme ou goutte en raison de sa propriété diurétique. Une cuisson à l'eau permet de les éliminer en grande partie

**Pâquerette**

Bellis perennis

bisannuel

**fleur :** en salade ou confite  
**feuilles :** en salade

**Panicaut de mer**

Eryngium maritimum

Europe

bisannuelle ou vivace

**jeunes feuilles, pousses et bourgeons :** comestibles  
**racines :** en automne, elles aromatisent légumes et conserves.  
Autrefois, elles étaient cuites et confites dans du sucre

**Patience sauvage**

Rumex obtusifolius

vivace

**Cueillette**  
feuilles : mars-mai  
  
Il est préférable de ramasser les feuilles lorsqu'elles sont jeunes et forment une touffe partant de la base de la plante. Avec l'âge, elles se chargent en tanins et ont tendance à devenir amères et astringentes  
contrairement aux feuilles d'oseilles, à l'acidité caractéristique, les feuilles de la patience sauvage sont amères et astringentes ;  
la patience (Rumex patientia) était autrefois cultivée pour ses feuilles dans les potagers sous le nom d'oseille-épinard  
  
**jeunes feuilles, encore enroulées :** crues en salades, elles sont très mucilagineuses  
**feuilles un peu plus âgées :** cuites en légumes, bouillies à 1 ou 2 eaux si leur astringence et leur amertume sont devenues trop prononcées  
  
Dangereuse à forte dose en raison des oxalates contenus dans la plante, ne pas utiliser en cas de gastrite, rhumatisme ou goutte en raison de sa propriété diurétique. Une cuisson à l'eau permet de les éliminer en grande partie

**Pavot somnifère**

Papaver somniferum

Sud-est de l’Europe, Ouest de l’Asie

annuelle

**graines :** elles sont ajoutées aux pains, gâteaux et curries

**Pensée**

Viola tricolor  
Viola x wittrockiana

annuelle

**fleurs :** on les utilise pour des farces salées, risottos, ragoûts, et elles servent à la décoration des petits gâteaux et des plats. Il faut enlever le pédoncule amer avent usage

**Pétasite odorant**

petasites fragans

Centre de la méditerranée

vivace

**Cueillette**  
jeunes inflorescences : avril-mai  
jeunes pousses foliaires : mai-juin  
pétioles : juin-août  
  
**jeunes inflorescences, jeunes pousses, pétioles des feuilles développées :** pelés et coupés en morceaux puis bouillis à plusieurs eaux pour être servis en sauces ou en gratin  
**pétioles :** les longs pétioles de petasis japonicus sont pelés et macérés dans du vinaigre. C’est le fuki, un délice japonais.  
boutons de fleurs : amers, ils sont utilisés en condiment  
**feuilles :** celles de Petasis frigidus sont consommées en Arctique  
Les cendres de petasis palmatus et petasis speciosa servent de sel  
  
Ne pas confondre avec *Pétasite officinal* qui renferme des alcaloïdes toxiques et n’est donc pas comestible

**Phlox**

Phlox paniculata

vivace

fleurs : à la consistance croquante et au goût légèrement épicé, elles agrémentent les salades de fruits et se préparent confites

**Pimprenelle sanguisorbe**

Sanguisorba minor

Europe, Afrique du Nord, Asie

vivace

**Cueillette**  
feuilles : mars-novembre  
  
Les toutes jeunes feuilles du centre de la rosette peuvent être employées entières. Pour les autres, il sera préférable de détacher les folioles du rachis trop coriace  
on distingue la grande pimprenelle (sanguisorba officinalis) de la petite pimprenelle (sanguisorba minor) qui a une saveur plus fine et est moins coriace que la première  
  
**feuilles :** au goût de noix verte et de concombre, elles agrémentent salades, fromages, potages, sauces de poisson, mayonnaises et boissons d’été

**Pissenlit**

Taraxacum dens-leonis

Hémisphère Nord

vivace

**Cueillette**  
racine, feuilles, bouton floral, capitule : presque toute l'année (floraison surtout d'avril à septembre)  
  
**fleurs :** utilisées en desserts (gelée, mousse), mais aussi pour préparer une tisane, un vin ou un miel  
**boutons floraux :** se conservent dans le vinaigre  
racine : macérée dans du vinaigre. Torréfiée elle remplace le café  
**jeunes feuilles :** en salade, elles sont riches en vitamine A et C et en sels minéraux

**Pivoine officinale  
Pivoine de Chine**

Paeonia officinalis

Europe

vivace

**fleurs :** au Japon, on les mange en légume.   
**pétales :** décorent les salades ou préparés frits, en beignets salés ou sucrés  
**graines :** servaient d’épice en Europe au XIV° siècle  
  
Consommée entière, la pivoine devient un vrai légume.

**Plantain**

Plantago major  
Plantago lanceolata

Eurasie

vivace

**Cueillette**  
feuilles : toute l'année  
bourgeons : juin-octobre  
  
La plante a un léger goût de champignon  
  
**jeunes feuilles :** crues en salades  
**feuilles :** cuites en légumes, comme les épinards  
**graines :** réduites en farine, elles peuvent être ajoutées à la pâte à pain ou à la soupe  
**bourgeons :** ceux de p. lanceolata, en beignets sucrés

**Potentille ansérine**

Potentilla anserina

Amérique du nord, Europe, Asie

vivace

**Cueillette**  
racines : presque toute l'année  
fleurs : avril-juin  
  
**parties souterraines :** cuitent en légumes autrefois par les celtes et les amérindiens  
**jeunes feuilles :** celles de Potentilla freyniana se consomment en salade  
**fleurs :** en décor

**Pourpier**

Portulaca oleracea

Inde, Eurasie

annuelle

**feuilles et tiges :** riches en vitamines C, elles sont croquantes et rafraichissantes. Elles agrémentent les salades aromatiques à saveur plus marquée. On les consomme aussi confites au vinaigre ou cuites comme des légumes ou dans les soupes  
**graine :** séchée puis moulue, elle peut être ajoutée à la farine

**Prêle**

Equisetum aervense

Eurasie, Amérique du Nord

vivace

**Cueillette**  
jeunes pousses : mars-mai  
  
Lestiges sont de deux sortes, fertiles et stériles. Il faut les récolter très tôt, lorsqu'elles viennent juste de sortir de terre car elles s'imprêgnent rapidement de silice et deviennent trop dures  
**jeunes tiges fertiles :** on les mange bouillis. Au Japon, elles sont confites au vinaigre, cuites à la vapeur puis sautées à l'huile, ajoutées au riz ou aux soupes miso  
**jeunes pousses :** crues en salade, coupées en morceaux  
  
en grandes quantités, les prêles constituent un danger du fait des alcaloïdes qu'elles contiennent, en particulier de la nicotine

**Primevère officinale**

Primula veris

Europe, Ouest de l’Asie

vivace

**fleurs :** aromatiques  
**Jeunes feuilles :** parfument salades et viandes farcies

**Primevère vulgaire**

Primula vulgaris

Ouest et Sud de l’Europe

vivace

**fleurs :** cristallisées, elles agrémentent confitures ou salades  
**feuilles :** cuites en légume ou en soupe  
la primevère farineuse, la primevère à feuilles entières, la primevère hirsute aux fleurs roses (famille des primulacées) : leurs fleurs et feuilles se consomment comme des légumes à ajouter dans les potages  
la primevère officinale et la primevère vulgaire dont les fleurs entraient jadis dans la composition d'un philtre d'amour. Vous pouvez les cristalliser, en faire des soupes ou des salades

**Prunus**

Prunus sp.

Chine, Europe, Amérique du Nord

arbres

**fleurs :** un peu amères, pour les salades de fruits et les infusions

**Pulmonaire**

Pulmonaria officinalis

Europe

vivace

**jeunes feuilles :** parfument les potages

**Raifort**

Armoracia rusticana

Sud-est de l’Europe

vivace

**jeunes feuilles :** parfument les salades  
**racine :** fraîchement râpée elle se consomme comme condiment

**Raiponce**

Campanula rapunculus

hémisphère Nord tempéré

bisannuelle

**racines de la première année et jeunes feuilles :** se mangent en salade

**Reine-des-prés**

Filipendula ulmaria

Ouest de l’Asie

vivace

**Cueillette**  
jeunes feuilles : avril-mai  
fleurs : mai-août  
  
Les fleurs s'utilisent de préférence fraîches et se ramassent donc au fur et à mesure des besoins  
**fleurs :** à la saveur proche de celle de l’amande, entrent dans la composition de liqueurs d’herbes, de compotes et de confitures

**Renouée persicaire   
(pied-rouge)**

Persicaria sieboldii et thunbergii

annuelle

**Cueillette**  
jeunes pousses : avril-juillet  
fleurs : août-octobre  
  
**jeunes pousses :** crues et fleurs en salades  
**feuilles plus poussées :** en légumes cuits

**Rhodiole rose**

Rhodiola rosea

Hémisphère Nord

vivace

**feuilles :** consommées par les Inuits dans l’huile, par les Lapons en salade

**Romarin**

Rosmarinus officinalis

Méditerranée

arbuste

**feuille :** condiment utilisé avec les fruits de mer, le porc et l’agneau  
**fleurs fraiches :** on les utilise comme garniture ou cristallisées à des fins décoratives

**Rose trémière**

Alcea rosea

Orient

bisannuelle

**fleurs :** en salade, confites ou farcies  
**boutons :** également comestibles

**Roseau**

Phragmites australis

partout

vivace

**graines :** préparées autrefois en gruau par les amérindiens  
**racines :** pour faire de la farine  
**tige :** broyée, grillée et trempée ils la mangeaient en friandise

**Rue**

Ruta graveolens

Sud-est de l’Europe

arbuste

**feuilles :** au goût amer, elles sont riches en fer et minéraux.   
  
La rue donne une saveur muquée aux aliments et à des alcools

**Salicaire**

Lythrum salicaria

Europe tempérée, Asie, Afrique

vivace

**feuilles :** peuvent se manger en légume

**Salicorne**

Salicornia Europea

Europe, Asie, Amérique du Nord

annuelle

**tiges :** juteuses et salées, elles sont riches en minéraux. On les consomme vertes, cuites à l’eau comme les asperges ou en conserve  
graines : autrefois moulues en farine

**Salsifis des prés**

Tragopogon pratensis

Europe, Etats-Unis

annuelle ou vivace

**racines, jeunes pousses et boutons floraux des salsifis des prés ou cultivés :** confits au vinaigre, râpés dans les salades, cuits à l’eau ou au four

**Salsola**

Salsola Kali

Europe, Etats-Unis

annuelle

**jeunes pousses :** riches en minéraux, elles sont cuites à l’eau.  
  
Attention : elle peut contenir un taux important de nitrates ou d’oxalates si elle se situe dans une zone polluée

**Sapin**

Abies firma

zones tempérées de l'hémisphère nord

arbre

**Cueillette**  
jeunes pousses : avril-juin  
Les pousses doivent être d'un vert clair et très tendres : elles se coupent alors facilement entre le pouce et l'index.  
  
les feuilles renferment une huile essentielle contenant du limonène (d'où leur saveur citronnée) et sont très riches en vitamine C  
**écorce :** nourriture de survie, la seconde écorce (cambium) est comestible crue, mais elle est nettement meilleure après cuisson. On ne doit jamais la récolter tout autour du tronc d'un arbre car on causerait ainsi la mort de ce dernier  
**jeunes pousses :** additionnées aux salades, en gelée et desserts  
  
ne pas confondre avec l'if qui est toxique

**Saponaire**

Saponaria officinalis

Europe, Asie

vivace

**fleurs :** à l’odeur de framboise et de girofle, se mangent en salade

**Sceau-de-Salomon odorant**

Polygonatum caeruleum

Europe, Asie

vivace

**jeunes pousses de printemps :** bouillies, elles sont comestibles  
  
Dangereuse à forte dose

**Sauge**

Salvia officinalis

Méditerranée, Afrique du Nord

arbuste

**feuilles :** aromatise les farces de volaille et les mets relevés. Elles aident à digérer les viandes grasses. Les jeunes feuilles de Salvia elegans sont frites et servies avec de la crème  
**fleurs :** elles relèvent les salades et donnent une infusion légère, balsamique  
  
A éviter absolument pendant la grossesse

**Sisymbre**

Sisymbrium officinale

Europe tempérée

annuelle

**feuilles :** à la saveur de montarde et riche en vitamine C, on l’ajoute dans les sauces

**Silène à bouquet**

Silene armeria

**Cueillette**  
jeunes pousses, mars-mai   
fleurs, juin-août  
  
Il faut ramasser les pousses lorsqu'elles sont encore tendres (on les cueille facilement entre le pouce et l'index), avant l'apparition des tiges. Elles ne comportent alors que quelques feuilles, rapprochées les unes des autres.  
  
**fleurs :** en salade  
**jeunes pousses :** crues en salade ou cuites en légumes

**Silène enflée**

Silene vularis  
Silene inflata

**Cueillette**  
jeunes pousses : mars-mai   
fleurs : avril-septembre  
  
**jeunes pousses :** à la couleur et la saveur sucrée de pois mange-tout, elles se consomment cuites en légume ou crues en salade  
**fleurs :** en salade

**Sorbier des oiseleurs**

Sorbus aucuparia

Hémisphère Nord

arbre

**fruits :** riches en vitamine C on en fait une gelée acide, un vin ou une eau-de-vie après fermentation  
**fleurs :** sucrées, en décoration  
  
Les fruits deviennent comestibles lorsqu'ils sont bien mûrs, blets, et à condition d'être cuits

**Souci officinal**

Calendula officinalis

Sud de l’Europe, Méditerranée

annuelle

**feuilles :** intégrées aux salades  
**fleurs :** colorent riz et poissons. Les boutons sont également comestibles  
  
Substitut au safran

**Sureau rouge à grappe**

Sambucus sieboldiana

arbre

**Cueillette**  
fleurs : avril-juin   
baies : juillet-octobre  
  
Ramassez les grappes de baies entières, puis égrenez-les et passez-les au moulin à légumes pour en extraire le jus et éliminer peaux et graines.  
**baies :** en gelée ou macérées en liqueur (ne pas macérer trop longtemps). Autrefois on distillait de l'alcool des baies fermentées  
**jeunes pousses et jeunes fleurs :** utilisées après une cuisson prolongée leur goût proche du chou-fleur et du broccoli. Mais attention à ne pas en abuser (2 ou 3 pousses par personne), ce qui provoquerait un mal de ventre  
  
crues, les baies se montrent émétiques et toxiques, même en petite quantité

**Sureau noir**

Sambucus nigra

Hémisphère Nord

arbre

**fleurs :** à l’arôme de muscat s’utilisent en condiment.  
Bourgeons : se conservent dans du vinaigre  
**baies :** apporte goût, couleur et vitamine C aux cordiaux, confitures et pâtés

**Tagète**

Tagetes lucida  
T. patula  
T. tenuifolia

annuelles

Substitut au safran. Certains cultivars ont des goûts d’agrumes  
  
**fleurs et feuilles :** se consomment en salade, en garniture ou en tisane

**Tilleul**

arbre

**fleurs :** goût sucré

**Tournesol**

Helianthus annuus

Amérique du Nord

annuelle

**graines :** nourrissantes elles se mangent crues, grillées, écrasées en farine ou en beurre. On fait aussi de l’huile  
**boutons floraux :** préparés comme les artichauts

**Trèfle des prés**

Trifolium pratense et repens

Europe Centrale, Asie occidentale, Afrique du Nord

vivace

**Cueillette**  
feuilles : sans leur pétiole, presque toute l'année   
inflorescences : mai-octobre  
  
Le nectar des fleurs à une saveur sucrée, les feuilles sont riches en protéines complètes   
  
**fleurs :** ajoutées aux salades ou aux desserts, séchées et pulvérisées, elles étaient parfois mélangées à de la farine pour faire du pain  
**feuilles :** en salades ou cuites en légume

**Trèfle Incarnat**

Trifolium incarnatum

Sud et Ouest de l’Europe

annuelle

**fleurs :** sucrées, elles parfument les salades  
**feuilles :** nourrissantes, elles doivent tremper plusieurs heures dans l’eau salée ou cuire 10 minutes à l’eau avant d’être consommées  
Les feuilles de t. amabile et t. ciliolatum sont également comestibles

**Tulipe**

Tulipa cv.

bulbe

**pétales :** Il faut enlever les étamines et le pistil. A la consistance croquante et au goût légèrement sucré, les pétales se consomment frites, en salade ou confites

**Tussilage**

Tussilago farfara

Europe, Ouest et Nord de l’Asie, Afrique du Nord

vivace

**feuilles :** en salade et en potage, elles sont riches en vitamines C et en zinc  
  
Potentiellement dangereuse car elle contient des alcaloïdes en faible quantité, l’usage interne de la plante est réglementé dans certains pays

**Vergerette annuelle**

Erigeron annuus ou Stenactis annua

Amérique du Nord

annuelle

**Cueillette**  
jeunes pousses : avril-juin   
fleurs : juin-septembre  
  
**jeunes feuilles :** cuites en beignet, assaisonnées de sésame

**Véronique de Perse**

Veronica persica

Sud-ouest de l'Asie

annuelle

**Cueillette**  
feuilles : presque toute l'année   
inflorescences : avril-octobre  
  
**feuilles et fleurs :** en salades

**Vesce velue**

Vicia villosa

**Cueillette**  
jeunes pousses : avril-mai   
fleurs : mai-juillet   
graines : juillet-août  
  
Les jeunes pousses doivent être ramassées bien tendres  
  
**jeunes pousses :** cuites en légumes   
**graines :** peuvent être consommées après une longue cuisson  
**fleurs :** utilisables en décor  
  
Les graines de la Vesce ont un net goût d'amande amère, indice de la présence d'acide cyanhydrique, potentiellement dangereux. Il faudrait les faire cuire à plusieurs eaux

**Violette**

Viola obtusa  
Viola collina  
Viola odorata

Sud, Centre et Ouest de l’Europe

vivace

**Cueillette**  
feuilles : presque toute l'année   
fleurs : mars-mai  
Les feuilles se récoltent sans leur pétiole, un peu trop dur  
  
**feuilles :** utilisées autrefois dans le sud des Etats-Unis pour préparer des soupes épaisses (le mucilage des violettes locales produit un peu l'effet du tapioca). Se mangent en salade  
**fleurs :** crues pour colorer les salades ou séchées en infusion. Les fleurs de viola odorata, au parfum suave, elles sont cristallisées pour parfumer les desserts, sorbets, confiseries et liqueurs

**Vipérine**

Echium vulgare

Europe

bisannuelle

**fleurs :** confites et mangées en salades

La cueillette

**La cueillette des plantes sauvages ne se fait pas sans certaines précautions.**

Il faut être attentif à la cueillette des plantes sauvages. Certaines sont toxiques et peuvent ressembler à des espèces comestibles. Sur une même plante, des parties seront comestibles alors que d’autres non. Munissez-vous donc d’un bon livre ou si vous n’en avez pas, passez dans une pharmacie, comme vous le feriez après une cueillette de champignons.

La qualité gustative des parties alimentaires des plantes fluctue en fonction du moment de la cueillette et même du temps. Les plantes aromatiques y sont plus particulièrement sensibles.  
Les fleurs seront récoltées plutôt un jour où il n’a pas plu, après la rosée, mais avant que la chaleur du soleil ne fasse évaporer les huiles essentielles contenues dans les fleurs. Pour enlever les insectes, plongez si nécessaire vos fleurs dans un bol d'eau salée. Dans la nuit, les hôtes s'en iront d’eux-mêmes.

Ne cueillez pas les plantes sur le bord des routes à cause de la pollution, ni à proximité de champs cultivés car il est très probable que l’utilisation de pesticides aura contaminé toutes les plantes avoisinantes. N’utilisez pas non plus de pesticides dans vos jardins. Dans tous les cas, rincez soigneusement vos récoltes avant consommation.

**Certaines plantes sont protégées et ne doivent pas être cueillies.** Respectez la nature et ne détruisez pas une plante sans avoir vérifié que d'autres du même genre existent à proximité. Ne nuisez pas non plus à leur reproduction (en cueillant toutes leurs graines par exemple).  
  


La préparation :

**Renseignez-vous toujours sur la manière de préparer une plante avant de la consommer.**  
La préparation et la cuisson ont leur importance et peuvent débarrasser une plante de sa toxicité.

Comme les plantes sauvages sont plus riches en principes actifs que les légumes cultivés, il faut laisser le temps à notre organisme de s’habituer à elles. Donc pour les premiers repas, utilisez les plantes en petites quantités. Pensez toujours à varier votre alimentation, car toute plante peut être toxique si elle est consommée en trop grande quantité et trop souvent.