

Nature Pratique

Plantes comestibles

Cueillette & recettes des 4 saisons



Éditions DEBAISIEUX



Dans la vie, il est des bonheurs simples qui marquent pour toujours. Il en va ainsi d'une balade en forêt avec des amis ou en famille, par une belle journée riche d'effluves automnales. Dans l'ambiance feutrée du sous-bois, chacun s'affaire à récolter noisettes, châtaignes ou champignons. Au retour, changement de parfums avec le feu de bois, les châtaignes grillées ; changement d'ambiance autour de la table ; changement de lumière... Simplissime oui, mais quel plaisir de partager une agape d'automne arrosée de cidre ou de jus de pommes !

Finalement, peu importe la récolte. Framboises, myrtilles, orties ou reine-des-prés ne sont qu'un prétexte et non une fin en soi. On ne part pas en cueillette comme on va faire ses courses. Même si, en fin de journée, le panier n'est pas rempli, on rentre à la maison avec la satisfaction d'avoir passé de bons moments, en communion avec la nature, sans esprit prédateur.

L'idée de respect de notre environnement, mais aussi de remboursement d'une dette que nous aurions envers la nature, est très loin des préoccupations mercantiles de nos sociétés occidentales. Pourtant, tous les peuples qui vivent encore en harmonie avec la terre nourricière n'oublient jamais de la remercier, chacun à sa manière. Cette manifestation de gratitude doit s'imposer à tous.

Glaner devient alors l'occasion d'approcher l'univers des plantes, sa richesse, sa diversité, sa beauté. Certes, il nous reste beaucoup de choses à apprendre et à découvrir, mais, dans un premier temps, il s'agit de sauvegarder les connaissances acquises par nos prédécesseurs et de les transmettre aux générations futures.

En cela, nous espérons que ce guide sera utile.

Bonne découverte !

Guy Lalière



Botaniste de terrain, naturopathe et formateur spécialiste des plantes sauvages comestibles et médicinales, il organise depuis une vingtaine d'années des journées et des stages à la découverte et à l'utilisation de ces espèces. S'adressant à tout public, particuliers ou professionnels (restaurateurs, chambres d'hôtes, écoles, associations...), il intervient sur demande, dans toute la France, pour faire découvrir au plus grand nombre les vertus culinaires ou médicinales des plantes qui nous entourent.

Pour plus de renseignements et participer à une journée de découverte ou à un stage de plusieurs jours, www.guylaliere.com guy.laliere@neuf.fr / 04 73 26 13 41 ou 06 22 86 60 35

Christophe Anglade



Accompagnateur en montagne, créateur et guide de voyages, il parcourt la planète depuis plus de vingt ans au contact de peuples restés très proches de la nature. À leurs côtés, il a su s'enrichir d'un peu des savoirs ancestraux qu'entretiennent ces populations avec leur environnement. Avec la volonté de s'implanter davantage en France, il organise des séjours basés, entre autres, sur la découverte des plantes sauvages comestibles.

Pour plus de renseignements sur les randonnées gourmandes ou sur les autres séjours qu'il organise, www.aluna-voyages.com / christophe@aluna-voyages.com / 06 78 40 36 79

Christophe Leray



Accompagnateur en montagne et apiculteur, il vit sa passion des plantes et de la nature depuis plus de vingt ans dans les monts d'Auvergne. Pépiniériste de formation, puis responsable d'un jardin écologique de montagne pendant une dizaine d'années, son intérêt se porte particulièrement sur le partage des connaissances et la découverte de l'environnement pour tous. Il œuvre actuellement, en équipe, à la mise en valeur d'un site d'une grande richesse environnementale dans le massif du Sancy.

Pour plus d'informations sur les activités proposées par le centre montagnard Cap Guéry, www.capguery.com / cristof_leray@hotmail.com / 04 73 65 20 09

Francis Debaisieux



Il a photographié de nombreux pays avant de se prendre de passion pour l'Auvergne et le Massif central. Auteur de diaporamas remarquables, éditeur de cartes postales et de livres, il immortalise paysages, visages et... flore sauvage des territoires qui lui sont chers.

Sommaire

« En automne, je récoltai toutes mes peines et les enterrai dans mon jardin. Lorsque avril reflurit et que la terre et le printemps célébrèrent leurs noces, mon jardin fut jonché de fleurs splendides et exceptionnelles. »

Khalil Gibran



Introduction 4

Récolter et cuisiner en toute sérénité	5
Cueillir des plantes sauvages	6
Les précautions d'utilisation	10
Les méthodes de conservation	12

Identifier les plantes au fil des saisons 14

Les espèces sauvages comestibles	16
Les plantes échappées des jardins	128
Les plantes toxiques	130

Les recettes 136

Soupes, salades, assaisonnements, entrées	138
Plats cuisinés, desserts, boissons	154

Tableau de cueillette 174

En savoir plus 180

Glossaire	180
Bibliographie	183
Un message, des auteurs	184
Index des espèces	187

Nos connaissances actuelles nous permettent de situer le début de l'humanité il y a 7 millions d'années* environ ! Depuis, l'homme a vécu de chasse et surtout de cueillette. L'agriculture, qui ne date que de 12 000 ans (7000 ou 8000 ans en Europe), ne représente donc qu'un bref instant sur l'échelle du temps en comparaison de la cueillette.

Beaucoup de peuples à travers le monde pratiquent encore la cueillette, en tant que complément alimentaire ou comme principale source de nourriture. Dans nos contrées, en milieu rural, il y a seulement quelques dizaines d'années, on consommait de nombreuses plantes sauvages. Dans les régions les plus déshéritées, celles-ci permettaient de palier bien des carences alimentaires.

Pourtant, l'homme s'est éloigné peu à peu de la nature ; pour la plupart des Occidentaux, elle inspire souvent la peur... la peur de l'inconnu. Si le processus a débuté il y a des milliers d'années, il s'est accéléré depuis la Révolution industrielle et l'exode rural qui s'en est suivi.

Alors, comment renouer avec nos racines ? Comment rétablir le lien avec cette nature pourtant providentielle ? Le chemin peut paraître long et éprouvant, mais, pour qui veut réapprendre à la connaître, ce livre propose quelques pistes...







« Voyez la plante, sa forme exprime les souvenirs vivants de toute l'évolution. »
Rudolf Steiner

(*) Toumaï : certainement un des premiers hominidés, découvert au Tchad en 2001.

Récolter et cuisiner en toute sérénité

Cet ouvrage, qui s'adresse à tout public, nécessite d'adopter quelques réflexes de lecture et, dans tous les cas, de s'en tenir à ce qui est explicité et préconisé.

Classement par saison des plantes sauvages comestibles

-  Printemps
-  Été
-  Automne
-  Hiver

- Le code couleurs indique l'époque la plus favorable à la consommation de chaque plante, ce qui n'exclut pas qu'une espèce soit présente à d'autres saisons que celle dans laquelle elle est traitée.
- L'ordre d'apparition des plantes suit approximativement l'avancement de chaque saison.
- Pour en savoir plus, consultez le tableau de cueillette en fin d'ouvrage.



Symboles et autres repères

IV - VII Indication des mois de floraison des plantes



140, 152

Renvoi aux pages « Recettes » concernées par certaines plantes

Consignes de cueillette

- Limitez-vous strictement aux parties comestibles citées dans la rubrique « Récolte ». Toutes les parties d'une même plante ne sont pas forcément comestibles, certaines peuvent être très toxiques, voire mortelles.
- Le stade de récolte est aussi primordial afin d'écartier tout danger et de profiter d'une qualité gustative optimale.

La rubrique entre crochets spécifie les dangers potentiels des plantes et les confusions possibles avec des espèces toxiques.

Consignes de consommation

- Ne prenez pas à la légère les recommandations d'usage telles que « petite quantité », « faible dose », « consommation crue ou cuite », « mode de préparation : blanchir, cuire dans plusieurs eaux »...
- Avant d'élaborer toute recette, reportez-vous impérativement aux fiches d'identification des plantes concernées.

AVERTISSEMENT

- Certaines généralités énoncées ne sont valables que pour les plantes indigènes en France.
- Les plantes citées ici comme comestibles le sont au stade actuel des connaissances, mais celles-ci évoluent et il convient donc de se tenir au courant des avancées dans ce domaine.
- Les auteurs et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas d'intoxication due à une mauvaise interprétation des renseignements contenus dans cet ouvrage ou à une réaction d'intolérance personnelle.



Aphyllanthe de Montpellier

Aphyllanthes monspeliensis | Aphyllanthacées

Tiré du grec *phyllo* « feuille » et *anthos* « fleur », avec un « a » privatif, son nom désigne une plante à fleurs, sans feuilles. Dans les Cévennes, on affinait les fromages enveloppés avec cette plante.

Récolte : ne prélevez que les fleurs.

Côté cuisine

► *Dégustées au cours de vos balades ou ajoutées à vos salades, ces fleurs au goût sucré et parfumé sauront vous ravir.*

! **Plante vivace** de 10-25 cm, glabre, en touffe dense.

Tiges nues, raides en forme de joncs.

! **Feuilles** réduites à des gaines embrassant la tige.

! **Fleurs** bleues, rarement blanches, à 6 tépales, entourées à la base d'écaillés roussâtres. **IV-VIII**

! **Fruits** : capsules à 3 loges.

! **Habitat** : lieux secs et arides du sud. Absente en Auvergne, mais commune dans les garrigues.



Catananche bleue

Catananche caerulea | Astéracées

À n'en pas douter, la « cigalette » ou « cupidone » a été utilisée comme filtre d'amour par les bergers.

Récolte : jeunes rosettes de mars à juin et fleurs par la suite.

Côté cuisine

► *Ses feuilles charnues, ainsi que ses fleurs, feront une salade providentielle dans les zones arides. Elles sont aussi très bonnes cuites.*



! **Plante vivace** de 50-80 cm, dressée, poilue, rameuse.

! **Feuilles** en rosette, linéaires, lancéolées, à 3 nervures, souvent dentées ou laciniées à la base.

! **Fleurs** bleues, ligulées, groupées en capitule (2-3 cm de diamètre). Involucre ovoïde à écaillés argentées émettant un chant de cigale au froissement. **VI-VIII**

! **Fruits** : akènes striés, à 5-7 écaillés.

! **Habitat** : coteaux arides, friches, pelouses sèches. Assez commune dans le Midi, absente en Auvergne.



Ortie dioïque

Urtica dioica | Urticacées

L'ortie est une des plantes sauvages les plus riches en protéines, bien plus que nos légumes cultivés. Sa forte teneur en vitamines et sels minéraux la fait utiliser pour soigner les anémies par carence en fer, les déminéralisations et les rhumatismes. Elle est hypoglycémiante et régénère le sang.

La décoction de racine est diurétique, les feuilles infusées sont dépuratives. En usage externe, elle est astringente et antihémorragique.

Récolte : sommités tendres et feuillues au printemps, de préférence avant la floraison. À ce stade, cueillies en grande quantité, elles seront séchées, puis conservées pour l'hiver. Une coupe fréquente permet de les récolter jusqu'aux premières gelées. À noter que les plants poussant à l'ombre sont plus tendres et moins agressifs que ceux exposés en plein soleil.

Côté cuisine



139, 150, 151, 152

! **Plante vivace** de 0,50-1 m, à tiges robustes, simples et dressées, vert sombre, aux poils raides et piquants.

! **Feuilles** à poils urticants, grandes, ovales, à grosses dents, pointues au sommet. Le pétiole est 1 à 2 fois plus court que le limbe.

! **Fleurs** dioïques, parfois monoïques, minuscules et verdâtres, en grappes rameuses bien plus longues que le pétiole. VI-IX

! **Fruits** ovoïdes comprimés, en grappe pendante.

! **Habitat :** milieux enrichis en azote (décombres, jardins, ruines, haies...), forêts alluviales. Très commune, surtout de l'étagé collinéen à la base du subalpin, souvent en colonies abondantes.

▶ Lors de vos randonnées, consommez les jeunes pousses terminales écrasées, puis roulées en boule. Crues et hachées finement avec différents ingrédients, elles font un délicieux pesto ou de belles tartines au beurre d'ortie.

▶ Une fois cuites, les feuilles ne piquent plus du tout. Elles sont bonnes en soupe, en gratin, en quiche, en tarte, en pointis...

▶ Le soir, faites macérer une poignée d'ortie dans 1 litre d'eau et, au matin, appréciez cette boisson tonique.

▶ **Espèce des milieux cultivés, l'ortie brûlante** (*U. urens*) est beaucoup moins fréquente, mais s'utilise à l'identique.



Pariétaire officinale.

Bon à savoir

Cousines de l'ortie commune dans les Causses et les Cévennes, les **pariétaires** (*Parietaria officinalis* et *P. judaica*) sont comestibles crues ou cuites. Dépuratives et diurétiques, au goût agréable, elles seront associées à d'autres plantes en cure de printemps.

Violette odorante

Viola odorata | Violacées

Qui ne connaît pas la violette ? L'homme l'utilise depuis longtemps pour ses vertus pectorales, laxatives, diurétiques et sudorifiques. Elle est riche en vitamines A et C. Sa racine, vomitive, est utilisée seulement en cas d'intoxication.

Notez qu'il n'est pas rare d'observer des boutons floraux en automne : ils ne s'ouvriront pas, car la violette pratique aussi l'autopollinisation.

Récolte : jeunes feuilles en cornet dès mars, fleurs au printemps, feuilles adultes toute la belle saison.

Le **maïanthème à 2 feuilles** (*Maianthemum bifolium*) est très toxique. Ses feuilles ont la forme de celles des violettes, mais leur texture fait penser à des plantes en plastique.

Côté cuisine



140, 142, 165, 172

► *Tendres et de saveur douce, les jeunes feuilles enrichissent les salades printanières et adoucissent les salades composées.*

► *Les feuilles adultes se mangent cuites en omelettes, dans les chapatis, en farce dans les chaussons ou dans les potages qu'elles épaississent grâce à leurs mucilages.*

► *Les fleurs des amoureux excellent dans la décoration des plats, desserts, salades de fruits. Leur parfum subtil et leur arôme des plus délicats servent à l'élaboration d'un vinaigre réputé, mais se prêtent particulièrement à la confection de douceurs telles que sirops, liqueurs, fleurs cristallisées ou confites, glaces...*

Violette des bois.

Bon à savoir

Le genre regroupe de nombreuses espèces, toutes comestibles, mais souvent protégées localement.

Les **violettes des bois** (*V. riviniana* et *V. reichenbachiana*) n'ont pas d'odeur, mais leurs feuilles plus glabres et plus fines peuvent servir de base aux salades en toute saison.



► **Plante vivace** pubescente, de 5-15 cm, sans tige, à longs stolons s'enracinant pour donner de nouvelles plantes.

► **Feuilles** en rosette, les jeunes enroulées, les adultes longuement pétiolées, en forme de cœur.

► **Fleurs** parfumées (1-1,5 cm), violettes, souvent blanches, rarement roses ou jaunes, à 5 pétales, 2 tournés vers le haut et 3 vers le bas, dont le central est prolongé à l'arrière par un éperon. III-V

► **Habitat** : sous-bois le long des cours d'eau, lisières et clairières forestières, haies, zones rudérales. Commune à l'étage collinéen, mais se rencontre jusqu'à 1200 m.

Pourpier

Portulaca oleracea | Portulacacées

Récolte : partie aérienne d'avril à octobre.

Côté cuisine  138,140

► C'est une plante réputée du régime crétois. Consommez en salade feuilles et tiges croquantes, légèrement acides, pour profiter de leur apport en vitamines et oméga 3. En légume, faites-les blanchir à l'eau et préparez-les à l'huile d'olive. Au vinaigre, vous aurez un excellent condiment.

Le pourpier contient de l'acide oxalique pouvant provoquer des calculs rénaux.

- ! **Plante annuelle** glabre, à tiges rougeâtres de 10-30 cm, charnue et étalée en touffe sur le sol.
- ! **Feuilles** sessiles, épaisses, luisantes, spatulées.
- ! **Fleurs** jaunes à 5 pétales, petites et solitaires à l'aisselle des feuilles. **V-X**
- ! **Fruits** : capsules ovoïdes, petites graines noires.
- ! **Habitat** : vallées alluviales, potagers, zones rudérales. Commun jusqu'à 1100 m.



Préanthe pourpre

Prenanthes purpurea | Astéracées

Le savez-vous ? Son nom vient du grec *prênês*, « penché », et *anthos*, « fleur ».

Récolte : feuilles tendres de mai à juillet, fleurs en été.

Côté cuisine  140

► Sans amertume, les feuilles crues constituent une agréable base de salade et les fleurs une belle décoration. Utilisez les feuilles légèrement cuites comme légume dans les soupes ou autres plats cuisinés.

- ! **Plante vivace** de 0,80-1,50 m, à latex blanc, dressée, glabre, rameuse, très feuillée.
- ! **Feuilles** oblongues à lancéolées, vertes dessus et gris-vert dessous, embrassantes en cœur sur la tige.
- ! **Fleurs** pourpres, ligulées, réunies par 5 en capitules penchés et portés par de longs pédoncules. **VII-VIII**
- ! **Fruits** : akènes à aigrettes blanches.
- ! **Habitat** : forêts (surtout hêtraies), landes. Commune de l'étage montagnard au subalpin.



Orpin reprise

Sedum telephium subsp. *maximum*

| Crassulacées

Leur appartenance à la famille des Crassulacées, connues pour leurs vertus cicatrisantes, fait que les orpins peuvent être utilisés comme pansement de la nature. Une fois pelées, les grandes feuilles de l'orpin reprise, appelé justement « herbe à la coupe pure », sont très efficaces pour la cicatrisation des plaies et des brûlures.

Cette plante a longuement été cultivée dans les potagers pour ses vertus médicinales et comestibles. On pourra conserver ses feuilles en macération dans l'huile, d'olive de préférence.

Récolte : feuilles d'avril à octobre.

Veillez à bien identifier les orpins ; certains sont rares localement.

Côté cuisine



153

- ▶ C'est très certainement l'un des meilleurs orpins, légèrement acidulé mais peu astringent.
- ▶ Ses larges feuilles tendres, rafraîchissantes, charnues et croquantes, serviront de base à vos salades ou adouciront d'autres plantes plus amères ou plus coriaces.
- ▶ Vous pouvez également ajouter les feuilles aux préparations cuites à la vapeur ou revenues dans un peu d'huile d'olive.
- ▶ D'autres sous-espèces possèdent les mêmes qualités, comme le *Sedum telephium* subsp. *telephium*, aux fleurs roses ou purpurines et aux feuilles alternes, que l'on rencontre plutôt en montagne dans les secteurs sous forte influence océanique.

Feuille pelée pour pansement.

Bon à savoir

À l'étage subalpin, l'orpin reprise est la plante hôte des chenilles du papillon Apollon, espèce phare en Auvergne et protégée nationalement. Plus bas en altitude, ses chenilles se nourrissent plutôt de l'orpin blanc.



▶ **Plante vivace** de 30-60 cm, très robuste, glabre, à tige simple, raide, dressée.

▶ **Feuilles** longues de 2-4 cm, opposées ou par 3, planes, charnues, ovales, inégalement dentées.

▶ **Fleurs** blanc jaunâtre, à 5 pétales étalés, groupées en corymbe serré. VIII-IX

▶ **Fruits** à 5 carpelles dressés, terminés en pointe.

▶ **Habitat :** pelouses sèches, murs, falaises, versants abrités. Commun de la plaine à la montagne (avec un optimum à l'étage collinéen).

Amandier

Prunus dulcis | Rosacées

Récolte : amandes en août-septembre.

Côté cuisine  151

► *Mangez les amandes entières ou moulues, pelées ou grillées. Leur douceur fait merveille dans les plats salés et sucrés : poissons, viandes, frangipane, croquants... En les broyant, on obtient un beurre et un délicieux lait végétal.*

Certaines variétés sont amères car riches en acide cyanhydrique, très toxique à haute dose (voir p. 11) : goûtez avant toute cueillette !

- ▮ **Arbuste ou arbre** de 4-12 m, à écorce gris foncé.
- ▮ **Feuilles** alternes, lancéolées, finement dentées.
- ▮ **Fleurs** blanches ou rosées, à 5 pétales, solitaires ou par 2, naissant avant les feuilles. II-IV
- ▮ **Fruits** : drupes vertes, ovales et veloutées, à noyau renfermant l'amande.
- ▮ **Habitat** : cultivé et naturalisé dans les garrigues et les friches agricoles. Surtout en région méditerranéenne.



Hêtre

Fagus sylvatica | Fagacées

Récolte : jeunes feuilles vert tendre au printemps, fânes en automne.

Côté cuisine

► *De goût agréable, les feuilles souples du fayard agrémentent les salades printanières.*
► *Les fânes décortiquées se grignotent crues, grillées ou écrasées en purée, et s'ajoutent aux plats salés ou sucrés. On en tire une huile douce.*

La consommation immodérée de fânes crues peut provoquer des maux de tête.

- ▮ **Arbre** de 30-40 m, à écorce grise et lisse.
- ▮ **Feuilles** alternes, pétiolées, ovales, vert brillant dessus, pubescentes au bord.
- ▮ **Fleurs** mâles en chatons globuleux pendants, fleurs femelles dressées. IV-V
- ▮ **Fruits** : cupules à épines molles, à 2-3 graines (fânes) trigones à écorce brune et luisante.
- ▮ **Habitat** : forêts de l'étage montagnard.



Prunellier

Prunus spinosa | Rosacées

Récolte : jeunes feuilles d'avril à mai, fruits de septembre à décembre.

Côté cuisine  145, 150

▶ Avant les premières gelées, les prunelles sont acerbes, mais excellentes en saumure (*umeboshis*), au vinaigre ou lacto-fermentées. Une fois blettes, elles sont agréables crues ou cuites en compote, tarte et confiture. On en fait aussi du vinaigre, un très bon vin ou des fruits à l'eau-de-vie.

▶ Le vin d'épine se prépare avec les jeunes feuilles.

! **Arbrisseau** épineux de 0,5-5 m, à écorce lisse brun-noir et à rameaux enchevêtrés.

! **Feuilles** alternes, allongées, dentées, pétiolées, glabres adultes.

! **Fleurs** petites, nombreuses, à 5 pétales blancs, venant avant les feuilles. III -IV

! **Fruits** : drupes arrondies, bleu foncé, pruneuses.

! **Habitat** : haies, fruticées. Fréquent jusqu'à 1000 m.



Églantier

Rosa canina | Rosacées

Récolte : fleurs en juin, fruits de septembre à mars.

Côté cuisine  148, 163, 165

▶ Les pétales font de belles décorations, parfument le lait chaud, les vins ou les tisanes. Ils sont excellents en confiture, en sirop et confits dans le miel.

▶ Les fruits fermes ou blets – sans les graines – sont très riches en vitamine C et se consomment crus ou cuits, en confitures, coulis, sauces, jus, vins, potages...

Tous les *Rosa* sont comestibles, mais certaines espèces sont rares.

! **Arbrisseau** buissonnant de 1-3 m, à tiges dressées, robustes, à aiguillons crochus.

! **Feuilles** glauques ou vertes, à 5-7 folioles dentées.

! **Fleurs** parfumées, roses ou blanches, à 5 pétales. VI-VII

! **Fruits** charnus, rouges, lisses, brillants, arrondis ou ovales (cynorrhodons).

! **Habitat** : haies, champs, friches. Jusqu'à 1600 m.





Porcelle enracinée

Hypochoeris radicata | Astéracées

Son nom vient du grec *upo* : « pour » et *choiros* : « petit cochon », traduction injuste pour une espèce largement appréciée, notamment en zone méditerranéenne.

Dans les Cévennes, on l'appelle *lo bourrud*, « la bourrue », en référence à ses poils raides tels des soies de porc. Localement, en Auvergne, elle est connue sous le nom de « pissenlit bâtard ». En effet, comme son cousin le pissenlit, la porcelle est utilisée en cure de printemps afin d'éliminer les toxines accumulées durant l'hiver.

Récolte : feuilles en rosettes toute l'année. Coupée une première fois au collet, une nouvelle rosette s'épanouit offrant une seconde cueillette.

Côté cuisine



138, 157

► Souvent présentes en quantité, les jeunes rosettes sont tendres et douces, croquantes et rarement amères. Dans les Cévennes, elles constituent une excellente base de salade sauvage que l'on accompagne de lardons et de croûtons aillés ; on les prépare aussi en bourbouillade ou dans le boudin et la saucisse aux herbes (Alain Renaux).

► S'il n'est qu'une recette à retenir, c'est celle de mémé Marie, Auvergnate de la montagne thiernoise : précuire à l'étouffée ou blanchir pendant quelques minutes les rosettes entières, puis les faire revenir à la poêle avec du beurre. La simplicité pour un résultat des plus fameux !



Fleur de porcelle.

► **Plante vivace** à latex, à racine épaisse et fibreuse. Tige solitaire ou non, haute de 30-70 cm, dressée, simple ou peu ramifiée, ordinairement glabre.

► **Feuilles** en rosettes souvent imbriquées, appliquées au sol, couvertes de petites verrues surmontées de poils raides, lobées.

► **Fleurs** jaunes, toutes ligulées, en capitules de 2,5-4 cm de diamètre. Involucre à bractées inégales sur plusieurs rangs. **VI-IX**

► **Fruits** : akènes à aigrette plumeuse.

► **Habitat** : prairies naturelles et pâturages secs, vallées alluviales, friches, la plupart du temps sur sol acide. Très fréquente de la plaine à la montagne.

Bon à savoir

D'autres espèces, comme la **porcelle glabre** (*H. glabra*) et la **porcelle tachetée** (*H. maculata*), souvent plus rares en Auvergne, seront donc moins récoltées.

Montie des fontaines

Montia fontana subsp. *fontana* | Portulacacées

Récolte : partie aérienne d'octobre à juin, en évitant les fruits.

Côté cuisine

- ▶ *Crue, c'est l'une des meilleures salades sauvages.*
- ▶ *La montie naine (M. fontana subsp. chondrosperma), présente en milieu sec, est aussi comestible.*

Prudence, car la montie des fontaines est sujette à une contamination par la douve (voir p. 10).

Plante vivace de 10-30 cm, en tapis vert tendre, serrés et flottants sur l'eau, à tiges allongées, molles, couchées à la base puis redressées.

Feuilles petites, ovales, opposées, charnues.

Fleurs blanches, minuscules, à 3-5 pétales soudés, entourés de 2-3 sépales plus longs. VI-IX

Fruits : capsules à 3 graines d'un noir brillant.

Habitat : ruisseaux, sources, fossés à eaux claires, sur sol acide. Plus commune en montagne jusqu'à la base de l'étage subalpin.



Mâche doucette

Valerianella locusta | Valérianacées

Récolte : rosettes et inflorescences de l'hiver au printemps.

Côté cuisine



140, 157

- ▶ *De saveur très délicate, elle se marie particulièrement bien avec les œufs dans nombre de salades.*
- ▶ *Excellente également en potage ou cuisinée tels des épinards.*
- ▶ *Toutes les Valerianella se consomment de même.*

Plante annuelle de 10-30 cm.

Feuilles en rosette, entières et un peu dentées sur la tige.

Fleurs minuscules (1-2 mm de diamètre), d'un bleu très pâle, enserrées de bractées et groupées en corymbes. IV-VIII

Fruits : akènes glabres, plus larges que longs.

Habitat : sols nus ou cultivés, champs, jardins, talus et lisières de haies. Rarement seule, elle forme souvent de belles colonies. Commune jusqu'à 1200 m.





Soupe d'ortie

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes

- ▶ 7 à 8 poignées de têtes d'ortie (500 g)
- ▶ 1 filet d'huile d'olive
- ▶ 45 g de farine de petit épeautre
- ▶ 1 échalote et 1 gousse d'ail
- ▶ 1,5 l d'eau

Laver les orties et les faire revenir dans un faitout avec l'huile d'olive, l'échalote et l'ail émincés. Verser en pluie la farine, puis ajouter $\frac{1}{2}$ louche d'eau en évitant les grumeaux. Verser peu à peu le reste d'eau et faire cuire pendant 15 min. Mixer et servir avec ou sans crème fraîche.

Marier l'ortie avec d'autres plantes sauvages

Selon ses goûts et ses cueillettes, rajouter grande oseille, plantain, ail des ours, lamiers...

Velouté de champignons sans champignons

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes

- ▶ 4 poignées de têtes d'épièraie des bois
- ▶ Eau ou lait
- ▶ 25 cl de crème animale ou végétale
- ▶ Huile d'olive ou beurre
- ▶ 2 gousses d'ail ou l'équivalent en feuilles d'ail sauvage
- ▶ Persil

Laver les plantes et couper les feuilles assez finement.

Faire revenir à la poêle quelques minutes avec le beurre ou l'huile. Ajouter un verre d'eau ou de lait et faire cuire à feu doux pendant 15 min. Ajouter la crème, le persil et l'ail émincés, puis verser dans un faitout avec de l'eau bouillante ou du lait en quantité suffisante pour 4 personnes. Remettre à chauffer quelques minutes, mixer et déguster.

Les conseils du chef

Pour réaliser une sauce « champignon », ne complétez pas avec l'eau bouillante.



La cuisine des fleurs

Les fleurs rivalisent de couleurs, de formes et de parfums. À l'instar des insectes, nous ne pouvons résister à tant de beauté, aussi, sautons le pas, cuisinons les fleurs ! Elles sauront nous offrir des parfums insoupçonnés, des décorations surprenantes, amenant la séduction, la fantaisie et la poésie dans nos assiettes.

Salade de feuilles et de fleurs

Préparation : 20 min

Pour 4 personnes

- Jeunes feuilles de pissenlit, ail sauvage, violette des bois, doucette, oseilles, alliaire, prénanthe
- Fleurs de campanule, mauves, coucou, lunaires, julienne, pensées... marguerite, trèfle des prés et 1 ou 2 fleurs de coquelicot
- Huile d'olive et de colza
- Vinaigre et sel

Trier et nettoyer les plantes pour ne garder que les plus belles feuilles.

Réserver les fleurs pour les ajouter au moment de servir et assaisonner.

Les conseils du chef

Chacun peut élaborer une salade personnelle, associant différents goûts : amer, doux, acide, piquant, tendre ou croquant.



Conserve de pourpier au sel

Préparation : 15 min

- Tiges et feuilles de pourpier
- Gros sel

Laver les plantes. Dans un pot, placer en alternance couches de sel et de pourpier. Couvrir d'un linge avec un poids pour tasser.

Avant de les consommer, dessaler à l'eau les feuilles confites. Déguster en salade durant l'hiver, avec un filet d'huile d'olive.

Salade de Noël

Préparation : 20 min

Pour 4 personnes

- 3 poignées de feuilles de lamprolabe
- 2 poignées de feuilles de pissenlit
- 1 poignée de feuilles de doucette
- Quelques feuilles de grande oseille, barbarée, lierre terrestre, porcelle, silène dioïque, capselle, mouron blanc, cardamine hérissée
- Quelques feuilles et fleurs de moutarde blanche et de lamier tacheté
- Sauce à salade

Trier et nettoyer la cueillette pour ne garder que les plus belles feuilles et les fleurs jaunes et mauves qui donneront une touche de couleur à cette salade d'hiver. Assaisonner.

Les conseils du chef

Toutes les plantes citées ici ont été cueillies en décembre, le lendemain de Noël, au bord de l'Allier, à 350 m d'altitude. Ce qui prouve qu'en plaine, si le temps le permet, on peut récolter des plantes sauvages comestibles au beau milieu de l'hiver.

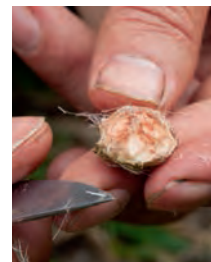
Duo de cirses

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Pour 2 personnes

- ▶ 12 capitules de cirse avant épanouissement des fleurs
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 6 petits toasts
- ▶ Beurre
- ▶ Quelques fleurs de campanule ou de mauve pour la décoration



Faire bouillir les capitules de chardon 15 min dans une casserole d'eau salée. Pendant la cuisson, préparer 6 tartines fines beurrées. Égoutter les cirses dans une passoire.

Le plus difficile reste à faire : une fois les cirses refroidis, enlever toutes les écailles piquantes, pour découvrir les minuscules « fonds d'artichaut ». Les disposer sur les tartines, décorer avec les fleurs et déguster en amoureux.

Les conseils du chef

La cueillette nécessite de porter des gants et de se munir d'un bon couteau ; la préparation est minutieuse.

La rose à ses épines... le chardon aussi ! Pour le meilleur (son goût unique) et pour le pire (ses piquants), c'est un plat que l'on déguste à deux ou en comité réduit.

Chapatis et chaussons aux herbes

Pour les chapatis

Couper finement des plantes sauvages, ajouter de la farine, des graines, des aromates et du sel. Mélanger, verser de l'eau par petite quantité, puis pétrir pour obtenir une pâte à pain. Former des boulettes, étaler en fines galettes. Cuire au feu de bois, à la poêle ou au four.

Pour les chaussons

Faire une pâte comme pour les chapatis, mais au lieu d'y incorporer les plantes hachées, placer ces dernières sur la pâte étalée en galettes. Ajouter un filet d'huile d'olive, des aromates et du sel. Plier les chaussons en ourlant les bords. Cuire comme les chapatis.





Tarte salée aux « hivarnodes »

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

Pour 4 personnes

- ▶ 4 poignées de feuilles d'égo-pode (limbes et pétioles)
- ▶ 1 poignée de jeunes feuilles d'ortie
- ▶ 4 bulbes d'ail des maraîchers avec leurs feuilles
- ▶ Quelques feuilles de pulmonaire
- ▶ Quelques feuilles de moutarde blanche
- ▶ 3 œufs
- ▶ 15 cl de crème fraîche ou crème d'avoine/soja
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ Poivre ou 5 baies concassées
- ▶ 1 filet d'huile d'olive
- ▶ 75 g de cantal doux

Préparer une pâte sablée et l'étaler dans un moule huilé. Faites-la précuire en versant dessus des haricots secs ou des lentilles afin d'éviter les cloques. Après 10 min à four chaud, sortir la pâte et mettre de côté les légumes secs pour en faire une soupe.

Hacher grossièrement les plantes et les faire revenir à la poêle avec l'huile d'olive et le sel. Dans un saladier, battre les œufs entiers avec la crème et le poivre. Mélanger le tout et une fois les plantes refroidies, verser sur la pâte précuite. Ajouter le cantal préalablement râpé, puis enfourner (thermostat 8-9) pendant 30 min.

Les conseils du chef

Cette recette utilise des plantes survivant à l'hiver et aux gelées, en référence aux « hivarnodes », ces pommes de terre laissées dans le sol pendant la mauvaise saison et découvertes intactes quelques mois plus tard.

Vous pourrez à votre convenance ajouter ou retirer des plantes selon vos trouvailles du moment.

Sorbet de douglas

Préparation : 30 min

Pour 4 personnes

- 300 g de rameaux de douglas
- 1 l d'eau
- 150 g de sucre

Les conseils du chef

D'autres plantes se prêtent à cette préparation, mais nécessitent un temps de décoction adapté selon leur dureté : menthe et gaillet vrai, 10 min.

Pour préserver les arômes les plus subtils, comme ceux de la reine-des-prés, couper le feu juste avant ébullition, puis poursuivre avec le même mode opératoire.

Couper grossièrement les rameaux et les répartir en 3 parts. Mettre la 1^{re} à l'eau froide avec le sucre et faire bouillir 20 min. Couper le feu et ajouter la 2^e ; laisser infuser 15 min. Compléter avec la 3^e part et mixer le tout.

Filter et déposer dans une sorbetière électrique réfrigérée, qui va malaxer la préparation jusqu'à l'obtention du sorbet.



Gelée de « gratte-cul » (cynorrhodons)

Préparation : 1 h 00

Cuisson : 40 min

Pour 1 kg de gelée :

- 1,5 kg de cynorrhodons blets (fruits de l'églantier)
- 500 g de sucre cristallisé environ
- Eau

Les conseils du chef

Exprimer le jus avec un extracteur à vapeur simplifie la tâche. Cette recette peut sembler laborieuse, mais le résultat ne déçoit jamais.

Variante

Au moment d'ajouter le sucre, on peut agrémente la confiture d'une gousse de vanille ou d'un peu de citron.

Enlever les petites « têtes » noires sur chaque baie pour que la gelée reste bien rouge.

Mettre les baies dans un récipient et couvrir largement d'eau. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser éclater les fruits 30 min.

Passer au moulin à légumes en délayant avec un peu d'eau : grille à gros trous au premier passage, puis grille fine pour le second.

Filter dans une passoire très fine pour retenir les derniers poils restants puis dans un torchon pour en extraire le sublime nectar.

Cuire cette pulpe épaisse avec le sucre pendant 7 à 8 min en surveillant l'évolution. Retirer du feu et mettre en pot immédiatement. Fermer et retourner les pots avant de les ranger dans un endroit frais et sec.

Apéritif à la gentiane

Préparation : 10 min

- 20 g de racines sèches de grande gentiane
- 8 à 10 cl d'eau-de-vie
- 1 l de vin blanc sec de préférence
- 50 g ou plus de sucre roux

Les conseils du chef

Osez napper vos desserts avec le sirop ci-dessous.

Un sirop sans alcool

Pour confectionner un sirop sans alcool, plonger la racine concassée dans ½ l d'eau qui sera porté, puis maintenu à ébullition durant 10 min. Filtrer et dissoudre 600 g de sucre roux.

Le sirop, allongé d'eau plate, gazeuse, ou de limonade, offre une boisson des plus désaltérantes.

Brosser et laver la racine avant de la couper ou de la concasser.

La faire infuser dans un bocal avec l'eau-de-vie pendant 48 h 00. Ajouter le vin blanc, puis laisser macérer 10 jours environ. Filtrer et sucrer à l'envie. Mettre en bouteille et laisser reposer 7 jours environ.

Servir nature ou allongé d'eau, avec des glaçons aux fleurs (recette p. 172)



Vin de mai

Préparation : 30 min

- 15 à 20 brins d'aspérule odorante
- 1 l de vin blanc (Elbling, Rivaner ou Riesling)
- 50 g de sucre

Un petit plus

On peut rajouter 5 cl de cognac ou d'armagnac et 1 orange en tranches lorsqu'on mélange les ingrédients.

Sécher soigneusement les brins d'aspérule pendant 3 à 4 jours dans un endroit bien ventilé pour qu'ils développent leurs arômes.

Mettre le vin dans une jarre. Ajouter le sucre et la plante. Mélanger et laisser macérer 15 jours.

Filtrer, mettre en bouteilles et garder au frais entre 7 et 14 °C.

Ce vin est délicieux en apéritif, servi bien frais (entre 4 et 7 °C) avec une fine tranche d'orange. On peut aussi le boire en accompagnement de desserts.

Les conseils du chef

Le maitrank, qui signifie « boisson de mai », se déguste traditionnellement dans le nord-est de la France.

Lire impérativement la fiche de la plante (p. 23) concernant les précautions d'emploi ; il s'agit d'éviter la formation de dicoumarine, très toxique.

Glaçons parfumés, fleuris ou fruités

Préparation : 5 min
(hors congélation)

- ▀ Fleurs : primevères, pâquerettes, violettes...
- ▀ Feuilles aromatiques : menthes, lavande...
- ▀ Fruits de toutes sortes
- ▀ Eau



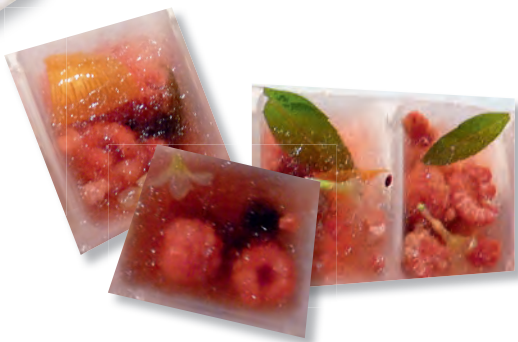
Laver, puis placer fleurs, feuilles ou fruits en quantité suffisante pour remplir aux deux tiers chaque alvéole du bac à glaçons. Compléter d'eau ou d'une infusion – de menthe par exemple – pour plus de parfum, puis congeler.

Les conseils du chef

Pour faire le plein d'idées, voir la recette du cristal de fleurs (p. 165) ou rendez-vous au tableau de cueillette, dans la rubrique condiments/aromates.

Le souci du détail pour le plaisir des yeux et des papilles

Pour les apéritifs, choisir les glaçons fleuris. Pour les cocktails, préférer ceux fruités ou aromatisés. Les enfants raffolent des limonades aux glaçons de fraise, myrtille, framboise et autres petits fruits.



Vin de sureau

Préparation : 10 min

- ▀ 1 l de vin rouge (marcillac par exemple)
- ▀ 3 belles grappes de baies de sureau noir
- ▀ 30 morceaux de sucre (150 g)

Mettre le vin, les baies et le sucre dans un bocal fermé à l'abri de la lumière. Garder 6 mois en remuant une fois par mois.

Filtrer le vin de sureau dans une étamine très fine en écrasant délicatement les baies. Puis le mettre en bouteille et fermer avec un bouchon en liège.

Ce vin peut se conserver de 2 à 3 ans ! Le servir en apéritif, comme base d'un kir, avec un dessert au chocolat ou en digestif.

TABLEAU DE CUEILLETTE



Le tableau de cueillette synthétise un grand nombre d'informations accessibles rapidement.

Organisé à la manière d'un index, il présente toutes les plantes qui font l'objet d'une fiche détaillée dans l'ouvrage, tandis que le code couleur par saison permet de guider visuellement l'utilisateur.

Cet outil simple et efficace permet de répondre à bien des interrogations :

- Quelle plante récolter en cette saison ?
- Quelles parties utiliser ?
- Pour cette recette, il me manque telle espèce, telle fleur, telle herbe aromatique. Comment la remplacer ?
- Comment utiliser ma récolte ? En soupe, en salade, en dessert, en boisson ?

Jp : jeune pousse

Fe : feuille

Tg : tige

Fl : fleur et bouton floral

Fr : fruit

Gr : graine

Rc : racine

Bg : bourgeon

Bu : bulbe

Aig : aiguille

Pages	Plantes	Condiments / aromates	Salades	Préparations cuites	Fruits crus / Graines	Confiseries / Pâtisseries	Confitures / Gelées	Boissons	PARTIES COMESTIBLES			
									Printemps	Été	Automne	Hiver
54	Achillée millefeuille	•	•	•				•	Fe	Fe-Fl	Fe	
16	Ail des ours	•	•	•					Fe-Tg-Fl-Fr	Fl-Fr		Bu
17	Ail des vignes	•	•	•					Fe-Fl-Fr	Fl-Fr		Bu
75	Airelle rouge			•	•	•	•			Fr		
83	Alchémille commune		•	•					Jp-Fe	Jp-Fe	Fe	
109	Alisier blanc			•	•	•	•	•	Jp		Fr	
17	Alliaire officinale	•	•	•					Jp-Fl	Fr	Jp	
97	Amandier			•	•	•		•		Fr	Fr	
58	Amaranthe réfléchie		•	•					Fe	Fe-Gr	Gr	
104	Amélanchier			•	•	•	•	•		Fr	Fr	
29	Angélique des bois	•	•	•		•		•	Jp-Tg-Rc	Fl-Fr-Gr	Rc	Rc
18	Aphyllanthe de Montpellier		•			•			Fl	Fl		
112	Arbousier				•	•	•	•			Fr	Fr

Plus de 250 plantes sauvages et comestibles

60 recettes à concocter



- Des photos réalisées en milieu naturel et des descriptions précises pour identifier chaque espèce.
- Des astuces de cuisine et des recettes originales, qui mettent en valeur les saveurs des plantes traitées.

Ce guide pratique à utiliser sur le terrain présente des espèces communes de votre environnement proche. Il explique quand et dans quels milieux les cueillir, comment différencier les comestibles des toxiques, quelles parties utiliser : feuilles, fleurs, fruits... et comment les préparer pour profiter des apports nutritionnels de ces trésors de santé.

De salades en soupes sauvages, découvrez des saveurs et des parfums oubliés.

