

Plantes comestibles



la libellule
excursions nature



Alors qu'il n'y a pas si longtemps l'humain était capable d'identifier chaque plante et en connaissait les différentes vertus, il en est réduit aujourd'hui à choisir sa batavia au

supermarché et à infuser son earl grey. Devenons moins ignares en la matière et penchons-nous sur ces herbes sauvages dont la plupart sont loin d'être mauvaises!

Quelques conseils pour réussir votre récolte

1. Identifier la plante avec certitude.
Attention aux plantes toxiques!
Vous pouvez vous aider de guides d'identification (cf. bibliographie).
En cas de doute, n'hésitez pas à passer nous voir au pavillon Plantamour!
2. Ne prélever que la partie « utile ».
3. Éviter de récolter en trop grand nombre! À titre d'exemple, pour une plante récoltée entière (racines comprises), on ne prélèvera pas plus d'un individu sur 100, alors que pour des plantes dont on récolte uniquement les feuilles, on peut aller jusqu'à un individu sur 10. Attention, ces ratios peuvent varier selon la rareté de l'espèce et l'état de sa population dans la zone concernée!
4. Bien choisir l'endroit de cueillette, éviter au mieux les zones polluées (bords de routes, zones à bétails...).
5. Déposer les plantes fraîchement cueillies dans un panier en osier ou un sac en toile. Cela permet l'aération et le début du processus de séchage.
6. Laver soigneusement les plantes récoltées et particulièrement celles destinées à être mangées crues.

Le séchage

Ce processus élimine l'humidité de la plante en gardant ses principes actifs, c'est donc une phase très importante. L'idéal est d'étaler votre récolte sur une grille, une toile de jute ou du papier non imprimé, voire de la suspendre en bouquets. La pièce sera bien aérée et idéalement à l'ombre. Durée du séchage : entre trois et quinze jours. Retourner périodiquement les plantes.

Dans l'épilobe à feuilles étroites *Epilobium angustifolium*, tout se mange!



Les jeunes pousses et la moelle de la tige sont à consommer crues en salade ou cuites comme légumes.

Les fleurs et les feuilles séchées se dégustent en infusion ou crues pour décorer une salade.

Les racines (bien visibles sur ce dessin!) peuvent être mangées fraîches ou en infusion.

La conservation

Une fois bien sèche, la plante peut être stockée, soit dans des sachets en papier, des boîtes en fer blanc ou des bocaux en verre. Les plantes séchées se conservent au moins une année.



8. (voir pages 4-5)

Préparations

Voici quelques préparations de base à réaliser avec les plantes que vous aurez récoltées.

Infusions

Pour 1 tasse : 1 pincée de la plante. Couvrir et laisser reposer dans de l'eau bouillie pendant quelques minutes.

Sirops

(il existe plusieurs variantes)
Procéder comme pour une infusion, mais avec une concentration 5 à 10 fois supérieure.
Quantité : 1 kg de sucre pour 1 litre d'infusion.
Cuire à feu doux pendant 30 min.
Se conserve un mois. Si on rajoute un peu d'alcool, le temps de conservation sera plus long.

Cataplasmes

Application de la plante chaude ou froide sur la peau, ou d'une infusion ou décoction de celle-ci.

Teinture mère

Macération de la plante dans de l'alcool à 45° ou plus.
Quantité : 25 g de plantes fraîches par litre d'alcool.
Laisser un mois bouché puis filtrer.
Se conserve 5 ans.



5. (voir pages 4-5)



7. (voir pages 4-5)

Exemples de plantes à cueillir par saison

Période de cueillette	Nom français	Nom latin	Habitat	Partie utilisée	Propriétés	Usages traditionnels	Remarques
Février-avril: fleurs Dès mai: feuilles	1. Tussilage, Pas d'âne	Tussilago farfara	terrains argileux et glaiseux	fleurs, feuilles (tout l'été)	expectorante, anti-inflammatoire, adoucissante, vit. C, Zinc	infusion, salade, potage, sirop, cataplasme, teinture mère	du latin «tussis» (toux) et «ago» (chasser) ...
Mars-mai	2. Violette odorante, Fleur de mars	Viola odorata	sous-bois	toute la plante	stimulante (syst. circulatoire et immunitaire), sédative, diurétique	infusion, compresse, sirop, confiture, salade	feuilles riches en vitamines A et C
Mars-juin	3. Lierre terrestre, Courroie de St-Jean	Glechoma hederacea	endroits herbeux et ombragés	plante entière, suc	expectorante, contre gastrite, dépurative du sang, vitamine C	infusion, suc, salade (jeunes feuilles), teinture mère	odeur caractéristique
Mars-juin	4. Alliaire, Herbes à l'ail	Alliaria petiolata	bois, champs	plante entière	expectorante, anti-inflammatoire, vermifuge, vitamine C	fleurs et feuilles en salade, infusion, cataplasmes	séchée, elle perd ses vertus et son parfum d'ail
Juin-septembre	5. Achillée millefeuille	Achillea millefolium	prés, le long des sentiers	toute la plante	anti-inflammatoire, diurétique, cicatrisante, digestive	infusion, jus frais, huile, onguent, liqueur, teinture mère	à forte dose peut rendre la peau sensible au soleil; déconseillée pendant la grossesse
Juin-septembre	6. Millepertuis perforé, Herbe de la St-Jean, Chasse-diable	Hypericum perforatum	prés, bord de sentiers	sommités fleuries	sédative, anti-dépressive, cicatrisante, hypotensive, ralentit la formation des rides	tisane, huile, teinture mère	peut provoquer des allergies; photosensibilisante
Juin-septembre	7. Aigremoine eupatoire	Agrimonia eupatoria	champs, endroits herbeux	sommités fleuries, feuilles	astringente, anti-inflammatoire, digestive	infusion, cataplasme	épi floral à odeur d'abricot
Mai-octobre	8. Alchémille commune	Alchemilla vulgaris	pâturages, prairies	plante entière	plante de la femme, anti-hémorragique, décongestionnante	infusion, cataplasme, bain, teinture mère	beaucoup de tanin, bien faire cuire
Juin-octobre	9. Verveine officinale, Herbe sacrée, Herbe aux sorciers	Verbena officinalis	chemins, champs pierreux et secs	plante en fleur	digestive, fébrifuge, anti-inflammatoire	infusion, cataplasme, décoction	tige carrée
Automne: racines Été: jeunes pousses	10. Bardane commune, Herbe aux teigneux	Arctium lappa	terrain sec	racine, jeunes pousses et fruits	dépuratif sanguin, antiseptique, prébiotique, calme les douleurs intestinales	décoction, huile	bisannuelle, à l'origine de l'invention du velcro (fruits)
Du printemps à l'automne	11. Plantain lancéolé, Petit plantain	Plantago lanceolata	chemins, prés	toute la plante	purification du sang, laxative, cicatrisante	salade, teinture mère, infusion, cataplasme	goût des jeunes feuilles et des inflorescences rappelant le champignon



1.



2.



3.



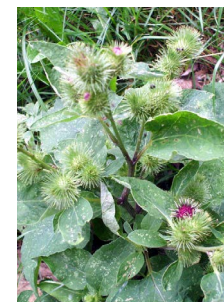
4.



6.



9.



10.



11.

Que faire avec la primevère?

La primevère (*Primula sp.*) est une des premières fleurs du printemps. On la trouve dans nos prairies et en bordures de bois. Elle a une légère saveur d'anis.

Vertus

On utilise les racines en décoction contre les contusions et les plaies. Autrefois, on l'indiquait contre la paralysie, l'arthrite, le bégaiement. De nos jours, on la décrit comme anti-inflammatoire et antibiotique, antibactérienne et antifongique.



Primevère acaule (*Primula acaulis*)

Les fleurs aident en cas de nervosité, comme fluidifiant des mucosités, bronchites, et contre la migraine.

Précaution

Lors de sa cueillette, peut provoquer une éruption cutanée avec sensation de brûlure.

Recette

Confiture de primevère

- 200g de fleurs de primevère acaule
- 160g de sucre cristallisé
- 10 abricots secs moelleux
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Dissoudre le sucre dans un verre d'eau avec le jus de citron.
- Ajouter les abricots coupés.
- Porter à ébullition, ajouter les fleurs.
- Cuire doucement 30 minutes en remuant souvent.
- Tester si elle se fige.
- Verser dans un pot en verre préalablement stérilisé.

Petit exercice, histoire de se rassurer

Parmi toutes ces plantes, trois ne sont pas toxiques, à vous de les retrouver (Réponses en bas de page)

- | | | |
|---------------|----------------------|--------------------|
| • Muguet | • Cigüe | • Belladone |
| • Jonquille | • If | • Armoise commune |
| • Fusain | • Rhododendron | • Bryone |
| • Perce-neige | • Cardamine des prés | • Héliobore |
| • Iris | • Euphorbe | • Chélideine |
| • Marguerite | • Nivéole | • Anémone des bois |

Le gouet (*Arum maculatum*)

Célèbre plante toxique genevoise

Cette plante aime la pénombre et les sols humides. Elle est caractéristique des chênaies rencontrées à Genève (on parle de Chênaie à gouet). Ses baies particulièrement toxiques contiennent des substances agissant sur le système nerveux.



En fleur



En fruit. Les baies rouges sont toxiques!

Le gag des botanistes

Faites mâcher puis recracher un petit morceau de feuille de gouet à vos amis. Succès garanti! L'effet produit vient des cristaux d'oxalate de calcium contenus dans la plante. Il disparaît après quelques dizaines de minutes.

Petite bibliographie

- Couplan F. et Styner E. (1994), *Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques*, Delachaux et Niestlé.
- Couplan F. (2015), *Le régal végétal*, Sang de la Terre.
- Couplan F. (2014), *Cuisine sauvage*, Sang de la Terre.
- Couplan F. (1990), *Les belles vénéneuses*, Équilibre.
- Covillot J. (1991), *Clé d'identification illustrée des plantes sauvages de nos régions*.
- Hiobergary Gilles (2005), *Connaître, cueillir, utiliser les plantes médicinales des Alpes*, Editions Arthéma.
- Lauber K., Wagner G. (2007), *Flora helvetica*, Haupt.
- Paume Marie-Claude (2005), *Sauvages et comestibles*, Edisud.
- Ticli B. (1997), *L'herbier de la santé*, Editions De Vecchis.
- Treben M. (2000), *La santé à la pharmacie du Bon Dieu*, Ennsthaler.
- Vialard N. et Perardelle A. (2004), *Journal de cueillettes*, Rustica Editions.

Sites internet

- www.couplan.com
- www.heart-communication.com
- www.naturamedici.ch
- www.cuisinesauvage.com