

# Plantes sauvages comestibles

ça sent bon !

## Recommandations

Avant de se lancer dans la cueillette, quelques recommandations :

- **éviter les lieux pollués**, tels les bords de route, les anciennes friches industrielles, les promenades des chiens, les bords de champs traités aux pesticides.

- **s'assurer de la comestibilité des plantes** ; en particulier les plantes récoltées au printemps ne sont pas encore en fleurs, ce qui rend leur détermination plus difficile. Et puis, selon la saison et les conditions du milieu, une même plante peut présenter des aspects très différents. Ce compte rendu ne donne pas les critères de détermination qui seraient trop longs à énumérer.

- **la récolte des racines**, le plus souvent de plantes bisannuelles, s'effectue en automne lorsque les racines contiennent le maximum d'éléments nutritifs ; en effet, passé l'hiver, la racine se vide de ses substances pour permettre à la plante de produire les fleurs et les graines. Cependant les plantes sont plus difficiles à reconnaître en automne puisque les feuilles ont disparu, il convient donc de faire un repérage durant l'été et le printemps (comme par exemple pour les carottes sauvages et surtout les bardanes).

- **la récolte des feuilles** s'effectue lorsqu'elles sont encore tendres, généralement au printemps.

Ainsi les plantes ont des niveaux variables de développements au cours du temps et l'important est de savoir les reconnaître lors d'une récolte. Par prudence, il est préférable de ne pas manger une plante si on doute de son identité car certaines confusions peuvent avoir des conséquences dangereuses. Enfin une récolte doit toujours laisser une population de plantes suffisante pour conserver l'équilibre naturel.



atelier animé par  
Olivier Trancher

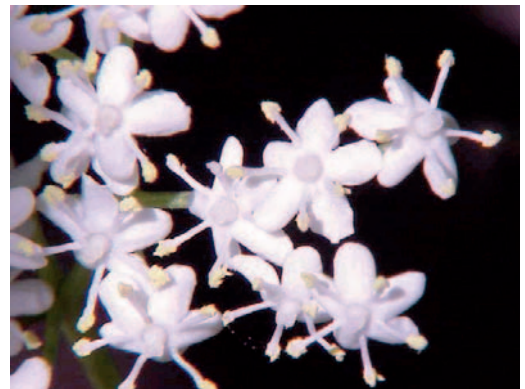
## les plantes

Voici la liste des plantes observées classées par familles :

### Caprifoliacées (Caprifoliaceae)

#### **Sureau noir (*Sambucus nigra*)**

Avec les fleurs, on fait des beignets, du sirop, de la limonade, on peut aussi les ajouter aux salades, aux compotes de fruits. Les fruits servent à confectionner des confitures, des gelées, du sirop. Attention, les feuilles sont toxiques et les baies sont toxiques crues, mais leur goût est repoussant !



#### **Sureau à grappes (*Sambucus racemosa*)**

Le sureau à grappes, absent du parc des Beaumonts, a des fruits rouges et pousse plutôt en montagne, ses fleurs et ses fruits sont également comestibles.

Il ne faut pas confondre ces deux espèces de sureaux comestibles avec le **sureau yèble (*Sambucus ebulus*)** qui pousse aussi dans le parc des Beaumonts et qui est entièrement toxique.

### Caryophyllacées (Caryophyllaceae)

#### **Mouron des oiseaux (*Stellaria media*)**

On peut cueillir la plante entière toute l'année. Son goût est fin et doux et évoque celui des petits pois. On la consomme crue en salade.

### Chénopodiacées (Chenopodiaceae)

Tous les chénopodes sont comestibles, sauf le **chénopode fétide (*Chenopodium vulvaria*)** à l'odeur puante.

Nous avons cueilli le **Chénopode blanc (*Chenopodium album*)**. Ses feuilles crues étant couvertes d'une pulvérulence qui gratte la gorge, il est préférable de les cuire.



Cette famille regroupe des plantes au goût d'artichaut, de marguerite, de camomille.

Composées  
(Asteraceae)

### Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

Les jeunes feuilles s'utilisent crues ou cuites, il faut cependant tenir compte de leur saveur un peu amère.

### Armoise commune (*Artemisia vulgaris*)

Les feuilles s'utilisent en infusion, mais il faut l'utiliser avec modération.



### Armoise de Verlot (*Artemisia verlotiorum*)

Cette espèce est originaire d'Asie. Également utilisée en infusion, mais en petites quantités, car son goût est encore plus prononcé que celui de l'armoise commune. Elle a cependant des vertus médicinales. Au Japon, elle est aussi utilisée dans des boulettes de riz collant (Mochi) mangées en tant que dessert.



### Cirse des champs (*Cirsium arvense*)

Arracher les jeunes plants en les tirant verticalement. Supprimer les feuilles épineuses en raclant la tige avec un couteau, racler la racine de la même manière et manger cru.

## Grande bardane (*Arctium lappa*)

Ce sont les racines que l'on utilise cuites, en soupe ou en purée, elles ont un goût d'artichaut. La récolte se fait à l'automne et la plante est alors difficile à trouver parce que ses feuilles ont disparu. Il faut donc faire son repérage durant le printemps et l'été. À noter qu'il est préférable de prendre les grandes racines et laisser les petites se développer quelques années de plus.



## Laitue scarole (*Lactuca scariola*)

Les feuilles jeunes et tendres, mais un peu amères, se mangent en salade.



## Lampsane (*Lapsana communis*)

Il faut cueillir les feuilles jeunes et douces avant qu'elles ne deviennent amères, elles sont excellentes crues ou cuites.



## Pâquerette (*Bellis perennis*)

Les feuilles se consomment crues ou cuites, les fleurs sont utilisées crues en mélange dans les salades.

**Pissenlit (*Taraxacum GH officinale*)**

Toute la plante est légèrement amère. Les jeunes feuilles sont excellentes en salade, plus âgées on les cuit en soupe, en purées. Avec les boutons de fleurs, on cuisine d'excellentes omelettes. Avec les fleurs ouvertes, on confectionne le « vin » de pissenlit, de la gelée...



**Tanaisie (*Tanacetum vulgare*)**

Plante à odeur et goût très prononcés, elle doit être utilisée comme aromate et avec parcimonie. On peut l'essayer pour parfumer le chocolat noir.



**Noisetier (*Corylus avellana*)**

Les feuilles donnent une bonne infusion. Et puis les noisettes...



Corylacées  
(Corylaceae)

C'est la famille des choux, du cresson, de la roquette, de la moutarde... au goût caractéristique, souvent un peu piquant.

**Alliaire (*Alliaria petiolata*)**

Les feuilles fraîches et les fruits jeunes encore verts donnent un délicieux goût d'ail aux salades, quoique un peu amer.

Crucifères  
(Brassicaceae)



## Capselle Bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris*)

La rosette de jeunes feuilles ainsi que les fruits encore verts se consomment crus ou cuits.



## Cardamine des prés (*Cardamine pratensis*)

Les jeunes feuilles se consomment en salade.



## Passerage (*Cardaria draba*)

Pour simplifier, nous l'avons surnommé « brocoli » pour sa proximité de goût avec ce légume. Cette plante originaire de l'Europe du sud-est s'est répandue vers l'ouest le long des voies de communication et elle est parfois devenue très envahissante. On la cueille lorsque les fleurs sont en boutons, comme les brocolis, et on mange aussi les jeunes feuilles. Elle est excellente, avec son goût un peu piquant, gratinée avec des pommes de terre.

Graminées  
(Poaceae)

## Roseau (*Phragmites australis*)

On mange les jeunes tiges débarrassées des feuilles, en salade.



**Lamier blanc (*Lamium album*) et Lamier pourpre (*Lamium purpureum*)**

Les deux sont comestibles mais le blanc est le meilleur. Les feuilles se consomment crues ou cuites en soupes, en purées ou avec des œufs.

Labiées  
(Lamiaceae)



**Lierre terrestre (*Glechoma hederacea*)**

Les feuilles et les fleurs peuvent être consommées, mais l'avis unanime des participants a été de les rejeter pour leur goût trop fort et plutôt désagréable.

**Menthe (*Mentha aquatica*)**

Les feuilles donnent une infusion très parfumée. Avec les différentes espèces de menthes, on fabrique aussi d'excellents sirops.



**Origan ou Marjolaine sauvage (*Origanum vulgare*)**

Excellent aromate.



Liliacées  
(Liliaceae)

## Ail des vignes (*Allium vineale*)

Les feuilles et le bulbe s'utilisent comme condiment.



Malvacées  
(Malvaceae)

Toutes les **mauves** sont comestibles. Les feuilles à la saveur douce s'utilisent dans les potages qu'elles épaississent, car elles contiennent un mucilage. Les fleurs s'utilisent en infusion.



Oléacées  
(Oleaceae)

## Frêne (*Fraxinus excelsior*)

Avec les feuilles on confectionne des infusions et aussi la rafraîchissante et pétillante frênette (faite de jeunes pousses fermentés).





Elles ont souvent une odeur caractéristique de carotte, fenouil, panais...

Ombellifères  
(Apiaceae)

## Berce (*Heracleum sphondylium*)

Les jeunes feuilles et la hampe florale non encore développée sont excellentes cuites à la vapeur ou blanchies. Les pétioles jeunes et tendres se mangent crus en salade après avoir été pelés, leur saveur rappelle un mélange de noix de coco et d'agrumes.



## Carotte sauvage (*Daucus carota*)

On la consomme comme la carotte cultivée. Les fanes sont excellentes en soupes. La racine, blanche et plus grêle, doit impérativement être récoltée en automne.



## Cerfeuil sauvage (*Anthriscus sylvestris*)

Tout d'abord, il ne faut pas le confondre avec les redoutables ciguës, ni avec le **Cerfeuil des fous** : sa tige doit être creuse. On utilise les jeunes feuilles, de saveur douce, crues ou cuites.



## Fenouil (*Foeniculum vulgare*)

Les feuilles parfument toutes sortes de plats. Les graines aussi servent d'aromate.



## Panais sauvage (*Pastinaca sativa ssp. sylvestris*)

Son odeur et son goût sont exquis, les jeunes feuilles se cuisinent en soupe, la racine doit être récoltée en automne.

## Épilobe à grandes fleurs (*Epilobium hirsutum*)

Les jeunes pousses sont très bonnes.

Onagracées  
(Onagraceae)

Papilionacées  
(Fabaceae)

## Mélilot (*Melilotus sp.*)

L'absence de fleurs ne nous a pas permis de déterminer l'espèce, mais tous les mélilots s'utilisent de la même manière. Les feuilles séchées sentent délicieusement la coumarine, on les réduit en une poudre qui sert à aromatiser boissons et desserts.

## Robinier (*Acacia pseudacacia*)

Appelé à tort acacia, cet arbre tient son nom de Jean Robin, jardinier du roi, qui le sema en 1601 à partir de graines venues d'Amérique. Les fleurs sont délicieuses en beignets.

## Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) et Grand plantain (*Plantago major*)

Les jeunes feuilles tendres au goût de champignon ou de noisette sont utilisées crues ou cuites.

Plantaginacées  
(Plantaginaceae)



## Patience à feuilles obtuses (*Rumex obtusifolius*)

Plus ou moins bonnes, les patiences sont cependant toutes comestibles. On mange les jeunes feuilles cuites. C'est l'**oseille crépue** (*Rumex crispus*) qui est la plus goûteuse.

Polygonacées  
(Polygonaceae)

## Renouée des buissons (*Fallopia dumerotum*)

Les jeunes pousses épluchées contiennent un suc agréable.

## Renouée des oiseaux (*Polygonum aviculare*)

Les feuilles sont très petites, on les récolte jeunes et tendres avec les tiges pour les consommer en salade.

## Renouée du Japon (*Reynoutria japonica*)

Originnaire d'Asie, cette plante d'abord introduite pour orner les jardins s'est répandue partout et est l'une de nos pires pestes végétales. Les jeunes pousses tout juste sorties de terre sont comestibles, ainsi que les tiges épluchées. Il faut cependant ne pas en abuser car cette plante contient de l'acide oxalique.

## Benoîte commune (*Geum urbanum*)

La racine se récolte en hiver, on la fait sécher, on la réduit en poudre et on s'en sert comme aromate au goût proche du clou de girofle. On peut aussi découper la racine et en faire une infusion ou une décoction que l'on mélange avec du lait de riz.

Rosacées  
(Rosaceae)

## Églantier (*Rosa canina*)

Tous les rosiers sauvages peuvent être utilisés. Les fruits donnent une excellente marmelade et l'on peut aussi les préparer comme un ketchup à étaler sur les pizzas



## Ronce (*Rubus fruticosus*)

On cueille les très jeunes pousses que l'on mange en salade.



Rubiacées  
(Rubiaceae)



## Gaillet gratteron (*Galium aparine*)

Les fruits séchés et torréfiés peuvent servir à fabriquer un ersatz de café.

Solanacées  
(Solanaceae)

## Lyciet (*Lycium barbarum*)

Les fruits rouges sont les maintenant fameuses baies de Goji. Cependant les variétés rencontrées en France donnent des baies de qualité parfois médiocre.

Tiliacées  
(Tiliaceae)

## Tilleul (*Tilia cordata* et *T. platyphyllos*)

Les jeunes pousses sont très bonnes.

Urticacées  
(Urticaceae)

## Ortie (*Urtica dioica*)

On cueille les feuilles encore tendres du sommet de la tige. Consommées crues, elles seront mixées au préalable, mélangées avec de l'huile et de l'ail des ours pour confectionner un pesto. Cuites, elles donnent lieu à d'innombrables plats selon l'imagination de chacun.

Violacées  
(Violaceae)

## Violette odorante (*Viola odorata*)

Fleurs et fleurs sont délicieuses, crues en salade.



## dégustation

Et maintenant que les paniers sont pleins, passons à la dégustation, après encore quelques conseils :

- utiliser les plantes rapidement après leur récolte, sinon elles se flétrissent et perdent leurs qualités. Bien les trier et les laver avant consommation.

- certaines plantes sauvages peuvent être amères, piquantes ou avoir un goût trop prononcé. On a intérêt à les mélanger, les plantes à saveur fine servant à adoucir les plus fortes.

Et voici le menu du dîner que nous avons dégusté :

### **Entrée : salade**

Délicieuse pour les uns, un peu amère pour les autres, elle était composée de jeunes feuilles de lamsane, cerfeuil sauvage, laitue scarole, alliaire, lamier blanc et jeunes tiges de phragmite. Une vinaigrette légère était ajoutée au dernier moment dans chaque assiette.

### **Plats : omelette et pâtes**

L'omelette unanimement appréciée mêlait les saveurs de l'origan, de l'ail des vignes, du fenouil et de la passerage (« brocoli »).

Les pâtes, inoubliables, accueillait en mélange la passerage (« brocoli »), la berce, l'ortie, la renouée du Japon. Nous y avons ajouté aussi quelques échalotes et de la crème fraîche.

### **Pain : chapatis**

Petites galettes délicieuses de farine de blé complet, cuites à la poêle, auxquelles étaient mêlés de fins morceaux des ingrédients de la salade.

### **Boissons : infusions d'armoise de Verlot**

Pour les inconditionnels de cette armoise : l'infusion pure.

Pour les palais plus douillets : avec un peu de jus de citron et de miel.

Ainsi, nous fûmes tous comblés.

En chemin, nous avons aussi bien sûr rencontré des plantes non comestibles – sans intérêt culinaire ou au goût détestable – voire toxiques. Une participante a perfidement proposé d'en confectionner une « soupe de belle-mère » :

## les toxiques

**Le faux fraisier** (*Duchesnea indica*) présente au non averti de magnifiques fraises bien rouges, mais la chair est blanche et insipide. Contrairement au fraisier à fleurs blanches, le faux fraisier fleurit jaune. Cette plante a été introduite d'Asie pour orner les jardins d'où elle s'est échappée.



La **morelle douce-amère** (*Solanum dulcamara*) est d'abord douce au goût puis amère ; elle est toxique.



Les **géraniums** et les **véroniques** ne sont pas comestibles.

La **dame d'onze heures** (*Ornithogalum umbellatum*) est toxique.



Le **cerfeuil des fous** (*Chaerophyllum temulentum*) et le **sureau yèble** (*Sambucus ebulus*), déjà évoqués, sont toxiques.

Les **renoncules** sont aussi toxiques.

À cet infâme brouet pourront être ajoutées les parties toxiques de plantes par ailleurs comestibles, sans oublier celles qui deviennent toxiques lorsqu'elles sont consommées crues ou en trop grandes quantités.

## et aussi...

### Liens utiles

<http://ortie.pissenlit.free.fr/>  
rubrique « fiche des plantes »  
très riche.

### Livres

*Guide des plantes sauvages  
comestibles et toxiques* -  
François Couplan et Eva Styner -  
éd. Delachaux et Niestlé.

*Sauvages et comestibles : Herbes,  
fleurs & petites salades* -  
Marie-Claude Paume - Edisud.

*Cueillette sauvages sans risques :*  
*Baies, plantes, champignons*  
Sylvie Hampikian - Terre vivante.