



La Communauté de Communes
Alpes d'Azur vous propose



Pierlas



Lieuche



Herbier

de nos sentiers
gourmands



Thiéry



Alpes
d'azur
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



Édito

Les Alpes d'Azur sont riches d'un patrimoine naturel et culturel exceptionnel, diversifié, qui regorge de pépites préservées, hors des sentiers battus. Je ne me lasse pas de les redécouvrir, dans un émerveillement sans cesse réitéré depuis l'enfance. Au cœur des Gorges du Cians, les villages de Thiéry, Lieuche et Pierlas surgissent au bout de routes sinueuses. Insoupçonnés, perchés sur des promontoires surplombant des paysages escarpés et baignés de lumière. Quel spectacle ! Quel bonheur pour tous les sens submergés de sensations !

Dans cet écrin de nature préservée, bercée au rythme de l'agropastoralisme, ces villages sont reliés par tout un réseau de chemins façonnés par l'Homme, historiquement empruntés par les habitants et leurs troupeaux.

Serpentant entre vallons verdoyants où coulent de petits cours d'eau, versants boisés et espaces ouverts de prairie sur les hauteurs, ces sentiers permettent de s'immerger dans la diversité de paysages et de milieux typiques de la moyenne montagne méditerranéenne, qui fait le charme à nul autre pareil de notre département.

Véritable paradis pour les randonneurs, ils constituent une invitation à s'imprégner d'une flore merveilleusement odorante mais aussi, dans de nombreux cas, comestible. Au-delà des classiques herbes aromatiques de Provence, c'est tout un florilège de plantes, salades, fleurs ou fruits sauvages qui s'offre à la dégustation, pour qui sait les reconnaître et les préparer.

Voici l'ambition des Sentiers Gourmands et de ce bel Herbier : un appel à se reconnecter à la nature et à la simplicité d'une cueillette, à la découverte de ces villages empreints d'authenticité et témoins d'un art de vivre montagnard.

Accompagnés de cet ouvrage accessible et pédagogique, vous pourrez arpenter nos Sentiers Gourmands et apprendre à reconnaître pas moins de 40 plantes typiques de nos montagnes, mais aussi comment les préparer et les déguster. En itinérance ou pour une balade à la journée, n'hésitez plus et poussez la porte de l'auberge d'un des 3 villages, points de départ et étapes gourmandes des sentiers, pour découvrir ce bel Herbier et vous laisser tenter par les suggestions du chef à base de plantes locales.

Prêts pour une expérience nature et gustative inédite ? Je vous y incite, vous ne la regretterez pas !

Charles-Ange Ginésy

Président de la Communauté de Communes Alpes d'Azur

Nos villages et nos auberges



Pierlas

Au cœur de la vallée du Cians et de ses emblématiques terres rouges, le village de Pierlas est perché sur son promontoire rocheux à 1094 m d'altitude, au centre d'un cirque de montagnes culminant à 2150 m. Fondé au XII^e siècle, il est porteur d'une longue et riche histoire, façonnée par les contraintes et les richesses de cet environnement naturel d'exception. Aujourd'hui désenclavé par la route, le village est un véritable paradis pour la randonnée, offrant un écrin de nature préservée et une diversité de paysages. Arpenter ses sentiers, c'est se replonger dans le quotidien des anciens dont ils constituaient les principales voies de communication, autant pour se déplacer de village en village que pour sillonner la montagne à la recherche des plantes comestibles qui agrémentaient leur alimentation quotidienne.

À travers les Sentiers Gourmands, c'est une invitation à re-marcher dans les pas de nos aïeux pour re-découvrir cette flore sauvage et ces pratiques de cueillette qui faisaient partie intégrante de leur mode de vie.

J'espère que cet ouvrage saura éveiller votre curiosité, que notre auberge se fera un plaisir d'accompagner et d'alimenter avec de belles suggestions autour de ce patrimoine autant naturel que gustatif.

Gilbert Martinelli
Maire de Pierlas

Lieuche

Entouré de montagnes riches en biodiversité, Lieuche (Le Lieu), village perché à 850 m d'altitude, surplombe les gorges du Cians.

Dans mes souvenirs d'enfance, il y a souvent des photos qui colorent de sépia nostalgique le temps qui passe. Parfois aussi, il y a des herbiers qui marquent la trace de la nature dans nos vies. Ces plantes dont les noms évoquent des écorces, des fleurs ou des racines sont aussi synonymes de tisanes et autres mets que nos anciens savaient assaisonner et qu'il est urgent de redécouvrir.

Si vous aimez les découvertes, vous arpenterez les petites ruelles du village aux quelques maisons en pierre de taille et anciennes petites bergeries. En le quittant par les sentiers de randonnée, vous serez ainsi plongés sur les traces des anciens pour lesquels la cueillette participait du mode de vie. L'herbier à disposition dans l'auberge communale vous sera, lors de vos déambulations, une aide précieuse pour l'identification des plantes comestibles, comme la recherche d'un trésor oublié.

Ce projet des Sentiers Gourmands, centré sur la remise en valeur des plantes sauvages comestibles de notre territoire, offre au visiteur l'occasion de découvrir Lieuche, sa flore et son auberge dont la vue, depuis la terrasse qui domine les gorges du Cians, vous saisira. En fonction des saisons, après une balade longue ou courte, vous pourrez déguster ces recettes, et bien d'autres, dans notre auberge communale « Lou Nieu d'Aigle ».

Ainsi d'hier à aujourd'hui, ce patrimoine naturel donne du goût à nos vies. Le goût de la nature et des autres.

Denise Leiboff,
Maire de Lieuche

Thiéry

Partagé entre les hauts sommets classés Natura 2000 du massif des 4 cantons, entre Cians, Var et Tinée, le village perché de Thiéry culmine sur son éperon rocheux à 1050 m d'altitude. Emplacement stratégique surplombant les canyons de la Vallée du Cians, on comprend aisément pourquoi les Grimaldi en ont fait l'une de leurs places fortes dès le XI^e siècle.

Aujourd'hui, venir à Thiéry, à 1h du littoral, c'est un plongeon en pleine biodiversité préservée ; c'est également une rencontre privilégiée avec les pierres noircies du village, dont les Thiérois (au doux surnom de Tubans), fidèles à leur tradition d'accueil, sauront vous faire partager la légende.

Les chemins de grandes et petites randonnées vous emmèneront au cœur d'une nature prospère et les Sentiers Gourmands vous guideront de cueillettes en découvertes jusqu'aux mets composés de plantes sauvages comestibles, préparés à l'auberge communale. Il était essentiel, au travers de cet herbier, que cette flore comestible témoigne de notre richesse - d'hier, où elle nourrissait nos ancêtres, comme d'aujourd'hui - pour retrouver ces goûts oubliés.

Ainsi, chacun de vous, héritier de ce savoir partagé, conquis par les saveurs originelles de notre belle nature, en deviendra, j'en suis sûr, l'ambassadeur et le garant protecteur.

J'aime à me plonger dans les milliers de senteurs de nos chemins aux quatre saisons et vous y invite amicalement.

Thierry Grandbouche
Maire de Thiéry





Auberge Lou Pomié



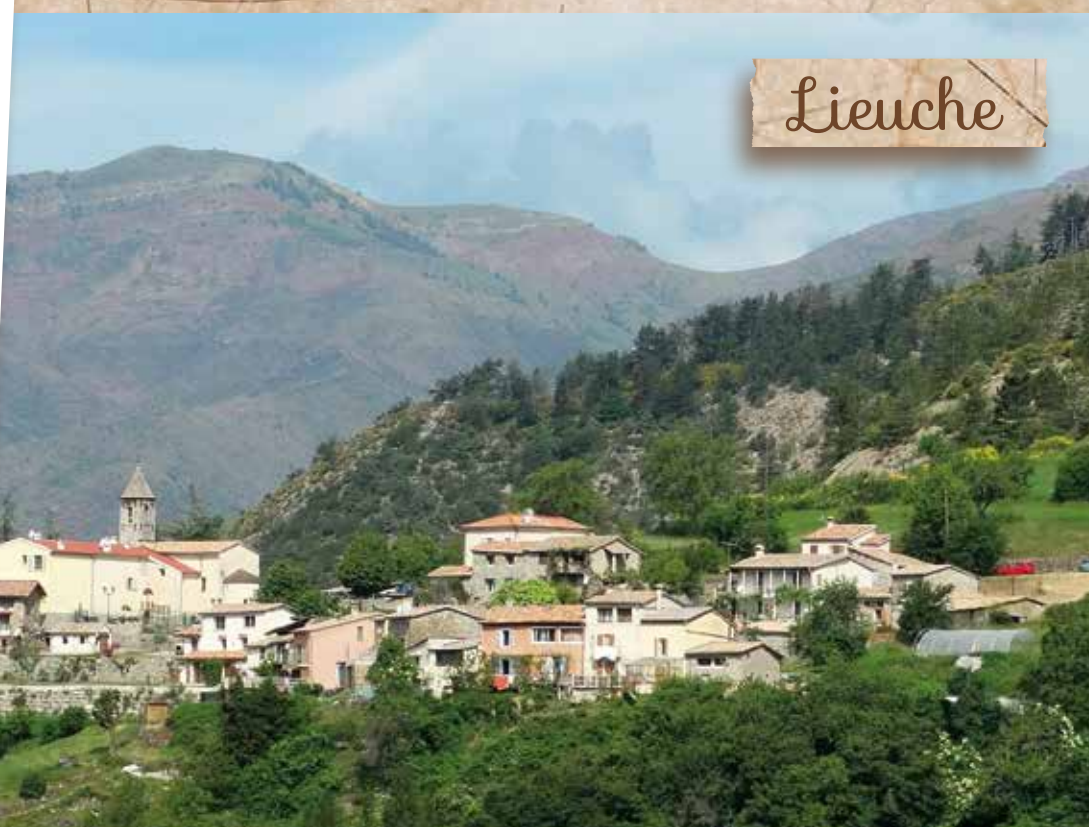
Pierlas



Auberge Lou Nieu d'Aigle



Lieuche



Auberge de Thiéry



Thiéry



Les Sentiers Gourmands



Une expérience entre randonnée, cueillette et gastronomie

Trois villages perchés, trois auberges, un réseau de sentiers les reliant, une nature préservée et une flore méditerranéenne diversifiée, voilà les ingrédients du projet des Sentiers Gourmands. L'idée est simple : vous proposer un choix d'itinéraires pédestres autour de la thématique des plantes sauvages comestibles, avec des parcours à la journée ou en itinérance sur plusieurs jours, adaptés à tous les niveaux et toutes les envies.

Associer la recherche de plantes sauvages comestibles à la promenade sur les sentiers de nos communes est une double invitation. À venir découvrir, au menu de nos auberges, les saveurs offertes par la nature encore riche et préservée de notre région. Et à porter sur le végétal qui nous entoure un regard plus attentif, plus connivent.

Les Sentiers Gourmands s'articulent autour des auberges des 3 villages qui en constituent les points de départ et d'arrivée, mais aussi les étapes incontournables pour se restaurer et dormir lors des itinérances. Véritable cœur battant de la vie locale, vous y trouverez aussi à la carte des déclinaisons gastronomiques et gourmandes de cette flore locale rencontrée sur les sentiers.

À la découverte des plantes sauvages comestibles

Il y a environ 10 000 ans, les humains cueilleurs de plantes se sont mis à cultiver ces dernières. Au fil des millénaires, ils ont sélectionné les meilleures, ont obtenu des légumes plus gros, moins coriaces, moins amers... jusqu'à, de nos jours, finir par les affadir. Parallèlement, la diversité des plantes cultivées a grandement diminué. Au Moyen Âge et encore à la Renaissance, nombre de plantes que l'on trouvera ici en « sauvages de nos sentiers » étaient cultivées dans les potagers, comme le chénopode, l'égopode, le mouron blanc, ou le laiteron maraîcher...

Et puisqu'elles sont encore là, autour de nos villages, ces plantes oubliées, partons à leur redécouverte. Retrouvons des saveurs délaissées, des textures oubliées, de l'acide, de l'amer, de l'acre, du croquant, du tendre. Et profitons de tous les éléments nutritifs dont elles regorgent...

Cet herbier sera votre meilleur compagnon pour apprendre à reconnaître et à déguster une sélection de 40 plantes sauvages comestibles. Vous trouverez pour chacune d'elles sa description, ses principaux critères d'identification, ses zones de répartition sur le réseau d'itinéraires, ses parties comestibles, ainsi que les manières de la préparer et des idées de recettes pour l'accommoder. À disposition en grand format imprimé dans les auberges des 3 villages, l'herbier est aussi téléchargeable sur le site Alpes d'Azur Tourisme afin de vous accompagner dans vos pérégrinations et vos recherches.

Nous avons présenté les plantes ici en divers chapitres sur la base d'un usage prépondérant, mais on verra vite que la plupart de nos récoltes peuvent s'utiliser de maintes façons.

Alors... marchez, observez, découvrez, goûtez, et faites votre choix !

Sommaire

Édito	1	L'art de la cueillette	8
Nos villages et nos auberges	2	Un peu de vocabulaire	9
Carte des sentiers	6	Bibliographie	89
Description des itinéraires	7	Remerciements	90

Grignotages en chemin

Oseille ronde	10
Joubarbe	12
Nombril de Vénus	14
Oxalis	16
Plantain lancéolé	18
Polypode	20
Groseille à maquereau	22

Les feuilles et fleurs à cuire

Achillée	50
Asperge	52
Égopode	54
Ortie	56
Oseille	58
Passerage	60
Sedum	62

Hors-d'œuvre et amuse salades

Alliaire	24
Bourrache	26
Cardamine hérissée	28
Paquerette	30
Pimprenelle	32
Primevère	34

Les aromatiques

Calament	64
Fenouil	66
Fausse roquette	68
Genévrier	70
Sarriette	72
Serpolet	74

Les salades

Cousteline	36
Laitue	38
Laiteron	40
Bourse à pasteur	42
Catananche	44
Mâche	46
Stellaire	48

Les petites douceurs

Acacia	76
Cormier	78
Coquelicot	80
Sureau	82
Violette	84
Sapin	86
Épicea	87



Pierlas

Le Serre

Sanaterne

D428

Vallon de Pierlas

Crête de la Pelau

Crête de l'Ubac

Crête de Lare

Crête de Taoudoul

Lieuche

Pont de Chaudanne

Le Grand Palier
1212m

Vallon de Chaudanne

Crête des Charbonnières

Clot de Mare

L'arsilane

Cime de Barluccia
1582m

Mont Fracha
1783m

Brec d'Ilonse

Col de Courbaisse

Pointe de Chavanette
1751m

Villa Souberre

Les Blaches
1582m

Crête des Blaches

Col de la Madonne
La Madonne

D226

Thiéry

Touët-sur-Var

Les Fontasses

Le Mont
1792m

Mont de Lieuche
1756m

Col de la Sinne

Col de Saint-Pons

Vallon de Saint-Pons

Tête des Caires
1546m

Girent

Beuil

GR 510

Varlonge

D128

D28

Les sentiers gourmands, des itinéraires pour tous les niveaux et toutes les envies



facile



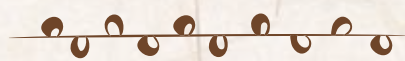
moyen



difficile



sportif



Balades à la demi-journée

Depuis Thiéry

-  1. *Tour des Blaches* – Une belle boucle, en grande partie à l'ombre d'une forêt de sapins, qui vous mènera jusqu'à la Villa Souberre, où vous profiterez d'un beau point de vue, avant de revenir par le col de la Madone.

Depuis Lieuche

-  2. *L'Arsilane* – Une balade très accessible sur une piste relativement à niveau, sur un adret ensoleillé offrant une vue largement ouverte vers le Sud.
-  3. *Le Pont de Chaudanne* – Une descente bucolique, à travers prés, plantés çà et là de beaux genévriers cades, pour atteindre le pont de Chaudanne qui traverse le vallon de Chaudanne dans un spectaculaire décor rocheux

Depuis Pierlas

-  4. *Sanaterne* – Une boucle offrant de vastes points de vue sur le vallon de Pierlas et les montagnes de roche rouges. Attention, si la majeure partie de l'itinéraire suit une large piste, une petite partie emprunte un sentier assez raide.
-  5. *Col de la Sinne* – Suivant le vallon de Coulié, ce parcours très varié vous fera passer par un milieu ouvert et rocheux jusqu'à la passerelle enjambant le torrent, pour monter ensuite jusqu'au col dans une belle forêt claire d'épicéas.

Randonnées à la journée

Depuis Thiéry

-  6. *Grand tour des Blaches* – Une belle boucle variée au cours de laquelle vous traverserez autant des milieux ouverts baignés de soleil que des portions sous couvert forestier.
-  7. *Brec d'Ilonse par le Col de Courbaisse* – Un beau parcours très diversifié alternant entre forêt et milieux ouverts avec, en point d'orgue, ce sommet qui se mérite, offrant une vue panoramique inoubliable.

Depuis Lieuche

-  8. *Tour du Grand Palier* – Un itinéraire bigarré, entre prés, forêt, garrigue et vallons de marne, avec une vue imprenable sur le village de Thiéry.
-  9. *Tour du Grand Palier et des Blaches* – Une grande boucle variée qui parcourt un large panel de milieux naturels et de paysages, avec en prime la traversée du joli village de Thiéry.
-  10. *Brec d'Ilonse par le Col de Saint-Pons* – Une belle montée, en grande partie en forêt d'épicéas puis de pins, qui serpente jusqu'au sommet où une magnifique vue sur le Mercantour vous attend.

Depuis Pierlas

-  11. *Tour du Mont de Lieuche* – Une très belle boucle qui offre un parfait exemple de la variété des milieux naturels du territoire, et des horizons aux quatre points cardinaux.
-  12. *Brec d'Ilonse par les 3 cols* – Une belle excursion sportive, avec une longue approche confortable en ligne de crête semi-boisée, puis une montée au sommet rocheux qui offre un panorama à 360° sur tout le Mercantour, les Préalpes de Grasse et celles de Castellane, et un retour par vaux et collets traversant toute la variété des milieux naturels de nos 3 communes.

En itinérance sur plusieurs jours

-  13. *Tour des Sentiers Gourmands sur 2 jours* – Une grande boucle pour ceux qui veulent prendre le temps de découvrir la richesse des milieux naturels et des paysages qui composent les Sentiers Gourmands. Au départ de Thiéry ou de Pierlas (au choix), Ne pas oublier de faire une pause gourmande en passant à Lieuche !
-  14. *Variante au départ de Touët-sur-Var (accès par le train) sur 4 jours* – En mobilité douce, vous pouvez venir par le train et rejoindre le réseau des Sentiers Gourmands, avec en plus une belle ascension au-dessus des falaises qui dominent le Var par le chemin que les facteurs d'antan empruntaient pour porter le courrier de Touët à Thierry.

Retrouvez le détail des itinéraires dans les fiches descriptives à disposition dans les auberges des 3 communes ou sur le site internet : alpesdazur-tourisme.fr

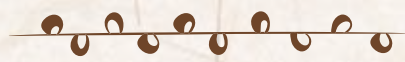


Herbier de nos sentiers gourmands



L'art de la cueillette

Bons usages et précautions utiles



Pratiquer la cueillette est un plaisir, l'établissement d'une connivence avec les plantes, aller à leur rencontre, faire connaissance...

Pour que le plaisir gustatif soit au rendez-vous, il faudra veiller à récolter les plantes au bon moment, lorsqu'elles sont encore tendres et là peut surgir une difficulté : celle de la reconnaissance de l'espèce à ce stade. Tout le monde reconnaît un coquelicot fleuri, mais identifier la jeune rosette de feuilles à un stade précoce peut s'avérer plus difficile. Alors... patience ! Repérons les plantes avec leurs tiges, leurs fleurs, leurs graines... notons les lieux où elles ont poussé... et revenons à la saison suivante pour la cueillette !

Et puisque nous parlons de cueillette, quelques précautions s'imposent aussi.

- *On s'abstiendra de récolter dans des lieux souillés ou pollués, bien sûr !*
- *On cueillera en pensant à l'avenir, en laissant à la plante de quoi se reproduire (fleurir, se ressemer, ou marcotter et continuer à étendre son aire). Donc on n'arrache pas, on coupe proprement les feuilles, les tiges ou les fleurs avec un couteau affuté ou des ciseaux. On en laisse (pour les autres, et les oiseaux...).*
- *On transporte sa récolte dans des sacs en papier, ou en tissu, ou mieux des paniers d'osier, mais surtout pas en plastique !*
- *On consomme rapidement pendant que tout cela est frais, à moins de vouloir faire sécher pour conserver.*

On pensera aussi que toutes les plantes poussent sur des terrains qui ont un propriétaire (l'État, la collectivité ou un particulier). Qui plus est, nos communes sont en zone Natura 2000 où la préservation du végétal est un impératif. On respectera donc l'environnement, on ne cassera pas les branches, on ne piétinera pas les terrains.

Ne récoltez que ce que vous êtes sûr d'avoir bien identifié. Vérifiez bien tous les détails de reconnaissance avant de récolter. Humez, froissez, grignotez, recrachez, pour vous faire une idée. Si vous n'êtes pas sûr, prélevez un échantillon et portez-le à quelque spécialiste. Cueillez brin par brin ou plant par plant pour éviter tout mélange avec une plante indésirable. Triez bien votre récolte avant de la laver et de la cuisiner.

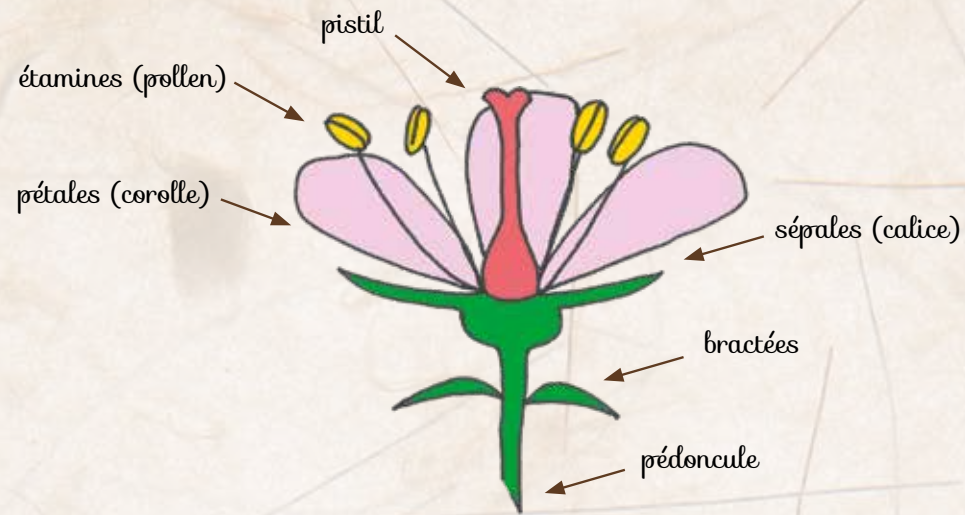
Ne vous affolez pas : il y a peu de plantes ressemblant à celles que nous décrivons dans les pages qui suivent qui soient mortelles, ni même franchement dérangeantes. Mais Dans le doute, abstiens toi !



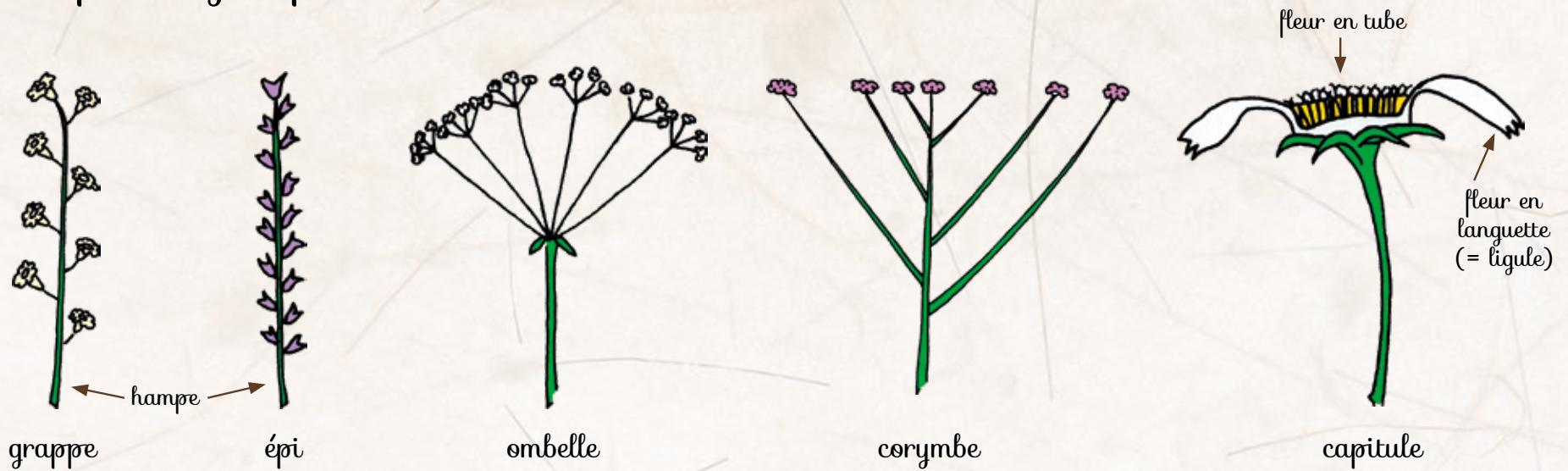
Les auteurs de cet ouvrage ne pourront en aucun cas être tenus pour responsables d'intoxications ou autres désagréments consécutifs à la récolte et à la consommation de plantes. Certains végétaux peuvent être déconseillés pour des personnes présentant des particularités physiologiques (allergies, dysfonctionnement cardiaque ou rénal...) et d'une manière générale il est déconseillé aux femmes enceintes de consommer les plantes sauvages, surtout en l'absence de cuisson. Et, pour tout le monde, consommez avec modération !

Un peu de vocabulaire

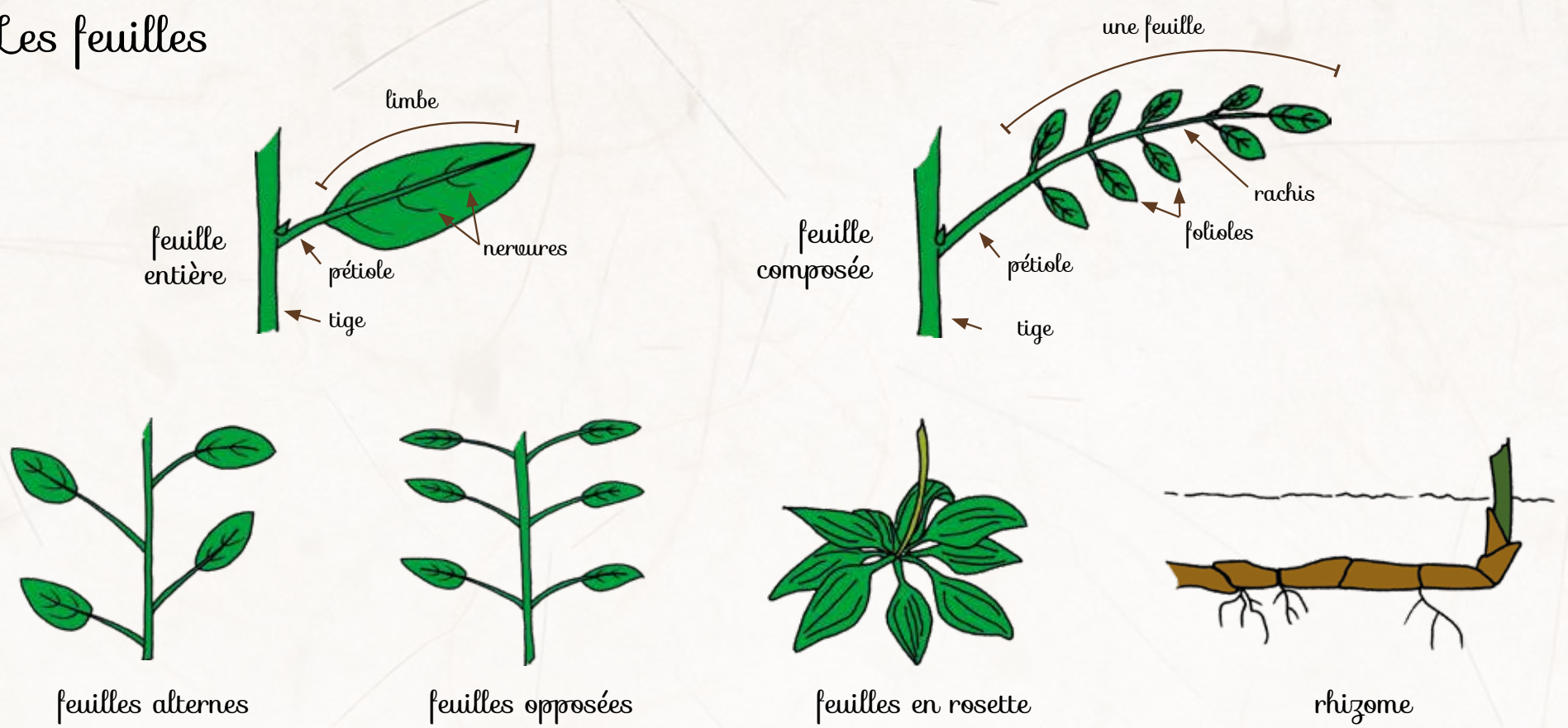
La fleur



Les fleurs groupées



Les feuilles



Les fruits



Oseille ronde

Rumex scutatus

Petite plante vivace, en touffes pouvant être tapissantes. Tige très courte. Les feuilles s'inscrivent dans un cercle de 2 cm de diamètre, avec deux étranglements et deux oreillettes évasées de part et d'autre du pétiole. Leur extrémité est arrondie, parfois en petite pointe. Les fleurs, petites, vertes et rougeâtres sont portées par une hampe dressée.





Où la trouver ?

Dans les fentes de rochers et de murs, dans les graviers, les tas de cailloux, au soleil.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles, du printemps à l'automne.



Attention

Comme les autres oseilles, elle contient de l'acide oxalique déconseillé aux personnes lithiasiques ou arthritiques et doit être consommée avec modération.



C'est par excellence la plante à grignoter au cours de la balade : mâcher une feuille acidulée et rafraîchissante !

On peut aussi récolter quelques feuilles à mélanger à une salade pour lui donner un peu de tonus.

Elle peut être utilisée en soupe comme l'oseille des prés ou l'ortie.

Joubarbe des toits

Sempervivum tectorum

Plante grasse non piquante, formant des rosettes de feuilles charnues, ovales, à extrémité pointue, vertes souvent bordées de rouge foncé. Lorsqu'elle fleurit, la plante dresse une grosse tige garnie de très petites feuilles, portant à son extrémité des fleurs étoilées, roses. La rosette qui fleurit meurt après floraison, laissant les jeunes rosettes nées de sa base prendre la relève.





Où la trouver ?

Dans les rochers ou les murets en pierres, au soleil.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles de plantes non fleuries.



Les feuilles charnues peuvent se croquer crues.

Si votre sandwich manque de crudités, glissez-y quelques feuilles de joubarbe.

Le petit plus

Son nom de joubarbe vient de *Jovis* (de Jupiter) et *barba* (la barbe).

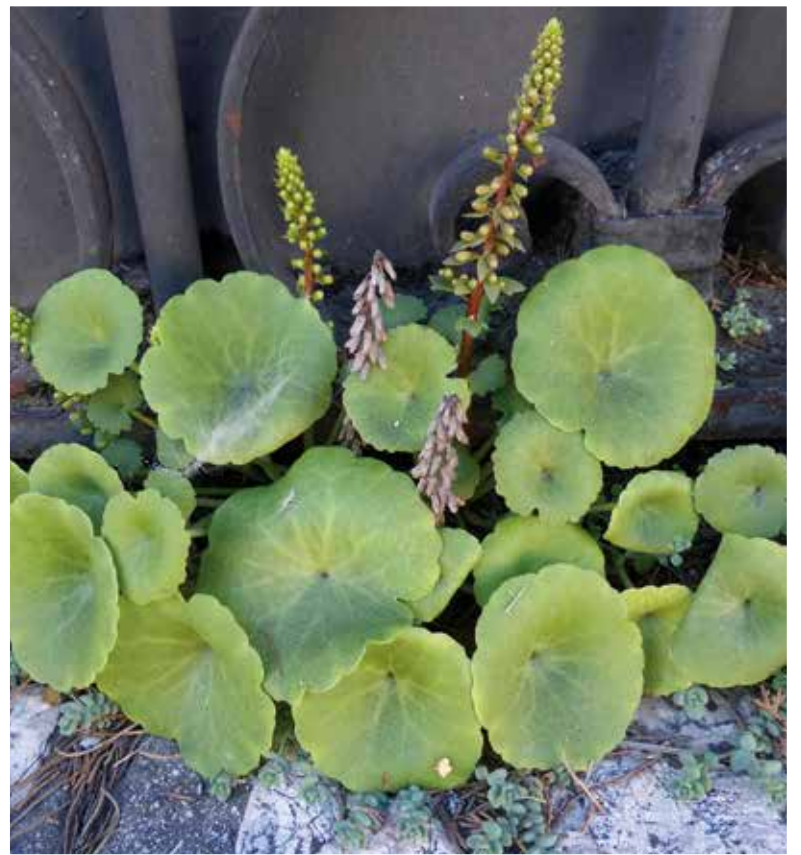
On la plantait autrefois sur les toits des maisons pour les protéger de la foudre (Jupiter était le dieu du ciel, du tonnerre et de la foudre).

Nombril- de-Vénus

Umbilicus rupestris

Petite plante grasse vivace. Au ras du sol, ses feuilles charnues, rondes avec une petite dépression en entonnoir au centre, sont d'un vert vif et luisant pouvant devenir rouge lie de vin au soleil d'été. À la floraison se dresse une tige rougeâtre, haute de 15 à 25 cm, portant un long épi de fleurs blanc-rosé, en forme de clochettes allongées et pendantes.





Où la trouver ?

Sur des falaises, talus rocaillieux, dans les fentes de rochers ou de vieux murs, sur substrat non calcaire, siliceux de préférence.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles, quand elles sont bien vertes, en hiver et début de printemps.

Le p'tit plus

Le suc des feuilles leur confère un pouvoir cicatrisant pour les petites plaies superficielles et les brûlures légères, à l'instar de l'*Aloe vera*.

Il faut enlever la cuticule (la petite pellicule qui recouvre la feuille) avant d'appliquer la feuille sur la peau à soulager.



Les feuilles se consomment crues. Elles sont croquantes, charnues, tendres, juteuses, acidulées.

Elles se dégustent telles quelles en cours de promenade.

Elles agrémentent les salades composées.

À l'apéritif, elles se garnissent d'une lichée de fromage de chèvre frais, d'un cerneau de noix ou d'une fine tartinée d'houmous. Elles peuvent accompagner une tranche de saumon fumé.

Oxalis des bois

Oxalis acetosella

C'est une petite plante vivace, tapissante, délicate, aux feuilles d'un vert clair lumineux, formées de 3 folioles en forme de cœur. Les fleurs, discrètes, sont blanches, à 5 pétales veinés d'un mauve translucide. Elle se plaît dans l'ombre des sous-bois.



Ne pas confondre

Avec le trèfle, dont les 3 folioles sont arrondies.



Trèfle



Où la trouver ?

Dans les bois à humus frais.
De la fin de l'hiver à la fin de l'automne.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles et les fleurs.



Attention

L'oxalis, comme l'oseille, contient de l'acide oxalique, mais il serait difficile de consommer cette plante en quantité toxique pour un humain en bonne santé.



Le p'tit plus

On l'appelle aussi surelle (pour sa saveur aigrelette), pain de coucou (parce qu'elle fleurit lorsque chante le coucou) ou alléluia (parce qu'elle fleurit au moment de Pâques).



Plantain lancéolé

Plantago lanceolata

Plante vivace formant de petites touffes de feuilles redressées à 45°. Les feuilles sont d'un vert mat, étroites et longuement ovales, effilées en pointe, à nervures longitudinales bien visibles. Les fleurs sont regroupées en épi ovale très serré au bout d'une longue hampe nue. Avant épanouissement, cet épi est de couleur noire, puis s'épanouissent des fleurs brun clair d'où jaillissent des étamines blanc crème.





Où la trouver ?

Prairies maigres, bords de chemins, friches.



Quelles parties utiliser ?

Les épis de boutons floraux avant épanouissement (noirs).
Les très jeunes feuilles avant floraison.



Attention

Le pollen peut être allergisant.

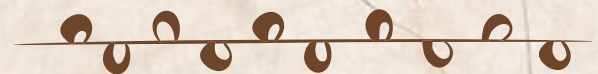
Le petit plus

Les feuilles sont cicatrisantes et antihistaminiques. Si vous êtes piqué par un insecte ou des orties, écrasez entre vos doigts une feuille de plantain pour faire apparaître le suc et frottez-en la piqûre.
On l'appelle aussi oreilles de lièvre.



Les épis de boutons noirs se croquent tels quels ; ils sont savoureux, avec un goût de champignon.

Ils peuvent se mélanger à des crudités en salade.



La recette

Beignets de boutons de plantain lancéolé

Récolter les épis de boutons encore noirs en gardant la longue tige.

Préparer une pâte à beignets et y plonger les boutons en les tenant par l'extrémité de la tige.

Polypode

Polypodium vulgare

C'est une fougère qui forme de longs rhizomes ligneux au ras du sol. Au long de ce rhizome, se dressent des feuilles de 10 à 25 cm de longueur, dont le limbe est découpé en segments, en dents de peigne de part et d'autre du rachis. On distingue des sores (organes reproducteurs) apposés au revers des feuilles.





Où la trouver ?

Sur les murs, les rochers un peu frais, sur les pierres au sol ou les racines d'arbres dans les bois.



Quelles parties utiliser ?

Le rhizome.

Le p'tit plus

Appelée aussi réglisse des bois.

Si la plante est abondante, on pourra prélever avec un bon couteau un segment de rhizome (10 cm).

Le nettoyer, le gratter pour enlever l'écorce... et voilà un bon bâton de « réglisse » à mâcher pour se rafraîchir !

Groseille à maquereau

Ribes uva-crispa

Plante ligneuse, en buisson très épineux de 1 à 1,5 m de hauteur. Les feuilles sont à 3 lobes peu marqués et grossièrement dentés.

Les fleurs sont petites (moins d'1 cm de diamètre) à 5 sépales pourprés et 5 petits pétales blancs. Les fruits sont sphériques, de ½ à 1 cm de diamètre, vert-jaune translucide, solitaires, souvent hérissés de poils raides.





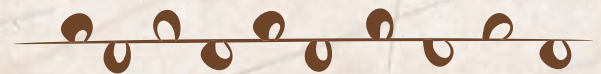
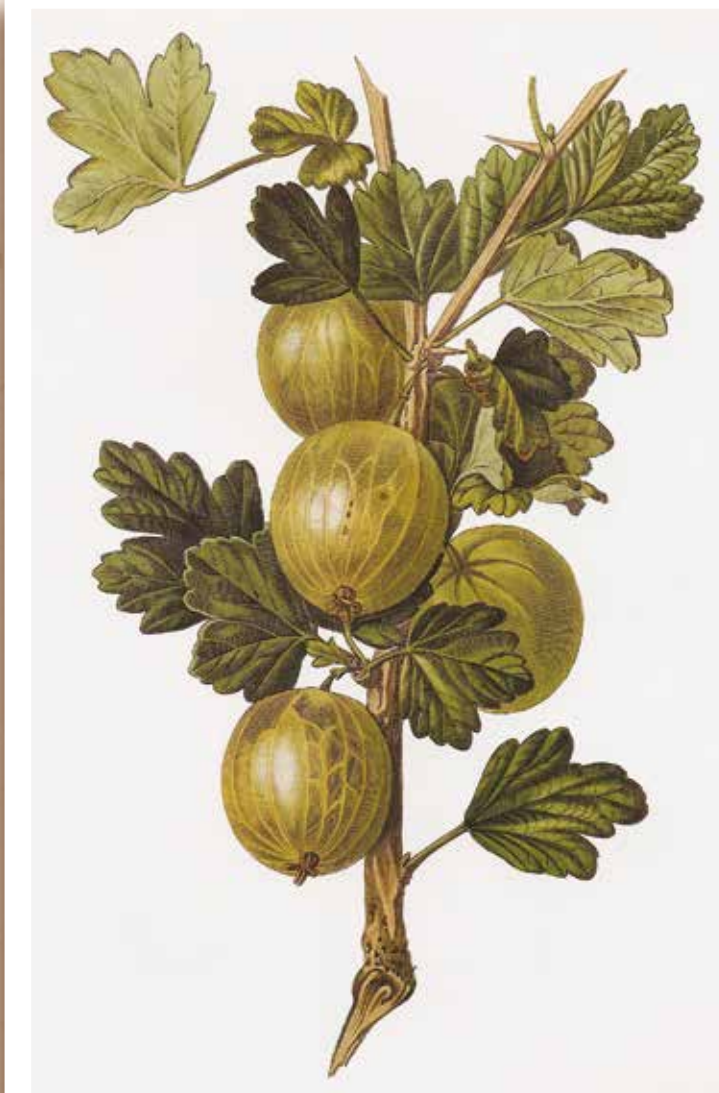
Où la trouver ?

Le long des chemins, dans les haies,
en bordure de bois clairs.



Quelles parties utiliser ?

Les fruits, en juillet.



Les fruits, sucrés acidulés, se mangent en
chemin.

On peut en récolter pour toutes préparations
sucrées : salades de fruits, tartelettes,
crumbles, gelées ou confitures.

Leur acidité les rend agréables aussi en
accompagnement de viandes, volailles en
particulier, en sauce légère, ou en chutney.

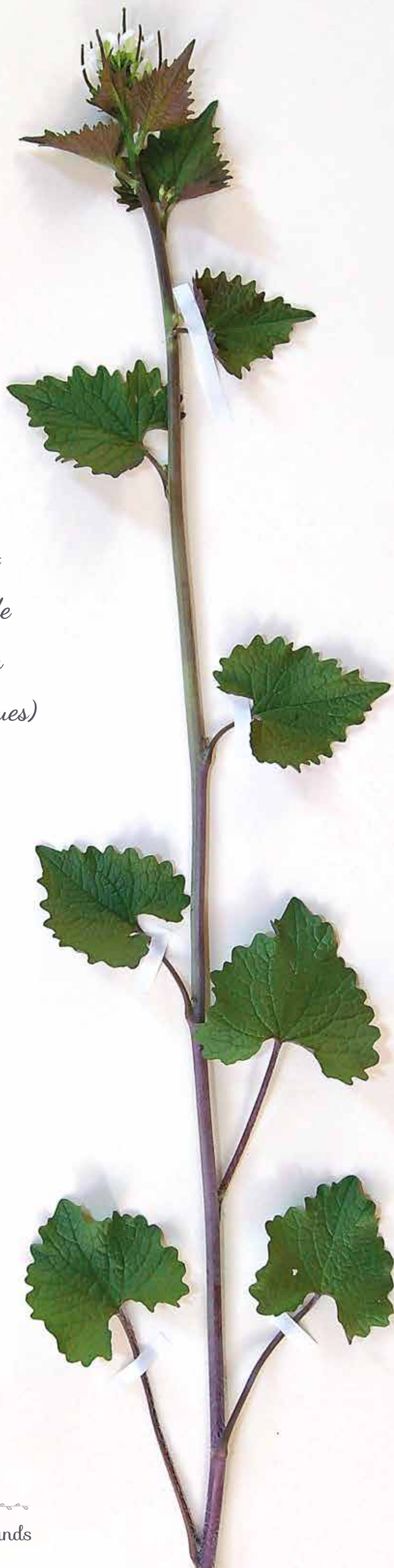
Le p'tit plus

L'étrange nom français fait référence à
une coutume ancienne des pays du Nord
d'accommoder ce poisson avec ce fruit acidulé.

Alliaire

Alliaria petiolata

Plante bisannuelle dressant des tiges frêles, d'environ 80 cm de hauteur, d'un vert clair, portant des feuilles alternes en forme de cœur pointu, un peu gaufrées, à bord denté. Les feuilles de la base sont plutôt arrondies en forme de rein, dentées. À l'extrémité de la tige se développent de discrètes petites fleurs blanches à 4 pétales. Celles-ci donneront ensuite des fruits (des siliques) très allongés contenant de petites graines noires. Froissée, la plante dégage une odeur d'ail.





Où la trouver ?

En bord de chemin ou de prairie, en ombre légère, le long d'une haie ou sous un arbre.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles jeunes, cueillies au printemps, de préférence avant le développement de la tige.

Les fleurs.

Les graines, récoltées au début de l'été.



Le p'tit plus

C'est une plante au goût d'ail qui n'en a pas les inconvénients digestifs.

Elle ne fait pas partie de la même famille botanique que les diverses espèces d'ail, mais de celle de la moutarde.



Feuilles ciselées et fleurs parfument de leur saveur entre ail et moutarde les salades, les tartines et canapés, les sauces à manger froides. Elles peuvent assaisonner un potage à condition de les ajouter au moment de servir, car feuilles et fleurs perdent leur arôme à la cuisson.

Les graines sorties de leur étui pourront être séchées et conservées pour servir de condiment.



Pommes de terre au beurre d'alliaire

Ciseler de jeunes feuilles d'alliaire (un bol) et les incorporer à 100 g de beurre salé préalablement sorti du réfrigérateur. Ajouter un jus de citron et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Bien malaxer.

Déguster sur des pommes de terre cuites à la vapeur.

Bourrache

Borago officinalis

Plante annuelle formant de
grandes touffes jusqu'à 80 cm
de hauteur et autant en largeur.
Toute la plante est couverte de poils
rudes, un peu piquants.
Feuilles ovales rêches au toucher.
Fleurs bleues retombantes,
à 5 pétales en étoile.





Où la trouver ?

Terrains vagues et bords de routes, secs, en plein soleil.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles jeunes, en début de printemps.

Les fleurs en mai.



Le p'tit plus

Les graines de bourrache contiennent une huile riche en Omega 6 bénéfique pour la peau et la vision.

Les feuilles jeunes peuvent être cuites avec d'autres légumes feuilles. À consommer avec modération.

Les fleurs sont à la fois savoureuses et décoratives sur toute sorte de plats (ne garder que la corolle, les calices verts étant rêches), par exemple sur des toasts avec une purée d'olives mêlée de quelques gouttes de citron et des filets d'anchois.



La sauce de Francfort traditionnelle

Hacher des feuilles de bourrache, d'oseille, de cresson, et de mélisse. Mélanger dans un saladier avec huile et vinaigre et un yaourt. Laisser reposer 1h, puis incorporer des oeufs durs écrasés.

Cardamine hérissée

Cardamine hirsuta



Cette toute petite plante en rosette de feuilles au début du printemps développe une hampe florale d'à peine 15 à 20 cm de hauteur présentant des petites fleurs blanches à 4 pétales. Les feuilles sont composées de petites folioles espacées, peu nombreuses et irrégulièrement arrondies, celle de l'extrémité étant plus grande.



Où la trouver ?

Dans les prés, les friches, les clairières, les vignes, au soleil ou mi-ombre.

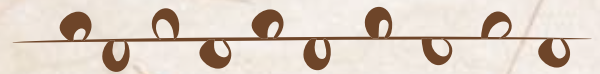


Quelles parties utiliser ?

Les feuilles, dès l'hiver et au début de printemps.

Le p'tit plus

Les fruits tubulaires très allongés de 2 à 3 cm, un peu rougeâtres, ont la particularité, lorsqu'ils sont mûrs, d'éclater dès qu'on les frôle en projetant leurs graines alentour.



Les feuilles crues, à la saveur piquante, se mélangent à d'autres salades pour en relever le goût. Glissez-en quelques feuilles (bien lavées) dans votre sandwich !

Avant de l'utiliser, il est préférable de la laisser tremper $\frac{1}{4}$ h dans une eau vinaigrée, puis de l'égoutter et de la rincer.

Pâquerette

Bellis perennis

Petite plante vivace pouvant former des colonies.
Feuilles en forme de spatules, légèrement crénelées,
en rosettes. Fleurs en capitules au bout de pédicelles
nus, cœur jaune, ligules périphériques serrées, fines,
blanches, souvent bordées de rose.



Ne pas
confondre

Avec l'aster fausse pâquerette
(*Bellidiastrum michelii*), aux fleurs un peu
plus grandes avec des ligules blanches
plus larges et plus espacées, rarement
bordées de rose.





Où la trouver ?

Dans les pelouses, les prés, l'herbe du bord des chemins.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles et les fleurs.

Le p'tit plus

La couleur rouge-rosé que prennent les fleurs blanches de certaines plantes sert à les soustraire à la vue des insectes pollinisateurs, qui voient mal cette couleur. C'est une façon de « fermer boutique » lorsque la fleur a été fécondée.



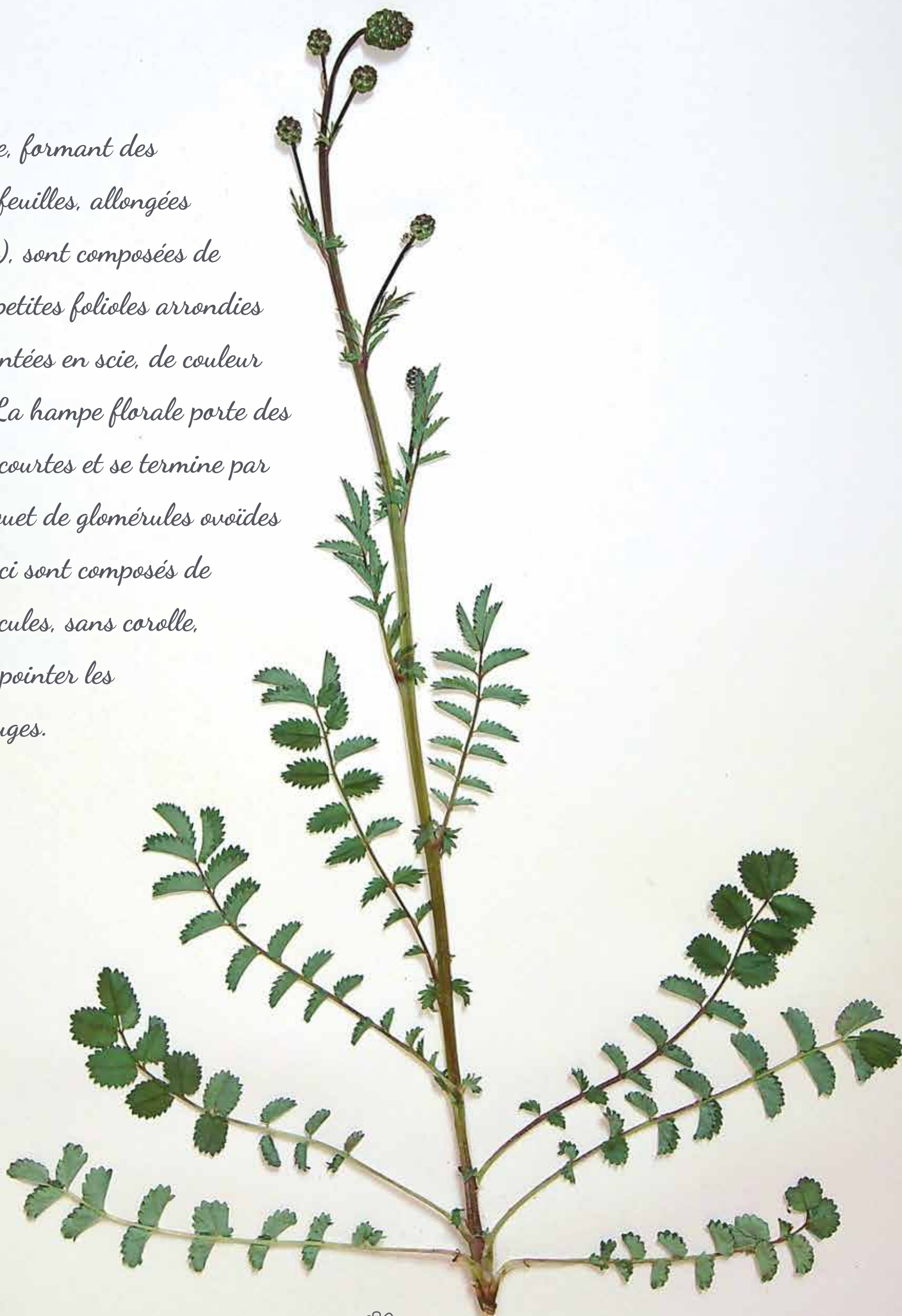
Les jeunes feuilles s'ajoutent aux salades, se cisèlent et se mélangent à d'autres (roquette, fenouil, pimprenelle...) dans une vinaigrette. Les fleurs décorent salades et hors-d'œuvre. Les boutons formés au centre des rosettes avant que se développe la tige florale se croquent dans les salades, ou se conservent au vinaigre comme des câpres.

Avec les fleurs seules, égrappées, on parfume sirop, infusion, confiture, entremet, tarte aux abricots, salade de fruits...

Petite pimprenelle

Poterium sanguisorba

Plante vivace, formant des touffes. Les feuilles, allongées (15 à 25 cm), sont composées de nombreuses petites folioles arrondies ou ovales, dentées en scie, de couleur vert bleuté. La hampe florale porte des feuilles plus courtes et se termine par un petit bouquet de glomérules ovoïdes verts. Ceux-ci sont composés de fleurs minuscules, sans corolle, dont on voit pointer les stigmates rouges.





Où la trouver ?

Dans les endroits secs et ensoleillés, talus, friches, pierrailles...



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles, de préférence hors période de floraison, au printemps et à l'automne.

On utilisera les folioles des feuilles, détachées du rachis un peu fibreux.

Crues, entières ou ciselées, elles agrémentent de leur petit goût de concombre toutes les salades composées ou les potages.

Le p'tit plus

Depuis la fin du Moyen Âge elle fait partie de la cuisine et était cultivée au potager, avant d'être détrônée par le persil.
Le *Larousse ménager illustré* de 1926 recommandait d'en faire manger aux lapins d'élevage pour parfumer leur chair.



Tartinade à la pimprenelle

Une grosse poignée de folioles de pimprenelle, un grand verre à moutarde de pois chiches cuits (et pelés si possible, la tartinade sera plus onctueuse), 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 jus de citron, une pincée de sel.

Mixer le tout en purée fine et homogène.

S'utilise sur des toasts ou en *dip* avec des légumes crus en bâtonnets (carotte, fenouil, radis, concombre...).

Primewères

Primula veris et *Primula vulgaris*

Plantes vivaces en rosettes de feuilles ovales spatulées, gaufrées, vert foncé. Les fleurs sont à 5 pétales arrondis, échancrés, avec une tache orangée au cœur.

La primevère acaule (*P. vulgaris*) forme une touffe de fleurs blanc crème, à pédicelles courts (5 cm) partant de la base ; elle est la première à fleurir, dès février.

La primevère officinale (*P. veris*) ou coucou, développe une hampe florale d'une vingtaine de centimètres, portant à son extrémité des fleurs à long calice vert amande, en tube renflé, d'où sort la corolle jaune d'œuf.





Où la trouver ?

Dans les prés frais, les talus, les bois clairs.



Quelles parties utiliser ?

Les fleurs, de saveur douce, font de jolies décorations sur les crudités en salade : carottes, concombres, betteraves, radis...

Elles peuvent aussi décorer les desserts, crèmes, flans.



Boutons de coucou à l'aigre doux

Récolter les boutons bien fermés de fleurs de primevère officinale.

En remplir un bocal d'1 l en les tassant bien.

Porter à ébullition, dans une casserole, ½ l de vinaigre de cidre avec 100 g de sucre et le verser bien chaud dans le bocal sur les boutons. Fermer le bocal et attendre 2 mois avant de déguster ce condiment.

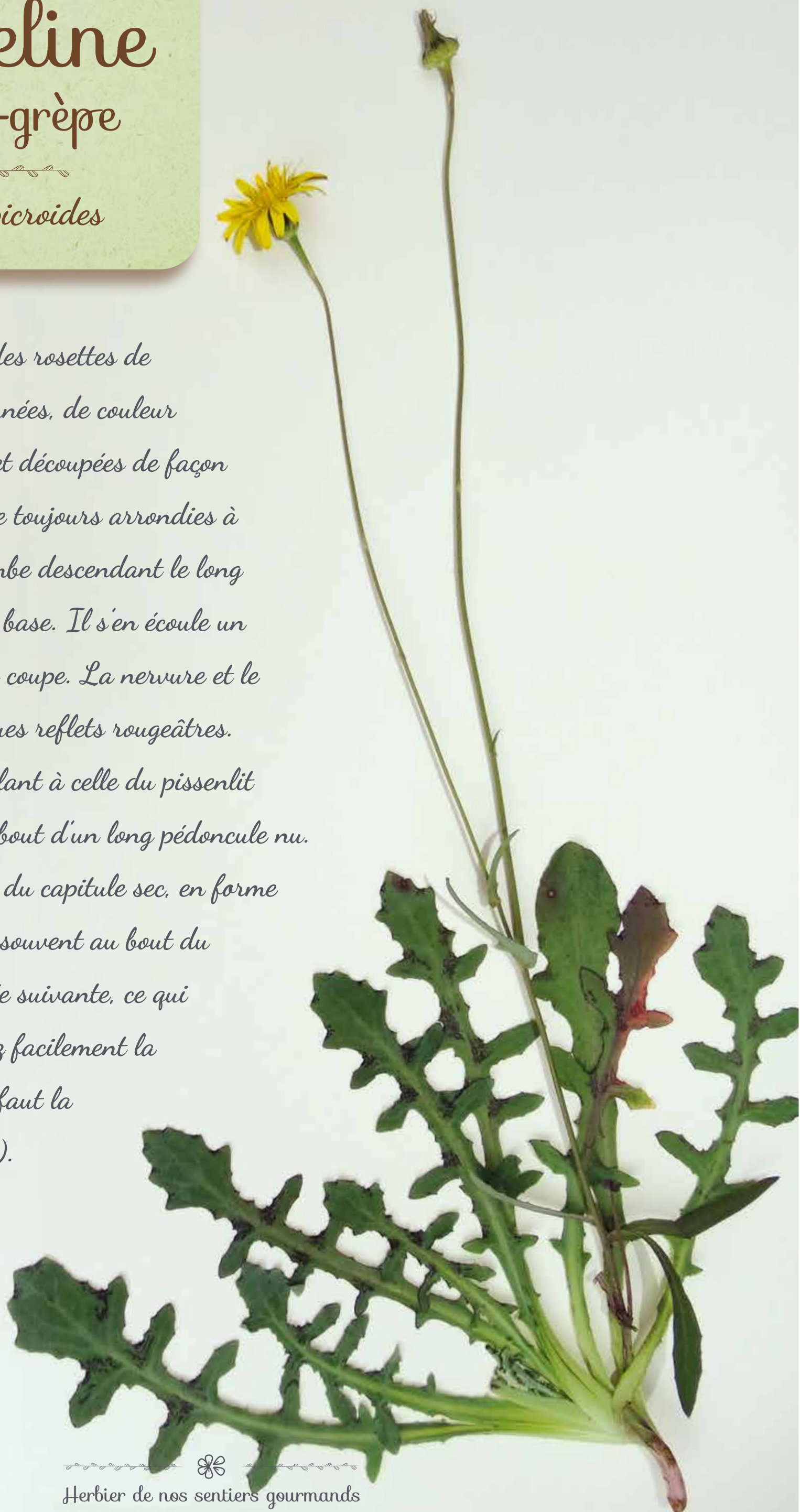
Le petit plus

Il existe d'autres espèces de primevères proches de celles-ci, et de nombreuses autres, en montagne principalement, à fleurs d'autres couleurs.

Cousteline ou Terre-grèpe

Reichardia picroides

Plante vivace formant des rosettes de feuilles un peu désordonnées, de couleur vert glauque, allongées et découpées de façon irrégulière, mais presque toujours arrondies à l'extrémité, et avec le limbe descendant le long de la nervure jusqu'à la base. Il s'en écoule un latex blanc lorsqu'on les coupe. La nervure et le limbe ont souvent quelques reflets rougeâtres. La fleur jaune, ressemblant à celle du pissenlit en moins touffu, est au bout d'un long pédoncule nu. Après floraison, la base du capitule sec, en forme d'entonnoir évasé, reste souvent au bout du pédoncule jusqu'à l'année suivante, ce qui permet d'identifier assez facilement la plante au moment où il faut la cueillir (avant floraison).





Où la trouver ?

Dans les zones rocailleuses, les pelouses sèches, les éboulis, les broussailles, les bords de chemins.

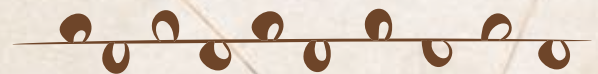
À cueillir plutôt en hiver, d'octobre à avril.

Couper proprement, au couteau, la rosette au niveau du collet pour permettre à la plante de repousser à la saison suivante.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles.



C'est une des salades sauvages traditionnelles dans le Midi de la France.

À préparer avec une bonne vinaigrette à l'huile d'olive, avec une pointe d'ail écrasé et une pincée de sel.

La tourner longuement dans la sauce et laisser reposer un peu avant de servir.



Laitue vivace

Lactuca perennis

Plante vivace, dont les rosettes se développent en hiver et qui fleurit bleu au printemps. Les feuilles sont d'un vert bleuté et produisent du lait blanc à la cassure. Allongées, découpées de façon très variable sur les côtés, avec une nervure blanche marquée, parfois lavée de rouge-rosé. La hampe florale porte des fleurs d'un beau bleu ciel.



Ne pas confondre

Par la couleur et la forme des fleurs, on peut la confondre avec la chicorée, qui forme aussi une rosette de feuilles. Mais cette dernière fleurit en tiges plus hautes, rigides, beaucoup plus tardivement (fin d'été), et ses feuilles, plus épaisses et plus vertes, sont très amères.



Où la trouver ?

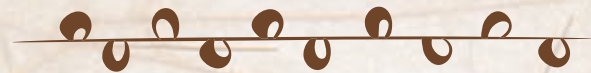
Dans les zones ensoleillées, rocheuses, rocailleuses, éboulis, garrigues, plutôt calcaires.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles, dès la fin de l'hiver et au printemps. Même fleurie ses feuilles restent consommables, non amères.

Pour assurer sa pérennité, couper proprement la plante sous la rosette avec un couteau, en laissant la souche en place.



C'est la meilleure salade sauvage de la région, dont la cueillette traditionnelle perdure encore largement.

On l'assaisonne simplement en vinaigrette, on peut la décorer de fleurs de printemps (primevères, violettes, pâquerettes...).

Le petit plus

Elle a de nombreux noms régionaux : lauge, laugio, breou, cendrau...

Laiteron maraîcher

Sonchus oleraceus

Plante annuelle, en rosette, à feuilles allongées aux découpures latérales très variables, le dernier segment à l'extrémité étant généralement en fer de lance. Elles sont vert franc, avec une coloration rougeâtre sur la nervure, et produisent un latex blanc abondant quand on les casse. Le cœur de la rosette avant floraison est pelucheux.

Elle fleurit en une hampe dressée de 20 à 70 cm de hauteur avec, à son extrémité, un bouquet de fleurs en capitules jaunes.

Les feuilles sur cette hampe enserrant la tige par leur base.



Ne pas confondre

D'autres laitérons lui ressemblent, les confusions sont sans gravité, l'amertume des feuilles peut être discriminante. L'absence de latex à la cassure doit pousser à une autre identification.





Où la trouver ?

Dans les terrains vagues, les bords de chemins, les fossés, les interstices des trottoirs, au pied des murs.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles de la rosette avant floraison (avant l'apparition du petit bouquet de boutons de fleurs, au cœur de la rosette), de l'automne au printemps.



Le p'tit plus



On l'appelle aussi cardelle, ou salade de lièvre.

C'est une salade analogue au pissenlit. Il se mange aussi en légume cuit et, au Moyen Âge, on consommait les racines blanchâtres et charnues.



Risotto de laiteron

Dans une grande poêle creuse, faire revenir avec une noix de beurre de l'ail et une échalote émincés. Ajouter 200 g de riz rond et faire rissoler quelques minutes. Verser 15 cl de vin blanc et laisser réduire de moitié sans couvrir. Ajouter 70 cl de bouillon et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit presque cuit. Ajouter alors 3 poignées de jeunes feuilles de laiteron hachées et terminer rapidement la cuisson à couvert : dès que le laiteron est fondant et le riz cuit, arrêter la cuisson, égoutter s'il y a trop de liquide, ajouter une autre noix de beurre et du parmesan râpé.

Recette de Marie-Jeanne et Bernard Bertrand

Bourse-à-pasteur

Capsella bursa-pastoris

Plante annuelle, formant à la base une rosette de feuilles plaquées au sol, découpées en grosses dents latérales, avec une large nervure centrale blanchâtre. Les tiges florales portent des feuilles espacées, non découpées. Elles se terminent par des grappes lâches de petites fleurs blanches à 4 pétales, qui se transforment ensuite en fruits en triangles aplatis, échancrés au sommet, espacés le long de la tige.





Où la trouver ?

Lieux arides, bords de chemins, décombres, friches nues.

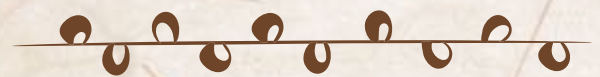


Quelles parties utiliser ?

Les jeunes feuilles, fruits et fleurs.

Le p'tit plus

Le nom de bourse-à-pasteur vient de la forme des fruits. Il évoque soit la forme des sacs portés par les bergers, soit la forme d'une bourse de prêtre, plate parce que sans le sou.



Les feuilles de la rosette, encore jeune sans tige florale, se mangent en salade, seules ou en mélange. Elles ont un goût légèrement piquant.

Elles peuvent aussi être cuites, avec d'autres légumes, en soupe ou en gratin.

Les petits fruits en forme de cœur peuvent être mélangés à une sauce faite de fromage frais de brebis et de crème fraîche, et servis sur une salade de betteraves rouges..

Les graines contenues dans les fruits à maturité peuvent servir de condiment (écrasés, mélangés à du sel et du vinaigre).

Catananche

Catananche caerulea

Plante vivace. Les feuilles sont toutes à la base, longues d'une quinzaine de centimètres, étroites, avec un petit bec de chaque côté à mi-longueur. D'un vert gris mat, elles sont un peu charnues et veloutées. Les jolies fleurs bleues se dressent sur de longues tiges nues et sont portées par un calice ovoïde fait de bractées translucides, argentées, imbriquées les unes dans les autres.



Où la trouver ?

Dans les prairies arides et espaces ouverts, ensoleillés, le long des chemins ou des bois clairs.



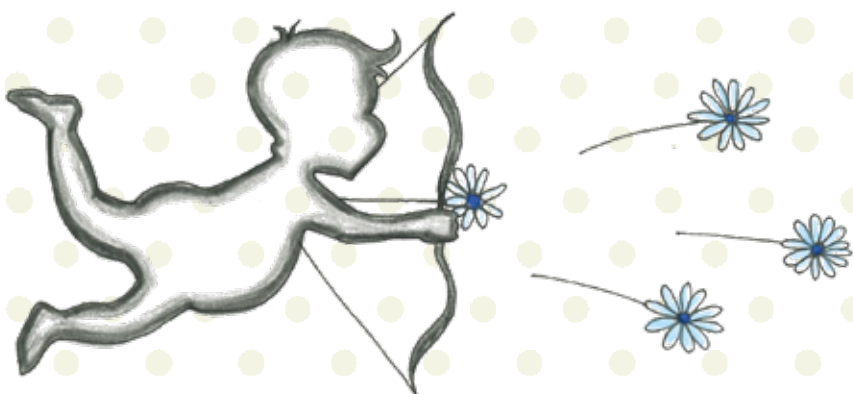
Quelles parties utiliser ?

Les feuilles avant floraison.
Les pétales de fleurs.

Le p'tit plus

Cette belle fleur bleue porte aussi le nom de cupidone, ou d'amourette, car elle aurait servi, autrefois, à faire des philtres d'amour...

Elle est encore appelée cigaline, en référence au son que produisent ses écailles argentées quand on les agite. Ce calice persiste après la floraison et fait de jolis bouquets secs.



Les feuilles ont une saveur douce qui permet de les manger crues, en salade, seules ou mélangées avec une salade plus parfumée comme la roquette.



Mâche

Valerianella locusta

Petite plante annuelle. Les feuilles ovales bien arrondies à leur extrémité, forment une petite rosette d'une dizaine de centimètres de diamètre au maximum. La hampe florale, fine, dressée, un peu ramifiée, avec des feuilles aux ramifications, ne mesure guère plus de 20 cm de hauteur. Les fleurs à 5 pétales, en petits bouquets au bout des tiges, sont très petites, d'un blanc bleuté.





Où la trouver ?

Dans les lieux frais, dégagés, au sol assez riche.
Dans le courant de l'hiver et au début du printemps.



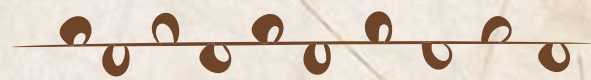
Quelles parties utiliser ?

Les feuilles, de préférence avant floraison, mais la plante fleurie reste agréablement comestible.

Le p'tit plus



En 1861, un chef parisien élaborait une salade tricolore avec de la mâche, du céleri-rave et de la betterave rouge, qu'il baptisa « salade Victor-Emmanuel » en l'honneur du souverain Victor-Emmanuel II qui venait de réaliser l'unité italienne sous le drapeau vert-blanc-rouge.



Son nom populaire de « douceur » dit assez la finesse de cette salade, à consommer toute fraîche cueillie (et bien lavée) et à assaisonner légèrement.

C'est la forme sauvage de la mâche cultivée.

Stellaire ou Mouron blanc

Stellaria media



Petite plante annuelle, grêle, poussant en colonies formant des tapis. Tiges fines, ramifiées, garnies de feuilles ovoïdes, se terminant par des petites fleurs solitaires blanches à 5 pétales fendus sur leur longueur donnant l'impression qu'il y en a 10.



Ne pas confondre

Avec le mouron rouge (toxique), dont la tige est anguleuse, les feuilles ponctuées de noir en dessous et les fleurs rouges ou bleues.
Avec le ceraiste aggloméré (toxique), dont les tiges sont couvertes de poils collants et les pétales ne sont pas échancrés.



Où la trouver ?

En terre assez riche, fraîche, au bord de chemins à l'ombre



Quelles parties utiliser ?

Des brins entiers, tige, feuilles, fleurs, de préférence au printemps.

La plante est de saveur douce, tendre et mérite d'être accommodée en salade.



Salade de champignons à la stellaire

Disposer dans un saladier des champignons de Paris finement émincés et des tronçons de tiges et feuilles de stellaire.

Assaisonner au moment de servir avec une vinaigrette douce à l'huile de noisette, vinaigre de cidre, sel et poivre.

Le petit plus



Appelée aussi mouron des oiseaux, ses fruits ovoïdes contiennent des graines comestibles dont raffolent les oiseaux.

Achillée

Achillea millefolium

Plante herbacée à rhizome rampant. Feuilles très finement découpées, de 15 à 20 cm. Hampe florale haute de 30 à 60 cm, portant de toutes petites fleurs blanches en corymbes.



Où la trouver ?

Dans les prés ensoleillés et au bord des chemins.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles : au printemps et à l'automne, cueillir les jeunes feuilles avant le développement de la tige florifère. Ensuite, les feuilles situées sous l'inflorescence.

Les fleurs, tout l'été.

Le p'tit plus

La délicatesse de ses feuilles finement découpées lui a valu le nom de sourcil de Vénus. Ses autres noms, herbe à la coupure, herbe aux charpentiers, herbe aux militaires, saigne-nez, évoquent ses propriétés hémostatiques, et son nom d'achillée ferait référence au héros grec Achille, qui en aurait soigné ses compagnons de combat.



La recette

Millefeuilles d'achillée

Pour 30 biscuits apéritifs

300 g de farine

75 g de beurre

130 g d'eau

35 g de feuilles d'achillée,

fromage râpé,

sel, graines (moutarde, nigelle...)

Faire un sable grossier avec la farine, le sel, le beurre. Ajouter l'eau et pétrir la pâte. Mettre au réfrigérateur 1h30.

Étaler la pâte en un carré de 36 x 36 cm que l'on recoupe en 4 carrés égaux.

Badigeonner un carré au jaune d'œuf, y poser des feuilles d'achillées bien serrées, empiler ainsi les 4 carrés garnis de feuilles, presser et rafermir au réfrigérateur 1h30.

Badigeonner le pâton à l'œuf, parsemer de fromage râpé et de graines, le presser au rouleau.

Couper le pâton en 3 dans un sens et tous les centimètres dans l'autre.

Cuire 20 min à 230° au four.

Asperge

Asparagus acutifolius

Plante ligneuse, buissonnante, dont les feuilles sont réduites à de petites aiguilles piquantes. Les fleurs à 6 pétales sont blanchâtres et se transforment en baies noires de la grosseur d'un petit pois. Au printemps, sortent de terre de jeunes pousses souples, sans feuilles, à l'extrémité semblable à une asperge cultivée mais très fine (quelques millimètres de section).





Où la trouver ?

Dans les bois clairs, les broussailles, sur sol sec et caillouteux.



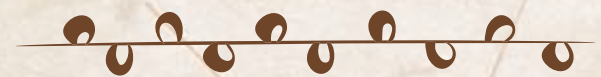
Quelles parties utiliser ?

Les toutes jeunes pousses quand elles sortent de terre au tout début du printemps.



Attention

L'asperge est une plante toxique. Il ne faut cueillir que les 20 cm à l'extrémité des pousses non feuillées ; le reste de la plante ainsi que les fleurs et les fruits sont toxiques.



Les extrémités des jeunes pousses se cuisent à l'eau bouillante salée quelques minutes et s'accommodent comme des asperges cultivées, avec une vinaigrette ou en omelette.



Égopode

Aegopodium podagraria

Plante à souche vivace, pouvant former des colonies. Herbacée de 30 à 70 cm de hauteur. Les feuilles sont divisées en 3 grandes folioles, elles-mêmes divisées en 3 autres folioles ovales, un peu dentées, pas toujours bien séparées les unes des autres. Fleurit en ombelles légères de petites fleurs blanches.



Ne pas confondre

Avec d'autres ombellifères à fleurs blanches.
Mais l'égopode a des feuilles assez caractéristiques.



Où la trouver ?

Dans les endroits ombragés, frais, sous-bois clairs, sols humides.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles, jeunes, au printemps.
Plus tard, les jeunes repousses.
Les fleurs sont aussi comestibles.

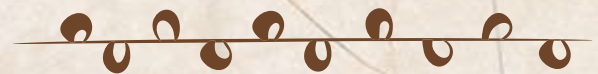
Le p'tit plus

Son nom populaire d'« herbe aux gouteux » rappelle qu'elle aide à éliminer l'excès d'acide urique et que l'on en faisait des cataplasmes pour soulager les membres atteints de goutte (« podagre »).

Son nom latin vient de *aigos* = chèvre et *podion* = pied, la forme de la feuille évoquant celle d'un sabot de chèvre.



Toutes les recettes de feuilles lui conviennent, soupes, tartes, gratins...



Flan d'égopode

Il faut un gros tas de feuilles d'égopode. Enlever les pétioles des feuilles. Laver les feuilles et les jeter 5 min dans une eau bouillante salée. Égoutter et presser bien pour enlever le liquide. Hacher grossièrement.

Battre 4 œufs avec du lait, de la crème fleurette, sel et poivre (on peut remplacer le poivre par quelques graines d'anis ou de fenouil écrasées). Mélanger les feuilles d'égopode à cette crème, verser dans un plat à four beurré et mettre à four chaud (185°) pendant 30 min.

Ortie

Urtica dioica

Plante vivace à tiges dressées, très feuillées. Les feuilles à base ovale et pointe effilée sont fortement dentées. Toute la plante est couverte de poils urticants. Les fleurs, qui se développent en petites grappes à l'aisselle des feuilles, sont verdâtres et insignifiantes.





Où la trouver ?

Partout où le sol est riche en nitrates ou en matière organique non décomposée (anciens tas de fumier, reposoirs à moutons...)



Quelles parties utiliser ?

Cueillir les plantes jeunes, non fleuries, du milieu de l'hiver à la fin du printemps. N'utiliser que les feuilles (les tiges sont très fibreuses et ont une utilisation textile). En été on peut trouver des repousses tendres si la plante a été fauchée auparavant.



Attention

Cueillir l'ortie sans se piquer

Les poils de l'ortie sont des sortes de micro-ampoules de verre contenant un liquide urticant. Lorsqu'on cueille l'ortie sans précaution, ces poils se cassent et libèrent sur notre peau le liquide.

Se munir de gros gants épais, en cuir de préférence. Prendre de longs ciseaux et couper les feuilles à leur base sans les toucher avec les doigts et en les laissant tomber dans un panier.

Éviter de toucher les tiges ou seulement à leur base. Fouetter les orties avant de les cueillir pour casser les poils au maximum.

Le p'tit plus



Paon-du-jour



Vulcain

L'ortie est la plante dont se nourrissent les chenilles de plusieurs papillons, dont le vulcain et le paon-du-jour.



Ébouillanter rapidement les feuilles d'ortie en les mettant dans une passoire que l'on plonge une minute dans une casserole d'eau bouillante. Égoutter.

À partir de là, les orties se cuisinent comme une salade (seules, ciselées et assaisonnées d'une vinaigrette légère à l'huile de noix et vinaigre de cidre, ou en mélange avec une autre salade) ou comme légume feuilles (soupe, gratin, quiche, omelette).



Soupe d'orties

Cuire les feuilles d'ortie dans un bouillon avec des pommes de terre coupées en dés et un oignon émincé, pendant 30 min, saler, poivrer, passer au mixer et servir avec une cuillerée de crème fraîche.



Galettes d'ortie

Hacher menu ou réduire en purée les feuilles d'ortie. Ajouter des flocons d'avoine, de l'œuf battu et du lait de façon à obtenir une pâte assez liquide. Saler, poivrer. Faire dorer sur les deux faces dans une poêle chaude avec de l'huile.

Oseille des prés

Rumex acetosa

Plante vivace à feuilles d'une dizaine de centimètres de longueur, en forme de fer de lance, présentant 2 oreillettes pointues à leur base de part et d'autre du pétiole. Les hampes florales portent des grappes de toute petites fleurs verdâtres puis rougeâtres.



Ne pas
confondre

La grande et la petite oseille
se ressemblent, elles se
consomment de la même façon.



Où la trouver ?

Dans les prairies, dans l'herbe au bord des chemins, au frais, en terrain un peu riche.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles de la plante non fleurie. De février à mai. Éviter les feuilles tachées de rouille.



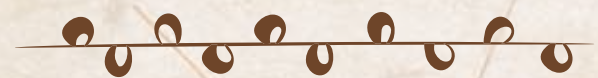
Attention

Les oseilles contiennent de l'acide oxalique nocif pour le système rénal, dangereux en cas de goutte ou d'arthrite. Consommer quelques feuilles crues est sans danger pour les personnes sans pathologies.

Il est conseillé de la faire blanchir quelques minutes à l'eau bouillante, pour éliminer la plus grande partie de l'acide, avant de la consommer en quantité.

Le p'tit plus

La légende raconte qu'elle serait née de la sueur du diable et que c'est la raison pour laquelle les moutons ne la broutent pas.



La douce consistance et l'acidité des feuilles en font un légume souverain pour rehausser une omelette, un plat de pommes de terre, un potage velouté.

Une sauce faite d'oseille cuite, mixée avec un peu de crème fraîche, sel et poivre, accompagne merveilleusement un filet de poisson blanc ou de saumon.

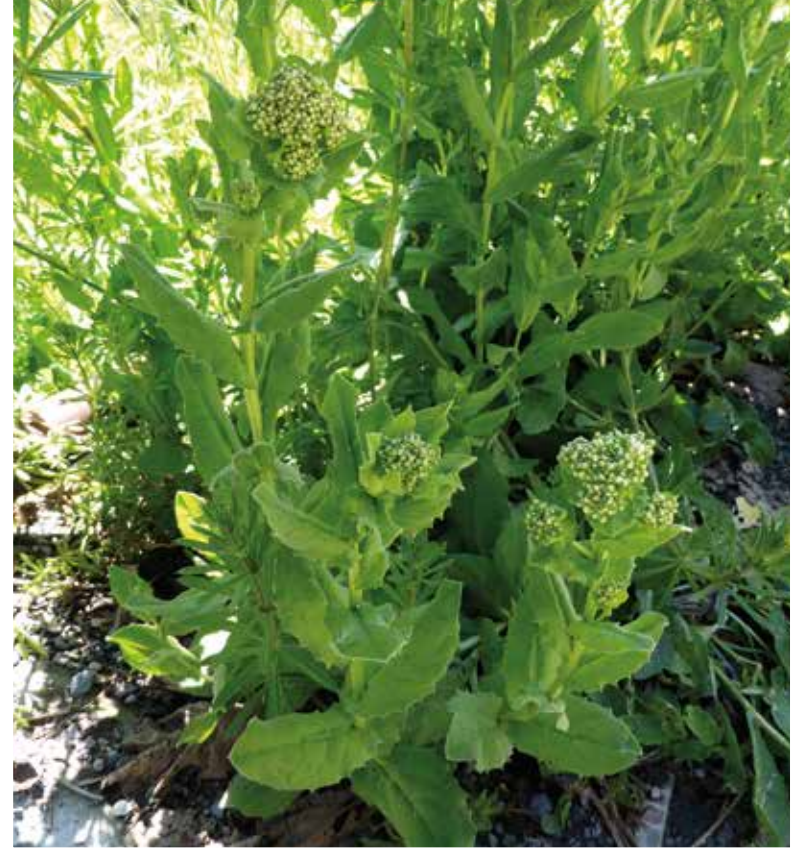
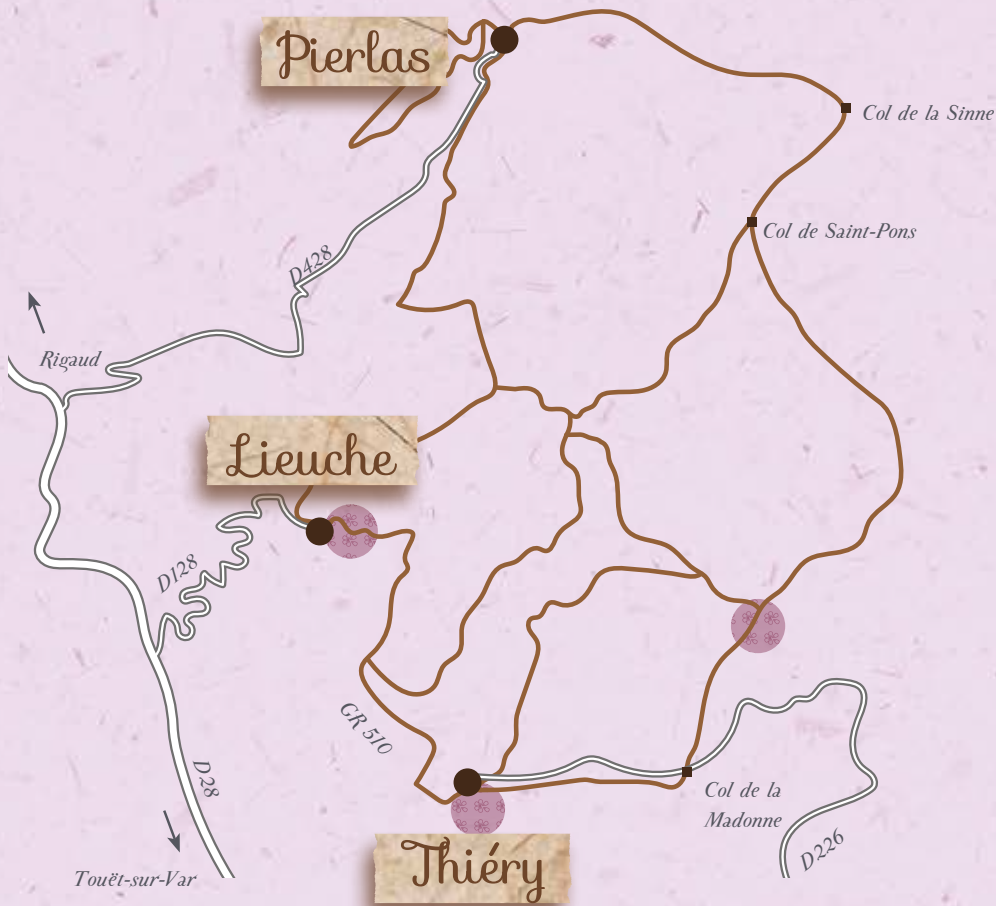
Pour une boisson rafraîchissante qui remplace la citronnade, piler des feuilles d'oseille avec un peu d'eau, filtrer et ajouter à un grand verre d'eau fraîche.

Passerage draue

Lepidium draba

Plante vivace de 30 à 60 cm de hauteur, en touffe ramifiée. La tige est lisse et densément feuillée. Les feuilles alternes sont oblongues, légèrement dentées, sans pétiole et embrassent la tige par 2 oreillettes pointues. Les petites fleurs blanches à 4 pétales sont groupées en petits nuages à l'extrémité des tiges. Lorsqu'elles fanent, elles laissent la place à des fruits en forme de cœur.





Où la trouver ?

Au bord des chemins, des champs,
dans les décombres.



Quelles parties utiliser ?

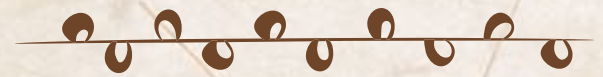
Les grappes de fleurs serrées en boutons encore verts,
au tout début du printemps.

Les jeunes feuilles.

Les graines contenues dans les « petits cœurs » une
fois secs.

Le p'tit
plus

Son nom de passeraie vient de ce que les
anciens lui attribuaient des vertus curatives
de la rage chez les animaux.



Cette plante, de la famille des choux, a une
saveur un peu piquante.

Elle est surtout utilisée pour ses boutons
floraux, que l'on nomme « brocoli sauvage »,
à cuire à la vapeur et assaisonner comme les
brocolis cultivés.

Les feuilles jeunes s'ajoutent à la soupe
minestrone. On peut les faire blanchir avant
de les cuisiner pour adoucir leur saveur.

Les graines s'utilisent en condiment (saveur
épicée, entre moutarde et poivre).

Sedum ou Orpin

Sedum sp.

*Plantes grasses, non épineuses,
à port prostré, voire tapissant.
Feuilles charnues, plus ou
moins cylindriques.*

*Fleurs petites, blanches ou crème,
en petits bouquets sur des hampes
plus ou moins dressées.*



Orpin blanc

Sedum album

*Port très tapissant, feuillage vert
intense devenant rougeâtre au
soleil, nombreuses petites fleurs
blanches dressées en été.*



Orpin de Nice

Sedum sediforme

*Tiges feuillées redressées,
feuillage vert-gris,
hampe florale rigide,
fleurs crème.*



Orpin à feuilles épaisses

Sedum dasyphyllum

*Port couché, feuillage gris,
petites feuilles densément
imbriquées, fleurs blanches
sur tiges frêles.*





Où la trouver ?

Sur les rochers, dans les pierrailles, au soleil.



Quelles parties utiliser ?

Les jeunes feuilles des orpins, charnues, juteuses, acidulées, se croquent crues.

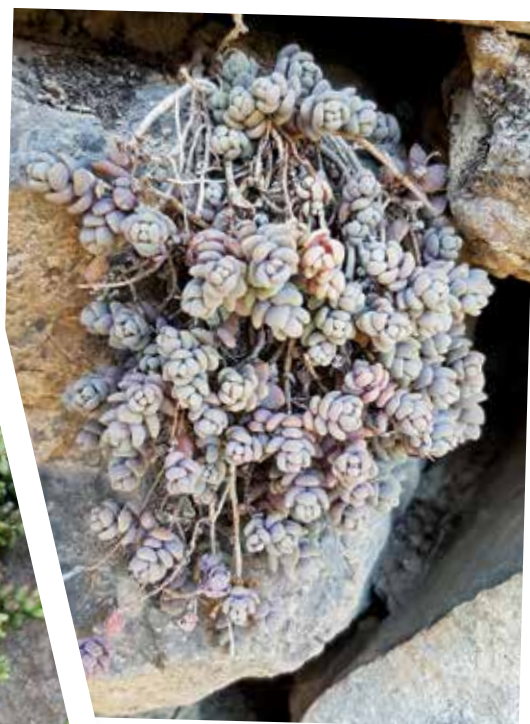
Elles s'ajoutent agréablement aux salades composées.

On peut les faire cuire à l'eau ou à la vapeur



Attention

L'orpin âcre, à feuillage vert clair, en tapis, et à petites fleurs jaune vif, est d'une saveur brûlante, et de consommation dangereuse à haute dose.



Velouté d'orpin blanc

Choisir des feuilles encore bien vertes.

Dans une cocotte, faire blondir un petit oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Ajouter un bol de feuilles de sedum, 1 pomme de terre épluchée coupée en morceaux et la moitié d'un panais épluché et coupé en morceaux. Mouiller avec 2 bols d'eau, saler, ajouter une pincée de graines de fenouil et laisser cuire 30 min.

Servir avec une cuillerée de crème fraîche et quelques feuilles de fenouil ciselées.

Calament

Clinopodium nepeta

Plante vivace, formant des touffes lâches, de 20 à 40 cm de hauteur. Toute la plante est légèrement velue au toucher. Feuilles ovales, petites (1,5 cm de longueur) nervurées, vert foncé avant la floraison, devenant plus claires lorsque se développent les hampes florales. Celles-ci sont souples, avec des fleurs en petits groupes à l'aisselle des feuilles, étagées le long des hampes. Elles sont de couleur mauve pâle, en forme d'entonnoir.





Où la trouver ?

Dans les endroits ensoleillés, secs et dégagés. Longue feuillaison, presque persistante, et longue floraison de la fin du printemps jusqu'à la fin de l'automne.



Quelles parties utiliser ?

Les fleurs et les feuilles, qui dégagent une odeur aromatique au froissement, entre thym et menthe.

Les fleurs sont décoratives et légèrement aromatiques sur salades, plats de légumes et de riz.

Les feuilles sont aromatiques, fraîches ou séchées (on les conserve ainsi), et agrémentent tartes salées, plats de légumes d'été, salades composées.

Conservées hachées fraîches dans l'huile d'olive, on peut en faire un pesto.

Le p'tit plus

Le calament népéta aurait des vertus antiparasitaires et serait bénéfique pour éloigner les insectes des placards.



Chaussons à la ricotta au calament

Ciseler finement des feuilles de calament. Battre un fromage de ricotta avec un peu de crème fraîche, saler et poivrer à volonté et mélanger avec les feuilles de calament.

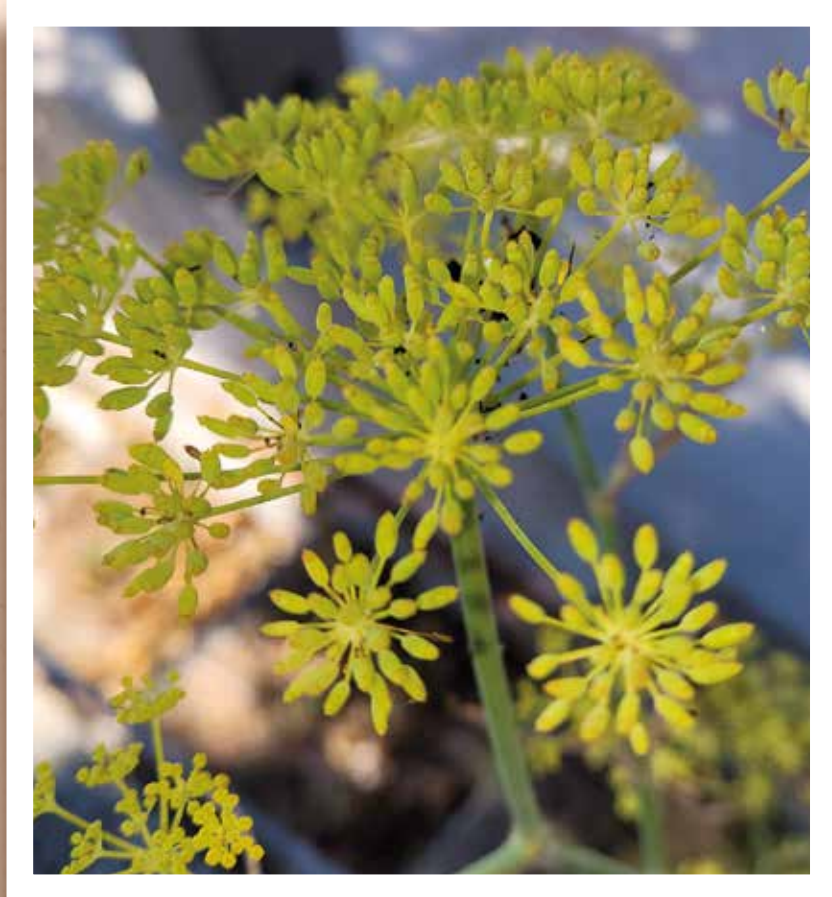
Découper des rectangles ou des ronds dans de la pâte feuilletée pré-étalée, poser une grosse cuillerée du mélange à la ricotta sur chaque forme et replier la pâte par dessus pour former des chaussons. Coller les bords de chaque chausson en les humectant légèrement. Passer du jaune d'œuf au pinceau sur la surface et cuire à 230° pendant 25 à 30 min.

Fenouil

Foeniculum vulgare



Plante vivace à
feuillage finement découpé,
vaporeux, vert franc. La gaine des
feuilles à la base est blanchâtre.
Fleurs jaunes, petites, nombreuses, en
grandes ombelles sur tiges atteignant
2 m de hauteur. L'odeur anisée de la
plante élimine le risque de confusion.



Où la trouver ?

Dans les fourrés, sur les coteaux secs.

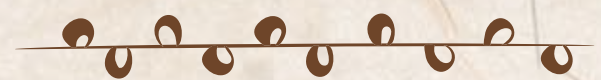


Quelles parties utiliser ?

Les feuilles au printemps (les jeunes feuilles de la base), les fleurs (en les égrenant, c'est-à-dire en coupant aux ciseaux les ombelles, juste sous chaque fleur), les graines au début de l'automne en septembre (attention elles tombent vite dès qu'elles sont mûres).



Traditionnellement associé au poisson, le fenouil aromatise aussi des sauces blanches et des crudités.



Omelette au fenouil

Battre les œufs en omelette, ajouter un peu de lait (ou de crème fraîche), saler, poivrer, ajouter une poignée de fines feuilles de fenouil ciselées et les fleurs égrenées. Cuire rapidement à la poêle.

Fausse roquette

Diplotaxis tenuifolia

Plante vivace, formant des touffes. Les feuilles sont portées sur de petites tiges un peu rougeâtres. Elles sont vert foncé avec une nervure blanche, lisses, allongées, à extrémité aiguë, et très irrégulièrement découpées en pointes sur les bords. Des tiges plus hautes, aux feuilles espacées et moins découpées, portent des petites grappes de fleurs jaunes à 4 pétales étalés. Chaque fleur laisse place à un fruit brun, dressé, très allongé. La plante peut fleurir 2 fois dans l'année, au printemps et à l'automne.





Où la trouver ?

Dans les garrigues, au bord des chemins et des murets, les lieux incultes près des décombres. On peut la trouver presque toute l'année.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles et les fleurs.



La roquette fait partie du mesclun traditionnel, en mélange avec d'autres salades plus douces.

Sa saveur très piquante, forte, incite à la modération.

Les feuilles ciselées, en petite quantité, relèvent une vinaigrette, une sauce de poisson, un fromage blanc.

Les fleurs sont comestibles et piquantes elles aussi. Elles décorent bien les plats de crudités ou agrémentent une salade de pommes de terre.

Genévrier commun

Juniperus communis

C'est un conifère, qui peut avoir un port d'arbre, jusqu'à plus de 5 m de hauteur ou, le plus souvent, buissonnant.

Ses feuilles sont des aiguilles aplaties, longues de 1 à 2 cm, très piquantes à leur extrémité, d'un vert clair avec une fine ligne blanche au milieu. Les « cônes » de ce conifère sont transformés en petites boules ressemblant à des baies, grosses comme des petits pois, d'abord vertes puis devenant bleu-noir prumineux au fur et à mesure de la maturation qui prend au moins 2 ans.

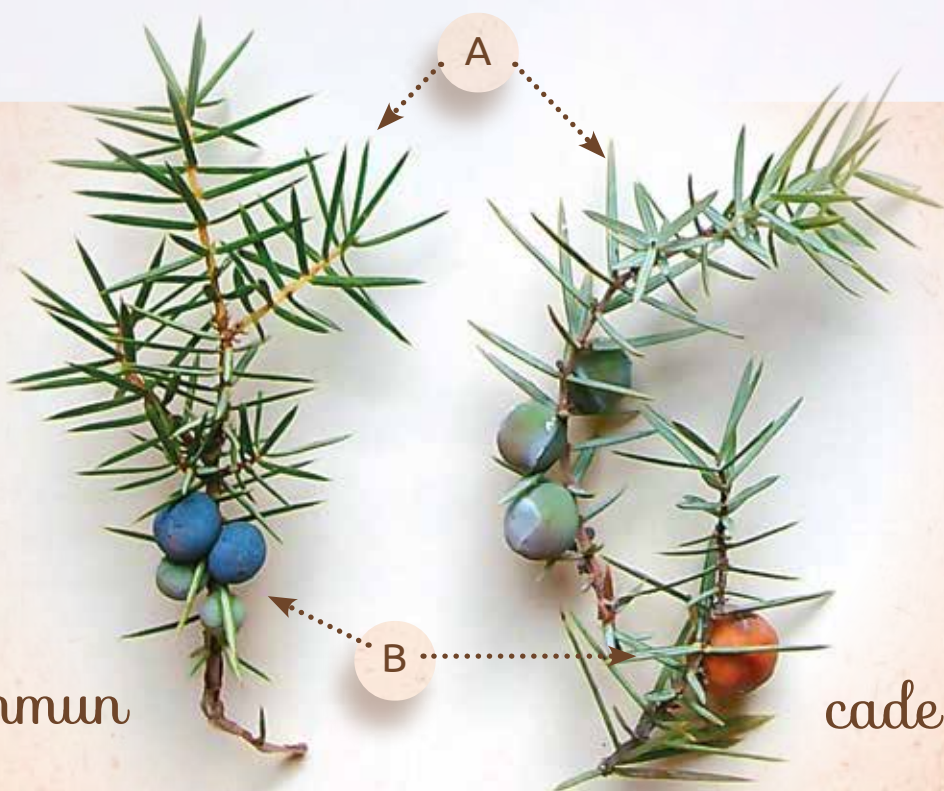


Ne pas confondre

On trouvera sur les sentiers des genévriers cade, qui se distinguent du genévrier commun par :

- des aiguilles (A) portant 2 lignes longitudinales blanches (le genévrier commun n'en a qu'une),
- des « baies » (B) plus grosses, vert bleuté la première année devenant brunes la deuxième année.

commun



cade



Où la trouver ?

Dans les garrigues ensoleillées et rocailleuses.



Quelles parties utiliser ?

Les « baies » à maturité lorsqu'elles sont bleues, récoltées en fin d'automne et au début de l'hiver.

On se pique un peu les doigts pour en récolter quelques-unes. Pour une récolte plus abondante, étendre un drap sous l'arbuste, taper dans les branches avec un bâton pour faire tomber les baies mûres. Il tombe beaucoup d'aiguilles avec. Pour séparer les baies des aiguilles : confectionner un plateau avec un rebord sur 3 côtés ; y verser la récolte (par petites quantités) et incliner doucement le plateau vers le côté sans rebord : les baies roulent et tombent plus vite que les aiguilles !

L'utilisation traditionnelle des « baies de genièvre » pour aromatiser la choucroute est bien connue. Les baies parfument aussi bien des sauces de viande, qu'elles rendent plus digestes. Elles entrent dans la fabrication de boissons (gin, genièvre). On peut les croquer pour leur goût à la fois résineux et sucré.

Nous vous proposons ici une vieille recette traditionnelle des Alpes du Sud. Elle demande beaucoup de baies, beaucoup de temps, mais le résultat, aromatique et thérapeutique, en vaut la peine !



Attention

On évitera la consommation du genévrier cade. Il existe 3 autres espèces de genévrier, dont les feuilles ne sont pas piquantes (elles ressemblent plus à celles des cyprès), toutes toxiques.



L'estré de genièvre

- Laver les baies et faire cuire un même volume d'eau et de baies à ébullition douce pendant 5 à 8 heures.
- Mettre les baies dans un sac de toile très solide et mettre le sac sous une forte presse assez longtemps (au moins 15 minutes) pour extraire le jus.
- Faire réduire le jus (concentration par ébullition lente sans faire coller) jusqu'à obtenir une pâte noire de la consistance d'un miel liquide, que l'on met en pot.

Les anciens n'y ajoutaient pas de sucre et utilisaient cet *estré* dans du lait chaud ou sur des tartines avec un peu de crème fraîche. Il se conservait très longtemps.

Le jus et l'estré sont collants et le nettoyage des ustensiles est difficile.

Sarriette des montagnes

Satureja montana

Plante ligneuse en petit buisson de 30 cm de hauteur.

Feuilles vertes, coriaces, à pointe piquante, aromatiques. Fleurs blanches, en tube ouvert en 2 lèvres.



Ne pas confondre

Avec le Thym : Feuilles grises, petites, douces.
Fleurs roses en juin

Avec l'euphorbe épineuse (toxique) :
touffes semblables mais non aromatique
au froissement ; la cassure d'un rameau
d'euphorbe produit du latex blanc.



Thym



Où la trouver ?

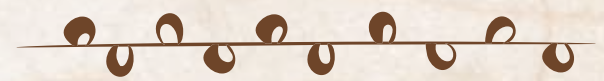
Dans les garrigues sèches et ensoleillées.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles et les fleurs.

Couper proprement les rameaux florifères bien feuillés.



La sarriette aide à la digestion en général et des légumineuses (haricots) en particulier.

Les feuilles fraîches sont coriaces, il est préférable de les mettre dans une mousseline avant de les plonger dans la sauce ou l'eau de cuisson.

Les feuilles séchées peuvent être pilées et réduites en poudre. Seules ou mariées au thym, elles font merveille sur grillades, pizzas, omelettes...

Le p'tit plus

La sarriette est appelée localement *pebre d'ai* (poivre d'âne). Elle a de tout temps été considérée comme aphrodisiaque. C'est aussi un excellent antimité pour les armoires !



Serpolet

Thymus serpyllum

Plante ligneuse, à longues tiges souples, rampantes qui se marcottent et forment des tapis. Très petites feuilles ovales en pointe, vert foncé mat. Fleurs en petits bouquets roses.

Aromatique proche du thym.





Où la trouver ?

Sur talus et pelouses rases ou rocailleuses, ensoleillés.



Quelles parties utiliser ?

Cueillir en été les rameaux feuillés fleuris.

Il est préférable de l'utiliser frais et de ne pas le faire cuire pour qu'il dégage tout son arôme.

Passer chaque rameau entre 2 doigts pour détacher fleurs et feuilles de la tige ligneuse et incorporer celles-ci à une sauce de salade, ou en saupoudrer une viande en sauce ou un poisson poché.



Huile au serpolet

Remplir une bouteille avec des rameaux fleuris de serpolet fraîchement cueillis au soleil.

Recouvrir largement d'une bonne huile d'olive pressée à froid.

Laisser macérer 14 jours dans un endroit assez chaud (fenêtre au soleil).

Cette huile assaisonnera les salades et crudités.

Acacia

Robinia pseudoacacia

Le robinier (faux acacia) est un arbre de 10 à 30 m de hauteur. Ses feuilles sont composées de nombreuses folioles ovales et les rameaux portent, à l'aisselle des feuilles, de longues épines acérées.

Au printemps il fleurit en belles grappes de fleurs blanches, pendantes, odorantes, qui donneront ensuite des gousses longues d'une dizaine de centimètres et larges d'un centimètre, qui restent pendantes sur l'arbre dénudé en hiver.



Ne pas confondre

Avec le cytise aubour (*Laburnum anagyroides*), petit arbre dont les grappes de fleurs pendantes sont jaune vif, et les feuilles à 3 lobes. Toute la plante est toxique.





Où la trouver ?

Un peu partout en milieu ouvert, le long des prés et des chemins.



Quelles parties utiliser ?

Les fleurs.



Attention

Toutes les parties de la plante sont toxiques, à l'exception des fleurs. On n'utilisera donc que les grappes de fleurs, en prenant soin de ne garder que le strict minimum de parties vertes (pour les beignets).

Le p'tit plus

C'est une espèce importée d'Amérique du Nord. Jean Robin (d'où son nom), botaniste du roi Henri IV, l'a introduite en France en 1601.

Les fleurs sont très appréciées des abeilles qui en font un délicieux miel clair. Le bois de robinier est imputrescible et très apprécié pour faire des poteaux, piquets, clôtures. L'arbre est facilement envahissant par ses racines traçantes qui intoxiquent les végétaux voisins.



Beignets d'acacia

L'usage traditionnel est de faire des beignets avec les grappes de fleurs, que l'on trempe dans la pâte chaude en les tenant par la « queue ». Toutefois, on se gardera de trop en manger car, dans ce cas, on absorbe aussi les parties vertes de la grappe !

Avec les fleurs seules, égrappées, on parfume sirop, infusion, confiture, entremet, tarte aux abricots, salade de fruits...

Cormier

Sorbus domestica

Grand arbre charpenté, à l'écorce grise crevassée longitudinalement.

Il peut atteindre 20 m de hauteur et vivre plus de 200 ans.

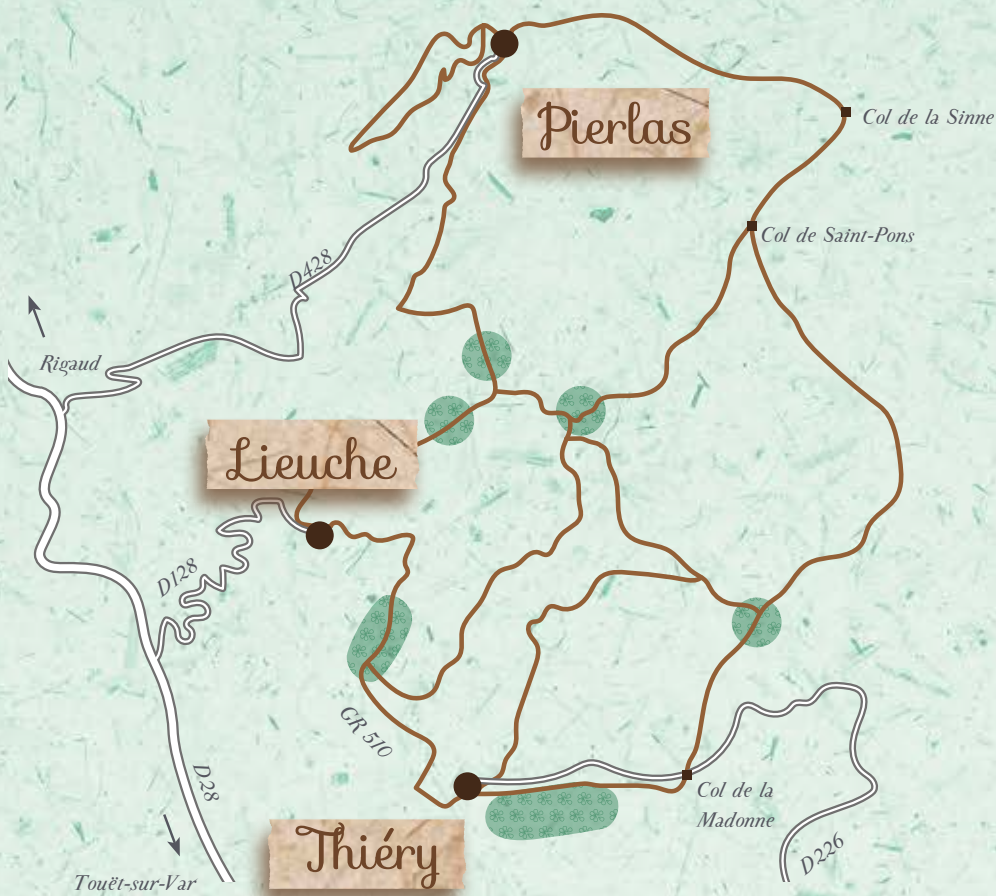
Il croît lentement et fructifie tardivement.

Ses feuilles, longues d'une vingtaine de centimètres, sont composées de folioles ovales dentées.

Les fleurs, blanches, mellifères, sont en grappes à l'extrémité des branches.

Les fruits ont la forme de petites poires ou pommes, se colorant de jaune et/ou de rouge, parfois brun clair moucheté.





Où la trouver ?

Dans les prés, les haies, aux abords des anciennes habitations.



Quelles parties utiliser ?

Les fruits, à l'automne.

Lorsqu'ils sont en apparence mûrs, colorés de jaune ou de rouge et durs, les fruits sont âcres et immangeables. On les récolte lorsqu'ils tombent de l'arbre puis il faut les laisser blettir, étalés dans un endroit frais et sec, jusqu'à ce qu'ils deviennent brun foncé et mous. Le blettissement n'est pas une pourriture, mais une maturation au cours de laquelle la chair devient brune, crémeuse et sucrée.



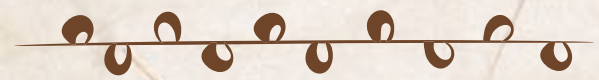
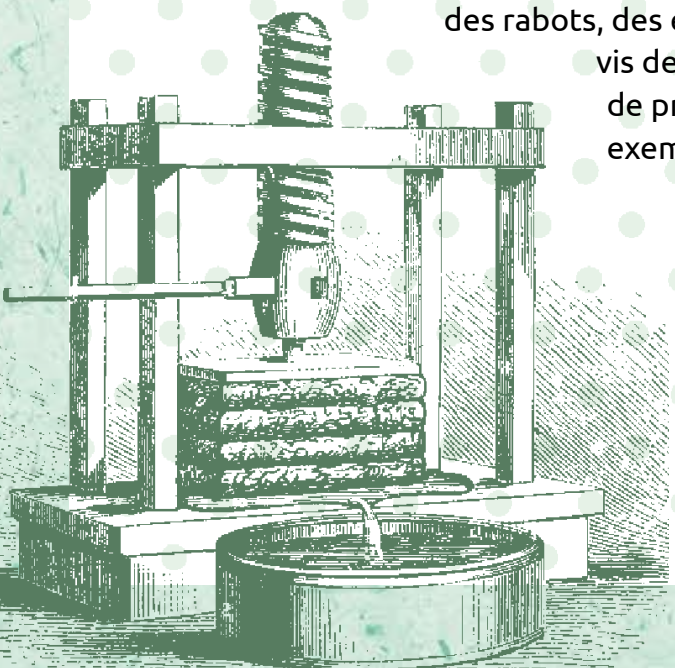
Attention

Les cormes sont très astringentes et déconseillées aux personnes souffrant de constipation.

Le petit plus

Le cormier a été plus apprécié pour son bois que pour ses fruits. Son bois dur et dense était recherché pour faire des rabots, des engrenages et vis de moulins ou de pressoirs par exemple.

Les cormes étaient pressées pour faire une boisson analogue au cidre, le cormé.



Compote et confiture de cormes

Verser les cormes blettes bien lavées dans une marmite, recouvrir d'eau, porter à ébullition et laisser frémir pendant une quinzaine de minutes. Égoutter les fruits et les passer au moulin à légumes, grille assez fine. On obtient une purée que l'on pourra déguster telle quelle ou avec adjonction de sucre à volonté, ou encore en mélange avec une compote de pommes.

Confiture : mettre la purée obtenue dans une bassine à confiture avec 600 g de sucre pour 1 kg de purée de fruit et faire cuire à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à obtenir une consistance bien liée, sirupeuse (environ 15 min). Mettre en pots immédiatement, couvrir hermétiquement et retourner les pots pour laisser refroidir.

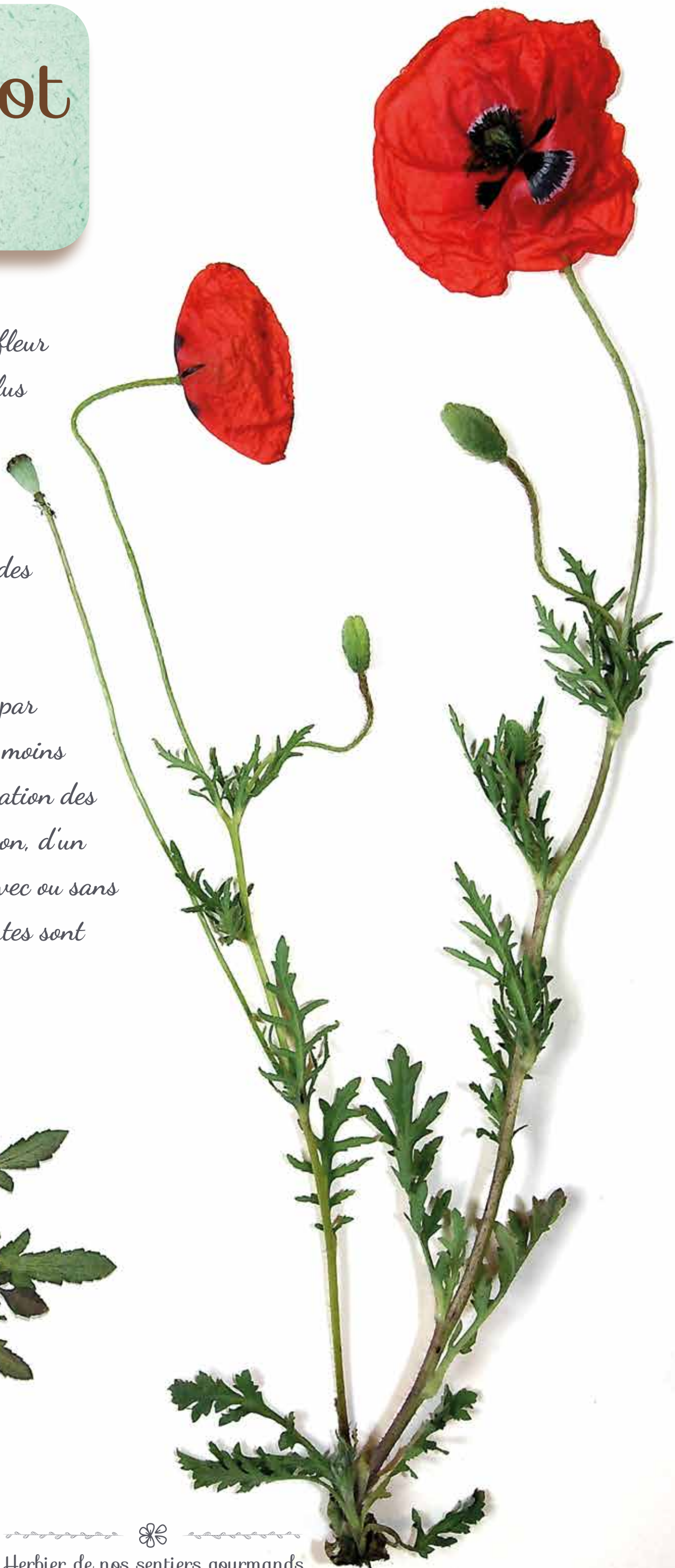
Ultérieurement, essayez de garnir le fond d'une tarte aux pommes avec cette confiture... et régalez-vous !

Coquelicot

Papaver rhoeas

On reconnaîtra sans peine la fleur de cet emblème, mais il sera plus difficile d'identifier la rosette de feuilles qui se forme dès la fin de l'hiver. Les feuilles sont assez fines, poilues, avec des découpes très variables.

Il existe plusieurs espèces de coquelicots, qui se distinguent par la forme des capsules, plus ou moins allongées, l'ampleur et la coloration des pétales (qui se recouvrent ou non, d'un rouge plus ou moins intense, avec ou sans ongle noir au cœur). Mais toutes sont comestibles de la même façon.





Où la trouver ?

Sur les friches et talus en bords de champs et de routes, sur les terres récemment remuées.



Quelles parties utiliser ?

Feuilles, pétales, capsules, graines.

Les feuilles des jeunes rosettes, à la saveur douce, se mangent en salade. Elles peuvent aussi être cuites comme légume ou en soupe.

Les pétales décorent ou colorent les desserts. On peut les cristalliser (voir la recette des violettes). On les fait sécher pour mélanger à des tisanes pectorales. On en fera des sirops ou des gelées.

Les capsules, fraîches, juste avant la chute des pétales (avant fécondation), se grignotent pour leur goût de noisette.

Plus tard, après la chute des pétales (après fécondation), il vaut mieux les laisser mûrir et récolter les petites graines noires qui agrémentent pains et biscuits. Lorsque la capsule est mûre, les graines tombent par les pores qui s'ouvrent sous le « couvercle » lorsqu'on la secoue.



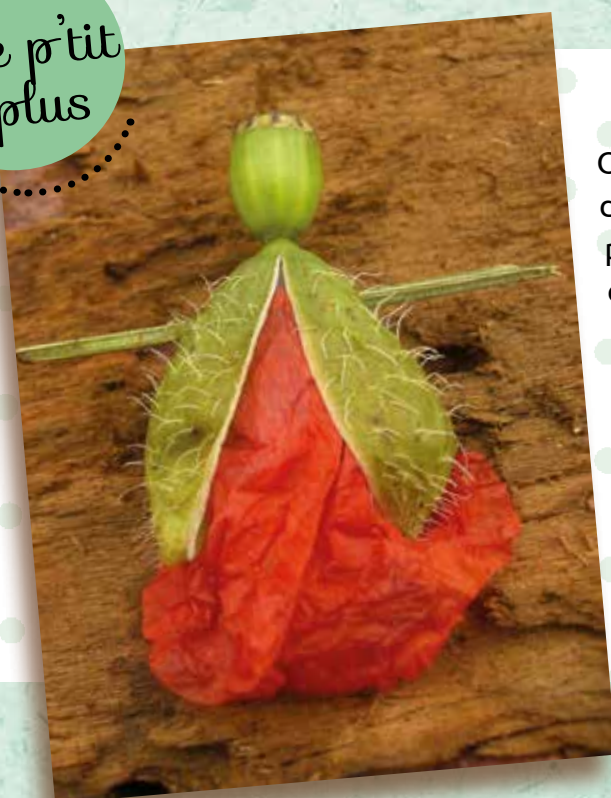
Attention

Il n'y a aucun risque à consommer les coquelicots, certes cousins des pavots, mais dépourvus de principes opiacés. En revanche, on s'abstiendra de consommer les pavots horticoles, toxiques.



Sirop de coquelicot

Pour le sirop : 250 g de pétales frais. Couvrir d' $\frac{1}{2}$ l d'eau bouillante, laisser macérer une nuit. Redonner un bouillon et presser les pétales dans une mousseline pour en extraire tout le suc. Ajouter à ce liquide 500 g de sucre et faire cuire jusqu'à obtenir la consistance sirupeuse.



On fera de jolies poupées champêtres avec les fleurs.

Sureau noir

Sambucus nigra

Arbre de 3 à 5 m de hauteur.
Les feuilles sont composées de
5 ou 7 folioles, ovales, pointues,
dentées. Les fleurs minuscules,
de couleur blanc crème, forment
des grappes volumineuses,
donnant ultérieurement des
grappes pendantes de petits fruits
sphériques, noirs, au jus rouge.



Ne pas confondre

Le sureau yèble (toxique) a les mêmes grappes de fruits noirs, mais dressées vers le haut et non pendantes. Il ne forme qu'un buisson non ligneux qui disparaît en hiver et ses feuilles ont une odeur repoussante.



Où la trouver ?

Dans les haies, les bords de bois et de chemins, en sol riche et humide, près des lieux habités ou des ruines.



Quelles parties utiliser ?

Les fleurs, en juin. Les fruits, bien mûrs, en septembre.



Attention

Il faut prendre soin d'enlever toutes les parties vertes (« queues » des fleurs et des fruits) qui sont purgatives. Il faut avoir la patience de détacher les petites fleurs et les petites baies de leur grappe. Il est préférable également de ne pas consommer les pépins des fruits et de n'utiliser que le jus de ces derniers.

Le p'tit plus

Le bois du sureau renferme une moelle tendre facile à enlever. Cela permet aux enfants bricoleurs de confectionner sifflets, sarbacanes ou perles de bois à enfiler en bracelet.



La recette

Crêpes aux fleurs de sureau

Préparer une pâte à crêpe, la laisser reposer selon l'habitude, puis incorporer une bonne poignée de fleurs de sureau et laisser reposer une heure de plus.



La recette

Gelée de baies de sureau

Mettre les baies de sureau égrenées dans une bassine à confiture et les faire éclater sur le feu. Les verser dans une mousseline et presser pour extraire le jus.

Rincer la bassine et y remettre le jus obtenu. Ajouter un jus de citron. Ajouter du sucre à raison d'1 kg pour 1 l de jus. Faire cuire environ 15 min jusqu'à ce que le jus prenne en gelée.

Mettre en pots, couvrir hermétiquement et retourner les pots sur un linge pour les laisser refroidir.

Violettes

Viola sp.

Il existe de nombreuses espèces de violettes. Celles que l'on trouvera ici ne sont pas odorantes. La violette des bois forme une petite touffe de feuilles en forme de cœur, dentées au bord avec un long pétiole. Les fleurs ont 5 pétales violets, dont deux dressés vers le haut et trois dirigés vers le bas. Toutes les violettes sont comestibles.



Ne pas confondre avec l'anémone hépatique.





Où la trouver ?

Dans les bois.



Quelles parties utiliser ?

Les feuilles peuvent être ajoutées crues aux salades, ou cuites.

Les fleurs peuvent décorer des salades, des entremets. Elles peuvent être utilisées en pâtisserie, sirops, crèmes...



Fleurs de violettes cristallisées

30 fleurs de violettes (sans partie verte)

30g de sucre poudre

1 blanc d'œuf

Fouetter le blanc d'œuf dans un bol.

Avec un pinceau, badigeonner chaque fleur de blanc d'œuf sur les 2 faces.

Poser la fleur à plat sur le sucre, et appuyer légèrement pour qu'il adhère, recouvrir l'autre face avec du sucre.

Laisser sécher les fleurs cristallisées sur une assiette à l'air libre pendant 24 h.



Sapin

Abies alba



Branches étalées à l'horizontale.

Aiguilles vert foncé, aplaties, à extrémité arrondie, avec 2 lignes blanches au revers, non piquantes, insérées dans un même plan de part et d'autre des rameaux stériles (en brosse sur les rameaux fertiles).



Cônes dressés sur les rameaux supérieurs, se désarticulant à maturité. Les axes restent sur les rameaux, les écailles sont éparpillées au sol.



Épicéa

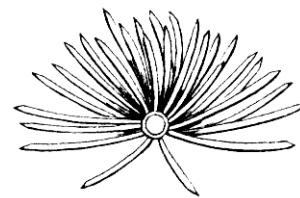
Picea abies



Branches inclinées vers le bas.

Aiguilles vert foncé, de section anguleuse, pointues, insérées en brosse autour du rameau.

Cônes pendants sous les rameaux, tombant entiers au sol à maturité.



Les deux conifères peuvent avoir la même utilisation gourmande : voir au verso



Quelles parties utiliser ?

Les jeunes pousses à aiguilles vert clair à l'extrémité des rameaux, à la fin du printemps.

Les aiguilles tendres ont un goût acidulé, très légèrement résineux. Elles sont délicieuses à croquer en chemin.

On pourra en récolter (elles se gardent quelques jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur) pour agrémenter une salade de fruits. Elles feront aussi d'agréables tisanes.



Gelée de pousses de sapin (ou d'épicéa)

Pour un plein bocal d'1 l de jeunes pousses.

Faire tiédir 1 l d'eau, y ajouter 1 kg de sucre, le jus d'un citron et y verser les pousses de sapin ou d'épicéa grossièrement hachées. Bien mélanger jusqu'à dissolution complète du sucre.

Laisser macérer 24 h.

Filtrer le liquide sur une mousseline en pressant bien.

Diluer 4 g d'agar-agar dans 1/2 verre d'eau, verser dans le liquide au sapin et faire chauffer en remuant jusqu'au point d'ébullition. Retirer du feu immédiatement et mettre en pots stérilisés.



Sirop de pousses de sapin (ou d'épicéa)

Steriliser un grand bocal en verre.

Prendre environ 300 g de pousses de sapin pour 1 kg de sucre en poudre.

Mettre une couche de 2 ou 3 cm d'épaisseur de pousses de sapin dans le fond du bocal, recouvrir d'une couche de sucre, remettre une couche de sapin, une couche de sucre, et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.

Couvrir le bocal et le placer à l'abri de la lumière. Laisser macérer pendant 2 à 3 semaines, en remuant de temps en temps le contenu. Le sucre se liquéfie peu à peu.

Lorsque tout le sucre est fondu, verser le contenu du bocal dans une mousseline, et bien presser pour recueillir tout le liquide.

Faire chauffer sans bouillir le liquide obtenu puis en remplir des bouteilles stérilisées.



Pousses d'épicéa au chocolat

Récolter les pousses d'épicéa (ou de sapin).

Faire fondre au bain-marie du chocolat pâtissier noir ou au lait.

Y tremper chaque petite pousse et les laisser refroidir sur un papier sulfurisé avant de les déguster ou de les garder dans une boîte hermétique.



Soupe de potimarron aux pousses de sapin

Laisser sécher 24 h sur un linge les jeunes pousses de sapin (ou d'épicéa).

Passer au mixer 1 tasse de pousses.

Faire cuire le potimarron coupé en morceaux dans l'eau salée.

En fin de cuisson ajouter les pousses de sapin réduites en poudre et mixer la soupe.

Quelques lectures pour en savoir plus



Reconnaissance des plantes

Guide de la flore des Alpes-Maritimes

de Lionel Carles et Ludovic Thébault

Éditions Giletta, 4^e édition, 2017 ; 13,5 x 21,5 cm ; 432 p. ; 25,50€

Les salades sauvages

Les Écologistes de l'Euzière, 4^e édition, 2021 ; 15 x 21 cm ; 192 p. ; 18€

*Récolter les jeunes pousses des plantes sauvages comestibles
en toute confiance et sans risque de confusion*

de Moutsie et Gérard Ducerf

Éditions de Terran, 3^e édition, 2021 ; 16 x 24 cm ; 304 p. ; 24,50€

PlantNet

PlantNet est une application qui aide à identifier des plantes à partir de photos.

Peut s'utiliser sur smartphone ou ordinateur. Téléchargeable sur plantnet.org

Avec recettes

Sauvages et comestibles

Herbes, fleurs et petites salades

de Marie-Claude Paume

Édisud, 2015 ; 17 x 23 cm ; 256 p. ; 22€

(à noter, du même auteur chez le même éditeur *Sauvages et toxiques*)

Plantes sauvages comestibles

Les 50 plantes essentielles et leurs usages

de S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spielgelberger

Édition Ulmer, "Vieilles racines et jeunes pousses", 2018 ; 13,5 x 21 cm ; 256 p. ; 16,90€

(remarquables descriptions)

Déguster les plantes sauvages

de François Couplan

Édition Sang de la Terre-Médial, 2018 ; 16 x 22 cm ; 286 p. ; 28€

54 plantes sauvages comestibles de Suisse romande et de France voisine

de Michaël Berthoud

Éditions Attinger, 2021 ; 17 x 24 cm ; 240 p. ; 24€

Et les ouvrages d'Annie-Jeanne et Bernard Bertrand aux éditions de Terran :

Les grands classiques de la cuisine sauvage

Saveurs de fruits sauvages

Saveurs printanières de fleurs sauvages





Remerciements



Cet herbier a été réalisé par l'association La Garance voyageuse.

La Garance
Faire connaître,
étudier et protéger
le monde végétal
Voyageuse

Merci à tous ses membres qui ont prospecté, herborisé, identifié, photographié, collecté, goûté, cuisiné, pressé, scanné, décrit, illustré, agencé et mis en page ces quelques plantes...

*Dominique Coll, Catherine Demange, Françoise Dumas, Laurence Fayet,
Marguerite Fontaine, Alain Guichard, Christian Jarrin, Maryse Karst,
Sophie Lemonnier, Sophie Pencenat, André Pichard, Sylvie Prette.*

Graphisme : Jérôme Bouquemont, geographisme.fr

Crédits

Toutes les illustrations (scans, dessins et photos) sont de La Garance voyageuse, à l'exception de :

- les photos de la page 3 sont de Bernard Bonifassi, Tanguy Cheret et Davy Demaline
- les dessins des villages en couverture sont de Sylvie Prette (droits réservés)
- les photos de plantes de Michel Pourchet (p.23), Sylvain Piry (p.71), Jean-Claude Ernewein (p.75) sont sous licence CC BY-SA 2.0 FR via Tela Botanica
- les illustrations suivantes : p.15 La naissance de Vénus de Botticelli (Google Art Project), p.17 le coucou, p.19 le lièvre, p.23 la groseille à maquereau (gravure d'après A. I. Withers), p.41 le lièvre, p.49 le rouge-gorge, p.51 le combat d'Achille, p.55 la chèvre, p.57 les papillons, p.73 l'âne, p.77, la ruche, p.79 le pressoir, sont du domaine public via Wikimedia.





*Cet Herbier de nos sentiers gourmands est une invitation :
à vous reconnecter à la nature, à porter un regard plus attentif sur le végétal qui nous entoure,
au plaisir de la reconnaissance et de la cueillette de plantes sauvages comestibles, et aussi
à venir découvrir nos villages et nos montagnes préservées du Moyen Pays des Alpes-Maritimes.*

*Cet ouvrage se propose de vous accompagner dans cette découverte et cette expérience
tout à la fois naturaliste, culturelle et gustative.*



Lieuche



Pierlas



Thiery

Retrouvez cet ouvrage et toutes les informations nécessaires sur : www.alpesdazur-tourisme.fr

Avec le soutien de



L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES