PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES



MOUTON RÉSILIENT



Mouton-Résilient.com est un site survivaliste français qui aide les gens à devenir plus résilient et en mesure de faire face efficacement aux situations de crises. Les principes de base sont basés sur le pragmatisme et le bon sens de nos anciens. Merci de visiter notre site pour vous faire une idée.

Attention ! Toute diffusion payante et toute modification du présent document est strictement interdite. En revanche, cet ebook est en diffusion libre et gratuite (newsletter, blog, email, YouTube, etc.).

Lien de téléchargement (ainsi que d'autres bonus exclusifs gratuits) :

https://mouton-resilient.com/ressources-survivalisme/

MOUTON  RÉSILIENT

Beaucoup de **plantes sauvages** sont qualifiées à tort de "mauvaises herbes". En effet, elles ne sont généralement pas les bienvenues dans nos jardins.

Or, de nombreuses de **ces plantes sauvages sont comestibles**. De plus, par définition, elles poussent très facilement, et se trouvent un peu partout.

Vous trouverez la présentation détaillée d'une vingtaine de plantes sauvages comestibles couramment rencontrées en France métropolitaine.

Savoir en reconnaitre et en cuisiner au moins quelques-unes est une **compétence survivaliste** plutôt utile, que ce soit pour épater les amis à l'apéro, compléter, voire remplacer des repas ou encore en situation de survie.

_ _ _ _

Ce PDF provient de l'article complet : 20 Plantes sauvages comestibles de survie

Livret d'initiation à la cueillette

A LA DECOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES



Association
SAVOUREUSES PLANTES SAUVAGES

Retrouvez-nous sur :

Le forum Mangez Des Mauvaises Herbes : www.mauvaisesherbes.org
Le blog de l'association : http://savoureusesplantessauvages.wordpress.com

Pour nous contacter :

Dans le Lot et Garonne : savoureusesplantessauvages@orange.fr
Dans le Bas-Rhin : asso.sps.alsace@gmail.com

L'association
Savoureuses plantes sauvages

Savoureuses Plantes Sauvages est une association à but non lucratif qui a pour objectif de développer la curiosité du grand public à l'égard de la nature à travers **la découverte des plantes sauvages comestibles**. Née en décembre 2010, elle apporte un éclairage nouveau sur les plantes communes qui nous entourent les faisant passer du statut de « mauvaises herbes » à légumes savoureux à incorporer dans l'assiette.

La collecte et la diffusion des connaissances sur les plantes sauvages comestibles est le cœur de l'activité de Savoureuses Plantes Sauvages.

Le **forum Mangez Des Mauvaises Herbes**, dont est directement issu l'association, présente actuellement plus de **120 fiches descriptives de plantes** ornementales ou sauvages comestibles. **Plusieurs dizaines de recettes** proposées par les membres sont également disponibles de l'entrée au dessert en passant par les boissons. Vous pouvez aussi y demander un coup de main pour **l'identification de vos mauvaises herbes**.



Savoureuses Plantes Sauvages organise régulièrement des balades découvertes et est à votre disposition pour toutes animations et manifestations en rapport avec la promotion de la connaissance des plantes sauvages pouvant avoir un usage alimentaire, dans le Bas-Rhin, avec Nadège Douay et en Lot et Garonne avec Laurence Talleux, mais aussi partout en France sur demande.

Et parce que rien ne vaut une approche sur le terrain, rejoignez-nous pour les sorties découvertes qui sont organisées dans ces deux départements. Vous pouvez retrouver toutes les dates de sorties et quelques informations complémentaires sur notre site.

http://savoureusesplantessauvages.wordpress.com/

Sommaire

Introduction....5
Quelques précautions à prendre....7
Présentations des plantes....7
- Ail des ours....8
- Amarante réfléchie....10
- Aubépine....12
- Berce spondyle....14
- Cardamine hérissée....16
- Chénopode blanc....19
- Épiaire des bois....21
- Érable....23
- Gaillet grateron....25
- Lamier....27
- Lierre terrestre....29
- Marguerite....31
- Mauve sylvestre....33
- Mouron blanc....35
- Ortie....37
- Pissenlit....39
- Plantain....41
- Porcelle enracinée....43
- Renouée du Japon....45
- Sureau noir....47

Pour aller plus loin....49
Lexique....54
Références....56
Annexes....57

Introduction

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement que le sujet des mauvaises herbes vous intéresse, ou du moins, vous intrigue. Évidemment, pas question ici de donner des solutions pour éradiquer les mauvaises herbes de votre jardin si ce n'est à coups de dents. En fait ces "mauvaises herbes" ne portent pas très bien leur nom, et au lieu de vouloir s'en débarrasser à tout prix, il est possible d'apprendre à s'en servir.

Ceci est le but de l'association "Savoureuses Plantes Sauvages" :promouvoir l'usage souvent méconnu des nombreuses plantes qui nous entourent, au jardin, comme au fond des bois.

Dans ce livret, réalisé par les membres de l'association, vous trouverez la présentation détaillée d'une vingtaine de plantes sauvages comestibles couramment rencontrées en France métropolitaine. Ainsi qu'un tableau général d'une centaine d'autres espèces que vous pouvez consommer sur lesquelles vous trouverez d'avantage d'information sur le forum Mangez des Mauvaises Herbes.

Qu'appelle-t-on une "mauvaise herbe" ?

Le terme de « mauvaises herbes » est utilisé pour qualifier les plantes qui poussent là où personne ne les attend, ce sont des indésirables dans les jardins, dans les cultures, ainsi que dans les pelouses.

Ce sont les espèces qui colonisent votre jardin et le pré du voisin, que l'on peut aussi trouver dans la nature, au détour d'un chemin de campagne ou en forêt. C'est pourquoi toutes les plantes sauvages, spontanées ou subspontanées poussant sous nos latitudes peuvent être regroupées sous ce terme.

Quels intérêts à utiliser ces herbes ?

Toutes les plantes possèdent des propriétés particulières, et les plantes sauvages recèlent de nombreuses vertus que l'on néglige souvent, qu'elles soient médicinales, culinaires ou pratiques.

La plupart des mauvaises herbes comestibles possèdent un fort intérêt nutritif, et peuvent permettre de compléter (voir même de remplacer) notre alimentation habituelle de manière intéressantes. Elles apportent des vitamines, des minéraux mais aussi, ce qui est peut-être moins connu, des protéines complètes.

Certaines plantes peuvent également remplacer des aliments qui ne poussent pas sous nos latitudes. La racine de benoîte (*Geum urbanum*) remplace à merveille le clou de girofle, la fleur d'immortelle (*Helichrisum* sp.) le curry, tandis que les racines de pissenlits (*Taraxacum* sp.) ou les fruits du gaillet gratteron (*Galium aparine*) servent à préparer un succédané de café.

De nouvelles saveurs sont également à découvrir ou à redécouvrir.

Légumes oubliés et légumes d'ailleurs

Saviez-vous par exemple que le pourpier (*Portulaca* sp.) était une salade très appréciée en Grèce, et cultivée au même titre que la laitue chez nous ? Que le chénopode (*Chenopodium album*) a longtemps été cultivé en France en tant que légume, avant d'être remplacé par les épinards ?

Il peut-être aussi rappelé que la grande majorité de nos légumes actuels sont issus d'espèces sauvages, sélectionnées au cours du temps. Ainsi la plupart de nos choux, navets et autres betteraves sont issus de quelques espèces de la famille des brassicacées. Il est d'ailleurs toujours possible de les trouver à l'état spontané en Europe et en Sibérie.

Au moyen Âge le chénopode, la mauve (*Malva sylvestris*) ou l'arroche (*Atriplex* sp.) étaient très appréciés et cultivés comme légume. Mais l'introduction de la pomme de terre, de la tomate, du maïs et autres variétés issues du nouveau monde ont fait disparaître la consommation de ces plantes aujourd'hui considérées comme « mauvaises herbes ».

Cependant orties et autres pissenlits ont été beaucoup consommés en temps de guerre et de disette de même que parfois la sciure de certaines essences d'arbres qui remplaçait la farine. Le cambium (deuxième écorce) d'arbres comme le tilleul (*Tilia* sp.) ou le pin (*Pinus* sp.) étant riche en amidon.

Aujourd'hui encore une tradition de cueillette de salade persiste dans certaines campagnes à la fin de l'hiver.

Et si vous mangiez déjà des mauvaises herbes ?

Peut-être êtes vous déjà allé ramasser des pissenlits ou du cresson, des fraises des bois ou des mûres, ou encore avez vous, comme nombre d'enfants, sucé le nectar si sucré de la fleur de trèfle ?

Peut-être en vacances dans le sud de la France avez-vous acheté du pourpier sur un marché, celui là même qui pousse chez vous entre deux pavés dans la cours. Peut-être en Chine ou en Italie, avez vous goûté des chrysanthèmes ? Car si dans l'hexagone ils décorent joliment les plates-bandes ce sont des légumes à part entière en Asie et sur le pourtour méditerranéen. Peut être achetez-vous du gobo ou du quinoa au magasin bio du quartier ? Eh bien sachez que vous pouvez retrouver tout cela dans votre assiette en désherbant votre jardin. La racine appelée Gobo, n'est autre que la racine de la bardane (*Arctium lappa*) que vous venez d'ajouter à votre compost, mais qui est très appréciée au pays du Soleil levant. Le quinoa, de son nom latin *Chenopodium quinoa*, est un cousin du chénopode blanc qui envahit les terrains en friche.

Vous voyez, vous consommez déjà des mauvaises herbes, qui tout d'un coup ne semblent plus si mauvaises que ça.

Il est certain qu'entre les variétés cultivées et sauvages il y a des différences de productivité, mais n'est-il pas dommage de se débarrasser du gobo qui pousse au fond du jardin, pour aller ensuite en acheter en magasin ? D'arracher les épinards sauvages pour essayer d'en faire pousser une autre espèce qui n'a pas obligatoirement meilleur goût ?

Peut être hésitez vous encore à consommer quelque chose de nouveau, qui pousse tout seul sans que vous n'ayez rien à faire ? Cependant, en respectant quelques règles élémentaires de prudence vous pourrez bientôt sourire doucement en voyant votre voisin s'acharner après ses « mauvaises herbes » alors que vous mangerez tranquillement les votre.

Quelques précautions à prendre

Pour des raisons de santé

Il est certain que la collecte des plantes sauvages comporte quelques risques. Il est possible de les limiter au maximum en respectant quelques règles élémentaires de bon sens.

- Ne consommez jamais une plante que vous n'avez pas formellement identifiée.
- Ne consommez que les parties citées comme comestibles. Considérez les parties qui ne sont pas clairement énoncées comme toxiques.
- Respectez le mode de consommation préconisé, certaines plantes étant toxiques lorsqu'elles ne sont pas cuites.
- Assurez-vous que votre site de ramassage ne soit pas pollué (***cf annexe 1***).
- Vérifiez que vous n'êtes pas allergiques à la plante (***cf annexe 2***).
- N'utilisez pas les plantes sauvages à des fins médicinales sans l'avis de votre médecin ou pharmacien.

Pour la préservation de la ressource

Lorsque vous n'êtes pas dans votre jardin, quelques règles sont à respecter afin de préserver la ressource en plantes sauvages.

- Avant de ramasser une plante assurez-vous qu'elle ne soit pas protégée. Referez vous aux sites officiels comme celui du Muséum National d'Histoire Naturelle.
- Ne prélevez une plante que si elle est abondante localement et ne ramassez jamais plus de 1/5 de la population.
- Ramassez que les parties utiles : n'arrachez pas la plante si vous ne comptez pas utiliser la partie souterraine.
- Certaines plantes ne sont pas mangeable toute l'année (amertume, présence de bois, acidité...), afin de ne pas couper une plante pour rien, respectez les périodes de cueillette conseillées.

Présentations des plantes

Les vingt plantes comestibles présentées ici sont des plantes relativement courantes en France métropolitaines, aux goûts et utilisations divers. Ce sont des plantes généralement assez faciles à reconnaître, toutefois n'hésitez à utiliser des guides spécialisés pour confirmer vos identifications.



Allium ursinum

Ail des ours

***Allium ursinum* L. - Alliacées**

- **Description :**

GENERALITE. Plante herbacée, vivace, à odeur d'ail, possédant un bulbe.
FEUILLES. Vert sombre, nettement pétiolées, larges de 2 à 5 cm. La face supérieure luisante, face inférieure mate. Pointe des feuilles recourbée vers l'arrière.
FLEURS. Blanches à 6 pétales, regroupées en une inflorescence globuleuse.

- **Répartition et habitat :**

L'ail des ours pousse dans toute l'Eurasie, généralement en tapis dans les sous-bois ombragés.

- **Principaux constituants :**

Il possède une forte teneur en huile essentielle sulfurée, en sulfure de vinyle, mais aussi en vitamine C.

- **Usages alimentaires :**

Le bulbe et les feuilles peuvent être utilisés en condiment ou en légume, cru comme cuit. Il est notamment possible de faire un délicieux pesto avec les feuilles.

- **Propriétés médicinales :**

Toute la plante est utilisée, mais surtout le bulbe, en teintures, décoctions, jus, cataplasmes ou essences. L'ail des ours présente des propriétés dépuratives, hypotensives, anthelminthiques, et surtout, antiseptiques, en usage interne comme externe.

- **Risques de confusions :**

Avant la floraison, il est possible de confondre les feuilles de l'ail des ours avec celles du muguet ou de la colchique. L'odeur d'ail est un critère essentiel pour éviter les erreurs.



Amaranthus retroflexus

Amarante réfléchie

***Amaranthus retroflexus* L. - Amaranthacées**

- **Description :**

GENERALITE. Plante annuelle, dressée, pubescente, d'un vert grisâtre, pouvant atteindre 80 cm de haut.
TIGE. Généralement rougeâtre.
FEUILLES. Légèrement ondulées sur les bords et munies d'un long pétiole. La face inférieure est densément velue.
FLEURS. Verdâtres, réunies en épis terminal sur la tige.

- **Répartition et habitat :**

Elle est présente les régions tempérées du globe et pousse dans les friches et cultures.

- **Principaux constituants :**

Les feuilles sont riches en protéines et vitamines telles que la vitamine A et C.

- **Usages alimentaires :**

Toute la plante est comestible crue comme cuite. Même âgées, les feuilles sont tendres, de même que les jeunes inflorescences, qui peuvent être consommées à la manière des asperges. La racine est aussi comestible, mais assez ligneuse. Mais ce sont surtout les graines que l'on consommera. De plus, ces dernières ont tendance à gonfler comme le pop-corn à la chaleur.

- **Propriétés médicinales :**

Les feuilles s'utilisent en tant qu'astringent.

- **Risques de confusions :**

Pas de risque de confusion notable.



Crataegus monogyna

Aubépine

***Crataegus monogyna* L. - Rosacées**

- **Description :**

GENRALITE. Arbrisseau à branches épineuses ne dépassant généralement pas les 4m de haut.
FEUILLES. Vert luisant, découpées en 3 à 5 lobes.
FLEURS. Blanches à rosées, regroupées en corymbes.
FRUITS. Appelés cenelles ils sont d'un rouge sombre une fois mûrs.

- **Répartition et habitat :**

L'aubépine se trouve en Europe, Asie occidentale, ainsi qu'en Afrique septentrionale. Elle pousse trouve dans les bois et les haies.

- **Principaux constituants :**

Les fruits contiennent une quantité notable de vitamine C, mais aussi de pectine, qui peut servir à figer les confitures par exemple.

- **Usages alimentaires :**

Les jeunes feuilles crue peuvent être consommées, mais ce sont surtout les fruits qui sont utilisés, crus ou cuits. Assez fades et farineux, ils peuvent se manger tel quel, ou être ajoutés à des préparations afin de les épaissir.
Il est possible de préparer une sorte de coulis rappelant la sauce tomate en les faisant cuire, et en rajoutant quelques cynorhodons pour relever le goût.
Les cenelles peuvent également être séchées et broyées pour obtenir une farine.

- **Propriétés médicinales :**

Les fleurs ont des propriétés hypotensives, antispasmodiques et sédatives.
A l'inverse, les feuilles sont tonicardiaques, il faut donc éviter de mélanger fleurs et feuilles.

- **Risques de confusions :**

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est au sein du genre *Crataegus* dont toutes les espèces possèdent les mêmes usages et propriétés.



Heracleum sphondylium

Berce spondyle

***Heracleum sphondylium* L. - Apiacées**

- **Description :**

GENERALITE. Plante herbacée, vivace pouvant atteindre 1,50m de haut.
TIGES. Épaisses, creuses et velues.
FEUILLES. A limbe découpé en 5 à 7 folioles dentés. Elles dégagent une odeur entre la mandarine, la menthe poivrée et la pistache.
FLEURS. Blanches, verdâtres ou parfois rosées, disposées en ombelle. En bouton elles sont entourées d'une gaine renflée.

- **Répartition et habitat :**

Elle est très fréquente dans toute l'Europe, que ce soit en lisière de forêt, dans les prairies, ou le long des chemins.

- **Usages alimentaires :**

Toute la plante se mange. Il est en effet possible de consommer la jeune racine, et les feuilles cuites. Mais aussi de manger les jeunes tiges, les jeunes feuilles, et les boutons floraux crus comme cuits. Les graines sont un excellent condiment à la saveur unique. C'est d'ailleurs pour cela que la Berce est la plante favorite du chef Marc Veyrat.

- **Précautions d'usage :**

La plante contient de la fucocoumarine qui combinée à l'action du soleil, peut provoquer des inflammations de l'épiderme chez les personnes sensibles.

- **Propriétés médicinales :**

Toute la plante est stimulante, digestive, et hypotensive. Il semblerait aussi que la racine et les graines aient des propriétés aphrodisiaques.

- **Risques de confusions :**

Comme pour toutes les plantes de la famille des apiacées, il faut prendre garde à ne pas confondre la berce avec la ciguë (*Conium maculatum*) qui présente des feuilles beaucoup plus découpées.
Il est également possible de confondre berce spondyle et berce du Caucase (*Heracleum mantegazzianum*) qui est très photosensibilisante. Cette dernière est cependant beaucoup plus grande ses tiges ne sont pas velues et ses feuilles dégagent une odeur désagréable lorsqu'elles sont froissées.



Cardamina hirsuta

Cardamine hérissée

Cardamina hirsuta **L. - Brassicacées**

- **Description :**

GENERALITE. Plante annuelle ne dépassant généralement pas les 20cm de haut.
FEUILLES. La rosette est constituée de feuilles composées aux folioles ovales dont la terminale est plus grande et de la forme d'un rein. Les feuilles caulinaires peu nombreuses, poilues au bord et sur le pétiole.
FLEURS. Petites, et blanches, formées de 4 pétales disposés en croix.
FRUITS. Allongés et dressés allant jusqu'à 3cm de long. A maturité ils s'enroulent sur eux mêmes au moindre contact, projetant ainsi les graines à plusieurs dizaines de centimètres.

- **Répartition et habitat :**

Elle est largement répandue en Eurasie, Afrique et Amérique, sur les terrains découverts.

- **Principaux constituants :**

Toute la plante est assez riche en vitamine C.

- **Usages alimentaires :**

Les feuilles et les fleurs sont excellentes en salade, comme cuites en soupes mais leur goût est alors légèrement atténué.

- **Propriétés médicinales :**

Les feuilles ont des propriétés toniques, stomachiques, ainsi qu'expectorantes.

- **Risques de confusions :**

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est avec d'autres espèces de la famille des brassicacées également comestibles.



Chenopodium album

Chénopode blanc

***Chenopodium album* L. - Chenopodiacées**

- **Description :**

GENERALITE. Plante annuelle de 20 cm à 1 mètre de haut, blanchâtre ou verdâtre.
TIGE. Ordinairement dressée, anguleuse, simple ou rameuse.
FEUILLES. Plus longues que larges, grossièrement dentées, et rétrécies à la base. Leur face inférieure est recouverte de minuscules poils, qui leur donnent un aspect blanc farineux typique.
FLEURS. De petite taille, vertes, blanches ou légèrement rougeâtres, groupées sur les tiges terminales.

- **Répartition et habitat :**

Mauvaise herbe des plus répandues, elle se trouve dans tous les lieux incultes comme cultivés de pratiquement tout le globe.

- **Principaux constituants :**

Les feuilles peuvent contenir un peu de saponine, mais en très faible quantité. Celle-ci disparaît lorsque la plante est cuite. Cependant, la cuisson a tendance à révéler des oxalates. Il est donc conseiller de consommer la plante avec modération en particulier pour les personnes ayant des soucis rénaux, hépatiques, arthritiques, ou lithiasique (rappelons qu'il en est de même pour les épinards ou l'oseille).

- **Usages alimentaires :**

Les feuilles et jeunes pousses se mangent crues comme cuites, et remplacent aisément les épinards.
Les graines peuvent être récoltées en grande quantité, même si leur taille est réduite. Le chénopode blanc est une espèce cousine du quinoa, céréales très appréciée en Amérique du Sud.
Les jeunes inflorescences ne sont pas en reste puisqu'on peut les consommer à la façon des asperges.

- **Propriétés médicinales :**

La plante entière est légèrement sédative.

- **Risques de confusions :**

L'espèce peut être confondue avec le chénopode hybride (*Chenopodium hybridum*) et le chénopode rouge (C*henopodium rubrum*), deux autres chénopodes qui partagent les caractéristiques du chénopode blanc.
Néanmoins, on peut aussi le confondre avec l'épazote (C*henopodium ambrosioides*) qui est lui toxique. Cette dernière espèce est cependant reconnaissable grâce à son odeur de citronnelle que n'ont pas les autres chénopodes.



Stachys sylvatica

Épiaire des bois

***Stachys sylvatica* L. - Lamiacées**

- **Description :**

GENERALITE. Plante vivace, dressée, atteignant jusqu'à 1m dégageant une odeur fétide lors du froissement des feuilles puis une odeur de champignon.
TIGE. Velue, verte, souvent rameuse.
FEUILLES. Dentées, velues sur les deux faces, en cœur à la base. A long pétiole en particulier les inférieures.
FLEURS. Regroupées au sommet de la tige, pourpres, parfois tachées de blanc.



Stachys sylvatica - fleurs

- **Répartition et habitat :**

Elle est très courante dans les sous-bois d'Europe et d'Asie occidentale et centrale.

- **Usages alimentaires :**

Les feuilles et jeunes pousses sont comestibles crues ou cuites. Cette plante peut être utilisée pour aromatiser un plat, en soupe ou en tant que légume. Sa saveur est identique à celle du cèpe.

- **Propriétés médicinales :**

La plante est antispasmodique et emménagogue en usage interne, cicatrisante en usage externe.

- **Risques de confusions :**

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est avec les espèces du genre *Lamium* qui sont toutes comestibles. L'épiaire s'en distingue toutefois par ses fleurs regroupées au sommet de la tige et non disposées à l'aisselle des feuilles.



Acer campestre

Érable

***Acer* sp. - Aceracées**

- **Description :**

Toutes les espèces d'érables (genre Acer) possèdent des propriétés et usages sensiblement identiques, il s'agit donc ici de la description du genre.

FEUILLES. Palmées, à lobes plus ou moins pointus selon les espèces et généralement à pétiole assez long.

FLEURS. D'un vert jaunâtre, elles apparaissent avant les feuilles.

FRUITS. Regroupés par paire, ils sont constitués d'une graine et d'une grande aile, comme chez l'érable champêtre (*Acer campestre*) ci dessous. Ils sont appelés samares.



Acer campestre - samares

- **Répartition et habitat :**

Les érables sont présents dans l'hémisphère nord, généralement en forêts.

- **Principaux constituants :**

La sève des érables est riche en sucres. D'ailleurs, qui ne connaît pas le sirop d'érable ?

- **Usages alimentaires :**

Pratiquement tout l'érable se consomme. Les feuilles se mangent crues, les jeunes fruits aussi, ou bien conservés dans du vinaigre à la façon de câpres. Les graines sont amères, mais comestibles une fois bouillies. Le cambium pulvérisé peut s'ajouter à la farine.

L'érable est surtout connu pour le sirop tiré de sa sève. Toutes les espèces du genre produisent cette sève, mais elle sera plus ou moins abondante et sucrée. Le sirop d'érable commercialisé est issu de la sève d'*Acer saccharum*.

- **Propriétés médicinales :**

L'écorce est légèrement astringente.

- **Risques de confusions :**

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est avec le genre *Platanus* (dont fait partie le platane commun). Les feuilles des platanes sont cependant plus coriaces et les fruits tout à fait différents.



Galium aparine - fructification

Gaillet grateron

***Galium aparine* L. - Rubiacées**

- **Description :**

GENERALITE. Plante annuelle
TIGE. De section carrée, recouverte de soies crochues lui permettant de s'agripper.
FEUILLES. De 6 à 8 mm de large pour 1 à 5cm de long, disposées par 6 ou 8 tout autour de la tige à chaque nœud.
FLEURS. Blanches portées par des ramifications naissant à l'aisselle des feuilles.
FRUITS. Globulaires, groupés par paire et hérissés de petits poils crochus.

- **Répartition et habitat :**

Le gaillet grateron pousse en Europe, en Asie occidentale à boréale ainsi qu'en Afrique septentrionale. Il affectionne les haies, les broussailles, et plus rarement les champs cultivés.

- **Usages alimentaires :**

Les très jeunes pousses peuvent être consommées crues comme cuites. Un excellent succédané de café peut s'obtenir en torréfiant les fruits bien mûrs, c'est à dire lorsqu'ils commencent juste à brunir.

- **Propriétés médicinales :**

Toute la plante est antispasmodique, hypotensive, diurétique, et diaphorétique en usage interne, et vulnéraire en usage externe.

- **Risques de confusions :**

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est avec d'autres espèces du genre *Galium.*



Lamium maculatum

Lamier

***Lamium* sp. - Lamiacées**

- **Description :**

Toutes les espèces de lamiers (genre Lamium) possèdent des propriétés et usages sensiblement identiques, il s'agit donc ici de la description du genre.

TIGE. Dressée, quadrangulaire.

FEUILLES. Allongées, en forme de cœur à la base et fortement dentées.

FLEURS. Groupées à l'aisselle des feuilles. Elles peuvent être pourpre chez *Lamium purpureum*, jaunes chez *Lamium galeobdolon,* ou encore pourpres tâchées de blanc chez *Lamium maculatum*.



Lamium maculatum - Fleurs

- **Répartition et habitat :**

Les lamiers sont répandus en Europe, Asie, et Afrique septentrionale. Certains d'entre eux poussent en milieu ouvert, dans des prairies, tandis que d'autres affectionnent les sous-bois.

- **Usages alimentaires :**

Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade, ainsi que les fleurs. Les feuilles plus âgées seront plutôt consommées cuites. Les racines seraient également consommées en Espagne.

- **Propriétés médicinales :**

Les sommités fleuries sont astringentes, hemostatiques, et expectorantes.

- **Risques de confusions :**

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est avec l'épiaire des bois, ou avec l'ortie mais dont les feuilles sont urticantes.



Glechoma hederacea

Lierre terrestre

***Glechoma hederacea* L. - Lamiacées**

- **Description :**

GENERALITE. Vivace herbacée rampante, à l'odeur caractéristique rappelant à la fois le citron, la menthe, et le poivre.
FEUILLES. Rondes crénelées
FLEURS. Roses ou violettes, fleurissant dès le début du printemps.

- **Répartition et habitat :**

Le lierre terrestre se trouve dans presque toute l'Eurasie jusqu'au Japon. Elle colonise les haies les bois mais aussi les jardins.

- **Usages alimentaires :**

Fleurs, et feuilles s'utilisent. Elles s'ajoutent crues aux salades, ou peuvent être cuites en légume. Le lierre terrestre peut aussi s'utiliser dans les desserts et les sauces. Il se marie particulièrement bien avec le chocolat.

- **Propriétés médicinales :**

La plante a été utilisée pour ses propriétés diurétique, tonique, vulnéraire, expectorante et astringente.

- **Risques de confusions :**

Confusions possibles avec la Bugle rampante (*Ajuga Reptans*), le lamier pourpre (*Lamium purpureum*), et la Brunelle vulgaire (*Prunella vulgaris*).
On peut cependant bien distinguer le Lierre Terrestre de ces plantes, également comestibles, car ce dernier dégage une forte odeur mentholée et poivrée lorsqu'on froisse ses feuilles dans la main.



Leucanthemum vulgare

Marguerite

***Leucanthemum vulgare* L. - Asteracées**

- **Description :**

GENERALITE. Plante vivace de 20 à 60 cm de haut.
FEUILLES. Allongées, lobées et légèrement dentées. Les dents de la base des feuilles embrassant légèrement la tige. Les feuilles à la base ont une forme de spatule.
FLEURS. Inflorescence composées de fleurs ligulées blanches et de fleurs tubulaires jaunes.



Leucanthemum vulgare - Fleur

- **Répartition et habitat :**

Présente en Europe et en Sibérie, elle colonise prairies et champs.

- **Usages alimentaires :**

Toute la plante, à l'exception des tiges, est comestible. Les racines, les jeunes pousses, les feuilles et les capitules peuvent être mangés crus comme cuits.

- **Propriétés médicinales :**

Les fleurs en infusion ont des propriétés antispasmodique, calmante, et astringente.
En usage externe, la plante est vulnéraire.

- **Risques de confusions :**

Les fleurs peuvent être confondues avec celles des camomilles, mais dont les feuilles sont tout à fait différentes.
A l'état juvénile les feuilles peuvent se confondre avec celles du séneçon jacobée qui est toxique.



Malva sylvestris

Mauve sylvestre

Malva sylvestris L. - Malvacées

- **Description :**

GENERALITE. Plante pubescente de 30 cm à 1m20.
TIGES. Généralement courbées vers le bas, légèrement ligneuses à la base.
FEUILLES. Présentent cinq lobes plus ou moins aigus, à poils épars sur les bords. Les pétioles sont densément velus.
FLEURS. Composées de 5 pétales mauves, veinés de pourpre.
FRUITS. Généralement groupés à l'aisselle des feuilles.



Malva sylvestris

- **Répartition et habitat :**

Couramment rencontrée à travers toute l'Europe, l'Asie occidentale, et l'Afrique septentrionale dans les champs, décombres, et en bordures de chemin.

- **Principaux constituants :**

Toute la plante contient des mucilages, et les feuilles contiennent également des vitamines A, B1, B2, et C en grandes quantités.

- **Usages alimentaires :**

Toutes la plante : jeunes pousses, feuilles, boutons floraux, fleurs développées, fruits tendres et graines, se mange crue comme cuite. La racine se consomme lorsque la plante est encore jeune (elle devient ligneuse par la suite). Les graines peuvent être moulues et ajoutées à la farine.

- **Propriétés médicinales :**

Toutes les parties de la plante sont émollientes (grâce aux mucilages), laxatives, et expectorantes.
La fleur, appliquée en compresses peut aider à soigner les orgelets.

- **Risques de confusions :**

Pas de risque réel de confusion, si ce n'est au sein du genre *Malva* dont toutes les espèces possèdent les mêmes usages et propriétés.



Stellaria media

Mouron blanc

***Stellaria media* L. - Caryophyllacées**

- **Description :**

GENERALITE. Petite plante couchée ou ascendante.
TIGE. A section ronde, velue sur une seule ligne.
FEUILLES. Ovales et pointues au sommet, les supérieures ne possèdent pas de pétiole.
FLEURS. Blanches, formées de 5 pétales doubles.

- **Répartition et habitat :**

Elle est répandue pratiquement dans tout le globe dans les lieux cultivés comme incultes.

- **Principaux constituants :**

La plante est riche en vitamine C et A.

- **Usages alimentaires :**

La plante entière peut être consommée, crue comme cuite. Les tiges trop âgées sont cependant assez fibreuses.

- **Propriétés médicinales :**

La plante est tonique, tonicardiaque, elle aide à soigner les inflammations des reins et de la vessie, et les hémorroïdes,

- **Risques de confusions :**

Le mouron des oiseaux peut être confondu avec le mouron rouge (*Anagallis arvensis)* qui est toxique. Le mouron rouge possède des fleurs rouges, les tiges à section carrée, sont glabres tandis que chez le mouron des oiseaux il existe une ligne de poils blanc. Les deux espèces se différencient également très bien en observant le dessous des feuilles. Celui-ci est blanc uni chez le mouron des oiseaux et couvert de petits points bruns chez le mouron rouge.



Urtica dioica

Ortie

***Urtica dioica* L. - Urticacées**

- **Description :**

Il existe plusieurs espèces d'orties qui possèdent sensiblement les même propriétés. La description suivante est donc générale.

GENERALITE. Plante dioïque, dressée allant jusqu'à 1,50m de haut, et regroupée en colonies grâce à ses rhizomes. Recouverte de petits poils souples, et de poils plus longs urticants.
FEUILES. Triangulaires, et découpées sur les bords.
FLEURS. Vertes et dressées sur les pieds mâles et tombantes sur les pieds femelles.

- **Répartition et habitat :**

Elle est répandue à travers les zones tempérées de tout le globe. Elle affectionne tout particulièrement les terrains riches en matières organiques, et pousse jusqu'à 2400m d'altitude environ.

- **Principaux constituants :**

L'ortie est remarquable de par sa composition. La plante sèche est concentrée en protéines complètes à raison de 40% de son poids. Elle contient beaucoup de fer, à savoir environ 41mg pour 100g, c'est à dire plus que dans la viande. Elle est également dix fois plus riche en calcium que le lait.

- **Usages alimentaires :**

Les jeunes pousses, les feuilles, et les fleurs s'utilisent crues comme cuites, en préparations sucrées comme salées. Consommée en salade il est conseillé de faire une sauce un peu épaisse afin qu'il n'y ait pas de risque de se piquer. Une fois sèche ou cuite l'ortie perd son pouvoir urticant.

- **Propriétés médicinales :**

L'ortie est aussi intéressante d'un point de vue culinaire que médicinal. En effet, le plante, en usage interne présente des propriétés cholagogue, hypoglycémiante, diurétique, dépurative, hémostatique, révulsive, anti-anémique, antirachitique, anti-asthénique, antidiarrhéique, antidiabétique, astringent, tonique, vasoconstrictrice, anti-infectieuse, antirhumatismale, stomachique, galactogène, et la racine est même aphrodisiaque.

- **Risques de confusions :**

Pas de confusion possible si ce n'est avec les autres espèces du genre ou de la famille des lamiacées comme le lamier blanc (*Lamium album*) qui lui n'est pas urticant.



Taraxacum sp.

Pissenlit

***Taraxacum* sp. - Asteracées**

- **Description :**

Toutes les espèces de pissenlits (genre Taraxacum) possèdent des propriétés et usages sensiblement identiques, il s'agit donc ici de la description du genre.

GENERALITE. Petite herbacées vivace, renfermant un latex blanc.
FEUILLES. Disposées en rosette à la base, allongées munies de dents plus ou moins marquées selon les espèces.
FLEURS. Jaunes, en languette, rassemblées en capitule portées par une tige creuse.
FRUIT. Akènes munis d'une aigrette permettant la dissémination par le vent.
RACINE. Pivotante pouvant s'enfoncer profondément dans la terre.

- **Répartition et habitat :**

Le pissenlit pousse dans tous les champs, prairies, et bordures de chemin.

- **Principaux constituants :**

Les feuilles contiennent deux fois plus de vitamine A que les épinards, mais aussi de la vitamine C en proportions importantes.

- **Usages alimentaires :**

Tout est bon dans le pissenlit et il peut se ramasser toute l'année. L'amertume est variable selon les individus. Feuilles, fleurs, boutons floraux, et racines se mangent crus comme cuits. Les feuilles un peu âgées et les racines sont cependant meilleures cuites.
La racine peut être torréfiée pour en tirer un succédané de café.

- **Propriétés médicinales :**

La principale propriété du pissenlit est d'être diurétique. Mais il est aussi stomachique, cholagogue, dépuratif et eupeptique.
Le suc, appliqué régulièrement sur une verrue peut la faire disparaître.

- **Risques de confusions :**

De nombreuses plantes comestibles sont appelées pissenlit dans l'usage populaire. C'est par exemple le cas des crepides (*Crepis* sp.), il est également possible de confondre un pissenlit avec de jeunes laiterons (Sonchus sp.). Le pissenlit se distingue toutefois avant la floraison par la présence courante d'un bouton floral au centre de la rosette.



Plantago lanceolata

Plantain

Plantago spp. **- Plantaginacées**

- **Description :**

Toutes les espèces de plantain (genre Plantago) possèdent des propriétés et usages sensiblement identiques, il s'agit donc ici d'une description s'appliquant à plusieurs espèces du genre : les plus communes sous nos latitudes.

GENERALITE. La plupart des plantains sont des plantes vivaces relativement basses.

FEUILLES. Regroupées en rosette à la base, elles sont plus ou moins larges selon les espèces mais présentent entre 3 et 5 nervures parallèles bien visibles.

FLEURS. Discrètes, elles forment une inflorescence cylindrique, portée à l'extrémité d'un pédoncule floral plus long que les feuilles.



Plantago lanceolata - inflorescence

- **Répartition et habitat :**

Les plantains se retrouvent à travers le monde entier. En France on les trouve en particulier dans les pâturages et bords de chemin. Ils affectionnent particulièrement les zones piétinées.

- **Principaux constituants :**

La plante contient une substance anti-inflammatoire appelée apigénine.

- **Usages alimentaires :**

La plante est entièrement comestible (feuilles, fleurs, graines, racines) crue comme cuite. Les feuilles ont un léger goût de champignon.

- **Propriétés médicinales :**

En usage externe, le plantain est anti-inflammatoire. Il permet de soulager instantanément les piqûres d'insectes, ou de végétaux. Il est aussi antiseptique et vulnéraire.

En usage interne, il est fébrifuge, broncho-dilatateur, antibactérien, antitussif, et antidiarrhéique.

- **Risques de confusions :**

Pas de risque de confusion notable.



Hypochaeris radicata

Porcelle enracinée

Hypochaeris radicata **L. - Asteracées**

- **Description :**

GENERALITE. Plante vivace.
FEUILLES. Épaisses, luisantes, obtuses aux dents arrondies. Généralement hérissées de poils raides, elles sont regroupées en une rosette plaquée au sol.
TIGES. Fines, pouvant être plus ou moins ramifiées.
FLEURS. Jaunes rappelant celles du pissenlit, bien qu'elles soient plus petites.

- **Répartition et habitat :**

La plante est originaire de la région méditerranéenne, mais elle est aujourd'hui introduite et répartie à travers le monde entier.
En zone tempérée, on la rencontre dans les zones perturbées, les pâturages, les prés, aux abords des routes et rivières.

- **Usages alimentaires :**

Les jeunes feuilles peuvent se consommer crues, en salade, mais aussi cuite en soupe.

- **Risques de confusions :**

Il est éventuellement possible de la confondre avec d'autres astéracées mais ses feuilles sont assez caractéristiques.



Reynoutria japonica

Renouée du Japon

Reynoutria (=Fallopia) japonica **Houtt - Polygonacées**

- **Description :**

GENERALITE. Plante invasive pouvant atteindre les 3m de haut.
FEUILLES. Ovales-triangulaires, d'une longueur se situant entre les 15 et 20 cm.
TIGES. Dressées, rougeâtres et creuses.
FLEURS. Blanches, regroupées en pannicule poussant à l'aisselle des feuilles.
RACINES. Rhizomes.



Reynoutria japonica - feuilles

- **Répartition et habitat :**

Présente à travers pratiquement tout l'hémisphère Nord, elle pousse préférentiellement sur les sols acides et humides. De ce fait elle croit particulièrement au bord des ruisseaux nuisant aux ripisylves locales.

- **Usages alimentaires :**

Principalement consommée au Japon, les jeunes pousses se préparent comme des asperges ou sautées à la poêle dans de l'huile de sésame. Les feuilles après avoir été blanchies peuvent êtres cuites comme des bettes et servies en béchamel. Les fleurs se consomment crues, en salade.
Attention :Les personnes aux intestins fragiles devront éviter d'en consommer en trop grande quantité.

- **Propriétés médicinales :**

Les rhizomes sont diurétiques, hémostatiques, analgésiques, antidiarrhéiques, expectorants, et hypotensifs.

- **Risques de confusions :**

Pas de risque notable de confusion.



Sambucus nigra - en fleurs

Sureau noir

***Sambucus nigra* L. - Caprifoliacées**

- **Description :**

GENERALITE. Petit arbre pouvant aller jusqu'à 6m de haut.
RAMEAUX. Verruqueux, grisâtres, et remplis d'une moelle blanche.
FEUILLES. Composées de 5 à 7 folioles régulièrement dentelés, et pointus.
FLEURS. Blanches, regroupées en corymbe au bout des rameaux.
FRUITS. Baies noires portées par une tige devenue rougeâtre. A maturité ces fruits sont toujours tournés vers le bas.



Sambucus nigra - fleurs

- **Répartition et habitat :**

Présent en Europe, Asie occidentale, et Afrique du Nord, il se retrouve dans les bois clairs, les haies, terrains vagues, ainsi qu'aux abords des habitations.

- **Principaux constituants :**

Le sureau noir contient de l'oxalate de calcium dans toutes ses parties, excepté les fruits et fleurs, qui eux, contiennent un alcaloïde toxique, qui disparaît totalement à la cuisson.

- **Usages alimentaires :**

On peut réaliser des beignets avec les fleurs, ou les utiliser pour confectionner un sirop. Les fruits donnent une excellente confiture ou gelée.
Du fait de leur teneur en alcaloïde, il faudra éviter de consommer les fruits crus.

- **Propriétés médicinales :**

Les fleurs sont expectorantes et diaphorétiques. Les baies pourraient aider à soigner les infections comme la grippe.

- **Risques de confusions :**

Le sureau noir peut être confondu avec le sureau hièble (*Sambucus ebulus*), qui est toxique. Néanmoins, le sureau hièble n'est pas un arbre, et ne dépasse pas les 1,80m de haut et sa tige ne se lignifie jamais.. De plus, la floraison du hièble est généralement plus tardive et les fruits sont toujours tournés vers le haut.

Pour aller plus loin

Le tableau suivant présente une centaine de plantes sauvages comestibles, en plus de celles présentes dans ce document.

Avant d'utiliser les plantes présentes dans ce tableau il est nécessaire que vous referiez à un guide d'identification car il n'y a pas ici de description des végétaux.

Les espèces sont classées par ordre alphabétique selon leur nom scientifique, puisqu'il existe de nombreux synonymes pour le nom commun de chacune.

Sont présentés, les parties comestibles de la plantes ainsi que la manière de les consommer. Les précautions d'usage particulières sont également mentionnées ainsi que les confusions les plus courantes et comment les éviter.
Les usages médicinaux, sont donné à titre indicatifs et ne permettent pas une auto-médication sans l'avis d'un spécialiste.

Pour rappel, certaines espèces étant partiellement ou totalement toxiques crues ou cuites, il est vivement conseillé de ne consommer que les parties citées, et selon le mode de préparation énoncé.

Liste des abréviations :

b	Bourgeons	gri	Grillé
bf	Boutons floraux	infl	Inflorescence
bpe	Bouillir à plusieurs eaux	jf	Jeunes feuilles
bu	Bulbe	jp	Jeunes pousses
ca	Capitules	p.a	Parties aériennes
camb	Cambium	pe	Pétale
cond	Condiment	pet	Pétiole
ec	Écorce	pl.e	Plante entière
far	Farine	ra	Racine
fe	Feuilles	rec	Réceptacle
fl	Fleur	rh	Rhizome
fr	Fruit	ti	Tiges
gr	Graine	tor	Torréfié

Nom scientifique	Nom commun	Usages alimentaires		Précautions	Confusions	Différences caractéristiques
		Parties comestibles	Consommation			
Abies spp.	Sapin	jp, b	cru	-	If	cônes
Acer spp.	Érable	fe, fr (verts), gr, camb, b, sève	cru, cuit, bpe (gr), far (camb)	-	-	-
Achillea millefolium	Achillée millefeuille	jf, fe, fl	cru, cuit (fe)	-	-	-
Aegopodium podagraria	Égopode podagraire	jf, fe	cru, cuit (fe)	-	Cigüe tachetée petite ciguë	
Akebia quinata	Akébia	fr	cru, cuit	-	-	-
Alcea rosea	Rose trémière	fe, fl	cru, cuit	-	-	-
Alchemilla alpina	Alchémille des alpes	jf, fe	cru, bpe (fe)	-	-	-
Alchemilla vulgaris	Alchémille commune	jf, fe	cru, bpe (fe)	-	-	-
Alliaria petiolata	Alliaire	fe	cru, cuit	-	Ortie	Ne pique pas
Allium ursinum	Ail des ours	bu, fe, fl	cru, cuit	-	muguet Colchique automnal	Odeur d'ail
Alyssum maritimum	Alysse	fl, fe	cond	-	-	-
Amaranthus retroflexus	Amaranthe réfléchie	pl.e	cru, cuit, far (gr)	-	-	-
Arctium lappa	Bardane	ra, jp, pet	cru, cuit	-	Gouet tacheté (jf)	Fe non sagittées
Artemisia vulgaris	Armoise	jp, fe, fl	cuit, cond	Toxique à forte dose	(intragenre)	-
Asparagus acutifolius	Asperge sauvage	jp	cru, cuit	Fr toxiques	-	-
Atriplex hortensis	Arroche	fe, jp, gr, infl	cru, cuit	-	-	-
Begonia spp.	Bégonia	fe, fl	cru, cuit	-	-	-
Bellis perennis	Pâquerette	fe, ca, bf	cru, cuit	Cru : feuilles en mélange, sinon légèrement irritantes	Autres asteracées	-
Betula spp.	Bouleau	jf, sève, camb	cru, cuit, far (camb)	Ne pas abuser des feuilles	-	-
Borago officinalis	Bourrache	jf, jp, fl	cru	-	-	-
		fe	cuit			
Calamintha menthifolia	Menthe des montagnes	fe, fl	cond	-	Autres « menthes »	-
Capsella bursa-pastoris	Bourse-à-pasteur	pl.e	cru, cuit, cond (gr)	-	-	-
Cardamina hirsuta	Cardamine hérissée	fe, fl	cru	Ne pas cuire la plante	-	-
Cardamina pratensis	Cardamine des prés	jf, fe, ra (jeune)	cru, cuit	-	-	-
Castanea sativa	Châtaignier	gr (châtaignes)	cru, cuit, far	Ne pas abuser cru (migraines)	Marronnier commun	épines fines sur le fr, Feuilles simples.
Cercis siliquastrum	Arbre de Judée	bf, fl, fr (verts)	cru, cuit	-	-	-
Chamomilla nobilis	Camomille allemande	ca	cond	-	Matricaria spp.	-
Chenopodium album	Chénopode blanc	fe, jp, gr, infl	cru, cuit, frit, far (gr)	Ne pas abuser si pb rénaux, hépatique, arthritique, Ou lithiasique (seulement si usage important et régulier)	Épatoze	Pas d'odeur de citronnelle
Cichorium intybus	Chicorée sauvage	jf, ra, fe, bf, fl	cru, cuit (ra, fe), tor (ra)	-	-	-
Cirsium arvense	Cirse des champs	ti, jf, rec	cru, cuit (ti)	Attention aux épines Graines toxiques	Autres « chardons »	-
Cirsium oleraceum	Cirse maraîcher	ra, fe, jp, rec	cru, cuit	Attention aux épines	Autres « chardons »	-

Conopodium majus	Conopode dénudé	ra	cru, cuit	Plante rare, ne pas cueillir	Ciguë tachetée	Feuilles différentes
Conyza canadensis	Vergerette du canada	jp, fe, fl	cuit (jp), cond (fe, fl)	-	(intragenre)	-
Cornus mas	Cornouiller mâle	fr	cru, cuit, confit	-	Cornouiller sanguin	Touffes de poils blancs À l'aisselle des nervures sur la face inférieure des feuilles.
Cotoneaster spp.	Cotonéaster	fr (sans les noyaux!)	cru, cuit	ôter le noyau des fr (toxique)	-	-
Crataegus azarolus	Azérolier	jf, fr, fl	cru, cuit	-	(intragenre)	
Crataegus laevigata	Aubépine épineuse	jf, fr, fl	cru, cuit, far (fr)	-	(intragenre)	-
Crataegus monogyna	Aubépine monogyne	jf, fr, fl	cru, cuit, far (fr)	-	(intragenre)	
Epilobium angustifolium	Épilobe en épi	jp, fl, fe, ra, moelle	cru, cuit (fe)	-	-	-
Equisetum arvense	Prêle des champs	jp	cru, cuit	Ne pas en abuser.	Prêle des marais	Pas en zone trop humide.
Erodium malacoides	Érodium	jf, fe	cru, cuit	(très amer)	Geranium spp.	Pétales irréguliers, 5 anthères et non 10
Fagus sylvatica	Hêtre	jf, camb, gr	cru, cuit, gri (gr), huile (gr)	Ne pas abuser cru (migraines)	-	-
Ficaria verna	Ficaire	bu, fe	cuit	Bu toxique et fe irritantes crues	Ranunculus spp.	-
Filipendula ulmaria	Reine des prés	fe, fl	cond	-	(intragenre)	-
Fraxinus excelsior	Frêne commun	b, jf, fr	cru, cuit, bpe (fr)	(très amer)	Ailante	Fr verts , Fe moins grandes
Fucus vesiculosus	Varech vésiculeux	fe	cuit	-	Autres algues	-
Galinsoga quadriradiata	Galinsoga cilié	p.a (surtout fe)	cru, cuit	-	Mercuriale annuelle	Plante velue
Galium aparine	Gaillet grateron	jp, fr	cru, cuit, tor (gr)	-	(intragenre)	-
Galium odoratum	Aspérule odorante	fl	sirop	Maux de tête et troubles gastriques à haute dose	(intragenre)	-
Geum urbanum	Benoîte commune	ra, jf	cru, cuit	-	chélidoine	Fl 5 pétales et pas de suc
Glechoma hederacea	Lierre terrestre	fl, fe	cru, cuit	-	Bugle rampante Lamium spp.	Odeur mentholée
Helichrysum italicum	Immortelle d'Italie	fe, fl	aromatique	Retirer fe et fl du plat après (troubles gastriques si ingestion)	-	-
Heracleum sphondylium	Berce	ra, fe	cuit	Utiliser graines vertes Irritations possibles	Ciguë tachetée	Feuilles différentes
		jp, jf, bf, gr	cru, cuit, cond		Berce du caucase	Pas d'odeur fétide
Hippophae rhammoides	Argousier	fr	cuit, jus	-	-	-
Hordeum murinum	Orge des souris	gr	cru, cuit, far	Attention aux champignons comme l'ergot du seigle	Autres graminées	-
Hypochaeris radicata	Porcelle enracinée	jf	cru, cuit	-	Autres asteracées	-
Hyssopus officinalis	Hysope	fe, fl	cond	À forte dose, l'huile essentielle peut provoquer troubles nerveux et épilepsie.	-	-
Impatiens noli-tangere	Balsamine	jp, fl, fe	bpe	Plante toxique crue	-	-
Jasione laevis	Jasione vivace	fe, pe	cru	-	(intragenre)	-
Jasione montana	Jasione des montagnes	fe, pe	cru	-	(intragenre)	-
Lactuca serriola	Laitue scariole	jf, jp, gr	cru, cuit, huile (gr)	Une fois la plante adulte, elle n'est plus comestible	laitue vireuse	Fe plus pâles, dressées Et non horizontales
Laminaria digitata	Laminaire	fe	cuit	-	Autres algues	-

Lamium spp.	Lamier	jf, fl, fe, ra	cru, cuit (fe)	-	Stachys spp.	Fl à l'aisselle des fe
Lapsana communis	Lampsane	jf	cru	-	Autres asteracées	-
Laserpitium gallicum	Laser odorant	fe	cond	-	Ciguë tachetée	
Lepidium draba	Pain blanc	jf, fe, gr, infl, fl	cru, cuit, cond (gr)	-	-	-
Leucanthemum vulgare	Marguerite	ra, jp, fe, ca	cru, cuit	-	-	-
Malva spp.	Mauve	pl.e	cru, cuit, far (gr)	-	-	-
Matricaria recutica	Camomille matricaire	fl, fe, jp	cru, cuit	-	(intragenre)	-
Melilotus officinalis	Mélilot	jf, ra, gr	cru, cond (gr)	Ne pas abuser	Autre fabacées	-
Mellitis melissophyllum	Mélitte à feuilles de mélisse	fe, fl, jp	cru	-	Autres lamiacées	-
Morus spp.	Mûrier	fr, jp, fe, infl	cru, cuit (jp), far (fe sechées)	-	-	-
Nasturtium officinalis	Cresson des fontaines	p.a (surtout fe)	cru, cuit	Jus irritant si pur (diluer) Attention douve du foie	cresson de terre Cresson alénois	milieu très humide
Oenothera biennis	Onagre	ra, jf, fe, gr	cru, cuit, cond	-	-	-
Origanum vulgare	Origan	fe, fl	cond	-	-	-
Ornithogalum pyrenaicum	Ornithogale des Pyrénées	jp	cuit	Plante protégée	-	-
Oxalis acetosella	Oxalis petite-oseille	fe	cond	Ne pas en abuser (décalcification osseuse)	-	-
Papaver rhoeas	Coquelicot	fe, bf, pe, gr	cru, cuit, gri (gr)	-	(intragenre)	-
Phragmites australis	Roseau à balais	jp, ti, gr, rh	cru, cuit, broyé (ti), gri (gr, ti)	Attention douve du foie	Autres « roseaux »	-
Phytolacca americana	Raisin d'Amérique	jf	cuit	Jf crues et tout le reste de la plante sont toxiques !	-	-
Picris echioides	Picris fausse-vipérine	jf	cru	-	Vipérine	
Pinus spp.	Pin	jp, b, gr, camb	cru, far (camb)	Ne pas abuser	if	Aiguilles longues, cônes
Plantago spp.	Plantain	pl.e	cru, cuit, gri (gr), far (gr)	-	-	-
Polygonum bistorta	Renouée bistorte	rh, fe, gr	cru, cuit, bpe (rh)	Plante protégée	-	-
Portulaca oleracea	Pourpier maraîcher	p.a	cru, cuit	-	-	-
Primula spp.	Primevère	jf, fl	cru, cuit	(les variétés horticoles peuvent provoquer des dermatites)	-	-
Prunella vulgaris	Brunelle	fl, fe	cru, cuit	-	-	-
Quercus spp.	Chêne	gr (glands)	cru, cuit, bpe, tor, far	Ne pas abuser cru (migraines) (glands souvent amers tels quels)	-	-
Reynoutria japonica	Renouée du japon	jp, jf, fl	cru, cuit	-	-	-
Robinia pseudoacacia	Robinier faux-acacia	fl	cru, frit	Vomitif haute dose crues, Reste de la plante toxique	Cytise	fleurs blanches
Rosa canina	Églantier	jp, fl, fr	cru, cuit	« poil à gratter » dans les fruits	-	-
Rumex acetosa	Oseille sauvage	fe	cru, cuit, cond	Ne pas en abuser (décalcification osseuse)	-	-
Rumex alpina	Rumex alpin	pet, fe, gr	cru, cuit	-	-	-
Sambucus nigra	Sureau noir	fl, fr	cru, cuit, frit	Ne pas abuser cru Les fr verts et le reste de la plante sont toxiques.	Sureau hièble	Plante lignifiée (arbre), fruits tournés vers le bas
Sanguisorba spp.	Pimprenelle	jf, fe	cru, cond	-	-	-
Scorpiurus muricatus	Scorpiure	fr (jeunes)	cru	-	-	-

Silybum marianum	Chardon marie	ra, jp, ca, rec, fe, gr	cru, cuit, tor (gr)	Attention aux épines	Autres « chardons »	Marbrures blanches sur fe
Smilax spp.	Salsepareille	jp	cru, cuit	Les baies sont toxiques.	Salsepareille (québec)	Fruits rouges
Solanum nigrum	Morelle noire	jp, fr, fe	cru (fr), cuit	Fe et jp crues, et fr verts Toxiques. Fr mûrs noirs.	Morelle douce-amère belladone	Fr noirs et fl blanches Fl blanches, fe découpées, calice court
Solidago canadensis	Verge d'or	jp	cru, cuit	-	solidage géant	Ti velue dépassant les 120 cm
Sonchus arvensis	Laiteron des champs	ra, fe, jf, ca	cru, cuit	-	(intragenre)	-
Sonchus oleraceus	Laiteron maraîcher	ra, fe	cru, cuit (ra)	Attention aux épines	(intragenre)	-
Stachys palustris	Épiaire des marais	rh, jp, fe	cru, cuit	-	Lamium spp.	-
Stachys sylvatica	Épiaire des bois	jp, fe, fl	cru, cuit	-	Lamium spp.	Fl regroupées au sommet, odeur de cèpe au froissement
Stellaria media	Mouron des oiseaux	p.a	cru, cuit	-	Mouron rouge	Fl blanches, ti carrée, face inférieure des fe sans point brun, ligne de poils blancs sur la tige.
Symphytum officinalis	Consoude	fl, ra, jf, fe	cru, cuit (ra, fe), bouillis (fe)	-	Digitalis spp.	Feuilles rêches, et non laineuses
Tanacetum parthenium	Grande camomille	pl.e	cond	-	Erigeron spp. Matricaria spp.	
Tanacetum vulgare	Tanaisie	jf	cond	utiliser en très faibles quantités	-	-
Taraxacum spp.	Pissenlit	pl.e (sauf fr)	cru, cuit, tor (ra)	-	Sonchus spp.	non ramifiée, fe plus découpées
Thymus serpyllum	Serpolet	fe, fl	cond	-	(intragenre)	-
Thymus vulgaris	Thym	p.a	cond	-	(intragenre)	-
Thypha latifolia	Massette à feuilles larges	pl.e	cru, cuit, gri (infl), far (rh)	Attention douve du foie	Autres « roseaux »	-
Tilia spp.	Tilleul	fl, fe, jf,b, fr, seve	cru, cuit, far (fe sechées)	-	-	-
Tragopogon pratensis	Salsifis des prés	ra, fe, bf	cru, cuit	-	scorsonères	latex à la cassure
Tropaeolum spp.	Capucine	fe, fl, fr	cru, cond	-	-	-
Urtica dioica	Ortie	jp, fe, fl	cru, cuit	Plante urticante	-	-
Verbascum thapsus	Bouillon-blanc	fl	cru	Irritant en grande quantité, Graines toxiques	-	-
Viola spp.	Violette/pensée	fe, fl	cru, cuit (fe)	-	Avant floraison	-

Lexique

A

Analgésique : diminue ou prévient la douleur.
Anthelminthique : permet l'élimination des parasites de l'organisme.
Anti-anémique : favorise la production de globules rouges.
Anti-asthénique : permet de lutter contre la fatigue générale.
Antirachitique : lutte contre le rachitisme (carence en vitamine D).
Antiseptique : empêche le développement et la prolifération de bactéries et autres micro-organismes.
Antispasmodique : soulage les spasmes (contractures, crampes, convulsions)
Antitussif : combat la toux.
Astringent : permet des resserrer les tissus.

B

Broncho-dilatateur : permet de dilater les bronches.

C

Capitule : inflorescence constituée de petites fleurs regroupées (ex : Astéracées).
Cambium : couche fine constituant la seconde écorce des plantes ligneuses, située entre l'écorce et le bois.
Cholagogue : facilite l'évacuation de la bile.
Corymbe : Inflorescence dans laquelle toute les fleurs se trouvent sur le même plan.

D

Dépuratif : permet de purger l'organisme.
Diaphorétique : facilite la transpiration.
Dioïque :ce dit d'une plante dont les fleurs mâles et femelles ne se trouvent pas sur le même pied.
Diurétique ! Accroît la production d'urine.

E

Emménagogue : favorise, régularise, ou provoque l'écoulement menstruel.
Eupeptique : facilite la digestion.
Expectorant ! Facilite le dégagement des voies respiratoires.

F

Fébrifuge : permet de faire diminuer la fièvre.

G

Galactogène : favorise la sécrétion de lait.

H

Hémostatique : permet de stopper les hémorragies.
Hypoglycémiant ! diminue le taux de sucre dans le sang.
Hypotensif : réduit la tension artérielle.

L

Languette : forme de fleurs particulières composant certaines asteracées, plates au moins dans leur partie supérieure. Ce qui est souvent considéré, à tord, comme des pétales blancs chez la pâquerette ou la marguerite sont en fait autant de fleurs blanches en languette.
Limbe : partie plane de la feuille.

P

Pétiole : partie relativement étroite situé sous le limbe de la feuille nommé vulgairement « Queue de la feuille.
Purgatif : permet la purge, l'évacuation du contenu des intestins.

R

Réceptacle ! sommet élargi d'un pédoncule floral sur lequel sont insérés les éléments d'une fleur ou les fleurons d'un capitule.
Révulsif : favorise l'afflux sanguin dans une partie de l'organisme afin de faire disparaître une inflammation.
Rhizome : tige souterraine de certaines plantes.

S

Sédatif : permet de calmer la douleur et favorise le sommeil.
Stomachique ! favorise la digestion et agit de façon positive sur l'estomac.

T

Tonique : stimule l'activité de l'organisme.
Tonicardiaque ! stimule l'activité cardiaque.
Torréfier : griller à sec, sans brûler.

V

Vasoconstricteur : contracte les vaisseaux sanguins.
Vulnéraire : favorise la cicatrisation.

Références

Bibliographie

- **BONNIER**, Gaston : Flore complète portative de la France de la Suisse et de la Belgique. Editions Belin, 2004
- **COUPLAN**, François : Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées. Éditions Delachaux et Nieslé, collection "Les Guides du naturaliste", 2011
- **COUPLAN**, François : Le régal végétal - Plantes sauvages comestibles. Éditions Sang de la Terre, 2009.
- **COUPLAN**, François : Vivre en pleine nature - Le guide de la survie douce. Éditions Sang de la Terre, 2010.
- **DE CANDOLE**, Alphonse : Origine des plantes cultivées. Editeur Felix Alcan, 1886.
- **EGGENBERG** Stefan & **MÖHL** Adrian : Flora Vegetativa. Éditions Rossolis, 2008.
- **HENSCHEL**, Detlev : Baies et plantes sauvages comestibles. Éditions Vigot, collection "Guide Vigot de la nature", 2005
- **LES ECOLOGISTES DE L'EUZIERE** : Les salades sauvages. Éditions par Les écologistes de l'Euzière, 2003.
-
- **MULOT**, Marie-Antoinette : Secrets d'une herboriste. Éditions du Dauphin, 2007
- **VALNET**, Jean : La phytothérapie - Traitement des maladies par les plantes. Éditions LGF/Livre de Poche, collection "Le Livre de Poche Santé", 2001

Webographie

- **Wikipédia,** http://fr.wikipedia.org (consulté en 12/2011)
- **Jardin! L'encyclopédie,** http://nature.jardin.free.fr , Richard Gautier et Natacha Mauric. Ppar la Société des Gens de Lettres (consulté en 12/2011)
- **Tela-Botanica,** http://www.tela-botanica.org , Association TELA BOTANICA, Institut de botanique (consulté en 12/2011)
- **Instants de saisons,** http://isaisons.free.fr (consulté en 12/2011)
- **Poivre Cayenne, huiles essentielles et plantes médicinales,** http://www.poivrecayenne.com (consulté en 12/2011)

Annexes

Annexe 1 : Les risques de pollutions.

Il faut toujours avoir conscience des éventuelles pollutions pouvant être présentes sur le lieu de votre cueillette.

Bien entendu, nous parlons des polluants chimiques tels que des hydrocarbures ou des gaz d'échappement aux abords d'une route, des pesticides aux abords des champs et jardins, des pollutions des eaux si des eaux usées sont rejetées sans traitement en amont, etc...

Mais n'oublions pas les pollutions biologiques, souvent induites par les excréments des animaux sauvages et le bétail : les parasites. En effet, dans un pré où vous savez que des ovins broutent, vous pourriez être parasité par une douve du foie en consommant des plantes crues. De mêmes, évitez tant que possible de ramasser des herbes et fruits à moins d'un mètre du sol afin d'être certain qu'aucun renard ou chien ne les ai souillés; vous vous exposeriez, en les consommant crus, à l'échinococcose. Pour plus de sûreté, renseignez-vous auprès des sociétés de chasses de votre région. Elles sont en général bien au courant de l'état sanitaire des bêtes sauvages locales, et pourrons vous confirmer si l'echinochoccose et/ou la douve du foie sont présentes sur votre territoire

Annexe 2 : Tests d'allergies.

Si vous avez un tempérament allergique, afin de vous assurer que votre organisme ne vous jouera pas de tours une fois votre repas ingéré, il existe une manière simple, mais un peu longue.

Tout d'abord, prenez un morceau de la plante, et frottez le à l'intérieur d'un de vos poignet. Attendez un peu. Si aucune plaque ou boutons n'apparaissent, ou que vous ne ressentez pas de démangeaison, reprenez un morceau de la plante et gardez le dans la coin de votre bouche pendant environ 30 minutes. Si aucune réaction n’apparaît, commencez à mâchez le morceau, attendez encore 30 minutes. Si tout va bien, avalez, et surveillez votre état durant les heures qui suivent (il ne faudra évidemment rien consommer d'autre entre-temps). Si rien ne se passe, vous pourrez consommer cette plante. Dans le cas contraire, vous devrez vous abstenir.

Numéros utiles

Voici une liste de quelques numéros de téléphones qui pourraient être utiles en cas d'empoisonnement (En espérant que vous n'en ayez jamais besoin).

Centres antipoison de France :

Angers	02 41 48 21 21
Bordeaux	05 56 96 40 80
Lille	0 825 812 822
Lyon	04 72 11 69 11
Marseille	04 91 75 25 25
Nancy	03 83 32 36 36
Paris	01 40 05 48 48
Rennes	02 99 59 22 22
Strasbourg	03 88 37 37 37
Toulouse	05 61 77 74 47

Vous pouvez retrouvez cette liste sur :

http://www.centres-antipoison.net

Crédits photographiques :

© **Laurence TALLEUX** : p15, p18, p34, p42, p47, p52.
© **Morgan MUGNIER :** p8, p10, p12, p20, p23, p24, p26, p27, p29, 31, p32, p36, p37, p39, p40, p44, p49, p50, p54, p55, 57, p58.

Parution : 2012

Auteurs : Mugnier Morgan, Douay Nadège, Talleux Laurence

Document libre de droit.
En cas de reproduction totale ou partielle
merci de le citer le document original