

Les plantes sauvages comestibles

Une ressource du Réseau des Sites Pédagogiques de Picardie.

Fiche réalisée
par le CPIE Vallée
de Somme



Sommaire...

Introduction	1
Bon à savoir !	2
Mettre en pratique	3
La cueillette	4
Des recettes !	5
Ressources	11

Introduction...

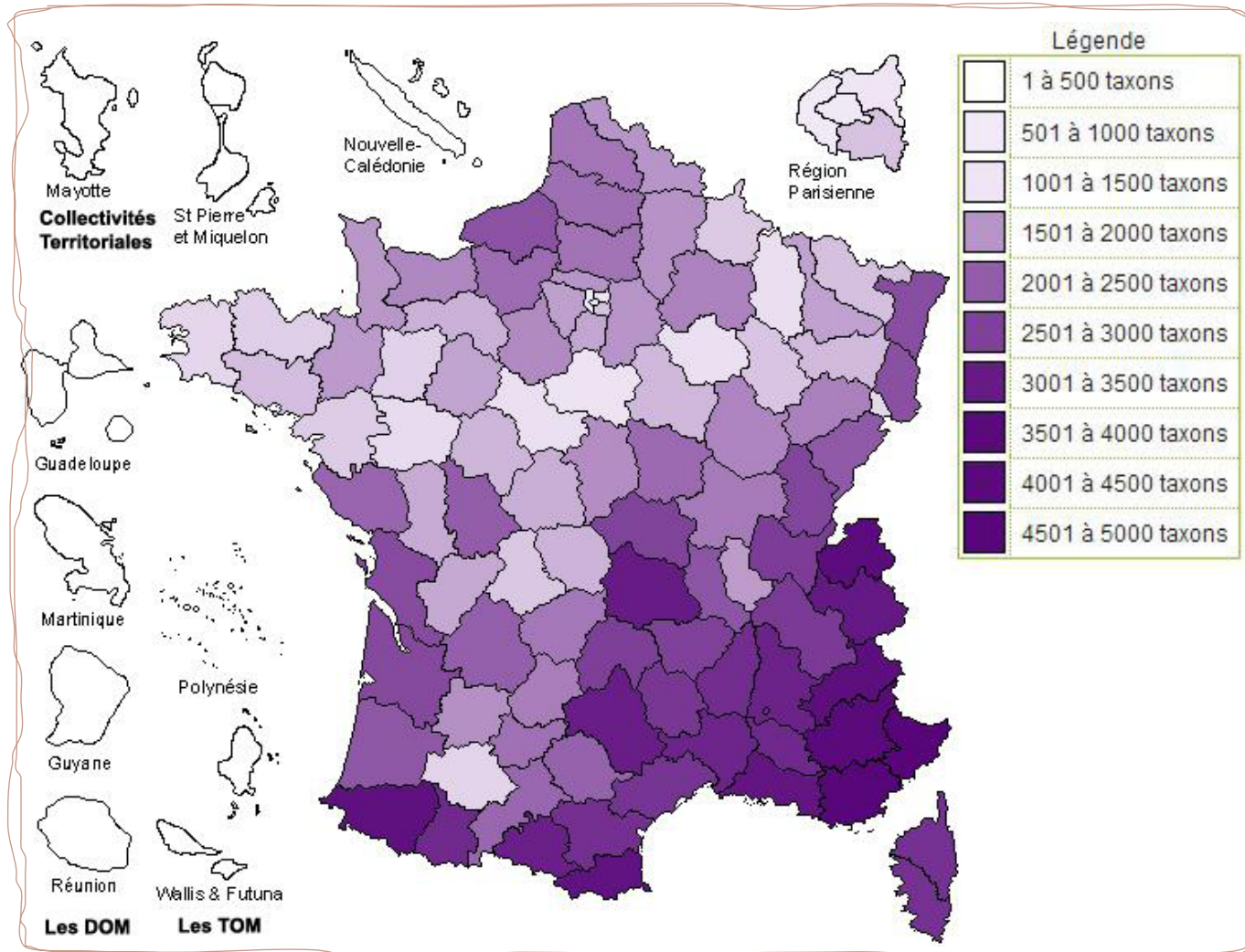
En juillet 2012, une journée d'échanges du Réseau des Sites Pédagogiques de Picardie, organisée au Jardin des Vertueux (Amiens) proposait notamment de glaner des plantes sauvages en compagnie d'un spécialiste de la question, Monsieur Hubert LÉVÊQUE, et d'apprendre à les préparer pour apporter une note sauvage et nouvelle à la cuisine traditionnelle.

Que reste-t-il des plantes sauvages ? Où les trouver ? Comment choisir et glaner les plantes en toute sécurité ? Comment les préparer pour en obtenir le meilleur ? Retrouvez dans cette fiche technique toutes les astuces pour trouver ces trésors de la nature et apprécier leurs propriétés et leurs vertus culinaires.



1. Petit historique

La nature recèle de nombreuses espèces de plantes. En France, il existe plus de 6000 espèces de plantes supérieures, dont 2083 sont visibles en Picardie (source INPN et CNBBI 2012).



La domestication des plantes par l'Homme a commencé aux alentours de 9 000 avant J.-C., avec trois espèces : le haricot, l'orge et le blé. Aujourd'hui, d'autres espèces viennent s'ajouter à la liste des plantes cultivées, mais elles ne représentent qu'une infime partie de ce que la nature contient.

De nombreuses plantes se trouvant à l'état sauvage étaient couramment utilisées par nos aïeux et peuvent encore être cueillies pour agrémenter nos plats. Aujourd'hui, la tendance est au retour de ces plantes oubliées, alors profitons-en !

2. Quel milieu pour quelle plante ?

Toutes les plantes sont adaptées à leurs propres milieux. Alors que certaines plantes préfèrent les zones humides, comme le Saule (*Salix* sp) ou la Reine des prés (*Filipendula ulmaria*), d'autres se plaisent sur les coteaux calcaires, comme le Thym serpolet (*Thymus serpyllum*) ou encore le Genévrier commun (*Juniperus communis*). Il faut donc connaître la biologie de la plante et son



BON A SAVOIR !

habitat naturel avant de la glaner.

Les plantes ont également des cycles de vie différents, et peuvent être annuelles, bisannuelles ou vivaces (pérennes). Selon la saison, on ne trouvera donc pas les mêmes plantes.

Il peut être parfois difficile de trouver la plante de son choix tant les paysages et les climats français varient d'une région à l'autre. La Picardie est caractérisée par une prédominance de terres agricoles fertiles. Cependant, elle recèle de nombreuses et grandes forêts, des zones humides, des coteaux calcaires, des dunes côtières, etc. Tant de milieux qui en font une région offrant une diversité de plantes notable.

METTRE EN PRATIQUE

1. La cueillette

Toutes les plantes ne se trouvent pas dans les mêmes milieux, néanmoins la cueillette doit toujours se faire avec les mêmes précautions.

Les bords de routes et la proximité des champs sont à proscrire lors des cueillettes. En effet, les voitures, qu'elles soient à essence ou diesel, émettent des particules fines qui vont se déposer sur les plantes et pourront ensuite être ingérées par l'Homme. Ces particules ayant des effets nocifs prouvés sur la santé, mieux vaut éviter de glaner les plantes en bord de route. De même, les agriculteurs épandent de nombreux produits phytosanitaires dans leurs champs. Ceux-ci sont parfois pulvérisés en présence de vent ou juste avant la pluie, ce qui va déplacer ces produits souvent toxiques sur les plantes sauvages situées à proximité.

Mieux vaut donc toujours préférer un endroit isolé des activités humaines pour effectuer sa cueillette de plantes sauvages, comme par exemple le domaine public maritime, les forêts, les peupleraies, les jardins des maraîchers qui travaillent en culture biologique, etc.

Prenez garde également aux parasites qui occupent la flore sauvage. Leur but est uniquement d'aller infester un nouvel hôte, à travers lequel ils vont pouvoir se reproduire, en bénéficiant du gîte et du couvert gratuits ! Les parasites peuvent être bénins mais la plupart peuvent être dangereux pour l'Homme. Une fois installé, le parasite va consommer les réserves de son hôte, ce qui va le fatiguer et le dérégler. Bien souvent, la guérison implique une forte dose de médicaments, qui peut s'avérer parfois aussi néfaste pour le parasite que pour son hôte. Mieux vaut donc prévenir que guérir... ! Citons la **douve du foie ou l'échinococcose**, maladie parasitaire transmise par les fèces (crottes) des canidés (renards, chiens errants...).

Pour réduire au maximum les risques sanitaires potentiellement associés à la consommation de vos cueillettes sauvages, il faudra respecter un certain nombre de règles :

- Evitez les baies ou les plantes poussant près du sol le long des sentiers fréquentés
- Lavez soigneusement les plantes à l'eau claire avant de les consommer crues, éventuellement avec de l'eau vinaigrée, ce ne sera que plus efficace. Le bicarbonate de soude (1 cuillère à soupe pour un litre) permet aussi un lavage méticuleux et assainissant...
- Eliminez toute trace de terre, et lavez dans plusieurs eaux les plantes aquatiques

Sachez que les microbes et les œufs de parasites sont détruits par la chaleur à partir de 60-65°C. Il ne subsiste aucun risque si vous cuisez les aliments

METTRE EN PRATIQUE

Enfin, les plantes, qu'elles soient sauvages ou cultivées, présentent de grandes diversités mais également beaucoup de ressemblances. Méfiance, donc, quant à l'identification de celles-ci !



Si ces trois plantes produisent des baies noires, celles du **Sureau noir** (*Sambucus nigra*) sont comestibles une fois cuites, alors que celles du **Sureau yèble ou hièble** (*Sambucus ebulus*) et celles du **Troène** (*Ligustrum vulgare*) sont toxiques et provoquent vomissements, diarrhées et douleurs abdominales.

Certains critères permettent toutefois de les distinguer. Les deux espèces de Sureau, par exemple, se différencient par le port de leurs baies. Le Sureau noir a des baies retombantes (vers la terre) alors

que celles du Sureau yèble sont orientées vers le ciel. De plus, le Sureau noir est un arbuste pouvant mesurer jusqu'à 10 m de haut tandis que le Sureau yèble est une plante herbacée ne dépassant pas les 2 m.

Il est donc possible, avec une bonne expérience, de distinguer les espèces comestibles des espèces pouvant être toxiques. Enfin, si vraiment vous craignez de vous tromper, sachez qu'il existe de nombreux guides pratiques mais aussi des lieux (comme le Jardin des Vertueux, visité lors de la journée d'échanges) qui pourront vous guider dans votre cueillette et même dans vos idées de recettes.

Conseil CPIE...

Attention également à **ne pas glaner les plantes protégées** ! En Picardie, plusieurs centaines de plantes bénéficient d'un statut de protection et sont donc interdites à la cueillette comme le **Crambe maritime** (*Crambe maritima*) ou **chou marin** sur le littoral. Reportez-vous aux ouvrages les référençant.

2. Quelques idées de recettes

L'étape de la cueillette terminée, les plantes sont alors nettoyées et cuisinées. Pour vous guider dans la préparation des plantes sauvages, voici quelques recettes faciles à reproduire chez soi.

Salade fleurie (d'après une recette d'Hubert LÉVÊQUE)



► Ingrédients

- Salade du jardin
- Fleurs comestibles du jardin (lavatère, marguerite, hémérocalle, pensée, épilobe hérissée, buddleia, tournesol, agastache)
- Graines de tournesol
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sauce soja
- Purée d'amandes
- Sel et poivre



► Préparation

- Détailler les fleurs (sauf quelques-unes à réserver à la décoration).
- Faire griller à sec dans une poêle les graines de tournesol.
- Mélanger les fleurs avec la salade et les graines de tournesol.
- Assaisonner juste avant de servir. Décorer avec les fleurs entières.

► Pour réaliser l'assaisonnement

- Réaliser une sauce en mélangeant 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de purée d'amandes blanches, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe de vinaigre, un peu de poivre. Attention à ne pas trop saler car la sauce soja est déjà salée.



METTRE EN PRATIQUE

Quiche aux herbes sauvages (d'après une recette d'Hubert LÉVÊQUE)

► Ingrédients de la pâte

- 100 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine de blé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de purée de sésame
- 10 cl d'eau

► Ingrédients de la garniture

- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 250 g d'herbes sauvages (ortie, épiaire des bois, plantain)
- 2 oignons
- 1 fromage de chèvre nature ou une tomme de chèvre
- Sel, gingembre, huile d'olive

► Préparation

- Bien laver les herbes, les essorer et les hacher grossièrement.
- Faire revenir les oignons émincés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Ajouter les herbes et une demi-cuillerée à café de gingembre en poudre.
- Etaler la pâte et la placer dans un moule à tarte.
- Répartir les herbes cuites sur le fond de tarte.
- Ajouter par-dessus le mélange œufs, crème et sel.
- Disposer le fromage de chèvre en fines lamelles et faire cuire 30 à 40 minutes au four (Th 6/180°C).



METTRE EN PRATIQUE

Fromage blanc mentholé (d'après une recette d'Hubert LÉVÊQUE)

► Ingrédients

- Un bol de jeunes pousses de de Menthe aquatique (*Mentha aquatica*)
- 500 g de fromage blanc
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- du miel liquide (miel d'acacia)
- 100 g de pépites de chocolat

► Préparation

- Laver la menthe et mettre quelques pousses de côté.
- Ciseler le reste très finement pour l'incorporer au fromage blanc.
- Ajouter la crème fraîche et placer au frais.
- Servir le fromage blanc mentholé dans des coupes accompagné d'une cuillère à soupe de miel d'acacia.
- Parsemer de pépites de chocolat et décorer au sommet d'une jeune pousse de menthe.



Le saviez-vous ?

Vous pouvez remplacer la Menthe aquatique par une autre espèce de Menthe, puisque toutes sont comestibles, avec des saveurs plus ou moins agréables. La Menthe pouillot est citée comme légèrement toxique par certains auteurs et doit être consommée avec modération... mais cette règle est valable pour toutes les plantes ! La Menthe sylvestre, elle, est plus riche en fer que les épinards !

Soupe aux orties (d'après une recette d'Hubert LÉVÊQUE)

► Ingrédients

- 500 g de feuilles d'Orties (pas de tiges)
- 4 belles pommes de terre
- 1 oignon
- 1 litre d'eau
- Huile, sel et poivre

► Préparation

- Laver les orties.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.
- Faire revenir l'oignon et l'ail émincés dans une casserole avec un peu d'huile et une partie des orties (350 g).
- Ajouter les pommes de terre et 1 L d'eau bouillante. Laisser mijoter 15 minutes environ à feu doux.
- Ajouter le reste des orties, saler et poivrer à votre convenance.
- Mixer le tout.
- Servir bien chaud, avec un peu de crème fraîche ou des croutons.



Le saviez-vous ?

L'ortie utilisée en cuisine est l'**Ortie dioïque**, ou **grande Ortie** (*Urtica dioica*), dont les feuilles sont particulièrement riches en protéines, en vitamines A et C ainsi qu'en minéraux. On estime que la teneur en protéines de l'ortie serait de 40 % du poids sec, soit 2 fois plus que la viande !

METTRE EN PRATIQUE

Confiture de sureau

► Ingrédients

- 450 g de baies de Sureau noir
- 300 g de sucre
- Le jus d'un citron

► Préparation

- Rincer les baies de sureau à l'eau froide.
- Les verser dans une casserole et ajouter 300 g de sucre, ainsi que le jus de citron.
- Faire chauffer pendant environ 40 minutes en remuant pour faire fondre le sucre.
- Dès que les baies se mettent à éclater, augmenter le feu sans cesser de tourner.
- Au bout d'une dizaine de minutes, vérifier si la confiture est prête en la gouttant.
- Filtrer pour éliminer les pépins et verser dans les pots.



Astuce !

Si vous retournez vos pots après les avoir remplis de confiture et fermés, un vide se crée qui permet de stériliser les confitures sans avoir à les faire bouillir !

Bonbons au coquelicot

► Ingrédients

- 500 g de Coquelicots non traités
- 25 cl d'eau
- 250 g de sucre



► Préparation

- Laver délicatement à l'eau froide les fleurs de coquelicots et les laisser sécher sur un torchon (sans trop les écraser) puis les hacher sur une planche en bois.
- Dans une casserole, faire chauffer l'eau et le sucre.
- Dès que l'eau bout et commence à brunir, couper le feu.
- Patienter 3 minutes et verser les coquelicots.
- Bien couvrir et laisser reposer 2h.
- Quand le sirop fleuri a durci un peu, découper des cubes de 1 cm sur 2 cm et les poser au fur et à mesure sur un plateau.
- Placer au frigo et déguster dès le lendemain.

Le saviez-vous ?

Fragile et délicat, le coquelicot supporte mal la cueillette. Il ne reste intact que quelques minutes dans l'eau d'un vase, où ses pétales de soie se fanent. Une fois coupé, il doit être travaillé rapidement.

M E T T R E E N P R A T I Q U E

Cramailotte (miel de fleurs de pissenlit)

► Ingrédients (pour 4 bocaux de 250 g)

- Un grand saladier rempli de fleurs de Pissenlit (200 fleurs environ)
- 800 g de sucre en poudre
- Une orange, un citron et une pomme.

► Préparation

- Couper toutes les fleurs et les fruits en petits cubes sans les peler.
- Les faire cuire dans un litre d'eau pendant 20 minutes.
- Versez le tout dans une passoire au-dessus d'une casserole.
- Presser un peu les fruits et les fleurs pour faire sortir le jus et ajouter au liquide 800 g de sucre.
- Remettre le jus à cuire 1 h à feu doux.
- Laisser refroidir et déguster.
- Attention, c'est plus liquide que du miel classique.



Le saviez-vous ?

Le Pissenlit est une plante riche en vitamine C et en bêta-carotènes. Il contient aussi beaucoup d'antioxydants, qui contribuent à la bonne santé cellulaire.

Tartine au plantain

► Ingrédients

- 2 belles feuilles de Plantain
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 gousse d'ail
- 1 cuiller à café de moutarde
- Sel, poivre, curcuma

► Préparation

- Laver les feuilles de plantain et les faire bouillir dans l'eau chaude 5 minutes.
- Egoutter dans une passoire et les hacher.
- Dans un bol, faire une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, la gousse d'ail hachée, la moutarde, du sel, du poivre et une pincée de curcuma.
- Mélanger bien et ajouter le hachis de plantain.
- Verser dans un pot en verre et fermer.
- Placer au réfrigérateur et conserver 2 à 3 jours.
- A consommer sur une tartine grillée en apéritif.



Oeufs capucine

► Ingrédients

- 6 fleurs de Capucine
- 2 œufs
- Huile, sel et poivre

► Préparation

- Laver les fleurs de capucine.
- Dans une poêle, mettre un peu d'huile et y jeter 2 œufs, que l'on mélangera doucement aux fleurs.
- Cuire pendant 4-5 minutes.
- Saler et poivrer.

Beignets fleuris

► Ingrédients

- Une vingtaine d'ombelles fleuries de Sureau noir
- 250 g de farine
- Un œuf entier,
- Une pincée de sel
- Une cuillère à soupe de sucre
- Un ½ verre de lait et un ½ verre d'eau

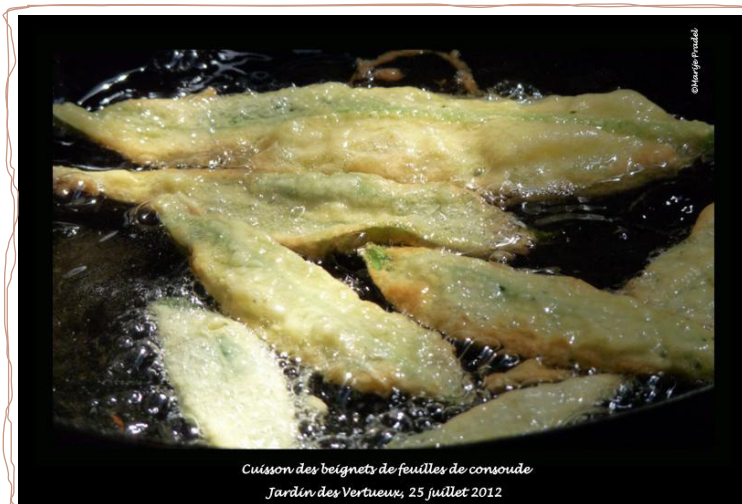
► Préparation

- Laver soigneusement les ombelles.
- Dans un saladier, verser la farine, l'œuf, le sel et le sucre.
- Mélanger doucement en versant l'eau et le lait. Faire chauffer de l'huile dans une poêle.
- Tremper les ombelles dans la pâte à beignets puis laisser cuire dans la poêle quelques minutes.
- Les déposer ensuite sur du papier absorbant pour qu'elles s'égouttent.
- Déguster avec du sucre.

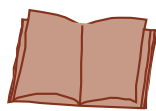


Le saviez-vous ?

Les ombelles de Sureau noir peuvent très bien être remplacées par d'autres fleurs, ou même encore par des feuilles, comme celles de la consoude, afin de varier les plaisirs en bouche !



Cuisson des beignets de feuilles de consoude
Jardin des Vertueux, 25 juillet 2012



Webographie

- Ressources pédagogiques sur les semences : www.gnis-pedagogie.org
- Réseau de la botanique francophone : www.tela-botanica.org
- Trouver des recettes : www.marmiton.org/recettes
- Sur les plantes sauvages comestibles : www.couplan.com
- Association d'éducation à l'environnement pour la découverte du végétal : www.lortie.asso.fr
- Conservatoire botanique national de Bailleul (espèce protégées) : www.cbnbl.org
- Inventaire national du Patrimoine Naturel (INPN) : <http://inpn.mnhn.fr>

Bibliographie

- BERTRAND B. et al. (2004). *Plantes sauvages à histoires*. de Terran, 110 p.
- BURROWS I. (2005). *La nature comestible*. Delachaux et Niestlé, 144 p.
- COUPLAN F. (2011). *Vivre en pleine nature : le guide de la survie douce*. Le Sang de la Terre, 320 p.
- COUPLAN F. (2010). *Cuisine sauvage : accommoder mille plantes oubliées*. Le Sang de la Terre, 637 p.
- COUPLAN F. et al. (2009). *Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques*. Delachaux et Niestlé, 415 p.
- COUPLAN F. et al. (2009). *Le régal végétal : plantes sauvages comestibles*. Le Sang de la Terre, 527 p.
- COUPLAN F. et al. (2008). *Remèdes et recettes à l'ortie*. Rustica, 64 p.
- COUPLAN F. et al. (2004). *Reconnaître facilement les plantes*. Delachaux et Niestlé, 256 p.
- FITTER R. et al. (1997). *Guide des fleurs sauvages*. Delachaux et Niestlé, 352 p.
- HAMPIKIAN S. (2010). *Cueillette sans risques : baies, plantes, champignons*. Terre Vivante, 159 p.
- HENDOUX F. *Plantes protégées de la région Picardie*. Centre régional de Phytosociologie agréé Conservatoire Botanique National de Bailleul.
- HIGNARD L. (2009). *L'encyclo à malices au jardin*. Plume de carotte, 170 p.
- La Salamandre n°40 (2009). *Baies et petits fruits*. Miniguide.
- LÉVÊQUE H. (2010). *Glaner en Picardie Nord-Pas-de-Calais*. Tétras éditions, 173 p.
- McINTYRE A. (2013). *Le guide complet de la phytothérapie*. Le Courrier du Livre, 256 p.
- NARDO P. (2011). *Cuisinons les fleurs : 80 recettes inattendues*. Terre Vivante, 188 p.
- VEYRAT M. et al. (2007). *Dégustez les plantes sauvages : promenades en pleine nature et recettes gastronomiques de Marc Veyrat*. Le Sang de la Terre, 271 p.

Personnes ressources

Pascal GOUJON (alias Paco)

Le Jardin des Vertueux
Chaussée Jules Ferry - 80000 AMIENS
Tel : 06.61.40.42.31
E-Mail : paco@lejardindesvertueux.fr
Site Internet : www.lejardindesvertueux.fr

Hubert LÉVÊQUE (Association RENÊTRE)

Résidence Berlioz - 1/109 rue de Francs Juges - 80080 AMIENS
Tel : 03.22.91.67.43 ou 06.63.68.61.28
E-Mail : leveque.hubert@club-internet.fr

