

# SOMMAIRE

Les plantes sauvages comestibles .....	2
Zoom sur "Le Jardin d'Hélène" .....	3
Ressources .....	4



## EDITO

Les plantes sauvages, souvent non désirées dans les jardins, apportent pourtant des bienfaits au sol et au corps humain. L'absinthe, le pissenlit ou encore l'ortie vous sont familières, mais saviez-vous qu'on pouvait les manger et qu'elles pouvaient avoir des effets bénéfiques sur notre organisme ?

Dans ce lierre, nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir les plantes sauvages comestibles.

Afin d'approfondir ce sujet, Hélène nous ouvre son jardin : un petit paradis pour les plantes sauvages et médicinales ainsi qu'un moment de plaisir pour les fins gourmets !

Jean-Jacques STOTER  
Président de l'URCPIE de Picardie

# A LA DECOUVERTE DES... PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

## QU'EST-CE QU'UNE PLANTE SAUVAGE ?

Les plantes sauvages, aussi appelées « mauvaises herbes » ou adventices, poussent naturellement sans avoir été cultivées ou greffées. Ainsi, elles peuvent gêner les jardiniers qui cultivent d'autres plantes ou être accusées de dégrader l'esthétique du jardin. Toutefois, elles font partie de notre environnement.

Certaines espèces présentent un **intérêt écologique** ou possèdent des vertus médicinales. Autrefois très consommées, puis boudées, les plantes sauvages comestibles sont remises aujourd'hui au goût du jour en apportant une touche d'originalité dans notre assiette. La bardane, le lierre terrestre, le sureau, le plantain...vous permettront de **colorer et de diversifier vos plats**. La liste de ces plantes est longue et leurs bienfaits multiples.



## DES VERTUS ANCESTRALES

Quelle drôle d'idée de manger des fleurs sauvages ! Même si l'alimentation actuelle peut nous sembler variée, il nous manque souvent de nombreux nutriments. Cette carence alimentaire peut être à la source de nombreuses maladies et même de dépressions. Plutôt que de prendre des compléments alimentaires sous forme de gélules, retrouvez dans les plantes sauvages ces nutriments qui font du bien ! Riches pour notre santé, les plantes sauvages ont une qualité nutritive importante : elles apportent vitamines et minéraux.

Voici quelques propriétés de certaines d'entre elles : antispasmodique (lutte contre les spasmes), apéritive (stimule l'appétit), laxative (régule les selles), antiseptique (détruit les microbes), détoxifiantes, astringente (qui ressert les tissus), cicatrisante, tonique (stimule l'organisme), analgésique (diminue la douleur)...

## QUELQUES CONSEILS

- Lorsque vous allez ramasser les plantes, veillez à bien **vous équiper** (chaussures, vêtements, couteau, panier, guide de détermination de la flore comestible et toxique).
- Ne consommez que les plantes que vous êtes certain d'avoir identifiées.
- Si le doute persiste, montrer votre récolte à un pharmacien ou à un spécialiste.
- Méfiez-vous des plantes avec le **feuillage tacheté de noir ou brun** (souvent toxiques ou malades).
- Prenez garde aux plantes ou aux baies à **odeurs désagréables ou très amères** (souvent non comestibles voire toxiques).
- Évitez les plantes qui laissent écouler du lait.
- Faites attention à **l'endroit de la récolte**. Les bords des chemins, de voiries, et les surfaces agricoles sont potentiellement traités ou pollués par des hydrocarbures ou des pesticides. On évitera également les lieux fréquentés et accessibles par les renards, les chiens et les chats (porteur d'Echinococcose, dangereux pour l'homme).
- **Les premières fois, ne mangez pas trop de plantes sauvages à la fois**, car elles sont puissantes. N'hésitez pas à les accompagner de céréales pour éviter une diarrhée.



# ZOOM SUR UN SITE

Retrouvez tous les sites pédagogiques sur Internet !  
<http://sitespedagogiquesaisne.cpie-picardie.org>

## LE JARDIN D'HELENE

Pour entrer, il faut avancer sur une petite sente enherbée. Progressivement, on aperçoit l'ancienne gare qu'Hélène et son mari ont restaurée pour en faire ce véritable havre de paix. Nichoirs, hôtels à insectes, clôtures en osier, objets chinés sur des brocantes... tout est charmant dans ce petit jardin. Renovée depuis peu, la salle d'activités constitue à elle seule une leçon de développement durable : récupération des matériaux d'origine (les anciens rails servent de poutres), construction en matériaux naturels, chauffage au bois, ... Soyez les bienvenus dans ce petit coin de paradis !

### Découverte d'un parcours pas comme les autres

Infirmière de profession et mère de quatre enfants, Hélène VATIN a choisi de trouver des solutions naturelles aux problèmes de santé de ses enfants, alors régulièrement malades. C'est en sortant de chez l'allergologue avec une ordonnance bien remplie qu'elle a décidé de comprendre la cause de ces allergies. En changeant l'alimentation de sa famille, les allergies ont peu à peu disparues... « *Les plantes s'étant installées progressivement, le jardin d'Hélène est apparu comme une évidence, un besoin de transmettre mes connaissances, de proposer aux personnes de venir se ressourcer dans un lieu hors du commun et hors du temps* ». Afin de remettre au goût du jour ces connaissances ancestrales, Hélène organise des stages cuisine, des stages santé et des conférences.



### Comment se déroule un stage au Jardin d'Hélène ?

Au cours de cette journée, par petit groupe (6 à 8 personnes), les stagiaires parcourent le carré des plantes aromatiques ainsi que le jardin potager où les légumes sont biologiques. Ensuite, la balade découverte se poursuit dans une ancienne halle marchande des chemins de fer du Nord. C'est ici que s'effectue la cueillette des plantes, dans les endroits protégés, à l'abri de la pollution et de la circulation. Après la partie reconnaissance et apprentissage des plantes sauvages comestibles, les stagiaires confectionnent plusieurs plats afin de s'initier à la manière de les cuisiner et de les consommer.



### De la découverte à la sensibilisation

Hélène propose également de sensibiliser les enfants et les jeunes en réinsertion à la cuisine des plantes sauvages. Ces stages s'effectuent, d'une manière ludique, dans une démarche d'éducation au goût pour faire découvrir de nouvelles saveurs en étonnant la vue et le palais. C'est aussi l'occasion de reconnaître les plantes dans leur environnement naturel et de travailler sur la biodiversité. L'environnement, la santé et le développement du goût sont au centre de ces sensibilisations.

**Nom du site :** Le Jardin d'Hélène  
**Année d'adhésion :** 2010  
**Thématique :** Jardin  
**Localisation :** Proisy (Aisne)  
**Ouverture du site :** Toute l'année selon les stages proposés  
**Contact :** Hélène VATIN au 03 23 60 24 34  
lejardindhelene@gmail.com  
www.lejardindhelene.blogspot.fr



# A DÉCOUVRIR DANS NOS CENTRES DE RESSOURCES



## LECTURE

### Sauvages et comestibles

Marie-Claude PAUME

Cet ouvrage mentionne plus de 150 plantes sauvages comestibles poussant en France dans notre environnement proche. Chaque plante est illustrée par des photographies qui facilitent son identification. Elle est citée avec son nom latin, ses vertus thérapeutiques, sa saveur, ses usages culinaires, son endroit d'élection et enfin sa période de cueillette dans le respect de la plante. On y trouve également de nombreuses recettes faciles à réaliser, amusantes et savoureuses.

**Editions Edisud (2007) - 239 pages**  
**ISBN : 9782744907869**



## LECTURE

### Glaner en Picardie Nord-Pas-de-Calais

Hubert LÉVÊQUE

En parcourant le pays à travers bois et campagnes, en longeant ruisseaux et bords de rivières, en traversant vallées et coteaux calcaires jusqu'au littoral, vous découvrirez tous ces trésors botaniques à usages multiples. Qu'elles soient comestibles ou non, dotées de propriétés médicinales, l'auteur nous en révèle tous les bienfaits et nous livre les astuces pour ne pas les confondre avec un semblable toxique ou simplement protégé. Il nous donne également des pistes pour améliorer notre alimentation ordinaire avec des ingrédients sains et naturels qui font bon ménage avec ces plantes respirant la vigueur et la force.

**Editions Tetras (2010) - 173 pages**  
**ISBN : 9782915031508**

## LECTURE

### Cueillettes sauvages

Bernard BERTRAND

Si vous aimez vous promener, découvrir des saveurs nouvelles et faire des économies, ces histoires délicieuses de plantes sauvages comestibles vont vous combler ! Après un brin d'histoires et d'anecdotes sur le rapport entre les hommes et la cueillette sauvage, vous découvrirez les portraits de 46 plantes communes à connaître et reconnaître pour se régaler. Alors à vos paniers !

**Editions Plume de carotte (2013) - 197 pages**  
**ISBN : 9782925810998**



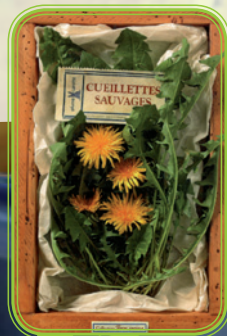
## LECTURE

### Cuisine des fleurs et petites salades

Marie-Françoise DELAROZIÈRE

Voici, avec ce petit livre, une jolie balade de santé. C'est une promenade de nature, de fantaisie et de poésie gourmande. Les fleurs en beignets, en petits farcis, en infusions parfumées, en petites gourmandises, en décoration, sont autant de jeux de couleurs, de découvertes et d'imagination. Les jeunes pousses, les feuilles croquantes, les petites salades de printemps, choisies avec un savoir précis, ont des saveurs de campagne, de flâneries embaumées, de tendresse. Et les magasins de légumes savent aussi offrir des surprises. Savez-vous que les feuilles de "Nombril de Vénus" font des condiments exquis ? Pour vous aider dans cette découverte, des aquarelles feront chanter cette randonnée passionnante.

**Editions Edisud (2010) - 79 pages**  
**ISBN 9782744907869**



Directeur de publication : Jean-Jacques STOTER, Président de l'URCPIE de Picardie  
Conception et réalisation : URCPIE de Picardie (2014) © Tous droits réservés.

Conception graphique et maquette : CPIE des Pays de l'Aisne (2014) © Tous droits réservés.

URCPIE de Picardie - 32, route d'Amiens - 80480 DURY - Tel : 03.22.33.24.24 - Site internet : <http://www.cpie-picardie.org>

Le Lierre est imprimé sur papier recyclé avec des encres végétales. Tirage : 3000 exemplaires - 3 numéros par an

ISSN : 2268-4921

L'animation du Réseau des Sites Pédagogiques bénéficie du soutien du Conseil régional de Picardie et du Conseil général de l'Aisne.