

# Prom'nons nous dans les bois Pendant que le loup y'est pas



## Gourmands oui, mais sobres et prudents

- Ne cueillez que ce dont vous avez réellement besoin fleurs, feuilles ou tiges
- Choisissez vos lieux de cueillettes en évitant les zones polluées (passage de voitures, champs arrosés de pesticides ou autres produits toxiques, etc.)
- **Ne cueillez que ce que vous avez parfaitement identifié !**



*Abandonnez sans regret loup  
et aconit dans les bois.*



Les informations contenues dans les fiches ont été glanées pour vous dans nos traditions familiales, livres, sites, stages et divers échanges entre cueilleuses et cueilleurs par Yvonne et Michelle de l'association **nature ried**. Elles concernent pour l'essentiel des plantes répandues, que l'on peut trouver en plaine, à proximité de nos villages.

Si vous souhaitez partager vos propres découvertes, réussites ou déconvenues, vos astuces ou encore, si vous avez des observations, faites le nous savoir par messagerie à l'adresse : [anrgeis@gmail.com](mailto:anrgeis@gmail.com) !

# À chaque semaine sa recette !

- **Gourmands oui, mais sobres et prudents !**  
Introduction générale (dia 1 et 2)
- **Plantes sauvages à manger ou à boire**  
Liste des plantes qui feront l'objet d'une ou plusieurs recettes que vous trouverez sur le site, au fur et à mesure de l'avancement de la saison
- **Nom commun** fiche présentant le contenu type d'une fiche « plante comestible »
- **Nom de la plante** fiche par plante et par recette, disponible par semaine
- **Lexique**
- **Bibliographie**

# Plantes sauvages à manger ou à boire

Ail des ours.....29/03 ; 03/05  
Achillée millefeuille.....19/07  
Aegopode podagraire..... 29/03  
Aspérule odorante.....25/05  
Bourrache.....23/08  
Cardamine des prés.....19/04  
Châtaigner.....25/10  
Coquelicot.....16/08  
Cornouiller mâle.....13/09  
Églantier.....18/10  
Épiaire.....26/07  
Houblon.....10/05  
Lierre terrestre.....31/05  
Origan.....04/10

Ortie.....14/06  
Oseille.....21/06  
Oxalis.....12/07  
Noisetier.....11/10  
Pissenlit.....29/03 ; 05/07 ; 02/08  
Plantain.....09/08 ; 20/09  
Primevère vraie..... 12/04  
Petite Pimprenelle.....28/06  
Renouée du Japon..... 05/04  
Robinier faux acacia.....07/06  
Ronce, mûre.....30/08  
Sureau noir.....17/05 ; 06/09  
Thym serpolet.....27/09  
Violette de mars.....26/04



# NOM COMMUN

*Nom scientifique*  
famille

- Description, répartition et habitat  
Usages alimentaires  
Propriétés médicinales
- Risques de confusions
- A savoir !

- **Recette**

Ingrédients,  
préparation

- **Recette**

Ingrédients,  
préparation



# Lexique

- plante :
  - **herbacée** : de taille relativement basse et qui ne contient pas de bois
  - **vivace** : qui vit plusieurs années grâce à des parties souterraines qui passent l'hiver
  - **invasive** : qui a été introduite dans un milieu et qui l'envahit aux dépens des plantes locales
  - **subspontanée** : qui n'est pas originaire du milieu et qui, après avoir été introduite, s'y est adaptée
  - **dioïque** : dont les pieds mâles et les pieds femelles sont séparés
  - **en rosette** : présentant des feuilles sans pétiole, disposées en rond, autour d'un axe au niveau du sol
- fleurs :
  - **pédoncule** : « tige » portant une fleur
  - **inflorescence** : ensemble de fleurs regroupées (ex : grappe, ...)
  - **capitule** : ensemble de petites fleurs serrées sur un petit plateau
  - **verticille** : disposition en rayons autour d'un point central
  - **panicule** : grappe de petits épis
- feuille :
  - **pétiole** : « tige » ou « queue » d'une feuille
  - **foliole** : partie découpée d'une feuille
  - **lancéolée** : dont la forme rappelle un fer de lance
  - **crénelée** : entaillée de crans
- fruit :
  - **silique** : fruit allongé, sec, qui s'ouvre en 2, découvrant une membrane portant les graines
  - **akène** : fruit sec contenant une seule graine, qui ne s'ouvre pas
- **rhizome** : tige souterraine chargée de réserves qui permet de passer l'hiver
- **sommité** : partie supérieure d'une tige
- **rachis** : axe, nervure principale d'une feuille
- **cannelé** : présentant des rainures verticales
- **velu** : couvert de poils
- **glabre** : dépourvu de poils

# Pour en savoir plus...

**Flore d'Alsace 1965. D'après ISSLER, LOYSON, WALTER. Société d'étude de la flore d'Alsace**

**<https://www.societe-botanique-alsace.org/>**

**<http://yoann.hue.free.fr/cardamineboisrecette.html>**

**<https://savoureusesplantessauvages.wordpress.com/>**

**Grignotages sauvages de Bruno DELAUNAY**

**Herbier gourmand. Marc VEYRAT et François COUPLAN. Hachette**

**Les simples entre nature et société. Par Pierre LIEUTAGUI. Histoire naturelle et thérapeutique, traditionnelle et actuelle, des plantes médicinales françaises**

**Livret d'initiation à la cueillette. A la découverte des plantes sauvages comestibles.**

**Fruits, baies et autres plantes sauvages comestibles. Gretel NARDIN Editions S.A.E.P. Colmar**

**Plantes des Haies Champêtres – Ecologie, usages et traditions**

**COGNEAUX- GAMBIER -MASSE –DESCAMPS**

**Collection Secrets et trésors de notre patrimoine champêtre**

**Sauvages et comestibles – herbes, fleurs et petites salades. Marie-Claude PAUME Edisud**