Apiaceae



AEGOPODE PODOGRAIRE

- L'Aegopode est aussi appelé herbe aux goutteux ; son nom signifie pied de chèvre.
 - **Plante herbacée**, vivace, glabre qui se propage par ses tiges souterraines et devient vite envahissante dans un jardin. Elle pousse en bordure des bois jusqu'à 1700m d'altitude.

Les jeunes feuilles de la base sont divisées en 3 folioles, divisées chacune en 3 autres folioles pointues, dentées, pliées en V.

Sur les tiges creuses vert foncé qui peuvent atteindre jusqu'à 1m de haut se forment les fleurs blanches en ombelles bombées.

Les jeunes feuilles à récolter au printemps avant la montée des tiges sont à consommer crues comme condiment ou cuites à l'étouffée.

La plante est riche en protéines, vitamines A et C, selon les anciens, remède contre la goutte. Elle est stimulante, diurétique et vulnéraire.

Risques de confusions

La forme de ses feuilles en sabot de chèvre est caractéristique.

salade de lentilles à l'Aegopode

3 jeunes feuilles hachées

3 échalotes émincées

1 cuillère à soupe de vinaigre

3 cuillères à soupe d'huile (tournesol)

500 gr de lentilles vertes cuites

Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Verser sur les lentilles égouttées. Mélanger délicatement.



AEGOPODE PODOGRAIRE

Aegopodium podagraria
Apiaceae

Potée d'herbes du Jeudi Saint : Griendongerschdi-gemies

1 poignée de feuilles de 7 plantes différentes sauvages et du jardin : aegopode, ortie, pissenlit, oseille, ail des ours, poireau, plantain, persil, betterave rouge ...

2-3 pommes de terre

1 oignon

huile

Laver les feuilles, les égoutter et les couper en lanières

Faire blanchir.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile.

Y ajouter les feuilles égouttées, les p de t en lamelles et recouvrir à moitié de bouillon (volaille, bœuf ou légumes).

Faire cuire à feu doux, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les p de t soient cuites. Saler, poivrer si nécessaire.

Avant de servir, ajouter de la crème .







AIL DES OURS

Allium ursinum Amaryllidaceae

• Plante herbacée, vivace, à odeur d'ail, possédant un bulbe. Feuilles vert sombre, nettement pétiolées, larges de 2 à 5 cm. Face supérieure luisante, face inférieure mate. Pointe des feuilles recourbée vers l'arrière. Fleurs blanches à 6 pétales, regroupées en une inflorescence globuleuse.

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

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

Le bulbe et les feuilles peuvent être utilisés en condiment ou en légume, cru comme cuit.

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 antiseptiques, en usage interne comme externe.

• Risques de confusion : danger

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

Pesto d'ail des ours

50 g de feuilles d'ail des ours (+1 à 2 gousses d'ail) 20 g de pignons de pin ou de poudre d'amandes 30 g de parmesan râpé 0,5 dl d'huile d'olive Sel, poivre

Rincer l'ail des ours à l'eau vinaigrée. Laver les feuilles d'ail, les essuyer et les séparer. Hacher finement l'ail des ours, les pignons, l'ail

Ajouter l'huile d'olive jusqu'à obtenir une fine purée.

Saler poivrer

Ajouter le parmesan et bien mélanger



AIL DES OURS

Allium ursinum

Alliacée

• Plante herbacée, vivace, à odeur d'ail, possédant un bulbe. Feuilles vert sombre, nettement pétiolées, larges de 2 à 5 cm. Face supérieure luisante, face inférieure mate. Pointe des feuilles recourbée vers l'arrière. Fleurs blanches à 6 pétales, regroupées en une inflorescence globuleuse.

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

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

Le bulbe et les feuilles peuvent être utilisés en condiment ou en légume, cru comme cuit.

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 antiseptiques, en usage interne comme externe.

• Risques de confusions

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

Câpres de boutons de fleurs d'ail des ours

- 150g de boutons de fleurs d'ail des ours
- 300ml de vinaigre de vin blanc
- 20 g de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 1 cuillère à café de poivre en grain
- 1 feuille de laurier
- Laver les bourgeons de fleurs et égouttez les puis disposez les dans un bocal stérilisé en tassant bien
- Portez le vinaigre à ébullition avec le sucre, le sel, les aromates
- Versez le sur les boutons en remplissant le bocal à ras le bord
- Refermez le bocal et laissez refroidir
- Laissez reposer dans un endroit frais à l'abri de la lumière pendant un mois avant de consommer



ACHILLEE MILLEFEUILLE

Achilea millefolium

Asteraceae

•Plante herbacée, vivace à racine rampante, l'achillée millefeuille est haute de 15 à 50 cm. Elle a une tige cannelée et velue, des feuilles molles, velues et profondément divisées en segments étroits. Elle fleurit de mai à novembre et ses fleurs, de couleur blanche ou légèrement rosée, sont réunies en petits capitules de 3 à 5 mm de diamètre, eux-mêmes rassemblés en inflorescence dense.

L'achillée millefeuille est très commune à toutes les altitudes dans toute l'Europe : prés, pâturages, milieux secs, friches, chemins, etc.

La plante dégage une odeur aromatique camphrée et a un gout prononcé légèrement amer, persistant en bouche. Les jeunes feuilles et les boutons floraux parfument les salades, les plats de légumes, les pâtes fraiches, les omelettes. Elles aromatisent le vinaigre ou le beurre aux herbes.

Elle est utilisée comme plante médicinale pour ses propriétés antispasmodiques, emménagogue (soulageant les spasmes menstruels), hémostatiques, cicatrisantes. La tisane de fleurs séchées mélangées à des feuilles de sauge est un bon stimulant.

•Risques de confusion

L'achillée millefeuille peut être confondue avec la carotte sauvage qui est également comestible mais leurs odeurs respectives sont bien différentes.

Attention

Les personnes qui présentent des peaux sensibles prendront garde à ne pas manipuler la plante dans les zones exposées au soleil pour éviter la dermatite des prés.

Croissant au fromage et à l'achillée millefeuille

Pour une quinzaine de croissants

1 portion de pâte brisée ou feuilletée

100 g de fromage frais (de type ricotta, brousse ou sérac) 1 grosse poignée de feuilles d'achillée millefeuille lavées

sel, poivre, paprika

1 œuf battu

Pour la décoration, on pourra utiliser, au choix des fleurs d'achillée, des graines de pavot, de carotte sauvage ou d'ortie

Préparer la farce en mélangeant l'achillée finement hachée, le sel, le poivre, le paprika, ½ œuf battu

Abaisser la pâte comme pour faire un fond de tarte

Découper en triangles (une quinzaine de parts)

Déposer une boulette de farce sur chaque triangle

Badigeonner les bords avec le reste de l'œuf et enrouler en forme de croissant

Passer encore un peu d'œuf dessus, au pinceau, et parsemer de fleurs d'achillée, de graines de pavot, d'ortie ou de carotte sauvage

Cuire 15 à 20 minutes à four moyen (180°)



Aspérule odorante

Asperula odorata

Rubiaceae

• Plante herbacée, vivace,

l'aspérule odorante est dotée de longs rhizomes ramifiés, grêles et rampants, de tiges dressées, quadrangulaires, non ramifiées, fines de 10 à 30 cm. Ses feuilles, de 2 à 4 cm de long sur 0,5 à 1 cm, sont rassemblées en verticilles par 6 à 8 autour de la tige; elles sont rugueuses sur les bords et sur la nervure centrale dans leurs parties inférieures. Les fleurs petites et blanches, étoilées, en forme d'entonnoir sont réunies au sommet de la tige et apparaissent en mai, juin. Les fruits sont hérissés de poils crochus.

L'aspérule est assez commune dans les hêtraies, les sous-bois humides et se rencontre entre 400 et 1400 mètres.

Les fleurs et les sommités fleuries sont séchées après récolte, ce qui permet d'obtenir un parfum agréable et caractéristique de « coumarine » qui évoque le foin frais, la vanille.

L'aspérule calme l'excitation du système nerveux, apporte sommeil et détente et l'on prendra une tasse d'infusion au coucher pour calmer un mal de tête.

L'aspérule est utilisée en infusion, on en fait de la limonade, du sirop, du vin de mai, des liqueurs. Dans les pays germaniques et nordiques elle entre dans la fabrication des saucisses.

Risques de confusion

Plusieurs espèces d'aspérule et de gaillets qui n'élaborent pas de coumarine.

Attention

L'aspérule doit être séchée avant d'être utilisée. Elle doit cependant être utilisée avec modération.

Confiture à la fraise à l'aspérule odorante

Pour 4 petits pots:

800 g de fraises une poignée d'aspérule séchée

450 g de sucre le jus d'un demi citron

10 g de pectine 1 dl d'eau

Emballer l'aspérule dans un filet et nouer, comme un bouquet garni.
 Faire cuire 5 minutes les fraises avec le sachet d'aspérule et un fond d'eau.

Laisser infuser quelques heures. Retirer le filet, presser. Faire recuire 5 minutes les fruits avec la pectine et le sucre, Ajouter le jus de citron, cuire encore 2 minutes puis mettre en pots.

Crème à l'aspérule odorante

 7 dl de lait une poignée d'aspérule en fleurs séchée 2 œufs
 50 g de sucre
 1 cuil. à soupe rase de fécule

 Faire bouillir l'aspérule dans le lait, laisser infuser deux heures filtrer et presser les fleurs

Mélanger les œufs, le sucre, la fécule, rajouter le lait

Verser le tout dans une casserole, faire chauffer en fouettant sans interruption

Retirer la casserole du feu au premier signe d'ébullition

Verser la crème dans un saladier, et laisser refroidir en fouettant de temps en temps pour lisser la crème



BOURRACHE

Borago officinalis

Boraginaceae

• Plante herbacée annuelle, la bourrache est une plante annuelle dressée sur une solide tige cylindrique de 20 à 60 cm de haut, couverte, comme toute la plante, de poils raides et rugueux. Ses feuilles sont alternes et leur surface est ridée. Les fleurs sont d'un bleu intense, plus rarement blanches ou roses et disposées en une cyme recourbée en crosse. Le calice possède cinq sépales verts et la corolle cinq pétales égaux soudés à leur base. Les cinq étamines sombres sont portées par un repli saillant ?

Le goût des fleurs rappelle la saveur de l'huître et celui des feuilles rappelle la saveur acidulée du concombre. Les fleurs, les jeunes feuilles se consomment de différentes manières, à l'état frais, en salade (mucilage favorisant le transit intestinal), comme aromate ou décoration, ou cuit en soupe ou en légume, pour accompagner des viandes, des omelettes.

La bourrache, originaire de Syrie est une échappée de jardin répandue.

Attention!

La consommation de la bourrache restera modérée. La plante contient, surtout dans ses tiges, en faible quantité un alcaloïde pyrrolizidinique susceptible de favoriser un cancer du foie, information qui nécessite d'être documentée. On se contentera en conséquence d'en consommer en petite quantité.

Sauce verte de Francfort (potage froid)

environ 300 g des 7 herbes, à part égale : bourrache, cerfeuil, ciboulette, cresson, oseille, persil, pimprenelle 1 échalote

500 g de crème aigre ou crème fraiche (ou 150 g de yogourt et 200 g de crème) Sel, poivre

1 pincée de sucre

1 cc de moutarde

1 cc de vinaigre

1cc d'huile, jus de citron (optionnel)

hacher finement les herbes et l'échalote et mélanger le tout en rajoutant progressivement la crème au mélange d'herbes

Servir très froid avec des pommes de terre en robe des champs, ou des œufs durs



Cardamine des prés

Cardamine pratensis

Brassicaceae

Photo issue de mieux se connaître

• **Plante vivace**, glabre de 20 à 40 cm, à goût de cresson. Feuilles basales en rosette, longuement pétiolées avec 3 à 15 folioles arrondies, la foliole terminale étant plus grande; sur la tige, les feuilles deviennent peu pétiolées et à folioles linéaires. Larges fleurs odorantes de 1,5 à 2 cm de couleur lilas à sépales blanchâtres. Floraison d'avril à mai.

Le fruit est une silique de 2,5 à 4 cm sur 1 à 1,5 cm.

Plante commune sauf en région méditerranéenne. Se rencontre dans les prés humides et les fossés vers la fin avril, de la plaine à la montagne.

Les feuilles de la base peuvent être consommées en salade. Les feuilles plus âgées seront cuites à 2 eaux pour enlever l'amertume, en légumes ou en soupes comme le cresson de fontaine.

Les fleurs, également comestibles, pourront être utilisées en décor ou pour réaliser une moutarde violette..

Elle est riche en huile de moutarde et vitamine C. Propriétés médicinales : tonique, stomachique, expectorante, antiscorbutique.

- **Risques de confusions** : Pas de risque réel de confusion, si ce n'est avec d'autres espèces de la famille des brassicacées.
- **Attention** aux lieux de cueillette : cette plante peut être contaminée par la douve du foie, parasite qui vit aussi dans les prés humides.

Pesto rose

Un bouquet de cardamine des prés, égrener les fleurs et passer au mixer.

Mettre cette bouillie grisâtre et verdâtre dans un petit bol, et rajouter 1 c s de jus de citron, de l'huile d'olive, une pincée de sel, 2 tours de poivre, 1 c s de pignons hachés.

Mélanger, et là, la couleur rose revient

Sauce au cresson sauvage et au raifort

- 50 g de cresson sauvage
- 25 g de racine de raifort, épluchée et râpée

Le jus d'un citron

5 c à s d'huile de tournesol

1 c à s de crème fleurette

Sel de mer, poivre blanc du moulin

 Réduire tous les ingrédients en purée fine au mixeur. Assaisonner.

Accompagne très bien du saumon fumé ou une terrine de poisson.



CHÂTAIGNER

Castanea sativa

Fagaceae

• Le châtaignier est un arbre élevé qui atteint 25-35 m de haut. Il a de grandes feuilles (jusqu'à 25 cm de long) à bords dentés dont la face supérieure est d'un vert luisant. Il fleurit de mi-juin à mi-juillet. Ses fleurs sont réunies en chatons cylindriques jaune pâle. Les fruits sont contenus dans une enveloppe épineuse.

Il pousse dans les montagnes siliceuses. Il a été introduit en Alsace où il est répandu dans les forêts du piémont vosgien.

Les châtaignes sont très riches en glucides. Elles renferment d'importantes quantités de protéines, de vitamines et de sels minéraux. Fraiches, elles contiennent de la vitamine C.

Les châtaignes se consomment grillées, bouillies, en farine, en plats salés ou sucrés, en dessert, sous forme de marrons glacés, de crème de marron, etc.

Les châtaignes constituaient un aliment de base des habitants des montagnes siliceuses du sud de l'Europe.

• **Risque de confusion** : aucun. Et pourtant, on recense tous les ans plusieurs cas d'intoxication liés à la consommation de marron d'Inde, fruit des marronniers plantés dans les villes. Le marronnier, contrairement au châtaigner, a des feuilles divisées et son fruit est entouré d'une bogue verte non épineuse...

Confiture de châtaignes

immédiatement.

1kg de châtaignes épluchées Sirop fait avec 800g de sucre et 1/2l d'eau Une gousse de vanille

 Débarrasser les châtaignes de leur première écorce Les faire cuire 7 à 8 mn dans de l'eau bouillante, puis retirer la seconde peau
 Mettre les châtaignes ainsi épluchées dans le sirop avec la gousse de vanille
 Faire cuire à petit feu en remuant délicatement pour éviter que le fond n'attache
 Lorsque les châtaignes sont devenues transparentes et le jus brun brillant, écumer, mettre en pots et couvrir



COQUELICOT

Papaver rhoeas

Papaveraceae

Salade mixte de coquelicots

Pétales de coquelicot

Mesclun de diverses jeunes feuilles de plante (mâche, coquelicot, pissenlit, épinard, oseille pimprenelle, etc.)

vinaigrette

Câpres de boutons floraux de coquelicots

boutons fleuris mûrs lavés et séchés vinaigre d'alcool de qualité (ou mélange1/3 d'eau, 2/3 de vinaigre) pincée de sel pincée de sucre (optionnel) graines de poivre, coriandre, etc. (selon goût)

Remplir un petit bocal de boutons floraux Couvrir de vinaigre bouillant et laisser macérer 24 heures

Faire bouillir et réduire le vinaigre Laisser le refroidir et verser sur les boutons floraux Fermer hermétiquement, garder au froid Peut être consommé au bout de 3 semaines mais mieux vaut patienter un ou deux mois

•Plante herbacée annuelle, le coquelicot a des

feuilles velues, dentées et divisées en segments allongés. Ce sont ses fleurs qui sont caractéristiques : grandes, solitaires, portées par des tiges velues à 20-80 cm de haut, elles ont quatre pétales dont la couleur, rouge vif contraste fortement avec le noir de leurs étamines et le vert du tapis végétal environnant.

Originaire du Moyen orient, le coquelicot est une plante répandue, dite messicole, associée à l'agriculture. Elle se retrouve en abondance sur les terrains fraîchement remués.

Sa couleur rouge est liée à sa richesse en anthocyane. Elle a des vertus sédatives et antitussive et est souvent utilisée en sirop avec la mauve, la violette, le tussilage.

Ses jeunes feuilles, crues ou cuites, ses boutons floraux, ses pétales, ses graines sont utilisés.

Risques de confusion

Outre Papaver Rhoeas, le plus commun, il existe 3 espèces de coquelicot dans la région, Papaver argemone, Papaver hybridum, et Papaver dubium qui ont toutes des propriétés proches.

Attention!

IL est recommandé de sélectionner son site de cueillette en évitant les bordure de champs de céréales susceptibles d'être traitées, les bords des routes et les friches urbaines.



CORNOUILLER MÂLE

Cornus mas

Cornaceae

• **Petit arbre** longévif, mesurant jusqu'à 12 m de haut, le cornouiller a des feuilles caduques, entières, opposées de 4 à 10 cm de long sur 2 à 4 cm de large, légèrement gaufrées, au revers vert sombre. Ses fleurs jaunes sont petites et apparaissent dès février - mars avant les feuilles. Les fruits, appelés *cornouilles* ressemblent à de petites olives rouges de 15 à 35 mm de long contenant un noyau allongé. Ils sont acidulés et riches en vitamine C. Ils se consomment très mûrs, généralement une fois tombés à terre, sinon ils sont trop acides.

Les cornouilles sont surtout consommées cuites, en gelée, en marmelade, ou en confiture quelquefois conservées en saumure ou lacto-fermentées. Elles peuvent être fermentées pour donner le vin de cornouilles qui, distillé, se transforme en eau de vie.

•Risques de confusion

L'arbuste est très semblable au cornouiller sanguin. Par contre, ses fruits, rouges et allongés sont totalement différents de ceux du cornouiller sanguin qui sont noirâtres, arrondis et toxiques.

Chutney de cornouilles

- 1 kg de cornouilles bien mûres
 1/2 cuillère à café de sel
 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
 1 cuillère à soupe de cannelle ou 1 bâton de cannelle
 100 g de raisons secs
 400 g de sucre en poudre
 50 cl de vinaigre blanc
- Laver et égoutter les cornouilles. Les mettre dans une casserole avec 15 cl d'eau.

Faire cuire doucement jusqu'à ce que les fruits éclatent et deviennent tendres.

Les passer au moulin à légumes (grille fine) afin de récupérer toute la pulpe et d'éliminer les noyaux. Mélanger avec tous les ingrédients : sucre, vinaigre, raisins, cannelle, gingembre et sel. Mettre dans une casserole à fond épais.

Faire cuire à feu doux pendant 1 heure. Remuer régulièrement jusqu'à ce que le mélange épaississe. Pour finir, quand l'évaporation est suffisante, retirer du feu et mettre dans des pots. Fermer à chaud.



ÉGLANTIER

Rosa sp.

Rosaceae

• L'églantier ou rosier sauvage est un arbrisseau qui peut atteindre de 1 à 5 mètres de haut. Ses tiges, dressées, arquées sont munies d'aiguillons recourbés très piquants. Il a des feuilles composées de 5 à 7 folioles dentées. Sa floraison a lieu de mai à juillet. Les fleurs, de 4 à 5 cm de diamètre, ont une corolle simple à cinq pétales blanc rosé et de nombreuses étamines.

Les fruits, appelés cynorhodons, de forme ovoïde, ont de 1,5 à 2 cm de long. Ils sont rouges et blets à maturité, vers le mois d'octobre. Les églantiers sont présents dans les haies et forêts claires de la plaine jusqu'en montagne.

Le cynorhodon est très riche en sucres et en vitamine, notamment en vitamine C (20 fois plus que les agrumes). Il est tonique et dépuratif. On en fait des marmelades, des confitures, du sirop, des tisanes (séchés et broyés). Les pétales peuvent également être consommés ; ils serviront à décorer desserts ou salades.

• Risques de confusion

Il existe une vingtaine d'espèces de rosiers dans notre région qui sont tous comestibles, même s'ils ne présentent pas tous les mêmes qualités gustatives.

Attention!

Il convient de débarrasser les cynorhodons des poils qu'ils contiennent du fait de leur effet très irritant au niveau de la peau et des muqueuses. Certains rosiers sont rares, et on évitera de les utiliser.

Confiture de baies de rosier

Baies de rosiers mûres voire blettes, lavées, débarrassées de leur pédoncule et de leur petite couronne noire

sucre en poudre

Zeste de citron coupé très finement eau

 Verser les baies dans une bassine à confiture, les couvrir d'eau froide.

Lorsque l'ébullition est déclarée, mettre sur feu très doux et faire cuire pendant une heure sans remuer Passer les baies brûlantes par petites quantités à la fois sur un tamis de crin à mailles larges en

pressant avec un pilon de bois

Remettre la pulpe obtenue dans la bassine avec un peu d'eau bouillante et faire cuire pendant 15mn Passer au tamis fin, peser la pulpe et ajouter 600g

de sucre par kilo de pulpe

Faire cuire pendant 30mn à très petit feu, et rajouter le zeste d'un citron 10mn avant la fin de cuisson Mettre en pots et couvrir sans attendre



ÉPIAIRE DES BOIS

Stachys sylvatica

Lamiaceae

Plante vivace, dressée

Sa tige velue, verte, quadrangulaire, souvent rameuse peut atteindre jusqu'à 1m. Ses feuilles sont dentées, velues sur les deux faces, en cœur à la base et portées par de longs pétioles. Ses fleurs, regroupées au sommet de la tige, sont pourpres, parfois tachées de blanc.

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

La plante dégage une odeur fétide qui évolue, lorsqu'on la froisse un moment vers une odeur de champignon. Les feuilles et les jeunes pousses sont comestibles crues ou cuites, leur saveur rappelle celle du cèpe. Elles sont utilisées pour aromatiser un plat, en soupe ou en tant que légume.

Risques de confusion

Difficile de confondre l'épiaire avec la digitale, toxique. La couleur pourpre de leurs fleurs mise à part tout les distingue : la dimension des fleurs, très grandes chez la digitale, plus modeste chez l'épiaire, la tige, arrondie de la digitale, nettement quadrangulaire de l'épiaire en plus de l'odeur marquée et caractéristique de cette dernière.

Pour le reste, les seules plantes auxquelles elle ressemblent sont elles-mêmes comestibles. Ses feuilles ressemblent à celles de l'ortie mais ne piquent pas. La plante peut être confondue à d'autres espèces de Lamium, dont elle se distingue par ses fleurs regroupées au sommet de la tige et non disposées à l'aisselle des feuilles.

Velouté d'épiaire

1 échalote 1 filet d'huile d'olive

2 pommes de terre 500 ml de lait

100 g de pousses d'épiaire des bois lavées sel, poivre

Peler, laver et couper les pommes de terre en dés, Faire suer l'échalote émincée dans l'huile

Ajouter l'épiaire hachée finement et faire revenir 5 minutes en remuant délicatement

Ajouter les pommes de terre épluchées, lavées et coupées en dés et le lait (qui doit couvrir le mélange)

Saler, poivrer et faire cuire pendant 25 mn

Mixer et servir chaud, accompagné de toasts



GRANDE ORTIE

Urtica dioica

Urticaceae

• **Plante herbacée,** dressée allant jusqu'à 1,50m de haut, et regroupée en colonies grâce à ses rhizomes.

L'ortie a une tige carrée. Elle est munie de petits poils souples, et de poils plus longs urticants. Ses feuilles sont opposées, leur forme est triangulaires, elles ont des bords découpées en dents de scie. Les fleurs sont de petite taille, vertes et dressées sur les pieds mâles, tombantes sur les pieds femelles.

L'ortie est très répandue à travers les zones tempérées de tout le globe et pousse jusqu'à 2400m d'altitude environ. Elle abonde sur les terrains riches en matière organique peu décomposée.

La plante sèche contient jusqu'à 40% de son poids de protéines ; elle est riche en fer. Elle contient de la vitamine C, de la provitamine A, de la silice et de nombreux sels minéraux, tels que du calcium, du potassium.

Les jeunes pousses, les feuilles, et les fleurs s'utilisent crues comme cuites, en préparations sucrées et salées.

L'ortie a de multiples propriétés. En usage interne, elle présente des propriétés cholagogue, hypoglycémiante, diurétique, dépurative, hémostatique, révulsive, antianémique, antirachitique, antiasthénique, anti diarrhéique, antidiabétique, astringente, tonique, vasoconstrictrice, anti-infectieuse, antirhumatismale, stomachique, galactogène.

Risques de confusion

Pas de confusion possible si ce n'est avec l'ortie brûlante qui a les mêmes propriétés et certaines lamiacées comme le lamier blanc qui elles ne sont pas urticantes et consommables.

Attention

La consommation crue de l'ortie nécessite de la sécher ou de la broyer finement de manière à lui faire perdre son pouvoir urticant. Pour soulager les démangeaisons lors de la cueillette, on appliquera des feuilles froissées de plantain ou d'oseille.

Feuilletés aux orties

400 g de pointes tendres d'ortie 1 oignon, un peu d'ail 1 cuillerée à soupe d'huile Dés de feta ou fromage de chèvre 10 cl de crème fraiche épaisse Sel, poivre Pate feuilletée découpée en carré 1 œuf

Faire dorer l'oignon et l'ail, rajouter les pointes d'ortie et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient tendres

Hors du feu, mélanger avec la féta ou du fromage de chèvre, la crème, le sel et le poivre

Déposer le mélange sur les carrés de pâte feuilletée

Badigeonner les bords de blanc d'œuf, les replier en triangle et presser les bords

Dorer au jaune d'œuf et faire cuire au four à 180° pendant 30 mn



GRANDE ORTIE

Urtica dioica
Urticaceae

Soupe aux orties

Pour 4 personnes

300 à 500 g de pommes de terres

2 oignons

1 grosse poignée de jeunes pousses d'orties

lavées, sans les grosses tiges

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

sel ou cube de bouillon

1 litre d'eau

1 noisette de beurre

Verser le tout, patates, oignons, orties, sel, eau, dans une cocotte-minute sans rajouter d'huile,

Cuire 10 mn sous pression

Ouvrir la marmite après l'avoir refroidie sous l'eau froide,

Passer au mixer et rectifier l'assaisonnement Rajouter une noisette de beurre.

Soupe glacée aux herbes sauvages

Pour 2 personnes

1 bouquet de feuilles d'alliaire ou quelques feuilles d'ail des ours

reulles d'all des ours

3 à 4 feuilles de consoude

4 ou 5 têtes d'orties

5 gros brins de persil

quelques feuilles de roquette

1 carotte, 1 tomate

1/3 de banane, quelques glaçons, un peu d'eau, sel et poivre

Mixer le tout

Verser dans 2 verres,

Ajouter 1 cuillerée à soupe de crème acidulée, quelques fleurs comestibles.



Houblon grimpant

Humulus lupulus

Cannabaceae

• Plante vivace, lianescante, de 3 à 6 m

à tiges herbacées, rude, sarmenteuses-volubiles, rameuses. Les feuilles sont opposées, pétiolées, palmatilobées en cœur, à 3-5 lobes ovales-acuminés dentés, les supérieures souvent simples.

Les fleurs vert jaunâtre, dioïques, les mâles en grappes rameuses, les femelles en cônes ovales, opposés, sur des pédoncules, pendants. Les périanthes mâles comportent 5 divisions égales, 5 étamines dressées à filets courts. Les fleurs femelles 2 à l'aisselle des écailles foliacées du cône, à longs stigmates filiformes. Les fruits ovoïdes, comprimés, sont couverts de glandes jaunes aromatiques.

Les cônes femelles, à glandes résineuses odorantes sont à la fois toniques, antiseptiques. Le houblon soigne la digestion difficile, l'inappétence, les spasmes gastriques, la nervosité, l'insomnie et l'hyperexcitabilité sexuelle.

Les jeunes pousses peuvent être consommées comme des asperges. Les cônes aromatisent la bière. Il était utilisé autrefois en boulangerie avec le levain.

• Risque de confusion

Un risque de confusion existe avec le tamier et la bryone, cette dernière étant toxique.

Le Houblon se distingue par ses tiges rudes, ses feuilles opposées ressemblant à celles de la vigne. Contrairement à la bryone, il n'a pas de vrille.

Risotto de houblon

- Échalote hachée finement
- 2 grosses poignées de houblon (300 g) coupé en tronçons
- 20 g de beurre ou 3 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- ½ verre de bière ou de vin blanc
- 1 litre de bouillon
- 30g de parmesan ou autre fromage
- Riz rond, arborio, carnaroli ou vianole (400 g)
- Sel, poivre
- Faire revenir l'échalote puis le houblon et faire cuire pendant 10 mn en ajoutant deux louches de bouillons
- Ajouter le riz et le cuire pour le nacrer, déglacer au vin blanc ou à la bière, saler, poivrer
- Faire cuire environ 25 mn en rajoutant du bouillon au fur et à mesure
- A la fin de la cuisson, rajouter le parmesan et mélanger intimement



LIERRE TERRESTRE

Glechoma hederacea

Lamiaceae

• Plante herbacée, vivace, rampante,

le lierre terrestre a une tige carrée qui porte de petites feuilles rondes crénelées. Ses inflorescences sont dressées. Les fleurs, roses ou violettes, sont portées par des rameaux dressées et apparaissent dès le début du printemps.

Le lierre terrestre est très répandu. Il colonise les haies les bois, les prés et les jardins.

Lorsqu'on le froisse, il dégage une odeur caractéristique de citron, menthe, et poivre. 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 et se marie bien avec le chocolat.

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

Risques de confusion

Il ressemble à d'autres espèces, également comestibles de la même famille, Bugle rampant (Ajuga reptans), Lamier pourpre (Lamium purpureum), Brunelle vulgaire (Prunella vulgaris), mais s'en distingue par sa forte odeur.

Il porte comme la liane (Hedera helix) le nom de lierre mais on évitera de consommer cette dernière qui n'est pas comestible.

Attention

Il est conseillé de ne consommer le lierre terrestre qu'en petite quantité, en guise d'assaisonnement, en raison de sa teneur en huile essentielle puissante.

Fromage de chèvre au Lierre terrestre

250 g de fromage de chèvre égoutté, une petite poignée de lierre terrestre, sel, poivre du moulin

Hacher finement le lierre terrestre,

Mélanger le avec le fromage, le sel et le poivre,

Confectionner de petites boulettes et les rouler dans les fleurs de lierre terrestre,

Servir tel quel ou avec des pommes de terre étuvées dans du foin.

Dip au Lierre terrestre

- 1 bonne poignée de lierre terrestre
- 1 petite poignée d'amandes entières
- 1 morceau de chèvre demi sec
- 1 tasse de crème végétale
- 1 tasse d'huile de colza, sel et poivre

Mixer finement le tout

Tartiner des rondelles de champignons de Paris ou servir avec des radis.



NOISETIER

Corylus avellana

Betulaceae

• Le Noisetier appelé aussi Coudrier, est un petit arbre forestier des régions tempérées de l'hémisphère nord qui atteint 2-5m de hauteur. Il est très répandu en sous bois depuis la plaine jusqu'aux Hautes Vosges.

Ses feuilles sont entières, presque rondes, échancrées à la base, aigües au sommet, leurs bords sont découpés en grandes dents, un peu velues.

Ses fleurs apparaissent avant les feuilles, très tôt au printemps. Les fleurs mâles sont regroupées en chatons jaunâtres, pendants et les fleurs femelles sont minuscules, rougeâtres et groupées par 1 à 5 dans un bourgeon écailleux.

Son fruit, bien connu s'appelle la noisette ; elle est très riche en protides et en lipides, renferme de nombreuses vitamines et sels minéraux.

Le noisetier **Risque de confusion** : le fruit ne peut être confondu avec aucun autre.

Gâteau aux noisettes

prépa : 15 mn ; cuisson : 25 mn à four moyen

125g de noisettes en poudre

125g de sucre en poudre

3 œufs

1/2dl de rhum ou autre alcool

25g de fécule

7g de levure alsacienne

une pincée de fleurs séchées de reine des prés

 Mélanger dans une terrine le sucre et les jaunes d'œufs

ajouter ensuite:

la poudre de noisettes, les fleurs de reine des prés

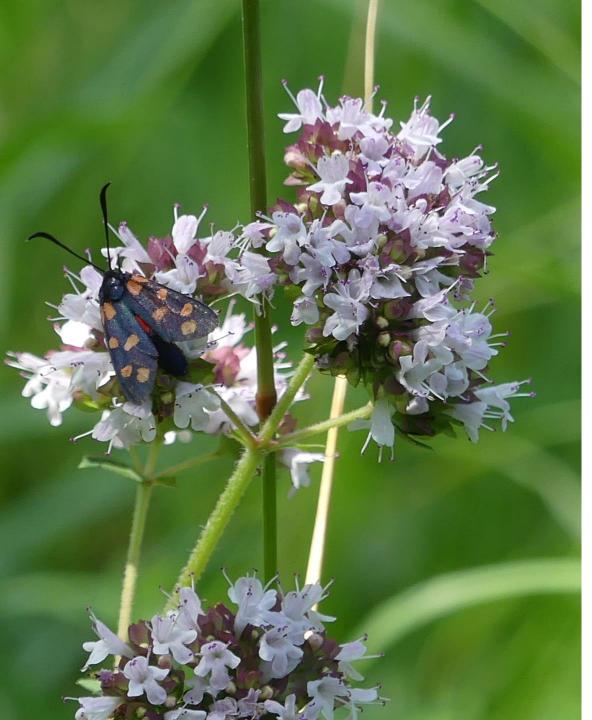
la fécule

la levure

le rhum

les blancs battus en neige (délicatement)

Verser cette préparation dans un moule chemisé de papier de cuisson et beurré et passer la au four



ORIGAN COMMUN

Origanum vulgare Lamiaceae

• L'origan commun, également appelé marjolaine, est une plante élancée, atteignant généralement une taille variant entre 30 et 80 cm. Ses tiges rouges, à section carrée, sont velues avec des feuilles arrondies, vertes, légèrement dentées. Les fleurs sont roses ou pourpres, et sont regroupées au sommet de la tige.

L'origan, comme la marjolaine ou le thym, a des propriétés antiseptiques. En cuisine, il est utilisé comme aromate, séché ou conservé dans l'huile.

• Risques de confusion : /

Beurre aux herbes

Feuilles et sommités fleuries d'origan Réserver quelques fleurs à part, destinées à la décoration Beurre

sel, poivre

(Oignons émincés et jus de citron en option)

Hacher menu les feuilles et les pointes fleuries Incorporer au beurre ramolli

Saler et ajouter, selon son gout, oignons, jus de citron Déposer les fleurs effeuillées sur du papier de cuisson Rouler le mélange de beurre dans ce papier pour l'enrober de fleurs

Laisser refroidir pendant une heure au réfrigérateur

.



OSEILLE DES PRÉS

Rumex acetosa

Polygonaceae

• Plante herbacée, vivace,

l'oseille des prés a une tige haute, souvent rougeâtre et faiblement striée qui s'élève de 30 cm à 1 mde hauteur. Ses feuilles ont une forme caractéristique, en fer de lance. Elles sont entières, un peu épaisse, vert sombre. A sa base, la feuille est entourée d'une gaine frangée. L'inflorescence, en grappe dressée, est composée de petites fleurs verdâtres évoluant vers une coloration plus rouge.

L'oseille est très commune et se développe dans les prairies, les pâturages, les rives et les chemins riches.

Ses feuilles ont une saveur acidulée, rafraichissante. Les jeunes feuilles surtout sont consommées fraiches, en salade (mesclun) ou comme légume, dans une omelette ou un potage.

• Risques de confusion

L'oseille des prés peut être confondue avec la petite oseille ou surelle qui pousse dans des terrains plus pauvres et est également comestible.

Attention

Comme la rhubarbe, l'oseille est riche en acide oxalique et susceptible de provoquer des calculs biliaires en cas de consommation trop régulière.

Fondue d'oseille

accompagnement pour poisson, viande blanche, œuf

300 g d'oseille 20 g beurre 4 c à soupe crème fraiche sel et poivre

Retirer les tiges et les nervures centrales des feuilles d'oseille. Les laver puis les égoutter avant de les couper grossièrement.

Dans une poêle, faire fondre le beurre. Ajouter l'oseille et laisser cuire en remuant jusqu'à ce que les feuilles s'affaissent et que l'eau s'évapore.

Ajouter la crème, saler et poivrer. Laisser encore 2 ou 3 min à feu doux, en remuant pour obtenir un mélange onctueux. Servir chaud.

Rumex acetosa

OSEILLE DES PRÉS



Velouté d'oseille

- 50 g beurre
- 100 g d'oseille
- 1 oignon ou 1 échalote
- 1 c à soupe de farine de blé
- 1 c à soupe de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 60 g croûton
- 1 pincée de cerfeuil
- 1/2 bouillon de volaille sel poivre
- retirer les tiges et les nervures centrales de l'oseille. Laver, éponger et couper en morceaux.
- Dans une casserole faire chauffer 30 g beurre. Y faire revenir l'oignon haché en mélangeant.
- Saupoudrer de farine. Mélanger.
- Ajouter l'oseille. Laisser fondre à feu doux en mélangeant.
- Ajouter 1/2 litre d'eau et cuire 10 mn. Rectifier l'assaisonnement.
- Frire les croûtons dans le beurre restant.
- Mélanger le jaune d'œuf, la crème, le cerfeuil et verser ce mélange dans le velouté en battant vigoureusement.
- Servir avec les croûtons et de la crème fraîche.





OXALIS

Oxalidaceae

• Plante herbacée, vivace de dimension modeste, l'oxalis encore appelée surelle, pain ou fleur de coucou, est caractérisée par ses feuilles en forme de cœur, très semblables à celles du trèfle. Les fleurs ont cinq pétales blancs veinés de mauve. Les fruits sont des capsules.

La surelle est une plante forestière, très répandue à l'exclusion de la région méditerranéenne où elle est absente. On la trouvera depuis la plaine jusque 1500 m d'altitude.

Toute la plante a un gout acidulé que les promeneurs mâchonnent pour se désaltérer. Elle se consomme crue ou cuite, en sauce pour accompagner poisson, salade ou pomme de terre. Elle a des propriétés rafraichissantes et dépuratives.

• Risques de confusion

Il existe de nombreuses espèces d'oxalis introduites dans les jardins, qui possèdent les mêmes caractéristiques que l'Avec le trèfle qui pousse dans les prés et n'a pas de saveur acidulé.

Attention

Comme la rhubarbe et l'oseille, la surelle est susceptible de provoquer des calculs biliaires en cas de consommation trop régulière du fait de sa richesse en oxalate de potasse.

Sauce à l'oxalis

une grosse poignée d'oxalis Un yaourt Une cuillerée à soupe d'huile d'olive Une gousse d'ail Sel, poivre

Laver l'oxalis dans 3 eaux vinaigrées et hacher-le Mélanger le yaourt, l'huile, l'oxalis, l'ail finement haché, le sel et le poivre

Décorer de quelques fleurs d'oxalis, de capucine ou de bourrache

Cette sauce acidulée pourra être servie pour accompagner les poissons (cabillaud, saumon), les pommes de terre en robe des champs, les œufs cocotte, les salades ou être tartinée sur un toast.

Variantes :

Comme pour l'oseille, il existe de nombreuses variantes de cette recette. Selon l'envie, on remplacera le yaourt par du fromage blanc ou du fromage de chèvre, on rajoutera des oignons revenus, du piment d'Espelette ou du piment doux, on procédera à une cuisson de l'oxalis à la vapeur pendant 5 minutes avant de le mélanger aux autres ingrédients, etc.



PETITE PIMPRENELLE

Sanguisorba minor Rosaceae

•Plante herbacée, de 15 à 60 cm de haut,

La petite oseille a des feuilles découpées en folioles ovales et dentées, placées sur deux rang le long du rachis et formant une rosette à leur base. L'inflorescence se présente comme un épis globuleux composé de petites fleurs sans pétales, à sépales vertrougeâtre.

Elle est très répandue et pousse dans des pelouses, des prés maigres, et était cultivée autrefois dans les potagers.

La plante est riche en tanin et renferme un taux élevé de vitamine C. Nourrissante, c'est un très bon aliment. Les feuilles fraiches de la petite pimprenelle ont un goût prononcé de concombre et de noix fraiche. L'on consomme les jeunes feuilles, l'inflorescence, crues en salade, ou comme légume, à la manière des épinards ou en soupe.

des propriétés hémostatiques.

•Risques de confusion

Très proche, la grande pimprenelle est également comestible mais fréquente plutôt les prairies humides. Elle se distingue par ses folioles plus dentées.

Le nom de la pimprenelle évoque celui de la pimpinelle qui est une ombellifère; en outre, leurs feuilles basales se ressemblent. La pimpinelle ou boucage saxifrage est comestible.

• Fromage blanc à la Pimprenelle

450 g de fromage blanc Un gros bouquet de pimprenelle Sel, poivre

Fouetter 450 g de fromage blanc
Ajouter les feuilles hachées de pimprenelle, le sel et le poivre
Conserver au frais quelques heures : la pimprenelle pourra
développer son arôme
Décorer avec des fleurs de bourrache ou de soucis
Servir avec des pommes de terre vapeur ou du pain de campagne

Sauce crème à la Pimprenelle

3 c à soupe de crème fraîche épaisse 2 c à soupe d'huile ; 1 c à soupe de vinaigre 2 c à soupe de pimprenelle hachée fine Sel, poivre

Monter le jaune d'œuf cru avec le vinaigre puis l'huile. Ajouter la crème fraîche, puis les feuilles de pimprenelle hachées. Assaisonner au goût.



PISSENLIT

Taraxacum officinalis
Asteraceae

Les pissenlits sont de petites herbacées vivaces, renfermant un latex blanc. Leurs feuilles disposées en rosette à la base, sont allongées et munies de dents plus ou moins marquées selon les espèces. Les fleurs jaunes, en languette, rassemblées en capitule sont portées par une tige creuse. Les fruits sont des akènes munis d'une aigrette permettant la dissémination par le vent. Les racines pivotantes s'enfonçant profondément dans la terre.

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

Les feuilles contiennent deux fois plus de vitamine A que les épinards, de la vitamine C en proportion importante.

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.

La principale propriété du pissenlit est d'être diurétique. Il est aussi stomachique, cholagogue, dépuratif et eupeptique.

• Risques de confusion

Toutes les espèces de pissenlit (genre Taraxacum), possèdent des propriétés et usages proches. De nombreuses plantes comestibles sont appelées pissenlit dans l'usage populaire. C'est le cas des crépides (Crepis sp.) ou de jeunes laiterons (Sonchus sp.). Le pissenlit se distingue avant la floraison par la présence courante d'un bouton floral au centre de la rosette.

Salade de pissenlits

Pour 4 personnes:

500-600 g de pissenlits, lavés à l'eau vinaigrée

2 œufs mollets, coupés en 4 et rajoutés tièdes

2 tranches de pain rassis coupé en cubes que l'on fera revenir dans un mélange d'huile et de beurre

100 g de lardons revenus et égouttés Une vinaigrette à rajouter au moment de servir Sel et poivre

Lors de la cueillette, privilégier les jeunes rosette vertclair, voire jaune.

Accompagne une poêlée de pommes de terre sautées.



PISSENLIT

Taraxacum officinalis Asteraceae

Câpres de boutons de pissenlits

Pour un bocal de 250 ml environ

 Une trentaine de boutons de pissenlit non éclos, débarrassés de leur tige,

Vinaigre de cidre en quantité suffisante pour couvrir les boutons de pissenlit

1 cuillère à café de sucre roux

1 cuillère à café de grains de moutarde

1 cuillère à café d'un mélange de 5 baies

Poivre, un peu de sel

Selon l'envie, feuille de laurier, origan, thym, baie de genévrier, boutons floraux de pâquerette ou d'ail des ours, etc.

 Stériliser les bocaux puis les remplir des boutons floraux lavés et égouttés
 Ajouter tous les autres ingrédients
 Faire bouillir le vinaigre de cidre et le verser directement dans le bocal jusqu'au bord
 Fermer immédiatement et retourner le pot
 Conserver une semaine au moins avant de

consommer (se conserve plusieurs mois)

Pesto de pissenlit

- Une trentaine de boutons fermés de pissenlit, débarrassés de leurs tiges
 Une gousse d'ail
 15 g de pignons de pin
 16-20 g de parmesan
 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
 Une goutte de vinaigre balsamique
 Une cuillère à café de sucre de canne très peu de sel, poivre
- Laver, égoutter les boutons de pissenlits,
 Ajouter progressivement les autres ingrédients et mixer

Le mélange se conserve jusque deux semaines au réfrigérateur dans un récipient fermé hermétiquement



PISSENLIT

Taraxacum officinalis

Asteraceae

Miel de fleurs de pissenlit ou cramaillotte

environ 250 g de fleurs de pissenlit

600 g de sucre de canne biologique (ou 85% de sucre par rapport au poids total d'infusion obtenue)

2 oranges et 2 citrons biologiques coupés en tranches fines et/ou une gousse de vanille (optionnel)

1,5 I d'eau

1 cc d'Agar-agar (optionnel)

• Séparer tout ce qui est jaune (pétales et stigmates) de ce qui est vert et amer (bractées internes et externes, réceptacle); ne conserver que les parties jaunes, laver et égoutter le pissenlit à grande eau

Verser dans une grande casserole, l'eau, les pétales de pissenlit, les tranches d'orange et de citron, la gousse de vanille

Amener à ébullition en brassant de temps en temps et faire cuire à feu moyen pendant 30-40 mn (rajouter de l'eau chaude en petite quantité si l'eau s'évapore trop vite)

Laisser reposer une nuit ; au matin, tamiser, laisser égoutter puis presser les fleurs pour extraire le maximum d'infusion

Incorporer le sucre dans l'infusion, amener à ébullition en remuant et écumant dès les premiers bouillons puis baisser le feu et laisser cuire pendant 50 mn à petits bouillons en remuant de temps en temps jusqu'à obtention d'une consistance mielleuse

En fin de cuisson ajouter l'Agar- agar dilué dans un peu d'eau, poursuivre la cuisson pendant 1 mn avant d'arrêter le feu

Verser dans des pots de confiture et fermer immédiatement

Conserver au réfrigérateur (se conserve environ 2 mois)



PLANTAIN

Plantago sp. **Plantaginaceae**

•Plante vivace, de 10 à 40 cm de haut. Les feuilles regroupées en rosette à la base présentent entre 3 et 5 nervures parallèles bien visibles. Les fleurs, discrètes, forment une inflorescence cylindrique, portée à l'extrémité d'un pédoncule floral plus long que les feuilles.

Les plantains se retrouvent à travers le monde entier. En France on les trouve en particulier dans les prés, les pâturages et bords de chemin.

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

La plante contient une substance anti-inflammatoire appelée apigénine. 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 anti diarrhéique.

•Risques de confusion

En Alsace on rencontre trois espèces de plantain, le plantain majeur, le plantain moyen (représenté sur la photo) et le plantain lancéolé qui se distinguent notamment par la largeur et la pilosité de leurs feuilles. Ces espèces possèdent des propriétés et usages sensiblement identiques.

Attention!

Comme pour toutes les espèces rudérales, éviter de choisir des sites de cueillette pollués.

·Pesto de plantain

100 gr de jeunes feuilles de plantain auxquelles on peut rajouter les boutons floraux (lavés à deux eaux vinaigrées)

100 gr de graines de tournesol (ou noix de cajou) 8-10 cuillerées à soupe d'huile d'olive (ou 50ml)

En option

Une gousse d'ail (le goût de l'ail très prononcé est susceptible d'être trop présent) Deux cuillères à soupe rase

Faire blanchir les feuilles et boutons floraux de plantain Dans un pot à "mixer" ou dans un mortier, mélanger le plantain avec les autres ingrédients et mixer finement

A utiliser comme sauce salade épaisse, comme mélange avec un œuf mimosa, tremper des bâtonnets de crudités, etc.



PLANTAIN LANCÉOLÉ

Plantago lanceolata

Plantaginaceae

• **Plante vivace**, de 10 à 40 cm de haut. Les feuilles regroupées en rosette à la base présentent entre 3 et 5 nervures parallèles bien visibles. Les fleurs, discrètes, forment une inflorescence cylindrique, portée à l'extrémité d'un pédoncule floral plus long que les feuilles.

Les plantains se retrouvent à travers le monde entier. En France on les trouve en particulier dans les prés, les pâturages et bords de chemin.

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

La plante contient une substance anti-inflammatoire appelée apigénine. 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 anti diarrhéique.

• Risques de confusion

En Alsace on rencontre trois espèces de plantain, le plantain majeur, le plantain moyen et le plantain lancéolé qui se distinguent notamment par la largeur et la pilosité de leurs feuilles.

Ces espèces possèdent des propriétés et usages sensiblement identiques.

Attention!

Comme pour toutes les espèces rudérales, éviter de choisir des sites de cueillette pollués.

Salade de carottes au plantain

20 g de très jeunes feuilles de plantain ciselées 300 g de carottes râpées 50 g de feta émiettée vinaigrette (huile d'olive, vinaigre balsamique, sel poivre, etc.)

Mélanger le tout et servir frais

Beignet de plantain

30 hampes florales de plantain de 4 cm de long Pâte à beignet (œuf, farine, lait et sel) Huile

Tremper les inflorescences dans la pâte à beignets Faire frire pendant 1 mn de chaque côté Egoutter sur un torchon, disposer sur un plat et saupoudrer de sucre glace



PRIMEVÈRE VRAIE

Primula vera

Primulaceae

• **Plante herbacée,** vivace présentant une rosette de feuilles basale, de grandes hampes florales atteignant 30 cm, le tout légèrement duveteux.

Les feuilles, de 5 à 15 cm de long, garnies d'un fin duvet sur les deux faces présentent une veine centrale marquée et plus claire.

Les fleurs, de 1 à 1,5 cm de large, de couleur jaune vif sont groupées par 1 à 30 en ombelle (comme les rayons d'un parasol) sur leur tige; elles ont à la base de chaque pétale un triangle orangé. On trouve une goutte de nectar sucré au gout d'abricot à la base de chaque fleur. Les fruits sont des capsules contenant de nombreuses petites graines sphériques.

La primevère fleurit aux mois de mars à mai, dans les prés et pelouses.

- Les fleurs sont sédatives, diurétiques, calment les troubles nerveux légers (tisane du soir).
- Risques de confusion

La primevère vraie peut être confondue avec la primevère élevée qui pousse en forêt ou en lisière, et dont la fleur est uniformément jaune, sans tache orangée.

Tisane printanière

Faire sécher, puis conserver dans des bocaux à l'abri de la lumière:

fleurs de primevère

feuilles de cassis

Pour concocter de bonnes tisanes du soir, à raison d'une cuiller à soupe de plantes séchées pour une tasse d'eau très chaude. Sucrer avec du miel.

En décoration, sur des salades

Les fleurs de primevères et leurs jeunes feuilles peuvent aussi être mélangées aux salades printanières.



RENOUÉE DU JAPON

Reynoutria (=Fallopia) japonica Houtt

Polygonacées

• **Plante vigoureuse**, susceptible d'atteindre 3m de haut. Feuilles ovales-triangulaires, longue de 15 et 20 cm. Tiges dressées, rougeâtres et creuses. Fleurs blanches, regroupées en pannicule poussant à l'aisselle des feuilles. Racines : rhizomes robustes.

Répartition et habitat : Présente à travers pratiquement tout l'hémisphère Nord, elle pousse de préférence sur les sols acides et humides. Elle croit en grande densité au bord des ruisseaux nuisant aux ripisylves locales. Espèce introduite, elle est considérée comme une espèce invasive.

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

Risques de confusion

Pas de risque notable de confusion.

Attention

Les personnes aux intestins fragiles devront éviter d'en consommer en trop grande quantité.

Tarte à la Renouée du Japon

- pâte à tarte (maison ou toute faite)
- vingtaine de jeunes tiges coupées en petits dés (s'arrêter aux feuilles)
- 3 œufs, 250 ml de crème fraîche
- 1 c. à soupe de fromage blanc
- 6 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable ou de poire
- Sur un fond de tarte, déposer les tiges coupées en dés
- Mélanger œufs, crème fraiche, fromage blanc miel ou sirop
- Verser sur la pâte
- Cuire 40 minutes au four pas trop chaud et déguster tiède



ROBINIER faux acacia

Robinia pseudo acacia

Fabaceae

• Arbre de 20 à 30m de haut, très épineux,

Le robinier a une écorce brune profondément creusée de sillons. Ses feuilles sont divisées et alternes, ses folioles (9-25) sont entières et grisâtres. Il fleurit en mai juin et dégage une odeur suave. Ses fleurs blanches à corolle de papilionacée sont réunies en grappes pendantes.

Ses fruits ont la forme de gousses de 5 à 10 cm de couleur brune et sont toxiques.

Il est répandu dans toute la France, excepté en altitude.

Risques de confusion

La couleur blanche de ses fleurs distingue le robinier de la cytise (Laburnum anagyroides), autre petit arbre de la famille des fabacée, qui a des fleurs jaunes d'or et est toxique.

Attention

Seules les fleurs du robinier sont comestibles. Ses graines crues sont toxiques. On prélèvera en conséquence les fleurs justes écloses.

Beignets de fleurs d'acacia

20 grappes de fleurs d'acacia 250 g de farine 2 œufs une pincée de sel 1/4 l lait huile

Dans une terrine, mettre la farine, au centre déposer les jaunes d'œufs et une cuillerée d'huile Mélanger

Ajouter le lait puis les blancs battus en neige Saupoudrer une grappe de fleurs de sucre. La tenir par le pédoncule et la tremper dans la pâte Déposer dans une poêle bien huilée

Frire des 2 côtés

Égoutter sur du papier absorbant, sucrer et déguster chaud



RONCE

Rubus sp.

Rosaceae

• Plante buissonnante, la ronce est un arbrisseau épineux de la famille des rosacées. Ses tiges sont souvent anguleuses à leur base, quelque fois couvertes de poils et d'aiguillons. Elles peuvent atteindre jusque 10m de long. D'abord dressées elles se courbent et s'enracinent. Les feuilles sont alternes et divisées en 3 à 7 folioles denticulées et épineuses.

La deuxième année, la plante produit des tiges florifères qui portent des bouquets allongés de fleurs à cinq pétales et cinq sépales dont la couleur varie, selon les espèces, du blanc pur au rose voire au violacé.

Très commune, la ronce produit des fruits composés, qui prennent généralement une couleur noire.

Les bourgeons, les pétales, les jeunes pousses, les fruits, très riches en vitamines B et C sont consommés. Les fruits surtout servent à préparer des tartes, sirop, sorbet, gelées ou confitures. Les feuilles sont utilisées en infusion.

Risques de confusion

Il existe près de 2000 espèces différentes de ronces, plus ou moins sucrées et goûteuses.

Gelée de mûre

Faire crever les fruits pendant 25 minutes, les tamiser pour en extraire le jus

Peser le jus

Ajouter 1 kg de sucre par litre de jus ainsi que 20cl de jus de citron

Faire cuire pendant 20 minutes à feu vif

Ecumer

Répartir dans des pots en verre ébouillantés puis séchés

Couvrir le lendemain



Sureau noir

Sambucus nigra
Adoxaceae

•Le sureau noir, un petit arbre de 2 à 10m de

haut. Il a un tronc ramifié, une écorce grise et ses rameaux contiennent une moelle blanche à l'odeur peu agréable. Ses feuilles sont opposées et composées de 5 à 7 folioles ovales, aigues, dentées.

Il fleurit de mai à juillet. Ses fleurs ont 5 pétales soudés, blancs. Elles sont réunies en corymbes terminaux, et dégagent un parfum subtil.

Ses fruits sont des baies d'un noir brillant portées par des rameaux fructifères un peu retombants, rougeâtres lorsque les fruits sont mûrs.

Les fleurs sont expectorantes et sudorifiques. Les baies permettent de soigner les infections comme la grippe.

•Risque de confusion

Trois espèces différentes de sureau se rencontrent en Alsace : le sureau noir, le sureau rouge ou sureau à grappe et le sureau yèble. Le sureau rouge se distingue du sureau noir par sa taille plus modeste, sa moelle orangée, ses fleurs jaune pâle en panicule, et ses fruits rouges. Les fruits de sureau rouge sont utilisés pour faire de la gelée.

Le sureau yèble est une plante herbacée robuste, à tige dressée de 1m-1m50 disparaissant l'hiver. Ses feuilles ont plus de sept folioles. Les inflorescences sont toujours dressées.

Les fruits noirs du sureau yèble, chargés en principes toxiques, ne sont pas comestibles.

Attention

Le sureau noir contient de l'oxalate de calcium dans toutes ses parties, excepté les fruits et fleurs. Les baies contiennent un alcaloïde toxique, qui disparaît totalement à la cuisson. Elles doivent être consommées cuites.

Financier aux baies de sureau

100g de baies de sureau égrenées et séchées (papier absorbant)

60g de farine

150 g de sucre glace (possibilité de réduire la quantité de sucre)

100g de beurre

80g de poudre d'amandes (possibilité de mélanger amandes et noisettes à parts égales)

4 blancs d'œufs

1 pincée de sel et 1 pincée de vanille en poudre

 Travailler le beurre en crème (dans une terrine préalablement chauffée)

Ajouter une pincée de sel et de vanille en poudre puis la farine petit à petit

Mélanger les blancs en neige très ferme et y incorporer le sucre et les amandes

Mélanger cette préparation au mélange de beurre et de farine puis ajouter les baies de sureau délicatement

Verser la préparation dans des moules à financier bien beurrés et cuire à feu doux pendant 40 mn environ



Sureau noir

Sambucus nigra

Adoxaceae

•Le sureau noir, un petit arbre de 2 à 10m de

haut. Il a un tronc ramifié, une écorce grise et ses rameaux contiennent une moelle blanche à l'odeur peu agréable. Ses feuilles sont opposées et composées de 5 à 7 folioles ovales, aigues, dentées.

Il fleurit de mai à juillet. Ses fleurs ont 5 pétales soudés, blancs. Elles sont réunies en corymbes terminaux, et dégagent un parfum subtil.

Ses fruits sont des baies d'un noir brillant portées par des rameaux fructifères un peu retombants, rougeâtres lorsque les fruits sont mûrs.

Les fleurs sont expectorantes et sudorifiques. Les baies permettent de soigner les infections comme la grippe.

•Risque de confusion

Trois espèces différentes de sureau se rencontrent en Alsace : le sureau noir, le sureau rouge ou sureau à grappe et le sureau yèble. Le sureau rouge se distingue du sureau noir par sa taille plus modeste, sa moelle orangée, ses fleurs jaune pâle en panicule, et ses fruits rouges. Le sureau yèble est une plante herbacée robuste, à tige dressée de 1m-1m50 disparaissant l'hiver. Ses feuilles ont plus de sept folioles. Les inflorescences sont toujours dressées. Les fruits noirs du sureau yèble, chargés en principes toxiques, ne sont pas comestibles.

Attention

Le sureau noir contient de l'oxalate de calcium dans toutes ses parties, excepté les fruits et fleurs. Les baies contiennent un alcaloïde toxique qui disparaît totalement à la cuisson. Elles doivent être consommées cuites.

Limonade de fleurs de sureau

- 4 ombelles moyennes
- 1 citron
- 200 g de sucre
- 2 I d'eau
- Nettoyer des ombelles bien ouvertes (sans les laver).
- Dans un bocal large, placer les ombelles, les tranches fines de citron et le sucre.
- Verser l'eau.
- Fermer le bocal avec un petit morceau de tissu.
- Exposer au soleil et remuer le liquide régulièrement.
- Des bulles d'air se forment après 5-6 jours : filtrer le liquide, verser dans des bouteilles.
- Fermer hermétiquement et placer au frais pendant 2 semaines.
 Ouvrir avec précaution.

Vin aromatisé aux fleurs de sureau (apéritif)

Par litre de vin (sec, blanc ou rosé)

- 90 g sucre
- 6 ombelles
- 1 verre d'eau de vie
- Dans une casserole en inox ou émail, mettre les ombelles, verser le vin et ajouter le sucre.
- Bien mélanger. Laisser reposer 3 jours au frais (cave) en remuant régulièrement.
- Filtrer et embouteiller. A déguster sans trop tarder !