

Supplément à l'Écho du Sable - Mars 2019 :

Mémento de 15 plantes sauvages comestibles et/ou médicinales

par Joelle Marchand



Alliaire: excellente comestible crue au fin goût d'ail accompagné d'un léger piquant et d'une amertume – qui en limite l'usage, mais que l'on peut casser avec un peu de jus de citron. Les feuilles se consomment jeunes et crues. Cuites, elles dégagent une amertume prononcée désagréable et leur goût d'ail disparaît. Les fleurs crues décorent joliment assiettes ou salades en apportant leur fin goût d'ail. Les graines, légèrement piquantes, sont utilisées comme celles de la moutarde. Les racines peuvent être consommées crues et râpées comme substitut de raifort.



Vergerette du Canada: Sa richesse en carbonate de potassium ainsi que la présence des polyènes et des polyines confèrent à la vergerette du Canada des propriétés anti-inflammatoires. La vergerette du Canada est utilisée pour faciliter la perte de poids en complément de mesures diététiques et améliorer l'élimination rénale de l'eau. Elle est par ailleurs employée dans les manifestations articulaires douloureuses (tendinites, foulures...). On l'emploie aussi dans le traitement des diarrhées et de la dysenterie.



Mauve: appelée aussi Mauve sylvestre ou Mauve des bois, on peut utiliser ses pétales pour décorer une salade, ou bien les cuisiner comme des épinards.
Effet mucilagineux, fluidifiant, expectorant.



Lamier pourpre (fleur rose): récolter les jeunes pousses et les jeunes feuilles du Lamier avant floraison. Elles peuvent être consommées en salade ou cuisinées comme des épinards – ainsi que les feuilles plus âgées. On peut aussi les intégrer dans des soupes, sauces, ragoûts.



Pâquerette: plante vivace riche en calcium. Parfaitement comestible, elle pourra agrémenter les salades en leur donnant de la couleur par ses feuilles et ses fleurs.



Plantain lancéolé: On peut utiliser les feuilles de cette plante herbacée en salade ou cuites en potage ou farces. Poussant essentiellement dans les pâturages, elle réapparaît tous les ans d'avril à octobre.



Achillée: utilisée en décoration d'assiette ou pour ses vertus médicinales davantage que pour son goût. Plante considérée comme dépourvue de toxicité, mais pouvant provoquer des allergies chez des personnes sensibles aux astéracées à lactones. Les feuilles, jeunes et crues, décorent joliment assiettes et salades. Plus âgées, elles sont plus coriaces et plus amères et sont meilleures après une cuisson préalable à l'eau. Les fleurs sont utilisées en infusion ou endécoration.



Violette: On peut consommer à la fois ses feuilles et ses fleurs. Concernant les feuilles, elles se cuisinent comme des épinards. On peut aussi les faire fondre dans une casserole avec de l'huile d'olive, puis l'étaler sur un toast de fromage de chèvre.



Consoude: on peut consommer, les feuilles avant la floraison. Goût iodé rappelant l'huître. À consommer avec parcimonie car la plante contient un alcaloïde toxique à forte dose pour le foie. En médicinal, récolter racines et feuilles à l'automne. Les faire sécher à la chaleur. Au jardin, utiliser les feuilles tout au long de la végétation, selon les besoins. Excellent engrais vert : en purin, paillis ou mélangé à la terre.



Cardamine des prés: très riche en vitamine C. Les jeunes feuilles et les fleurs la cardamine hérissée sont très bonnes crues en salade, avec un goût similaire au cresson de fontaine. La cuisson détériore le goût et l'aspect (cf. bouillie de gazon).



Lierre terrestre: très nectarifère, cette plante a des fleurs au bon goût poivré dont on peut par exemple agrémenter les salades.

Le lierre terrestre soigne la plupart des affections des voies respiratoires (asthme, bronchite, grippe, rhume...) car il contient des principes actifs facilement captés soit par l'eau (en infusion), soit par l'alcool (en teinturemère).



Ortie: Cette plante suit l'homme depuis la nuit des temps, sa particularité est de nettoyer le sol. De ce fait, il est préférable de considérer l'endroit où elle va pousser avant de la consommer, car on peut aussi bien en trouver dans une décharge que dans un lieu "sain" du jardin, près du compost. L'ortie est riche en Calcium, fer et Vitamine C, vous pouvez parfaitement consommer les têtes d'orties ainsi que les feuilles que vous pouvez cuire avec de la pomme de terre ou l'intégrer dans une tarte, quiche ou autre.



Mouron des oiseaux :En cuisine, il se consomme cru ou cuit et est très souvent utilisé, en salade, en pesto ou tout simplement en déco pour la petite touche finale et aérienne.

<http://joanno.e-monsite.com/pages/recettes-sauvages/recettes-au-mouron-blanc.html>



Chélidoine :très toxique, ne pas utiliser en interne sans suivi médical. Pour soigner verrue, cor : déposer une petite goutte de suc frais sur l'indésirable sans atteindre les parties saines qui pourraient être irritées, renouveler 2 à 3 fois /j.



Lampsane: elle pousse en abondance au bord des chemins. La saveur de ses jeunes feuilles en rosette fait penser à celles de pissenlit ou de nombreuses autres espèces de composées. On les ajoutera volontiers aux salades. Jeunes, les feuilles sont consommées crues. Plus âgées, elles sont consommées en légume et bouillies dans une ou deux eaux pour en éliminer l'amertume.