

PLANTES COMESTIBLES

ALLIARIA PETIOLATA

Alliaire (Brassicacées)

Fond ou bords de la Nesque

4 pétales en croix et odeur d'ail prononcée



Critères d'identification :

- feuilles dentées en forme de cœur, mais pointues au bout, (non arrondies comme la monnaie du pape avec laquelle on pourrait la confondre). nota : les feuilles du bas ont une forme de reins.
- les pétioles des feuilles sont longs.
- Les fleurs sont blanches, caractéristiques de la famille des Brassicacées, autrefois appelée famille des crucifères.
- grappe fructifère longue, à pédicelles courts, étalé-dressés.



SAUVAGE NE SIGNIFIE PAS INOFFENSIF

Avant de penser à prélever des plantes dans la nature, il faut déjà savoir identifier les toxiques ou mortelles car une erreur est vite arrivée et le centre anti-poison doit souvent faire face à ce genre d'erreurs.



Récolter ne veut pas dire piller, si on veut pouvoir revenir l'année suivante, il convient de préserver la ressource.



Charte du bon cueilleur :

Ne récolter que ce dont on a besoin pour un plat en prélevant à différents endroits. Toujours laisser des fleurs ou des graines afin que la plante prélevée puisse se reproduire sur place. Si on prélève des feuilles sur un arbre, quelques unes sur des branches différentes car l'arbre a besoin des feuilles pour effectuer sa photosynthèse, vivre et se reproduire. Si on récolte des poireaux sauvages, toujours laisser les bulbilles sur place et vous en aurez l'année suivante.



LES TOXIQUES

ou mortelles



La digitale jaune
Digitalis lutea



- feuilles alternes à nervures arquées et pas toutes parallèles.
- fleurs blanc jaunâtre toutes du même côté
- La plante ne reste pas en rosette contrairement au plantain.

LES TOXIQUES

ou mortelles



Hyoscyamus-albus jusquiamine blanche

moins toxique que la noire

- velue-visqueuse, à odeur vireuse faible
- feuilles molles, toutes même les florales pétiolées, ovales-orbiculaires, en cœur ou un peu en coin à la base, sinuées-dentées à dents triangulaires
- fleurs inférieures pédonculées, les autres subsessiles
- calice très velu, le fructifère faiblement nervé-réticulé, à lobes courts, triangulaires-aigus
- corolle irrégulière, à limbe oblique d'un jaune pâle non veiné en réseau, à gorge et filets des étamines verdâtres
- étamines dépassant un peu la gorge
- capsule peu renflée à la base. Varie à gorge de la corolle et filets des étamines d'un violet noirâtre (H. major Mill.).



LES TOXIQUES

ou mortelles



Mercurialis sp
Mercuriale



- Plante annuelle de 10-50 cm, glabrescente, à racine pivotante
- tige herbacée, rameuse et feuillée dès la base
- feuilles d'un vert clair, molles, ciliées, pétiolées, ovales ou ovales-lancéolées, lâchement crénelées-dentées, ordinairement arrondies à la base
- fleurs mâles en glomérules formant un épi assez long, les femelles solitaires et subsessiles
- capsule large de 3-4 mm, hispides à poils épaissis à la base

AUTRES TOXIQUES



Euonymus europaeus L
Fusain d'Europe

La plante est hautement toxique. Les feuilles, l'écorce et surtout les graines sont les plus dangereuses.



Bryonia dioïca
Bryone dioïque

Les racines et baies sont hautement toxiques. C'est le "navet du diable".



Saponaria officinalis

La plante est faiblement toxique.



Arum italicum

La plante est hautement toxique. Les nervures forment une marge en bord de la feuille.



Ligustrum vulgare
Troène commun

Toute la plante est moyennement toxique.



Euphorbia characias

Les euphorbes émettent du lait lorsqu'on les coupe et ce lait est toxique. Toute la plante en contient

AUTRES TOXIQUES



Phytolacca decandra
Raisin d'Amérique

La plante est moyennement toxique.



Solanum dulcamara
Morelle douce-amère

La plante est hautement toxique en particulier feuilles et fruits.



Datura stramonium
Datura stramoine

Toute la plante est extrêmement toxique, surtout les graines.



Ecbalium ellaterium
cocombre d'âne



Solanum nigrum
Morelle noire

La plante est toxique, en particulier feuilles et fruits verts dans certains ouvrages et dans d'autres, les feuilles sont consommées bouillies en Asie.
Ne pas la consommer



Taxus baccata
If

Toute la plante est hautement toxique. La toxicité des feuilles est encore plus importante en hiver.



LES COMESTIBLES

Avant de les consommer crues,
renseignez-vous sur
l'échinococcose, parasite du foie
qui tue 25 personnes par an en
France encore de nos jours.

LAVÉ, FAIRE
BLANCHIR 3
MINUTES PUIS UN
FILET D'HUILE
D'OLIVE DESSUS



**FEUILLES VERT
GLAUQUE CILIÉES
AVEC MUCRON À
LA POINTE**

SILÈNE VULGAIRE
FEUILLES
COMPLÈTEMENT
GLABRES

**Ne pas ramasser dans des zones de
métaux lourds**

COQUELICOT

Papaver rhoeas - On peut le consommer jeune en rosette



ORTIE URTICA SP.

à ramasser avec des gants et se mange cuit en quiche, soupe



Les orties, riches en fer, sont tellement riches en fibres qu'il faut ne prélever que les jeunes pousses.

PIMPRENELLE

Poterium sanguisorba



© Jeanne-Marie PASCAL

à consommer très jeune car très fibreuse.

OSEILLES ET PATIENCES

Les rumex contiennent des acides axaliques et doivent être mangés blanchis dans plusieurs eaux afin d'avoir moins d'acide oxalique.



1.

1. RUMEX SP

PATIENCE

2.

ÊTRE CERTAIN DE SON IDENTIFICATION :

LES RUMEX ONT TOUJOURS DES MEMBRANES FINES APPELÉES OCHREA À LA BASE QUI SÈCHENT QUAND LA PLANTE POUSSE.

3.

RUMEX PULCHER

FEUILLES ADULTES DU RUMEX VIOLON

BROCOLIS SAUVAGE

Lepidium draba



1.

PLANTE ENTIÈRE

2.

FLEURS EN BOUTON

ON PRÉLÈVE LES FLEURS EN BOUTON POUR
LES MANGER

3.

**FEUILLES À LOBES
POINTUES**

GAILLET GRATTERON

Galium aparine



1.

**NE CONSOMMER QUE
LES JEUNES POUSSES
TRÈS TENDRES**

2.

SES GRAINES

3.

TIGE À 4 ANGLES
DES FEUILLES EN VERTICILLES

LUNARIA ANNUA

Monnaie du pape



1.

EN ROSETTE

2.

**FEUILLES DIFFÉRENTES
EN HAUT DE LA TIGE**

ON PRÉLÈVE LES FLEURS EN BOUTON POUR
LES MANGER

3.

**FLEUR TYPIQUE DES
BRASSICACÉES**

POIREAUX DES VIGNES

Alium ampeloprasum



1.

**TOUT D'UN POIREAU
CULTIVÉ**

ODEUR DE POIREAU TRÈS FORTE

2.

FLEURS ROSES

LORSQU'ELLES SONT EN BOUTON, ELLE ONT
UNE SORTE DE CHAPEAU TRANSLUCIDE

3.

**DES BULBILLES À
LAISSER AU SOL LORS
DES RÉCOLTES**

STELLAIRE OU MOURON BLANC

Stelaria intermedia



1.

**1 RANGÉE DE POILS QUI
CHANGE DE CÔTÉ
ENTRE LES NOEUDS**

2.

**PETALES PRESQUE
FENDUS EN DEUX**

3.

**FEUILLES DU BAS ONT
UN PETIOLE ASSEZ
LONG**

AUTRES COMESTIBLES



NOMBRIL DE VÉNUS

JEUNES FEUILLES EN SALADE



CHICORÉE

CICORIUM SP



BARBARÉE COMMUNE

BARBAREA VULGARIS



VIOLETTE

VIOLA SP

FEUILLES COMESTIBLES CUITES EN PLUS DES FLEURS



YUCCA SP

FLEURS COMESTIBLES COMME DES FEUILLES D'ENDIVES

AUTRES COMESTIBLES



SAMARES D'ORMEAU

EN SALADE



JEUNES FEUILLES DE TILLEUL

EN SALADE, OU SÈCHES RÉDUITES EN
POUDRE EN MÉLANGE DANS DES BISCUITS



JEUNES FEUILLES DE FIGUIER

À DÉGUSTER CUITES



JEUNES FEUILLES DE NOISETIER



JEUNES FEUILLES DE MICOCOULIER



**BON
APPÉTIT !**



À VOTRE DISPOSITION

Titulaire de la carte nationale de guide conférencière, et spécialisée en ethnobotanique depuis une bonne quarantaine d'années, je parle des plantes et des humains.



CONFÉRENCES SUR DEMANDE

Nombreux thèmes possibles

350 € + FRAIS DE DÉPLACEMENT SI HORS DÉPARTEMENT
DIAPORAMA, COMMENTAIRES ET LIVRET PÉDAGOGIQUE
FOURNIS

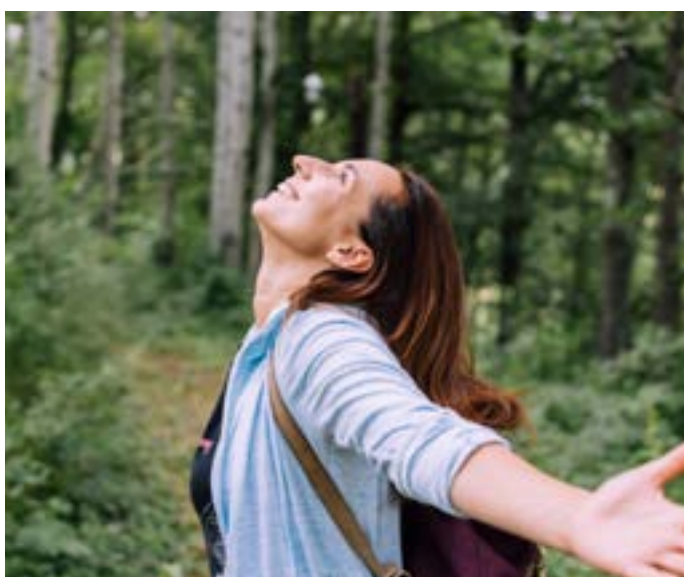


CRÉATION DE SENTIERS NUMÉRIQUES AVEC QR CODES

Sur des thèmes adaptés aux lieux

BAINS DE FORÊT

SE RESSOURCER EN PRENANT LE
TEMPS D'ÊTRE À L'ÉCOUTE DE
NOS SENSATIONS DANS LA
NATURE



MILLE ET UNE PLANTES - JEANNE-MARIE PASCAL 06 10 64 81 21

www.1001plants.fr