



Susanne Hansch
Elke Schwarzer

MANGER SES MAUVAISES HERBES

DU JARDIN À L'ASSIETTE !



ulmer





ESPÈCES & RECETTES

Ou comment se débarrasser de ses mauvaises herbes en les mangeant. Vous trouverez dans cette partie la description de délicieuses plantes du jardin et les recettes associées qui vous récompenseront de vos séances de désherbage.



CONSOUDE OFFICINALE

SYMPHYTUM OFFICINALE

UNE GÉANTE AUX MULTIPLES TALENTS



Les grandes feuilles de la consoude assurent une récolte rapide.

Si la consoude s'installe dans votre jardin, réjouissez-vous car cette vivace indigène est un vrai couteau suisse : les fleurs ont juste la taille nécessaire pour accueillir les bourdons, c'est une plante médicinale utile pour cicatriser et apaiser muscles et articulations, et c'est un excellent engrais pour ses voisines. La consoude a tout de même l'inconvénient de s'enraciner très profondément, ce qui rend son extraction difficile et lui permet de toujours repousser à partir d'un fragment. Les grandes feuilles peuvent aussi porter de l'ombre aux plantes voisines, et les étouffer. À l'ombre, la consoude ne fleurit quasiment pas, mais ne dépérit pas pour autant : elle produit alors des feuilles d'autant plus grandes que la lumière est faible.

Dans les endroits ensoleillés, la très longue durée de floraison de la plante en fait un aimant à bourdons, idéal pour les jardins naturalistes. Les espèces de bourdons à trompe courte déchirent le tube allongé des fleurs pour parvenir à atteindre le nectar. Les fleurs vont du blanc au violet en passant par le rose et le jaune pâle, et permettent de composer des tableaux multicolores. La consoude est en outre capable de pousser dans les terrains humides.

Identifier

- Hauteur 30 à 100 cm, largeur 50 à 60 cm
- Floraison rose, violette, blanche ou jaune pâle de mai à septembre
- Fleurs en tube réunies en inflorescences recourbées se déployant progressivement, ce qui assure une longue période de floraison.
- Tiges et feuilles garnies de poils hérissés et rugueux
- Feuilles se terminant par une pointe, à nervures bien visibles, et disposées de manière alterne le long des tiges florales.
- Caduque
- Apprécie les sols riches, frais à humide, et les expositions ensoleillées
- Rhizome charnu et puissant.



S'en débarrasser...

Il faut creuser profondément pour espérer contenir durablement la consoude. La plupart du temps, elle finit par repartir des fragments restant inévitablement en terre. Un arrachage continu des feuilles peut toutefois finir par la faire dépérir... au bout d'un certain temps.

... ou l'utiliser

Les feuilles de consoude peuvent améliorer les composts, ou servir de paillage dans les massifs. Elles ont une teneur élevée en azote et en potassium, ce qui en fait un engrais aussi intéressant pour les vivaces que pour le potager. Le purin de consoude est encore plus efficace, mais aussi plus odorant : coupez en petits morceaux 1 kg de feuilles, puis placez-les dans 10 litres d'eau. Après quelques semaines, et en remuant fréquemment, le purin au départ trouble est prêt lorsqu'il devient clair. Une fois dilué (à raison de 1/10 dans l'eau), c'est un engrais liquide maison agissant rapidement. En cuisine, les grandes feuilles riches en protéines gagnent à être roulées, cuites en beignets, ou panées et dorées. Grâce aux poils présents sur leur face inférieure, le fromage frais y adhère particulièrement bien. Elles peuvent aussi être émincées, et servir dans une farce ou un ragoût. Les pointes des tiges garnies de boutons floraux constituent une friandise savoureuse.

Les jeunes boutons de la consoude sont une vraie friandise.

ATTENTION !

La consoude contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques toxiques, il ne faut donc pas en manger en grande quantité, ni trop régulièrement. Sa consommation est à proscrire durant la grossesse et l'allaitement.

POTAGE DE LENTILLES ET CONSOUDE À L'ITALIENNE

Dans les Abruzzes, on utilise la bourrache, une annuelle sauvage apparentée, pour réaliser cette recette.

 TEMPS DE PRÉPARATION : ENV. 60 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

750 ml d'eau
250 g de consoude (feuilles et, si possible, jeunes tiges avec boutons floraux)
1 oignon blanc
1 gousse d'ail
2 carottes
2 pommes de terre
Quelques tiges de persil avec feuilles
200 g de lentilles de montagne
Sel, poivre noir moulu
4 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
Parmesan

- Faire chauffer l'eau. Retirer le pétiole des feuilles de consoude et, s'il y a des boutons, les séparer des tiges puis réserver le tout.
- Blanchir brièvement les feuilles dans l'eau bouillante, puis laisser égoutter.
- Tailler en dés l'oignon et l'ail.
- Faire chauffer une nouvelle casserole, y verser l'huile, puis y faire revenir l'oignon et l'ail. Couper les carottes et les pommes de terre en petits dés, les ajouter. Émincer les tiges de persil (sans les feuilles) et de consoude, et les faire revenir rapidement avec le reste. Verser alors les lentilles, arroser avec l'eau des feuilles de consoude, puis laisser cuire environ 30 min.
- Couper les feuilles blanchies en fines lanières, les ajouter et continuer la cuisson jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites.
- Enfin, rajouter brièvement les boutons de fleurs de consoude. Hacher finement les feuilles de persil et les incorporer. Assaisonner et servir avec un trait d'huile d'olive et du parmesan râpé.

BEIGNETS DE BOUTONS FLORAUX DE CONSOUDE AU FROMAGE

Dans leur savoureuse croûte de fromage, les tendres boutons floraux de consoude deviennent moelleux à souhait une fois frits.

 TEMPS DE PRÉPARATION : ENV. 30 MIN

INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

Env. 100 ml d'huile (de colza ou d'olive par ex.)
8-10 jeunes inflorescences de consoude en boutons
2 œufs
40 g de fromage finement râpé
Sel, poivre
2 c. à s. d'herbes aromatiques fraîches hachées en mélange (origan, gléchole, sauge par ex.) selon votre goût
50 g de farine

- Verser l'huile dans une poêle, et faire chauffer à feu moyen.
- Laver les boutons de consoude, puis les sécher avec soin. Hacher les aromatiques, et les battre avec les œufs, le fromage, le sel et le poivre.
- Passer à un feu fort. Afin de tester la température de l'huile, déposer dans la poêle une feuille de consoude: elle doit frire en grésillant aussitôt. Rouler les jeunes consoudes dans la farine, puis dans l'appareil. Les faire frire dans l'huile jusqu'à obtention d'un beignet croustillant et doré, en le retournant une fois durant l'opération.
- Sortir les beignets de la poêle, les faire égoutter, puis les déposer rapidement sur un papier absorbant afin d'évacuer la matière grasse excédentaire.

Beignets de boutons floraux de consoude au fromage



GRANDE ORTIE

URTICA DIOICA

L'INTOUCHABLE



Si l'on prend la peine de la faucher, on peut récolter l'ortie quasiment toute l'année.

La grande ortie adore les sols riches en azote, et se sent donc comme un poisson dans l'eau dans les jardins abondamment compostés. Vous la trouverez souvent en train de rôder dans le no man's land aux confins du jardin, là où personne n'a envie d'aller désherber. Une fois qu'elle a réussi à mettre le pied dans la porte, elle conquiert rapidement l'espace à l'aide de ses longs rhizomes. Pour l'arracher, il vaut mieux s'armer de solides gants, car la plante se défend contre les importuns à l'aide de poils urticants. Si on la laisse tranquille et qu'elle dispose d'un terrain riche, cette vivace indigène à feuilles caduques peut atteindre des dimensions impressionnantes, et finir par malmener ses voisines. Elle reste néanmoins une source de nourriture indispensable pour les chenilles de nos plus beaux papillons diurnes : la petite tortue, le vulcain, la Belle-dame, le Robert-le-diable, ou encore la Carte géographique. Là où l'ortie ne gêne pas, tolérez la présence d'au moins une touffe, et privilégiez surtout un lieu ensoleillé qui attirera de très nombreux papillons.

Identifier

- Hauteur 30 à 150 cm (voire plus), largeur 50 à 100 cm
- Inflorescences filiformes insignifiantes de juillet à octobre
- Plante dioïque, avec les fleurs femelles penchées et les fleurs mâles dressées
- Pousse en touffes munies d'un dense réseau de rhizomes courant sous la surface du sol
- Feuilles et tiges garnies de poils urticants
- Feuilles opposées, au limbe ovale à pointe effilée et à marge grossièrement dentée
- Tige anguleuse
- (Très) vivace !

S'en débarrasser...

Le plus simple reste d'utiliser une fourche pour soulever les rhizomes de la plante, de préférence avant la maturité des graines. N'oubliez surtout pas les gants ! Mieux vaut agir juste après une pluie, une fois le sol mouillé en profondeur.



Les inflorescences des orties se ramassent sans dommage, puisqu'elles sont indemnes de poils urticants.

Les racines seront alors bien plus faciles à extirper du sol. Tirer un rhizome jusqu'à son point de départ se révèle particulièrement efficace : il n'est alors pas rare de se retrouver avec un mètre de tige souterraine dans les mains. Avec de tels résultats, le désherbage en deviendrait presque amusant ! S'il n'y a pas de graines mûres sur les pieds d'ortie, vous pouvez les déposer sur le compost, qu'elles viendront enrichir en azote.

... ou l'utiliser

L'ortie donne un excellent purin, très riche en nutriments. Les feuilles peuvent également servir de paillage, disposées sur les massifs aussitôt après l'arrachage.

En cuisine, on utilisera les jeunes tiges ou les pointes de la même manière que de l'épinard. Afin de pouvoir les employer crues, en salade par ex, il faudra tout d'abord les passer sous le rouleau à pâtisserie afin de détruire les poils urticants. Une fois cuite, la plante ne pique plus, et l'on pourra donc également l'employer en infusion. Les graines, riches en vitamines, ont un goût de noisette et ne sont pas urticantes : elles peuvent être picorées directement au jardin.

ATTENTION !

Les poils glanduleux de l'ortie contiennent de l'histamine : les personnes allergiques doivent par conséquent la consommer avec prudence. N'en mangez pas si vous risquez de faire des œdèmes suite à une altération des fonctions cardiaques ou rénales.

BOULETTES D'ORTIE

L'ortie rend les boulettes particulièrement juteuses, et elles sont encore meilleures froides!

 TEMPS DE PRÉPARATION : ENV. 45 MIN

INGRÉDIENTS POUR 12 BOULETTES

1 oignon
1 gousse d'ail
3 c. à s. d'huile neutre (colza ou carthame)
2 poignées de jeunes tiges d'ortie, ou l'extrémité de tiges plus âgées (env. 80 g)
500 g de viande hachée (de bœuf, ou mélangée)
1 œuf
2 c. à s. de chapelure
Sel, poivre

- Éplucher et émincer l'oignon et l'ail.
- Faire chauffer une poêle, y verser 1 c. à s. d'huile, faire suer l'oignon et l'ail quelques minutes puis les retirer du feu.
- Faire bouillir 1 l d'eau. Laver les orties, les placer dans une passoire puis verser l'eau bouillante par-dessus. La couche d'ortie dans l'ustensile ne doit pas être trop épaisse, car une fois ébouillantée la plante peut noircir de manière irréversible et perdre son goût.
- Placer la viande hachée dans un saladier, y ajouter l'oignon, l'ail, l'œuf et la chapelure. Une fois refroidies, presser légèrement les orties, les couper en petits morceaux et les ajouter au reste. Mélanger et assaisonner: bien saler et poivrer.
- Faire chauffer la poêle. Former de petites boulettes, et les aplatir légèrement. Verser de l'huile dans la poêle chaude, et faire dorer à feu moyen les boulettes 10-15 min sur chaque face, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.

Alternatives sauvages: consoude, égopode, tussilage, lamsane, origan.

SOUPE D'ORGE À L'ORTIE

L'ortie s'associe parfaitement à cette soupe, qui figure toujours en bonne place au menu des refuges sud-tyroliens.

 TEMPS DE PRÉPARATION : ENV. 60 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

4 oignons nouveaux
2 gousses d'ail
100 g de lard du Sud-Tyrol
1 c. à s. de beurre
150 g d'orge perlé
1 litre de bouillon de viande ou de légumes pas trop corsé
100 g de jeunes tiges d'ortie, ou l'extrémité de tiges plus âgées
100 ml de crème semi-épaisse
Sel, poivre, muscade

- Laver les oignons nouveaux. Couper les racines en laissant leur base, puis les réserver. Couper le blanc en rondelles, et réserver le vert. Peler la gousse d'ail et la hacher finement. Couper le lard en dés.
- Faire chauffer une poêle, y faire fondre le beurre. Faire revenir les rondelles d'oignon, l'ail et le lard quelques minutes. Rincer l'orge perlé, l'ajouter au reste, puis verser le bouillon et y déposer les racines d'oignon préalablement réservées. Porter le tout à ébullition, puis laisser cuire à feu doux et à couvert durant environ 40 min, jusqu'à ce que l'orge soit tendre.
- Juste un peu avant la fin de la cuisson, émincer les orties. Tailler le vert des oignons en fins anneaux. Retirer les racines d'oignons, puis incorporer à la soupe les orties, les oignons et la crème. Faire chauffer encore 5 min. Assaisonner avec sel, poivre et muscade.

Alternatives sauvages: laiteron, galinsoga, lamsane.





Et si on portait un regard différent sur les mauvaises herbes, ces plantes, certes envahissantes, mais aux vertus insoupçonnées ? Nombre d'entre elles sont comestibles, elles poussent spontanément là où le sol leur convient le mieux et possèdent de ce fait des qualités nutritives souvent supérieures à celles des légumes ; alors plutôt que de s'acharner à les arracher pour les mettre sur un tas de compost, pourquoi ne pas les cuisiner ?

Chacune des 28 « mauvaises herbes » les plus communes (et les plus agaçantes !) sont ici décrites, avec les meilleures façons de s'en débarrasser... ou de les manger. Pour chacune d'elles, deux recettes sont proposées : au final, ce sont plus de 50 recettes du monde entier, de soupes, beignets, salades, plats de légumes, de viandes et de poissons.

L'ensemble est ponctué de conseils pratiques pour cueillir, conserver et préparer de délicieuses « mauvaises » herbes.

ISBN : 978-2-37922-160-6



9 782379 221606

PRIX TTC FRANCE : 16,90 €