

Titiane HATON

Cuisiner les plantes sauvages du jardin



ulmer



Sommaire

Introduction	11
Identifier, cueillir & transformer	17
21 plantes délicieuses et faciles à reconnaître	25
Lexique botanique sélectif	26
Achillée millefeuille	29
Benoîte urbaine	33
Cardamine hirsute	37
Chénopode blanc	41
Consoude officinale	45
Égopode podagraire	49
Gaillet gratteron	53
Grande mauve	57
Grande ortie	61
Lamier pourpre, Lamier blanc	65
Lierre terrestre	69
Mâche sauvage	73
Menthe à feuilles longues	77
Mouron des oiseaux	81
Pâquerette	85
Petite pimprenelle, Grande pimprenelle	89
Pissenlit	93
Plantain lancéolé, Grand plantain	97
Pourpier	101
Sureau	105
Violette odorante	109
Conclusion	115
Index des plantes & des recettes	120
Bibliographie & ressources, notes, remerciements	122



Introduction

*La violette le long du chemin de montagne
Ne pousse pour personne en particulier
Mais personne ne peut l'oublier ou l'ignorer.*

*Masanobu Fukuoka, L'Agriculture naturelle:
théorie et pratique pour une philosophie verte¹*

SOULEVER LE VOILE

Les plantes sont là, partout autour de nous, mais les voit-on vraiment? Pour ma part, je ne les ai pas toujours vues, ou du moins pas en détail. Ayant grandi en ville, j'ai d'abord connu les arbres et les pelouses comme des ponctuations anecdotiques. Sur le chemin de l'école, il y avait tout de même la pariétaire qui attirait mon attention avec ses petites boules collant aux vêtements. Aux alentours de la vingtaine, j'ai eu la chance de participer à un stage d'initiation à la cueillette de plantes sauvages, mené par Moutsie Claisse de l'association l'Ortie. Ayant travaillé dans plusieurs fermes et jardins, je commençais alors à bien connaître les plantes du potager mais la connaissance des plantes dites « sauvages » me semblait un art difficile d'accès, risqué et empli de termes botaniques compliqués. Ces quelques jours de cueillette

accompagnés par Moutsie ont entièrement transformé ma perception de ce monde végétal inconnu. Nous avons parcouru un terrain avec une attention minutieuse, nous mettant à genoux tous les quelques mètres, carnets en mains pour observer telle ou telle plante et apprendre de sa nature comestible, médicinale ou parfois toxique. Nous avons cueilli une multitude de plantes pour les cuisiner, les broyer, les faire macérer. Lorsque je suis rentrée dans le jardin dont j'étais partie, j'ai eu un instant d'émerveillement total, comme si je venais d'enfiler de nouvelles lunettes. Les plantes que j'avais appris à connaître étaient partout dans les chemins, les allées ou les murettes et j'allais désormais pouvoir les cueillir et les transformer.

Au-delà de la satisfaction immédiate d'apprendre à utiliser des

plantes qui m'étaient jusque-là étrangères, je me sentais rassurée par cette abondance immense et goûteuse, juste là, à portée de main. C'est pour cela que j'ai depuis eu à cœur de partager cette pratique.

ÊTRE À L'AFFÛT DU VÉGÉTAL

Une fois que vous aurez le goût d'observer les plantes qui vous entourent, il se peut que votre œil soit toujours à l'affût. Il y a certaines plantes que vous retrouverez ici et là et qui deviendront des repères dans le grand livre du paysage. Il y en a d'autres qui se présenteront comme des surprises, caractéristiques d'un lieu. Je pense que ce regard est un bel outil pour entrer en lien avec tout territoire. Le végétal est une expression du sol et l'observer revient donc à « écouter » un morceau de la Terre. Je ne pense pas seulement aux paysages verdoyants mais aussi aux paysages urbains et bétonnés, où le végétal est présent dans les interstices, sur les voies de chemin de fer, dans les parcs et dans les jardins. En tout lieu, le végétal raconte une histoire (et il peut s'agir d'une histoire de pollution des sols).

CUEILLETTE & RÉSILIENCE

Si la résilience est la capacité de s'adapter à son milieu et à ses conditions, alors la connaissance des plantes sauvages comestibles

est un outil clé pour apprendre à agrémente son alimentation de façon gratuite et immédiate, sans pour autant constituer la majeure partie de la nourriture dont nous avons besoin. C'est un acte politique que de s'approprier les savoirs pour entrer en lien direct avec ce que nous offre la Terre, et consolider ainsi sa résilience. Les plantes sont elles-mêmes des exemples de résilience puisqu'enracinées en un lieu, elles composent avec leur environnement et s'adaptent pour se déployer et fleurir. Je trouve toujours inspirant d'observer comment les plantes se fraient un passage dans les environnements les plus hostiles, repoussent après avoir été piétinées, coupées ou même abimées.

« À la différence de la majorité des animaux supérieurs, [les plantes] n'ont aucune relation sélective avec ce qui les entoure : elles sont, et ne peuvent qu'être, constamment exposées au monde qui les environne. La vie végétale est la vie en tant qu'exposition intégrale, en continuité absolue et en communion globale avec l'environnement. » (Emanuele Coccia, *La vie des plantes, une métaphysique du mélange*²).

Avant même de fournir une forme de nourriture, la cueillette est un acte nourrissant en soi, tant il est gratifiant de sortir à la rencontre de



ces plantes aux formes infiniment diverses, puis de rentrer avec un sac rempli. De plus, ces plantes sont extrêmement concentrées en nutriments, minéraux, vitamines et antioxydants. Prenons l'exemple de l'ortie ; elle contient en poids sec autant de protéines complètes que le soja et trois fois plus de vitamine C que l'épinard³. Le chénopode, surnommé « épinard sauvage », est quant à lui 5 fois plus concentré en vitamines C que l'épinard cultivé ! Cela tient au fait que les plantes des potagers sont chargées en eau, alors que les plantes dites « sauvages », composent avec la quantité d'eau puisée dans le sol, sans apports extérieurs.

QU'EST-CE QU'UNE PLANTE SAUVAGE ?

Le terme de plante « sauvage » mérite cependant d'être explicité. Qu'est-ce que l'on entend par plante « sauvage » et plus particulièrement, lorsque l'on se penche comme ici sur des plantes que l'on retrouve dans les jardins ou proches de nos habitations, milieux hautement façonnés par des mains humaines ? Une plante « sauvage » désigne ici une plante spontanée, c'est-à-dire qui n'a ni été semée ni plantée, et ne vient pas non plus d'une plante introduite qui se serait naturellement ressemée sur le même lieu. Bien des plantes du potager se ressemment

par elles-mêmes d'année en année, mais nous ne les qualifierons pas de plantes « sauvages ».

On observe des plantes « sauvages » parentes des plantes que nous cultivons aujourd'hui: il y a la mâche sauvage par exemple, cousine de la mâche cultivée. Elles sont très proches en apparence, si ce n'est que la mâche sauvage a de plus petites feuilles. Selon les pays, on verra qu'une plante peut être perçue comme sauvage, ou être volontairement introduite dans les rangs de culture: c'est le cas du pourpier par exemple, poussant spontanément et en abondance dans les potagers en France et cultivée comme plante potagère ailleurs dans le monde, comme au Maroc. Une plante « sauvage », puisqu'elle est spontanée, indique aussi la nature du sol qui l'accueille: c'est ce que l'on appelle une plante bio-indicatrice (pour creuser ce sujet, se référer au travail détaillé de Gérard Ducerf, *L'encyclopédie des plantes bio-indicatrices alimentaires et médicinales*⁴). La présence de telle ou telle plante montrera la richesse du sol en minéraux, en azote, en polluants, etc. Les plantes participent à rééquilibrer un sol: aérer un sol trop compacté par leurs racines, apporter de l'azote à un sol appauvri, assainir un sol chargé en métaux

lourds, etc. C'est ainsi que l'on utilise le terme de « plante adventice » plutôt que « mauvaise herbe »: bien qu'elle puisse nuire à l'ordre d'un jardin cultivé, la plante spontanée est une adjuvante à la santé du sol.

PREMIÈRES CUEILLETES

Parmi les 300 000 espèces végétales en France, il existe 80 000 espèces comestibles, 12 000 espèces toxiques et 20 espèces mortelles. Il s'agit donc d'aiguiser son regard pour reconnaître une foule de plantes comestibles et écarter les plantes toxiques! Je vous recommande d'apprendre doucement: commencez par repérer et vous pencher sur quelques plantes qui vous intriguent et vous intéressent. Apprenez à les voir, les décrire, les cueillir, les préparer. Puis, poursuivez!

Si cet ouvrage se concentre sur les plantes que l'on trouvera facilement au jardin, cueillir ne nécessite pas nécessairement d'être propriétaire d'un jardin. Vous pourrez cueillir dans des milieux plus urbains, dans les jardins partagés, aux lisières des grands parcs et des bois et parfois même dans les jardins publics (lorsque le lieu n'est pas trop pollué ni fréquenté par les chiens).







Identifier, cueillir
& transformer

Mauve, pimprenelle, pissenlit, gaillet gratteron: elles poussent spontanément quasiment partout, mais savez-vous les reconnaître? La cueillette de plantes sauvages est non seulement un art ancestral, mais aussi une façon de (ré)apprendre à voir la vie des plantes qui nous entourent, et de les intégrer à nos assiettes, pour leur incroyable richesse en goût et en nutriments. Dans ce livre, Titiane Haton dresse le portrait de 21 plantes très communes sous nos latitudes, et propose 26 recettes pour les cuisiner: crêpes au sirop de benoîte, velouté à la cardamine, chips d'ortie ou onigiris à la mauve...

Formée en urbanisme et en sciences de l'écologie en Angleterre, Titiane Haton travaille aujourd'hui au sein de divers projets associatifs d'éducation à l'environnement en France. Elle anime des ateliers et des stages pour transmettre la connaissance des plantes sauvages, régulièrement accompagnée par l'œil photographique de Flavia Sistiaga.



Vivre avec une seule planète

ISBN : 978-237922-347-1

PRIX TTC FRANCE: 16,90 €



9 782379 223471

 **ulmer**
éditeur du vivant