

s o m m a i r e

→ Cueillir les plantes sauvages 8 11

Savoir reconnaître les plantes	8
Où rechercher les plantes sauvages ?	9
Quand récolter les plantes sauvages ?	10

→ Acclimater les plantes sauvages 12 15

Les prélèvements	12
La mise en place	13
L'entretien des cultures	14

→ L'acclimatation des plantes en bacs 16 17

Le choix du récipient	16
L'emplacement du bac	16
La protection contre le gel	16
Les plantations et leur entretien	16

→ Quelques techniques de multiplication 18 19

La division des touffes	18
Le marcottage	18
La taille et le greffage	18
L'enracinement des boutures dans l'eau	18

→ Les plantes en haies 20

→ L'effet décoratif 21

→ Les plantations en bacs 22

→ Une occupation familiale 23

→ Le point de vue culinaire 24 25

→ Fiches de culture 26 80

Feuilles ou tiges	28-47
Angélique officinale	28
Asperge	28
Bourrache officinale	29
Céleri sauvage	29
Cerfeuil	30
Cerfeuil musqué	30
Chénopode bon-Henri	31
Chou marin	31
Ciboulette	32
Cresson alénois	33
Cresson de fontaine	33
Criste-marine	34
Fenouil commun	34
Fougère aigle	35
Hysope	35
Impérateur	36
Laurier-sauce	36
Livèche	37
Mâche	37
Mélisse	38
Menthe en épi	39
Origan	39
Pourpier	42
Renouée bistorte	42
Romarin	43
Roquette	44
Rumex des Alpes	44
Salicorne d'Europe	45
Sarriette	45
Sauge	46





Serpolet	46
Surelle	47
Thym	47

Fruits ou fleurs 48-69

Airelle	48
Amandier	48
Amélanchier	49
Aneth	49
Arbousier	50
Busserolle	51
Câprier	51
Carvi	52
Châtaignier	52
Cormier	54
Cornouiller mâle	54
Églantier	55
Épine-vinette	56
Figurier	56
Figuier de Barbarie	57
Fraisier sauvage	57
Framboisier	58
Génévrier	58
Groseillier rouge	59
Groseillier à maquereau	59
Macre	60
Merisier	60
Moutarde noire	61
Myrtille	61
Néflier	62
Noisetier	62
Noyer	63
Olivier	64
Physalis	64
Pin pignon	65
Poirier sauvage	65
Pommier sauvage	66
Prunellier	66
Robinier	67
Ronce	67
Sureau noir	68
Sureau rouge	68
Tilleul à petites fleurs	69



Raiponce	73
Salsifis sauvage	73

Plantes toxiques 74-47

Aconit	74
Arum tacheté	74
Belladone	74
Bois-gentil	75
Bourdaïne	75
Bryone dioïque	75
Colchique	75
Cornouiller sanguin	76
Cytise	76
Datura	76
Digitale pourpre	76
Douce-amère	77
Fusain	77
Grande ciguë	77
Gui	77
Houx	77
If	78
Jusquiame noire	78
Laurier-rose	78
Morelle noire	78
Muguet	79
Oenanthe safranée	79
Petite ciguë	79
Sureau yéble	79
Tamier	80
Troène commun	80
Véraltre	80
Vionne-obier	80

→ Cuisiner les plantes comestibles 82
91

→ Glossaire 92

→ Index 94

Racines 70-73

Ail des ours	70
Chicorée	71
Grande gentiane	71
Panais	72
Raifort	72