



OTMAR DIEZ

IDENTIFIER • COLLECTER • PRÉPARER • DÉGUSTER

La nature sauvage comestible

120
RECETTES



DELACHAUX
ET NIESTLÉ

La
— nature
sauvage
comestible

A vibrant field of purple wildflowers, likely Arabis, with a white text box overlay on the right side. The flowers are in various stages of bloom, and the background is a soft-focus green field. A single yellow flower is visible in the lower right foreground.

OTMAR DIEZ

**La
— nature
sauvage
comestible**

Identifier • Collecter • Préparer • Déguster

Désir de nature

Les gens sont de plus en plus attirés par la nature. La randonnée, le vélo, le camping ou le jardinage sont actuellement très appréciés, particulièrement chez les jeunes.

Les rayons des librairies et des kiosques à journaux regorgent de magazines, de livres et de guides sur des thèmes liés à la nature, comme la découverte immersive de la forêt ou les potagers autosuffisants. Tout cela témoigne de l'aspiration

générale à une vie plus en harmonie avec la nature, mais peut-être aussi plus simple et plus calme, dans un monde toujours plus hyperconnecté et incompréhensible. Profiter passivement de la nature ne nous suffit plus. Nous voulons cueillir des baies, des herbes sauvages ou des champignons pour nous mitonner de bons petits plats ou nous en servir pour notre bien-être. Alors que nos aliments quotidiens sont enrichis et modifiés par

d'innombrables exhausteurs de goût et autres additifs, un plat à base de fruits naturels ou de champignons que l'on a soi-même cueillis est une expérience gustative extraordinaire.

LA DÉTENTE EN PLEIN AIR

Quoi de plus beau que de partir en famille à l'automne à la chasse aux champignons ou aux baies ? On s'aperçoit très vite que la forêt est un écosystème complexe et fascinant, dans lequel tous les éléments sont liés d'une manière ou d'une autre, et dont nous faisons partie. Je serais très heureux de pouvoir vous aider à trouver ces aliments sauvages dans la nature, à bien les cueillir sans vous mettre en danger et à en faire des plats délicieux. J'aimerais vous encourager à vous plonger plus souvent dans la nature et à faire ce simple constat : cette immersion nous fait tout simplement du bien. Prenez le temps qui nous est de plus en plus compté dans la vie quotidienne pour vous asseoir dehors dans un endroit agréable pendant un moment. Écoutez la nature, entendez les voix de la forêt et observez les animaux.

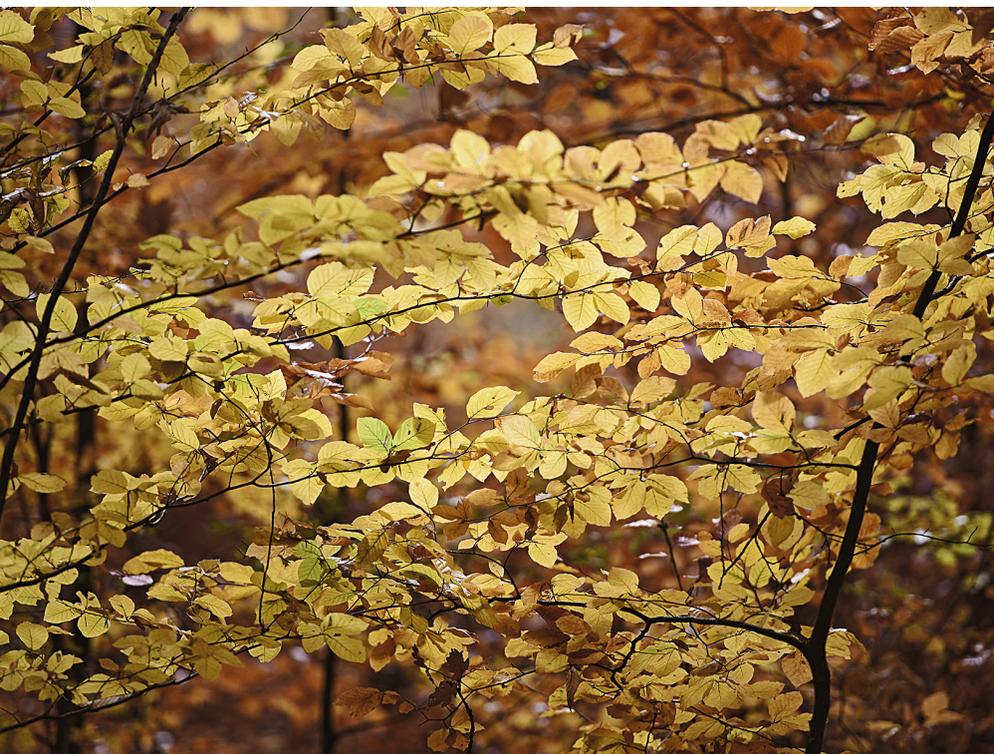
VIVRE AVEC LA NATURE

Depuis plus de 30 ans, je m'efforce de vivre autant que possible en harmonie avec la nature. Aujourd'hui, je cultive mes propres légumes, me fournis auprès d'agriculteurs bios des environs et me promène presque tous les jours en forêt. J'en profite pour cueillir des herbes sauvages, des fruits d'arbres et d'arbustes, ainsi que des champignons.



Le temps dans la nature est toujours bénéfique.

Ce livre présente les principaux arbres, arbustes, herbes sauvages et champignons de la forêt. Vous avez ainsi en un seul volume l'essentiel pour vos cueillettes dans la nature. Si vous parvenez au fil du temps à identifier ces espèces avec certitude, vous aurez une base solide bien suffisante pour vous ouvrir un vaste champ d'expérimentation culinaire. Pour approfondir vos connaissances, vous trouverez facilement d'excellents guides naturalistes et ouvrages spécialisés. Pour moi, il est important que vous sachiez éviter les confusions possibles lors de vos cueillettes dans la nature. Par exemple, il est essentiel de bien distinguer le bolet amer, non comestible, d'un cèpe.



Nous sommes toujours très touchés par les jeux de couleurs et de lumières d'une forêt automnale.



Premier champignon: pour l'enfant comme l'adulte, cela reste un moment inoubliable.

Malheureusement, les erreurs restent assez fréquentes. J'aimerais aussi vous parler des lieux de cueillette, de la nature du sol et des règles à suivre lors de la collecte. Par exemple, il est important de savoir s'il faut couper les champignons à la base ou les arracher avec leur rhizome, surtout pour ceux que vous ne connaissez pas encore très bien.

TOUT S'APPREND

Les participants à mes séminaires me confient souvent, un peu désespérés, qu'ils ne trouvent quasiment rien. Je comprends bien ce qu'ils ressentent, car cela m'est aussi arrivé très souvent. Heureusement, plus l'on s'intéresse et plus l'on est attentif à la nature, plus cela

change. Plus les yeux et le cerveau se sont habitués aux plantes que l'on peut ramasser, plus l'on a de facilité à les trouver. Je rencontre encore des difficultés de ce type lorsque je cherche une plante que je n'ai encore jamais vue en vrai. Souvent, le moment où l'on a trouvé le premier champignon comestible reste à jamais gravé dans sa mémoire. Avec le temps, votre façon d'appréhender la nature changera totalement. Le long des chemins connus, vous finirez par « tomber » sur un prunier-cerise ou un pommier sauvage. Tout ce que vous aurez appris sur les arbres et les champignons avec lesquels ils vivent en symbiose vous aidera à cibler vos recherches pour trouver les espèces que vous préférez.

Cueillir des trésors comestibles

DES ALIMENTS NON DÉNATURÉS

Dès qu'on s'intéresse d'un peu plus près à notre alimentation actuelle, il est quasiment effrayant de constater ce avec quoi nous entrons en contact tous les jours. Nous avons alors deux solutions: arrêter de lire les notices sur les emballages ou se trouver un nouveau type d'alimentation. Cela signifie forcément, lorsque c'est possible, de s'approvisionner en aliments régionaux non transformés. Heureusement, on peut d'ores et déjà trouver ce type d'aliments en ville comme à la campagne. On peut aussi aller directement dans la nature pour y ramasser des herbes sauvages, des baies, des feuilles d'arbre comestibles et des

champignons. Non seulement, ces aliments ne sont pas dénaturés, mais ils sont pleins de substances nutritives excellentes pour la santé. On peut les trouver en pleine nature, mais ils sont aussi nombreux à pousser dans nos jardins, si tant est qu'on leur en donne la possibilité. Ces aliments présentent une caractéristique incomparable: personne ne les a cultivés ni essayés de les transformer.

IL FAUT BIEN S'Y CONNAÎTRE

Lorsqu'on décide de cueillir des fruits, des herbes sauvages ou des champignons dans la nature pour les consommer, il faut être sûr de soi à 100 %. Vous devez pouvoir dire si les herbes, les fruits ou les champignons cueillis par un voisin



Certains de ces trésors naturels se trouvent aussi dans nos propres jardins.



Les prunelles sortent encore lorsqu'il gèle.

ou un collègue de travail bien intentionné sont vraiment comestibles. C'est pourquoi il faut bien retenir les caractères des espèces présentées dans cet ouvrage ainsi que les risques de confusion possibles. Le mieux, dans tous les cas, c'est d'étudier très attentivement et sans a priori les espèces concernées. À l'occasion, prenez

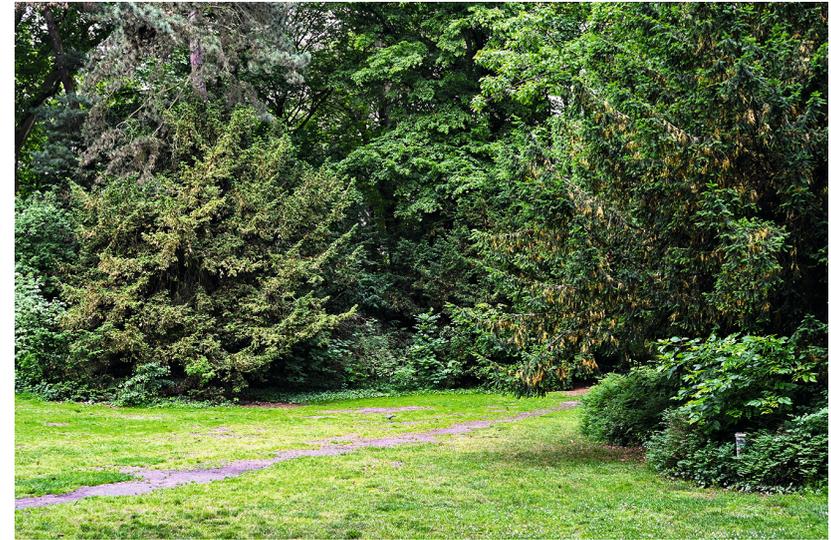
le temps d'étudier les espèces particulièrement nocives, elles ne sont pas très nombreuses.

L'ORIGINE DES INTOXICATIONS

Les intoxications ont trois grandes causes: la méconnaissance des plantes, l'insouciance et l'excès de confiance. On peut aussi s'intoxiquer parce qu'on a mal préparé des aliments, qu'on les a cueillis trop jeunes ou trop vieux, ou encore parce qu'on a placé trop de confiance dans l'expertise d'autrui. Enfin, surtout pour les champignons, on a souvent de fausses intoxications ou intoxications anxieuses, comme j'aime à les appeler. Je pense ici aux aliments qui n'inquiétaient personne jusqu'à ce que quelqu'un fasse état pendant un repas de cas d'intoxication relatés par la presse, la radio ou la télé. Vous pouvez être sûr qu'il ne faut pas



Dès le printemps, les pissenlits poussent à foison.



Les parcs des villes sont souvent de bons lieux de cueillette.

attendre longtemps pour que les premiers troubles se manifestent chez l'un ou l'autre convive. Mais si vous êtes vraiment inquiet, le mieux est de contacter un centre antipoison (p. 259).

CUEILLIR PENDANT PRESQUE TOUTE L'ANNÉE

Les espèces présentées dans ce livre suffisent à vous occuper toute l'année. Au printemps, on trouve de jeunes feuilles et de jeunes pousses comestibles sur les arbres, des herbes sauvages sortent de terre et de délicieux champignons, comme les morilles, s'offrent à la cueillette. Jusqu'en hiver, on trouve des fruits sur les arbustes et des champignons qui poussent même après les gelées. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire de trop cueillir une espèce donnée, car de nouvelles espèces apparaissent tout au long de l'année.

On est ainsi intégré dans le cycle des saisons et l'on peut parfois apprécier une période particulière, où l'on trouvera des herbes et des champignons très spéciaux. On n'est pas plus heureux d'avoir toujours de tout à sa disposition. En vivant un peu plus comme nos ancêtres, nous apprécierions vite les différents dons de la nature.

LIEUX DE CUEILLETTE

Il existe de nombreux lieux où ramasser des herbes sauvages, des fruits et des champignons. Le premier endroit auquel peu de gens pensent, c'est leur jardin.

Votre jardin

Plus vous laisserez la nature s'exprimer, plus la production sera variée. Dans une prairie riche en espèces, les herbes sauvages qui aiment ce type de milieu pousseront spontanément. Mais on peut acheter des graines ou des boutures

d'herbes sauvages locales, comme l'ail des ours, et les cultiver si le type de sol le permet. Des arbustes plantés en haie ou en isolé peuvent fournir de délicieuses baies. Des champignons comestibles peuvent s'établir spontanément, mais on peut aussi facilement les cultiver, par exemple sur des troncs. Vous avez ainsi l'accès le plus direct possible aux plantes, baies et champignons sauvages. Vous pouvez ainsi les intégrer à loisir dans votre alimentation.

Prairies et pâturages

On trouve encore beaucoup de surfaces agricoles cultivées de manière extensive. Cherchez autour de chez vous et demandez aux propriétaires l'autorisation

de ramasser les plantes qui y poussent, comme le pissenlit, l'égopode podagraire, le lierre terrestre, le gaillet, l'oseille, ainsi que les agarics et les coulemelles. Ces espaces sont souvent clôturés par des haies, où poussent aussi certains « superaliments », comme les baies.

Parcs

Si vous êtes citadin, explorez les parcs et forêts proches de la ville ou dans sa périphérie. En règle générale, les parcs ne sont pas entretenus dans leur totalité, certaines zones ne sont pas tondues ou très rarement. Loin des pistes de promenade pour chiens, elles offrent de bonnes possibilités de trouver des herbes sauvages. De nombreux parcs

comptent souvent aussi des essences d'arbres très variées et les champignons avec lesquels ils vivent en symbiose (les champignons dits « mycorhiziens »).

Nos forêts

La forêt offre de superbes possibilités de cueillette en toutes saisons. Vous apprendrez vite à mieux la connaître et à l'aimer pour découvrir tous les trésors qu'elle recèle. Selon le type de sol, vous y trouverez la plupart des champignons, certains arbres fruitiers et des herbes sauvages, comme l'aspérule.

LIEUX DE CUEILLETES DÉCONSEILLÉS OU INTERDITS

Cueillir n'a de sens que là où les arbres, les arbustes, les herbes sauvages et les champignons ne sont pas pollués par les gaz d'échappement, les activités agricoles, etc. Les bords des routes et des champs ou des pistes de promenade pour chiens ne sont donc pas des lieux de cueillette appropriés. On doit respecter les propriétés privées et les aires protégées. Dans ces lieux, la cueillette est interdite ! Les services de protection de la nature renseignent facilement sur le statut de protection d'une zone donnée, mais l'on peut aussi s'informer sur internet. Souvent, on rencontre dans la forêt des panneaux indiquant ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas.

TIQUES

Le risque de tomber en forêt sur des tiques porteuses de la méningo-encéphalite à tiques (ou FSME) ou de la borréliose a fortement augmenté ces dernières années. Ces acariens migrent du sud de l'Europe vers le nord. Un vaccin existe contre la

FSME mais pas contre la borréliose. Pour se protéger, il faut porter des vêtements empêchant les tiques d'attaquer la peau. J'utilise des sprays que l'on trouve maintenant depuis quelques années en pharmacie. L'essentiel est de bien s'inspecter, ainsi que ses enfants, après un séjour en plein air. La FSME se transmet dès la morsure de la tique, la borréliose quelques heures après. Si vous trouvez une tique solidement incrustée dans la peau, il faut l'enlever rapidement et dans les règles de l'art. Si vous ne savez pas comment procéder, le mieux est de consulter. Il faut ensuite vérifier pendant assez longtemps que des rougeurs circulaires n'apparaissent pas sur la peau autour des morsures. Dans ce cas, il faut retourner chez le médecin sans attendre.

MALADIE DU RENARD

Le risque d'être contaminé par *Echinococcus multilocularis* me paraît nettement plus faible. D'une part, il ne s'agit plus d'un problème typique de la nature « sauvage », car le renard est devenu très proche de l'homme et vit désormais au cœur de nos villes, villages et jardins. En France, seuls 35 nouveaux cas de maladie liés à ce dangereux parasite sont enregistrés en moyenne chaque année. Pour minimiser les risques, il est conseillé de toujours laver les fruits et les plantes que l'on cueille. Les œufs de ce parasite meurent à coup sûr s'ils sont cuits à plus de 60 °C, mais ils résistent à un passage au congélateur. Enfin, il faut savoir que la plupart des agents pathogènes sont transmis à l'homme lors de contacts avec un chien.



Les zones de jardin à l'abandon offrent un refuge aux herbes sauvages.

Des écosystèmes complexes

SOL ACIDE OU CALCAIRE ?

Les plantes et les champignons qui poussent sur un sol avec un pH bien précis renseignent sur sa composition. Autrement dit, la végétation d'une surface donnée permet de déduire le taux d'acidité ou de calcaire du sol correspondant et à quelles autres espèces s'attendre. Ce taux d'acidité ou de calcaire peut être évalué à l'aide d'un papier indicateur ou d'acides. Un sol au pH de 7 est considéré comme neutre. En dessous de 6,5, il est estimé acide. Au-dessus de 7, il est dit basique ou calcaire. Suivant sa nature, le sol donne naissance

à des écosystèmes très divers et complexes de plantes et d'autres organismes. Certains d'entre eux, comme les champignons et les arbres, forment même des liens très étroits et vivent en symbiose (p. 165).

INDICATEURS D'ACIDITÉ DU SOL

Le degré d'acidité d'un sol dépend de la roche mère, de l'éventuelle pollution de l'air par des substances nocives et des plantes qu'il abrite. Ainsi, la litière des conifères acidifie-t-elle considérablement le sol où ils se développent. Sur ces sols acides poussent les champignons aimant cette composition, comme les fameuses



La présence d'anémones témoigne d'un sol calcaire.



La présence du coprin pie témoigne d'un sol calcaire.

espèces comestibles du genre des bolets. Il s'agit notamment du bolet bai, du bolet moucheté et du bolet des bouviers ainsi que de la chanterelle en tube. Parmi les plantes signalant un sol acide figurent la myrtille et l'airelle rouge ou encore la bruyère commune. Dans une forêt comptant des myrtilles et des conifères, il y a par conséquent de fortes chances de trouver des bolets bais.

INDICATEUR DE SOL CALCAIRE

Dans un sol calcaire, le carbonate de calcium est présent en grandes quantités. Parmi les plantes indicatrices d'un sol de cette nature figurent le bois-joli, la primevère, l'anémone hépatique et l'anémone fausse-renoncule. Les principaux champignons assurant cette fonction sont le bolet de Satan et le coprin pie.



Les myrtilles poussent sur des sols acides.

Comment utiliser les fiches ?

Les grandes photos montrent les **principaux caractères** de l'espèce et ses **parties** les plus recherchées.

Symbole représentant les **parties utilisables** en cuisine ou l'appartenance à un groupe de champignons, à tubes ou à lames, par exemple. Symbole expliqué dans le sommaire.

Classification scientifique des plantes ou champignons.

Caractères permettant **d'identifier avec certitude** l'espèce et liste de ses sosies toxiques, comestibles ou non comestibles.



Myrtille, myrtille

Vaccinium myrtillus · Ericacées · avril-mai · h 25-40 m

DESCRIPTION : arbuste à feuilles caduques et nombreux rameaux à arêtes vives et pousses aux nervures anguleuses. Feuilles glabres, elliptiques à ovales acuminés. Les fleurs pendantes souvent lavées de rouge et pouvant atteindre 7 mm de long poussent isolément à l'aisselle des feuilles. Les baies rondes pruinées noires ou bleu foncé d'au plus 10 mm de diamètre ont une pulpe bleue. Coloration rouge profond à l'automne.

HABITAT : plante indicatrice de sols acides. Paysages de landes pauvres en nutriments et en bases, forêts claires de feuillus et de conifères, volontiers dans les pinèdes et les pessières.

CONFUSIONS POSSIBLES : avec la myrtille des marais (*V. uliginosum*), à tige ronde et baie claire à l'intérieur, légèrement toxique.



140

Illustration supplémentaire présentant des **caractères d'identification** importants, avec des textes les décrivant.

Le **classement suivant la forme des feuilles** facilite la cueillette et l'identification, même hors de la période de floraison et de récolte. Les champignons sont classés en catégories : **à tubes, à lames et autres**. Au sein d'une catégorie, les espèces sont classées par ordre alphabétique.

Myrtille, myrtille



Tronc ligneux, baies semblables, rameaux ronds et feuilles entières: c'est la myrtille des marais.

SUPERALIMENTS DANS LES BOIS
Nul besoin d'acheter des superaliments ayant parcouru la moitié du globe, alors qu'ils sont à portée de main devant chez soi. Les baies font partie des aliments les plus sains et la myrtille est considérée comme la reine des fruits antioxydants. Elle contient des anthocyanes anti-inflammatoires particulièrement importantes. Ils piègent les radicaux libres et empêchent les dépôts dangereux dans les artères qui, à la longue, peuvent conduire à un rétrécissement des vaisseaux et entraîner un infarctus. Les myrtilles sont pauvres en calories mais riches en vitamine C. Les baies fraîches peuvent servir à préparer des gâteaux, confitures, fromages blancs, glaces, smoothies, lassés, jus et liqueurs. Je les utilise séchées dans mes céréales au petit déjeuner et les jeunes feuilles dans des mélanges de thé. Pour les tanins et la pectine qu'elles contiennent, les baies séchées bouillies constituent un remède très prisé en médecine populaire contre les diarrhées aiguës non spécifiques et comme gargarisme en cas d'inflammation légère de la muqueuse bucco-pharyngée.

Muffins aux myrtilles

Battez en mousse 80 g de beurre, 250 g de sucre et un sachet de sucre vanille. Ajoutez des œufs et battez jusqu'à obtenir une masse crémeuse. Mélangez 1 c. à c. de levure chimique, 1/2 c.c. de sel et 200 g de farine. Ajoutez 10 cl de lait et incorporez ce mélange au précédent. Ajoutez délicatement 200 g de myrtilles farinées. Cuites 20 minutes dans de petits moules à 180 °C.

Recette savoureuse testée à de nombreuses reprises.

Autre caractère de l'espèce présentée ou **sosie** toxique, non comestible ou comestible.

Informations générales intéressantes sur l'**utilisation culinaire** et **médicale** de l'espèce et sa place dans l'histoire. Indications sur les **risques de confusion** et la manière de différencier les sosies.

Durant la Seconde Guerre mondiale, on a constaté l'effet positif des myrtilles sur les yeux des pilotes aériens. Des études ont montré que leurs anthocyanes renforçaient les vaisseaux sanguins de l'œil et amélioraient la vue.

PLANTE INDICATRICE

Les plantes dites indicatrices renseignent sur la composition du sol sur lequel elles poussent, car elles ne se développent que sur des sols remplissant des conditions bien précises. Les myrtilles sont présentes exclusivement dans les zones forestières acides, ce qui permet de savoir immédiatement quels champignons s'y trouvent également. Ce sont le bolet à pied rouge (p. 196), le bolet bai (p. 198), le bolet moucheté et des bouviers (p. 210 et 204), le bolet roux (p. 194), la russule belette et la chanterelle en tube (p. 218), tous comestibles.

141

A close-up photograph of a field of wildflowers, likely Yarrow (Achillea millefolium), featuring numerous small, light purple flowers on green stems. The background is softly blurred, showing more of the same flowers and some hints of other colors like pink and yellow. A white rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the text 'Herbes sauvages comestibles' in a black serif font.

**Herbes sauvages
comestibles**

Manger des herbes sauvages

PRÉCIEUSES DEPUIS TOUJOURS

Les plantes sauvages comestibles n'ont quasiment pas changé depuis la nuit des temps. Absolument naturelles, elles regorgent de substances vitales pour notre santé. En revanche, n'est-il pas aberrant d'avoir extirpé par la culture des salades et des légumes les substances amères qui aident à détoxifier le foie et la vésicule biliaire, et de les proposer sous forme de compléments alimentaires en pharmacie ? Bien que parfois âpres, les herbes sauvages permettent de créer des plats délicieux. Elles ne plaisent pas à tout le monde, nos papilles étant plus habituées à des produits doux et transformés. Aussi, mieux vaut commencer par intégrer dans vos plats un peu de pissenlit, d'ortie, d'ail des ours et de leurs semblables, et d'observer l'effet que ces plantes auront sur votre organisme. Commencez par une salade classique avec une petite quantité



Les herbes sauvages enrichissent tous les menus.

de plantes sauvages pour augmenter progressivement leur nombre. N'essayez toutefois pas de convaincre vos convives de consommer ces plats seulement pour leurs immenses bénéfices pour la santé. Vous aurez certainement plus de succès si vous les invitez à la cueillette et les laissez s'enthousiasmer à leur rythme.

VITAMINES, NUTRIMENTS ET BIEN PLUS ENCORE

On sous-estime souvent la concentration de principes actifs dans les herbes sauvages. Aussi est-il important, surtout au début, de ne pas penser que « plus il y en a, mieux c'est ». Il faut passer progressivement d'une alimentation industrielle aux pissenlits et bien contrôler les possibles réactions de votre organisme.

Huiles essentielles

Ces combinaisons de principes actifs huileux légèrement volatils et odorants se mélangent peu ou pas à l'eau. Jusqu'ici, plus de 3 000 de ces substances ont été identifiées, et jusqu'à 200 dans certaines huiles essentielles. Extraits le plus souvent des plantes par distillation à la vapeur d'eau, ils ont de nombreux effets : antimicrobiens, antifongiques, anti-inflammatoires, diurétiques, digestifs, apéritifs, carminatifs, antispasmodiques et calmants. Des huiles essentielles sont présentes dans la plupart des plantes aromatiques, comme l'anis, la sauge, le thym, l'armoise, l'achillée millefeuille, l'absinthe, le millepertuis ou le sureau.

Substances amères

Comme leur nom le laisse supposer, elles ont un goût amer. Agissant surtout sur les fonctions du tube digestif, elles stimulent la circulation des suc digestifs dans l'estomac, le foie et le pancréas. Elles sont de trois types : substances amères pures, substances amères ayant également les effets d'huiles essentielles et substances amères renfermant des substances piquantes. On trouve ces dernières plus particulièrement dans l'armoise, le pissenlit, l'achillée millefeuille et la chicorée.

Flavonoïdes

Jaunes à jaune orangé, solubles dans l'eau, ces colorants agissent principalement sur notre système immunitaire, la circulation sanguine, le foie et le cœur. Ils ont des propriétés diurétiques, vasodilatatrices, hypotensives, anticoagulantes et de stimulation biliaire. Ils jouent aussi un rôle important en tant qu'antioxydants et un effet positif sur le métabolisme cellulaire et l'étanchéité des vaisseaux. On sait aujourd'hui qu'une alimentation riche en flavonoïdes exerce un effet préventif sur la santé. Ces substances sont présentes dans presque tous les fruits et légumes.

Saponines

Ces substances agissent comme le savon. On peut par exemple le constater en plaçant des feuilles de lierre dans de l'eau et en secouant vivement. On voit alors des bulles de mousse savonneuse se former. Les plantes contenant ces substances sont connues pour leurs propriétés expectorantes. Elles fluidifient les mucosités, facilitent l'expectoration



Le pissenlit contient des substances amères qui facilitent la digestion.

et favorisent l'absorption de principes actifs. On les trouve entre autres dans la pâquerette, la châtaigne, le lierre et le bouleau.

Mucilages

Grâce à leur action anti-irritante et enveloppante, les mucilages jouent un rôle important en médecine traditionnelle comme en naturopathie. Les plantes concernées sont utilisées en cas de toux irritante ou de maux de gorge et d'inflammation des muqueuses. Dans l'appareil digestif, les mucilages forment une couche protectrice sur les muqueuses et atténuent ainsi les inflammations. On les trouve par exemple dans les différentes espèces de plantain. Elles contiennent d'autres principes actifs importants comme les glycosides, les tanins, l'acide silicique et de nombreuses vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Cueillir des herbes sauvages

COMMENT MIEUX CONNAÎTRE LES PLANTES

Je rencontre régulièrement des personnes qui connaissent bien les herbes sauvages et n'osent pas les manger. La prudence est toujours de mise lorsque l'on ingère des produits récoltés dans la nature et il faut être entièrement sûr de ce que l'on mettra dans sa casserole ou sa poêle. Je ne me ferais pas uniquement à la littérature ou aux ressources d'internet, surtout au début. Si elles sont parfaites pour

identifier et évaluer les plantes, le meilleur moyen d'établir un diagnostic sûr est de participer à des randonnées découverte ou à des séminaires avec des personnes expérimentées. Ce n'est pas du tout la même chose de connaître les plantes en théorie que de les voir, ou mieux encore, de les tenir dans la main. Aussi, profitez des possibilités qui s'offrent dans votre région pour apprendre, à reconnaître, notamment au printemps, les herbes sauvages à leurs



Égopode podagraire: une plante pour débuter.



La fourche à bêcher: l'idéal pour extirper les racines.

feuilles. Commencez par celles que vous connaissez bien, par exemple l'ortie, le pissenlit, la pâquerette ou l'égopode podagraire. Petit à petit, vous apprendrez à reconnaître d'autres plantes avec certitude au premier coup d'œil.

PÉRIODES ET MÉTHODES

Pour cueillir des herbes sauvages, nul besoin d'équipement sophistiqué. Un panier aéré et un couteau ou des ciseaux suffisent bien. Si vous désirez utiliser les racines, une bêche ou, mieux encore, une fourche à bêcher, permettra d'éviter de les endommager. La meilleure période se situe entre 10 et 15 heures. C'est alors qu'elles ont le plus d'arôme. Les différentes parties contenant plus ou moins de substances actives suivant le moment de la journée, il faut toujours prélever celles dans lesquelles le plus de substances sont stockées. Ainsi, mieux vaut récolter les feuilles jeunes avant que la plante ne commence à fleurir, car c'est alors qu'elles sont les plus riches et les plus gorgées d'énergie. Plus elles vieillissent, plus elles stockent de substances amères et se font plus âpres et plus coriaces. Pendant la floraison et jusqu'au début de la formation des graines, la plus grande partie de l'énergie se trouve dans les fleurs. Dès que la plante entre dans la phase de dormance, l'énergie et les substances actives migrent dans les graines et les parties souterraines.

SÉCHAGE ET CONSERVATION

De nombreuses herbes sauvages, comme l'ortie, l'achillée millefeuille, la marjolaine ou le serpolet, se prêtent au séchage, et peuvent ainsi être conservées durant des mois. Pour les faire sécher à



Pour conserver des herbes séchées, rien de tel que des sacs en papier.

l'air libre, on peut aisément se fabriquer un cadre en bois avec une grille fine ou en trouver une dans le commerce. Les herbes séchées se conservent ensuite bien dans des sachets en papier, des bocaux ou des flacons pharmaceutiques. On peut faire un tri par espèce ou composer une tisane ou un mélange d'épices à partir d'espèces différentes. Les produits naturels que l'on a ainsi soi-même préparés constitueront des cadeaux très appréciés, que ce soit par sa famille, ses amis ou ses connaissances.