



SOMMAIRE

Avant-propos	6
Éloge la cueillette	8
Une cueillette raisonnée	10

LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES DU PRINTEMPS.....13

Ail des ours	14
Grande prêlé	17
Violette (odorante).....	20
Coquelicot	22
Tilleul.....	25
Stellaire.....	28
Houblon.....	30
Renouée du Japon.....	32
Bourse à pasteur	34
Salicorne.....	36
Criste-marine.....	38
Marguerite.....	40
Ornithogale des Pyrénées.....	42
Robinier faux-acacia.....	44
Égopode	46
Berce sphondyle.....	48
Consoude officinale.....	52

Lierre terrestre	55
Rue (fétide).....	58
Plantain	60

LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES DE L'ÉTÉ..... 63

Silène enflé (commun).....	64
Laiteron.....	65
Sureau noir	66
Reine-des-prés	69
Menthes.....	72
Oxalis (corniculée).....	74
Mauve.....	76
Lamier tacheté.....	78
Pourpier.....	80
Arroche maritime	82
Chénopode blanc.....	84
Galinsoga à petites fleurs	86
Épiaire des bois	88
Impéatoire	90
Angélique sylvestre.....	92
Maceron.....	96
Moutarde noire.....	98

Myrtille	100
Cornouiller mâle	102
Ronce	104
Absinthe.....	106

**LES PLANTES SAUVAGES
COMESTIBLES
DE L'AUTOMNE**..... 109

Ache nodiflore	110
Diplostaxe à feuilles étroites.....	112
Ortie	115
Amaranthes	117
Morelle noire	119
Épine-vinette	121
Ombilic	124
Pimprénelle.....	125
Aubépine (à un style).....	126
Chêne pédonculé.....	129
Genévrier commun	132
Prunellier.....	134
Églantier.....	137
Hêtre	140
Benoîte urbaine	143
Bardane officinale	145

**LES PLANTES SAUVAGES
COMESTIBLES
DE L'HIVER**..... 149

Néflier	150
Peuplier noir	152
Porcelle enracinée	157
Mâche	158
Cardamine.....	160
Pissenlit.....	162
Carotte sauvage.....	165
Primevère officinale	167
Douglas	170
Épicéa	172
Polypode commun	176
Massette	178
Tussilage	180
Les plantes sauvages au fil des mois	184
Glossaire	184
Bibliographie.....	186
Index.....	187
Index des recettes.....	189