

Bärbel Oftring

LES PLANTES MULTI-USAGES



BEAUTÉ, SANTÉ



ENVIRONNEMENT



ALIMENTATION, CUISINE



MAISON ET JARDIN

LES PLANTES MULTI-USAGES



Bärbel Oftring

LES PLANTES MULTI-USAGES

Édition originale :

Titre original : *Double-Use Gärtnern*
© Haupt, Berne, 2017

Édition française :

© Delachaux et Niestlé, Paris, 2018
Dépôt légal : Mars 2018
ISBN : 978-2-603-02551-2
Impression : Westermann Druck, Zwickau, Allemagne

Traduction : Claude Checoni, Christèle Jany
Préparation, mise en page, relecture : Renaud Bezombes
Couverture : Léa Larrieu

Cet ouvrage ne peut être reproduit, même partiellement et sous quelque forme que ce soit (photocopie, décalque, microfilm, duplicateur ou tout autre procédé analogique ou numérique), sans une autorisation écrite de l'éditeur.

Tous droits réservés pour tous pays. Aucun extrait de cet ouvrage ne peut être reproduit ou transmis sous quelque forme ou de quelque façon que ce soit, électronique ou mécanique, y compris par photocopie, enregistrement ou tout autre système de stockage d'informations ou de recherche documentaire sans une autorisation écrite de l'éditeur.

CHARTRE Delachaux et Niestlé

- 1 L'éditeur nature de référence depuis 1885.
 - 2 Le fonds éditorial le plus complet en langue française avec plus de 400 ouvrages consacrés à la nature et à l'environnement.
 - 3 Des auteurs scientifiques et naturalistes reconnus.
 - 4 Les meilleurs illustrateurs naturalistes, pour la précision et le réalisme.
 - 5 Des ouvrages spécifiquement adaptés à l'utilisation sur le terrain.
 - 6 Des contenus actualisés régulièrement pour relayer les avancées scientifiques les plus récentes.
 - 7 Une démarche éco-responsable pour la conception et la fabrication de nos ouvrages.
 - 8 Une approche pédagogique qui sensibilise les plus jeunes à l'écologie.
 - 9 Une réflexion qui éclaire les grands débats sur l'environnement (biodiversité, changement climatique, écosystèmes).
 - 10 Une implication aux côtés de tous ceux qui œuvrent en faveur de la protection de l'environnement et de la conservation de la biodiversité.
- Retrouvez-nous sur www.delachauxetniestle.com et sur Facebook

SOMMAIRE

Introduction	6
Qu'est-ce qu'une plante multi-usage ?	6
Usage : écologique	7
Usage : culinaire	8
Usage : ménager ou médicinal	10
Usage : artisanal, horticole, etc.	11
Arbres et arbustes	12
Vivaces et pluriannuelles	78
Annuelles et bisannuelles	172
Annexes	212
Tableau récapitulatif des usages des plantes	214
Bibliographie	224
Crédits	224

INTRODUCTION

Qu'est-ce qu'une plante multi-usage ?



De nombreux végétaux sont très appréciés des papillons pour leurs fleurs riches en nectar mais aussi des êtres humains parce qu'ils offrent des fleurs et feuilles comestibles, renferment des substances possédant des vertus thérapeutiques, donnent des purins ou encore permettent de peigner la laine. Les usages de ces arbres et plantes sont doubles, quand ils ne sont pas triples ou quadruples.

Avec ces végétaux dans votre jardin, à condition bien sûr d'en connaître les diverses utilisations,

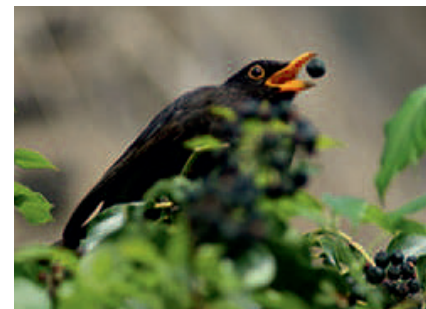
vous avez à portée de main une mine de ressources à la fois utiles et bonnes pour la santé. Si vous plantez ces végétaux précisément pour leur merveilleuse polyvalence, vous cultivez des plantes multi-usages !

Cet ouvrage propose un palmarès des arbres et plantes remplissant plusieurs fonctions. Ceux-ci sont classés selon les trois catégories suivantes : Arbres et arbustes (à partir de la page 12), Vivaces et plantes pluriannuelles (à partir de la page 78) et Annuelles et bisannuelles (à partir de la page 172).



USAGE : ÉCOLOGIQUE

Les sentiments entrent souvent en ligne de compte dans le choix de plantes de jardin : on privilégie les



rosiers, le lilas et les tulipes ; on renonce aux cardères, aux orties et aux chardons parce qu'on ne les apprécie pas. On est attiré par les fleurs pleines et colorées plutôt que par les fleurs simples.



Cette dimension affective est inconnue des papillons, abeilles, oiseaux et autres animaux sauvages : pour eux, les végétaux sont habitat, source de nourriture, quartier de jour ou de nuit, site de nidification et couvert protecteur. À quelques exceptions près, tout cela ne leur est offert que par des arbres et plantes de nos régions n'ayant pas fait l'objet d'une sélection poussée, voire d'aucune. La faune sauvage locale reconnaît ces végétaux, dont elle prélève le nectar, collecte le pollen et consomme feuilles, graines et fruits.



Plantez donc de préférence ces arbres, arbustes, vivaces, pluriannuelles, annuelles et bisannuelles présentant un intérêt écologique. Vous aurez plaisir à les regarder, et ils joueront un rôle majeur dans les équilibres biologiques.

La plupart des larves de papillons ont une alimentation spécialisée à l'extrême : elles ont une plante nourricière unique. C'est pourquoi on ne rencontre les papillons que là où poussent ces végétaux. Le paon-du-jour, la vanesse de l'ortie et la vanesse du chardon ou belle-dame ont la chance de se nourrir d'une plante très commune, l'ortie, et sont donc (encore) répandus. De nombreuses espèces de lycènes et autres papillons de jour sont moins nanties, leur plante nourricière unique étant devenue rare...

Avant tout achat de plantes pour votre jardin, renseignez-vous sur leur habitat d'origine. Préférez les végétaux de nos régions tempérées comme ceux présentés dans ce livre. Renoncez aux variétés améliorées, aux hybrides et aux croisements avec des fleurs stériles, sans nectar, ni pollen ou graines.



Offrez aux insectes et aux oiseaux de la nourriture aux périodes de l'année où elle se fait rare. Aux abeilles des fleurs mellifères au début du printemps ainsi que du milieu à la fin de l'été, et aux oiseaux graines et fruits de l'automne jusqu'au cœur du printemps.

Pour ce faire, les vivaces ne dépérissent pas une fois la floraison passée : source de nourriture pour les oiseaux, elles fournissent aussi un abri hivernal vital par grands froids aux insectes, aux araignées et à bien d'autres petits animaux.



La prudence est aussi de rigueur avec les baies, qu'il convient d'identifier avec exactitude. En les cultivant dans votre propre jardin, vous ne courez en général aucun risque.



Attention !

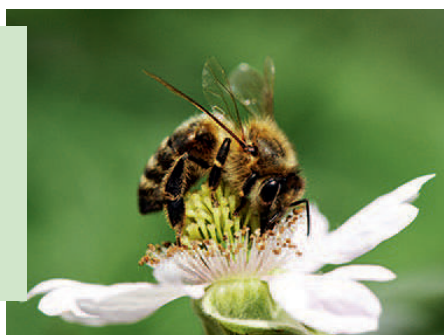
N'employez en cuisine que des plantes que vous connaissez et avez identifiées formellement.

QUELQUES RECETTES DE BASE



Conseil

Pour en savoir plus sur les interactions entre les plantes et les abeilles en France métropolitaine, consultez FlorAbeilles, inventaire et plate-forme virtuelle de l'Institut national de la recherche agronomique (INRA) : www.florabeilles.org



USAGE : CULINAIRE

La plupart des végétaux présentés dans ce livre sont comestibles ou donnent des boissons délicieuses. Vous en connaissez peut-être déjà certains, vous découvrirez les autres. Quoi qu'il en soit, si vous ramassez des plantes sauvages, ne consommez que des espèces courantes et que vous connaissez et identifiez formellement. En effet, de nombreux végétaux, principalement des ombellifères à fleurs blanches, ont des sosies toxiques, voire mortels, comme les petite et grande ciguës.



RECETTES

Herbes séchées

Prélevez les feuilles et les fleurs ou liez les tiges entières en bottes. Mettez à sécher lentement dans un endroit sec, chaud et ombragé. Conservez à l'abri de la lumière dans un flacon hermétique.

Infusions

Versez de l'eau bouillante sur des herbes et couvrez la tasse ou la théière (pour éviter l'évaporation des substances actives). Laissez infuser, retirez les herbes et savourez.

Sirops

Portez à ébullition 1,5 l d'eau avec 1 kg de sucre. Jetez 4 poignées d'herbes (menthe, par exemple) ou 7 poignées de fleurs dans un récipient d'une capacité de 3 l et ajoutez le sirop de sucre bouillant. Laissez macérer 5 jours au frais, filtrez et faites bouillir un court instant.

Huile aux herbes

Ajoutez à 50 cl d'huile d'olive une petite poignée d'herbes parfaitement séchées. Laissez macérer 3 semaines avant de filtrer.



Vinaigre aux herbes

Mettez 3 à 6 brins d'herbes dans 50 cl de vinaigre de vin ou de fruit blanc.



USAGE : MÉNAGER OU MÉDICINAL

Vous rencontrerez également dans cet ouvrage des plantes qui développent leurs propriétés curatives en tisanes, en baumes ou dans d'autres préparations. Nombre d'entre elles, comme la camomille ou le souci, figurent depuis des siècles en bonne place chez les herboristes et dans les armoires à pharmacie, et se prêtent à l'automédication.



Comment agissent les différentes substances végétales :

- + Les huiles essentielles dégagent un parfum intense.
- + Les alcaloïdes comptent parmi les poisons végétaux les plus violents. À faibles doses, ils entrent dans la composition de médicaments importants mais ils ne se prêtent pas à l'automédication.
- + Les substances amères stimulent l'appétit et la digestion justement par leur saveur.
- + Les flavonoïdes offrent un large éventail d'effets curatifs.
- + Les tanins, qui sont astringents en bouche, soulagent inflammations, irritations et lésions.
- + Les glycosides stimulent le cœur et la circulation sanguine.
- + Les saponines moussent au contact de l'eau et agissent sur la surface des cellules.
- + Le mucilage recouvre les muqueuses et apaise les inflammations.



Important !

Remarques, conseils et consignes ont été soigneusement vérifiés mais ne sauraient remplacer une consultation médicale. Qui apprête ou emploie des herbes, des fruits et autres parties de plantes, n'engage que sa propre responsabilité.



USAGE : ARTISANAL, HORTICOLE, ETC.

Certaines plantes ont un usage supplémentaire, comme teindre de la laine, de la soie et des fibres végétales, laver du linge ou encore donner un purin végétal fortifiant ou répulsif, pour ne citer que quelques exemples.



PURIN VÉGÉTAL DE BASE

Mettez dans un récipient de 10 l des herbes hachées (1 kg de matière végétale fraîche ou 100 à 200 g d'herbes séchées) directement ou dans un balluchon en gaze, puis complétez avec de l'eau. Recouvrez d'un grillage fin et laissez fermenter 2 à 3 semaines, en remuant tous les jours. Quand l'effervescence a cessé, prélevez les herbes et utilisez le purin, dilué ou non selon la destination.

RECETTE



Conseil

Pour atténuer l'odeur nauséabonde du purin en cours de fermentation, ajouter deux petites pelletées d'extrait de valériane, de bentonite, de feuilles de chêne ou de poudre de roche.





AM ÉLANCHIER

Amelanchier ovalis, *A. lamarckii*



- Croissance** 4-5 m, arbuste ou petit arbre (ramifié à la base)
- Floraison** D'avril à mai
- Emplacement** Ensoleillé à mi-ombragé, sec et chaud ; sol bien drainé
- Culture** Facile d'entretien, peu exigeant ; supporte la sécheresse, le gel, le vent ; convient aussi dans un petit jardin.

Gracieux arbuste ou petit arbre à feuilles caduques, l'amélanquier pousse de manière spontanée en lisière de forêt ou dans des fourrés en terrain rocailleux. Les fleurs blanches en forme d'étoile qui apparaissent en grappes fournies peu avant la feuillaison sont suivies de petits piridions tendres de couleur rouge virant au bleu profond à maturité. Comme chez les pommes, les pépins contiennent de

faibles quantités de glycosides cyanogènes. L'amélanquier à feuilles ovales (*A. ovalis*) est une espèce européenne, tandis que celui de Lamarck (*A. lamarckii*) est originaire d'Amérique du Nord. Cet arbuste d'ornement est prisé dans les parcs et jardins pour son feuillage d'automne cuivré ; sa tendance à se ressemer spontanément n'est pas gênante car la faune de nos régions l'apprécie tout comme l'amélanquier à feuilles ovales.



USAGE 1 : AU SERVICE DE LA PETITE FAUNE

Apparaissant très tôt dans l'année, les fleurs riches en nectar et en pollen sont précieuses pour les insectes. Les feuilles constituent la nourriture des larves de l'argus vert et d'*Eupithecia insigniata*, deux papillons menacés. L'amélanquier offre le gîte et le couvert aux oiseaux sauvages : merles, grives musiciennes, pigeons ramiers et de nombreuses autres espèces gobent les fruits mûrs. En excréant les graines non digérées, ils contribuent à leur dissémination.



USAGE 2 : DE DÉLICIEUX FRUITS SAUVAGES

Source de vitamines et de minéraux, les amélanques ont une saveur rappelant celle de la myrtille. Vous pouvez les consommer mûres directement sur l'arbre ou les travailler en jus, confiture, gelée, compote, garniture de tarte ou liqueur, seules ou avec des cassis, des myrtilles, des framboises, des prunesses, des griottes ou des nèfles, par exemple.

Période de récolte : cueillez seulement les fruits bleu profond, de préférence le matin, avant le passage des oiseaux.

Conservation : congelez ou séchez comme des raisins.

Conseil : pour éliminer les pépins, passez au chinois les fruits lavés.

Attention! Ne pas confondre avec les fruits toxiques de la bourdaine !



RECETTE

LIQUEUR D'AMÉLANCHIER

Réunissez dans un bocal 500 g de fruits lavés, 250 g de sucre candi, une gousse de vanille fendue et 75 cl d'eau-de-vie de grain. Fermez le bocal et laissez macérer 4 semaines en secouant bien une fois par jour. Filtrez et mettez en bouteilles.

ÉPINE-VINETTE, VINETTIER

Berberis vulgaris

Au printemps, cet arbuste à feuillage caduc formant une ramure dense se couvre de grappes de clochettes jaunes qui exhalent un parfum suave. Ses rameaux portent des épines trifurquées. Mûres en septembre-octobre, ses petites baies cylindriques rouges ont une saveur relativement acide.

Dans de nombreuses régions, on a éradiqué l'épine-vinette parce qu'elle était porteuse du champignon de la rouille noire du blé (*Puccinia graminis*). De nos jours, elle peut de nouveau prospérer au soleil sur les coteaux, dans les fourrés et en lisière de forêt.

Au jardin, il faut contenir cet arbuste car il se propage par drageons.



Croissance 0,5-3 m
Floraison D'avril à juin
Emplacement Ensoleillé, chaud si possible
Culture Facile d'entretien, peu exigeante, rustique; supporte tailles radicales et sécheresse.



USAGE 1 : POUR DES INSECTES, OISEAUX ET PETITS MAMMIFÈRES

Cette excellente plante mellifère, dont les fleurs attirent vanesses des chardons, hannetons des roses, syrphidés, bourdons et autres abeilles sauvages, abri et site de nidification idéal pour les oiseaux, et habitat de nombreux petits animaux, est un bon choix pour un jardin, notamment comme sujet de haie.

Le muscardin et des oiseaux tels que bouvreuil, gros-bec casse-noyaux et merle consomment ses fruits.



USAGE 2 : DES FRUITS ACIDES

Les fruits riches en vitamine C renforcent le système immunitaire et stimulent l'appétit. Récoltez jusqu'au cœur du mois de décembre les fruits mûrs rouge brillant, en portant des gants pour vous protéger des épines. Seuls ou associés à d'autres, ils s'apprêtent en gelée, confiture, compote (attention à la teneur en pectine élevée), liqueur ou tisane. Séchés, ils agrémentent le muesli. Revenus à l'huile avec du sucre, ils relèvent riz et viandes à la persane comme le khoresh.

Période de récolte : après les premières gelées, qui leur font perdre de leur acidité.

Conservation : congelez ou séchez comme des raisins.



RECETTE

INFUSION À L'ÉPINE-VINETTE

Associez les baies séchées à des pelures de pomme, des cynorhodons, des baies de sureau, des argouses et des sorbes séchés.



USAGE 3 : TEINTURE JAUNE OU ROSE

Toutes les parties de la plante contiennent un colorant naturel, la berbérine. Un bain obtenu en faisant bouillir 1 kg de pousses fraîches ou d'écorce dans 12-15 l d'eau pendant 1 heure permet de teindre en jaune crème 500 g de laine, coton, lin ou soie; le jus des fruits donne une teinte rose et peut servir de colorant alimentaire.

Conseil

N'utilisez que les fruits de *Berberis vulgaris*, car ceux des autres espèces du genre (*B. thunbergii*, *B. wilsoniae*, *B. x stenophylla*) contiennent souvent des alcaloïdes en concentrations élevées.

BOULEAU D'EUROPE COMMUN BOULEAU PUBESCENT

Betula pendula, B. pubescens



Croissance 8-25 m, arbre
Floraison D'avril à mai
Emplacement Ensoleillé, sec, chaud ; le bouleau pubescent supporte aussi les sols détrempés.
Culture Peu exigeant, très rustique, à croissance rapide

Sous des allures graciles avec son houppier clair et son écorce blanche caractéristiques, le bouleau est en fait une robuste essence pionnière qui colonise rapidement les espaces libres, jusqu'aux gouttières et aux jardinières.

Cet arbre, qui ne vit qu'environ 80 ans, est associé au printemps et aux arbres de la Liberté plantés depuis 1789. Les chatons mâles libèrent au printemps des milliards de grains de pollen qui peuvent déclencher le rhume des foins.



USAGE 1 : METS DE CHOIX POUR LA FAUNE

Le pollen renfermé dans les chatons est capital pour les bourdons et autres abeilles sauvages, dont les reines fondent de nouveaux essaims au début du printemps et ont besoin de bien s'alimenter. Les feuilles sont au menu de plus de 500 invertébrés, dont le cymbex du bouleau, des papillons (140 espèces de grande taille, et 105 de petite taille) et plus de 100 espèces de coléoptères. Graines et bourgeons font les délices d'une bonne trentaine d'espèces d'oiseaux, notamment du tarin des aulnes et du bouvreuil.

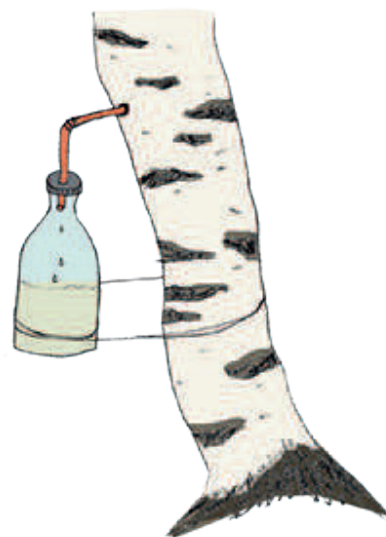


USAGE 2 : POUR UNE PEAU ET DES CHEVEUX SAINS

Les feuilles et la sève sont connues pour leurs vertus thérapeutiques. La tisane de feuilles, fraîches ou séchées, est diurétique et apaise cystites et rhumatismes ; en inhalation, elle dégage le nez ; en gargarisme, elle traite les stomatites ; en compresse sur le visage, elle élimine sébum et impuretés ; en eau de rinçage (avec un trait de vinaigre de fruit), elle rend les cheveux doux et brillants. Elle sert aussi de lotion capillaire traitant pellicules, démangeaisons et cheveux gras. Diluée, la sève de bouleau se boit au printemps comme dépuratif.

Période de récolte : jeunes feuilles de bouleau en mai et juin

Conservation : séchez les feuilles.



DRAINER LA SÈVE

Avec un canif, pratiquez une incision de 1-2 cm de profondeur dans le tronc au printemps, juste avant la feuillaison. Insérez une paille alimentaire dans l'ouverture, et la sève s'écoulera dans un récipient (0,5-3 l en 24 heures). Ne prélevez que 0,5 l par arbre et rebouchez soigneusement avec du mastic à greffer. Utilisez la sève aussitôt ou congelez-la. Si le bouleau appartient à un tiers, demandez au préalable l'autorisation de drainer la sève !



USAGE 3 : BOIS DE CHAUFFAGE ET TEINTURE

Riches en goudron, l'écorce et le bois de bouleau brûlent même frais ! Dans un bain de teinture obtenu en faisant bouillir 1 kg de feuilles dans 12-15 l d'eau pendant 2 heures, on teint en jaune 600 g de tissu ou de laine (filtrez le bain, ajoutez 65 g d'alun et faites-y bouillir le tissu 30-60 minutes).

