

GUIDE NATURE

Plantes sauvages COMESTIBLES ET TOXIQUES

230
ILLUSTRATIONS
170
ESPÈCES

ulmer




Table des matières

La nature nous régale	4
Récolter dans les règles	6
Les 9 règles d'or de la récolte	7
Attention! Toxique!	8
Recettes de base	9

BAIES, FRUITS, NOIX 14 selon la couleur des fruits

 Jaune, orange, rouge 16


 Bleu, noir 67

 Vert, blanc, brun 109


HERBES SAUVAGES 130 selon la couleur des fleurs

 Blanc 132

 Jaune 155

 Rose, rouge 164

 Violet, bleu 171

 Vert, brun et algues 175

Index des espèces	189
Choix de lectures	191
Numéros d'appel d'urgence	192

Légende des dessins



Période de récolte



Fruit comestible cru



Plante sauvage comestible crue



Comestible cuit



Toxicité



Période de floraison



Maturité des fruits

La nature nous régale

N'importe quel supermarché nous permet de nous approvisionner parmi un large choix de plantes allant de l'avocat à la courgette. Fruits, légumes-feuilles et légumes-racines sont proposés partout en abondance. De quoi satisfaire en principe toutes les préférences gustatives.

Cependant : les tomates de serre ont-elles vraiment un goût de tomate ? La salade verte issue de la culture de masse est-elle croquante et savoureuse ? La culture et la consommation de plantes génétiquement modifiées est-elle réellement sans danger ? De plus en plus de gens se soucient de la provenance des légumes et recherchent des variétés anciennes ou originelles.

De fins gourmets

D'un autre côté, la nature nous réserve toutes sortes de surprises aussi délicieuses que gratuites. Un pesto d'ail des ours, une salade de mâche ou une marmelade de cynorrhodons font sans doute encore partie des expériences culinaires courantes. Mais connaissez-vous les tartellettes de sureau, l'omelette d'égo-pode, la quiche de lamier, l'épilobe en légume ou la soupe de cerfeuil sauvage et d'arroche ?

Les pages suivantes vous apprendront à dénicher et apprêter ces délices de notre flore indigène. Avec un peu de créativité verte, vous pourrez non seulement reproduire les recettes telles quelles,



Le plaisir de déguster des plantes sauvages, en toute simplicité !

mais aussi les adapter à votre goût et tester de nouvelles combinaisons de plantes. Les résultats vous surprendront sans doute agréablement. De plus, les herbes, feuilles, tiges, fleurs ou fruits récoltés dans la nature n'ont généralement pas été traités chimiquement et vous offrent encore un véritable moment d'authenticité.

Les meilleurs de la top liste verte

La majorité des plus de cent espèces de plantes de ce livre se rencontre à l'état sauvage dans notre nature indigène, que ce soit sous forme de tache colorée dans les prairies comme les pâquerettes et les pissenlits, sous forme de trésor vert sur le sol forestier comme les champs d'ail des ours ou de myrtilles ou sous forme de simples badauds au bord des chemins comme l'égo-pode ou le plantain. Certaines espèces suivent l'homme depuis des millénaires et se développent partout où celui-ci a établi ses cultures. D'autres ne se sont mêlées à la flore indigène qu'après s'être échappé des jardins. Enfin, le choix de plantes de ce livre comprend également quelques vieilles connaissances de nos vacances en région méditerranéenne, qui prospèrent aussi dans nos jardins et sont si populaires qu'elles font pour ainsi dire partie de notre environnement indigène.

En pleine nature

Apprendre à connaître et à apprécier ces « meilleurs éléments de la top liste verte » est également une manière pour les citadins de se rapprocher de la nature. Après une longue promenade dominicale, cet amour redécouvert pour la nature peut sans autres aussi passer par l'estomac. Cette approche représente une



Une belle récolte : de quoi réjouir le cœur du glaneur.

amélioration de la qualité de vie : lorsque vous vous donnez la peine de sélectionner et de rechercher les plantes adéquates pour votre prochain menu, qui se caractérisera par son originalité, que vous les touchez et les palpez, les reniflez et les rapportez à la maison avec précaution, vous n'avez pas seulement passé une belle journée dans la nature, mais vous avez aussi vécu des expériences enrichissantes. À vos yeux, la nature en sera valorisée. Celui qui durant des années a cueilli les fruits mûrs d'une haie de prunelliers aura certainement un pincement au cœur, si un jour, pour faire place à un nouveau chantier, un bulldozer vient simplement renverser cette haie.

La meilleure période

Pour vous mettre en quête d'herbes sauvages, choisissez de préférence une journée ensoleillée d'avril ou de mai. Privilégiez alors les heures matinales, lorsque les plantes sont encore fraîches et croquantes. Pour une belle récolte de fruits, les mois les plus prometteurs sont juillet, août et septembre.



Pommier sauvage

Malus sylvestris

Caractéristiques : arbuste atteignant 7 m de hauteur ou petit arbre ; les rameaux ne fleurissant pas se terminent souvent par des épines caulinaires ; feuilles ovales à suborbiculaires, longues de 4-10 cm et atteignant 6 cm de large, pointues, arrondies à la base, crénelées à denticulées, densément velues après le débourrement ; fleurs en corymbes sur les rameaux courts, 5 styles soudés à la base ; fruits de 2-4 cm de diamètre, sphériques, vert jaunâtre, rougissant légèrement du côté exposé au soleil, âpres et acidulés ; 🌸 avril-mai.

Où le trouver : sols argileux et pierreux meubles, riches, en situation ensoleillée. Largement distribué de l'Europe à l'Asie occidentale. Chez nous, les Pommiers sauvages apparaissent de façon clairsemée depuis la plaine jusqu'à environ 1 000 m d'altitude dans les Alpes ; ils ne sont abondants nulle part.

Comment l'utiliser : en raison de leur teneur élevée en tanins, les pommes mûres ne peuvent être consommées qu'après une période de gel. On en fait de la gelée ou de la marmelade, mais elles peuvent aussi servir de gélifiant dans les autres préparations de fruits. **À savoir :** cette espèce est difficile à différencier des exemplaires subspontanés issus de variétés cultivées, la faible pilosité des feuilles étant sans doute le meilleur moyen.



Recette

Bowle aux pommes sauvages

1 l de jus de pomme

100 ml de calvados

1 pomme sauvage finement tranchée

Feuilles de mélisse ou de thym citron

Réunir tous les ingrédients, laisser tirer et servir froid.



dès octobre





Poirier sauvage

Pyrus pyraster

Caractéristiques : arbuste ou petit arbre atteignant 7 m de hauteur, à branches divariquées ; les rameaux courts se terminent souvent par des épines caulinaires ; jeunes pousses finement tomenteuses ou presque glabres ; écorce brun-gris et lisse au début, puis écailleuse et fissurée ; feuilles avec pétiole atteignant 7 cm de long, elliptiques, vert foncé brillant dessus, légèrement bleuâtres dessous ; fleurs à long pédoncule tomenteux, blanches ou légèrement rosées, 5 styles libres jusqu'à la base ; poires jaunâtres, âpres, atteignant 4 cm de long ; ♀️ avril-mai.

Où le trouver : situations ensoleillées, souvent avec d'autres feuillus dans les peuplements mixtes clairs, depuis la plaine jusqu'à environ 1 000 m d'altitude. Largement distribué en Europe à l'exception du nord, mais abondant nulle

part. Souvent planté comme pâture pour le gibier, sinon rarement utilisé.

Comment l'utiliser : la poire sauvage à un goût acide à fade, mais convient bien pour gélifier ou acidifier d'autres préparations de fruits. Comme elle contient de nombreux pépins durs, mieux vaut cependant en extraire le jus et n'employer que celui-ci.

Confusions : les fruits particulièrement finement pédonculés, petits et peu savoureux permettent de distinguer cette espèce indigène d'éventuels exemplaires subsponsanés issus de variétés cultivées. De plus, les fruits de la forme sauvage sont en général plus arrondis et compacts que ne le seraient des poires cultivées de petite taille.



dès septembre





Prunellier, Épine noire

Prunus spinosa

Caractéristiques : arbuste à rameaux divariqués armés de fortes épines ; écorce brun-noir à noire sur les plus grosses branches et le tronc (d'où le nom !); feuilles elliptiques à obovales, finement dentées à crénelées, à poils épars et courts, vert foncé mat dessus, plissées, avec de discrètes petites glandes nectarifères à la base du limbe ; fleurs blanc pur avec de nombreuses étamines, mesurant 1-1,5 cm de large ; drupes globuleuses, de 1-1,5 cm de diamètre, vert bleuâtre au début, noir-bleu à la fin, très pruneuses ; ☆ mars-avril.

Où le trouver : en lisière des forêts et des broussailles, dans les bosquets et les haies, au bord des vignobles et des chemins, dans les zones alluviales pas trop humides. En Europe depuis le Portugal jusqu'à la Scandinavie centrale, en outre en Afrique du Nord et Asie de l'Ouest, depuis

la plaine jusque vers 1 500 m d'altitude en montagne.

Comment l'utiliser : au regard des épines extrêmement pointues du Prunellier, mieux vaut s'équiper de gants suffisamment épais avant de partir à la cueillette. La pulpe verdâtre est très riche en tanins. L'arôme particulier des prunelles ne se déploie que lorsque les tanins sont chimiquement liés. Les gelées nocturnes nécessaires à l'adoucissement du goût astringent des prunelles peuvent être remplacées par un séjour au congélateur : la congélation détruit en effet les vacuoles de la pulpe, et les tanins qu'elles contiennent entrent alors en réaction avec les autres composants cellulaires. Les prunelles mûres, placées au congélateur auparavant, s'utilisent comme jus de fruit ou pour la fabrication de liqueurs ou de « confiture de vieux garçon ». Elles conviennent aussi pour les



dès octobre





compotes de baies sauvages. Les prunelles se combinent bien avec les ananas, poires ou bananes.

À savoir : les prunelles étaient manifestement déjà cueillies et consommées par les hommes du néolithique, puisqu'on

a trouvé à de nombreuses reprises les noyaux caractéristiques de l'espèce dans les sites lacustres (sites palafittiques) tout autour des Alpes. L'action laxative et diurétique des fleurs séchées est par ailleurs utilisée en médecine.



Liqueur de prunelle

500 g de prunelles mûres
(après congélation)
1 l de vin rouge
1 l d'eau-de-vie claire
4 cs de rhum blanc ou brun
400 g de sucre
1 cc de sucre vanillé
1 cc de jus de citron

Recette

Après les avoir lavées, trouer les prunelles à l'aide d'une fourchette, les recouvrir d'eau, amener brièvement à ébullition et laisser refroidir. Verser ensuite le vin rouge dessus et laisser tirer pendant 8 jours à l'obscurité. Passer le liquide à travers une passoire, ajouter le sucre (vanillé), mélanger et réchauffer brièvement. Laisser refroidir et ajouter l'eau-de-vie.



Câprier commun

Capparis spinosa

Caractéristiques : arbrisseau à courtes souches couchées ou rampantes d'où émergent de nombreux rameaux dressés, longs et flexibles, atteignant 1 m de hauteur ; feuilles suborbiculaires à largement ovales, obtuses ou légèrement émarginées à l'avant, vert-gris ; fleurs solitaires, longuement pédonculées à l'aisselle des feuilles, à longues étamines, violet clair ou blanchâtres ; 🌸 avril-septembre.

Où le trouver : presque partout dans la région méditerranéenne, dans les îles Canaries, en Asie du Sud-Ouest ; fréquemment cultivé ou utilisé comme plante ornementale.

Comment l'utiliser : même si elles en ont l'aspect, les petites câpres vert olive, de la taille d'un grain de poivre à celle d'un petit pois, ne sont pas des fruits mais des boutons floraux non encore ouverts. Après la récolte, on laisse les boutons se faner pendant quelques jours, et ce n'est qu'à ce moment-là que leur

goût caractéristique se développe. Étant donné que ces boutons légèrement amers à âpres perdent rapidement leur arôme en séchant, on les place dans du vinaigre salé ou de l'huile d'olive et on s'en sert pour relever les plats de poisson et de viande. Les câpres permettent aussi d'aromatiser les sauces piquantes et les préparations de légumes. **À savoir :** les câpres du commerce se présentent en différentes variétés et qualités. À défaut, on peut employer les boutons floraux de la *Capucine* (*Tropaeolum majus*) préparés de la même manière.

Astuce

Câpres faites maison

On place les fruits encore immatures de la Petite mauve (page 166) dans du vinaigre et on les utilise comme ersatz de câpres.





Olivier

Olea europaea

Caractéristiques : grand arbuste ou arbre sempervirent à tronc court et courbé, atteignant 15 m de hauteur ; feuilles lancéolées, vert-gris foncé mat dessus, parsemées de poils blanc-gris ou brunâtre clair dessous ; fleurs petites, à corolle blanchâtre ; drupe (olive) à pulpe oléagineuse ; 🌱 juin-août.

Où le trouver : depuis la côte atlantique de la péninsule ibérique méridionale et de l'Afrique du Nord-Ouest (Maroc) jusqu'en Israël ; fréquemment planté ; de nos jours également cultivé en Australie, Afrique du Sud et Californie.

Comment l'utiliser : les olives, de couleur verte à noir-bleu, sont récoltées à partir d'octobre avant leur maturité complète. La pression à froid fournit une huile d'olive de qualité, la seconde pression, à chaud, une huile alimentaire de qualité moindre. Les olives de table proviennent souvent de variétés particulières. Elles sont

débarassées de leurs substances amères par un trempage dans des solutions salées alcalines, puis aromatisées avec des épices et parfois farcies avec des amandes, du piment ou de l'ail.

Astuce

Un olivier chez soi

Lors de votre prochain voyage, pensez à ramener avec vous une olive noire bien mûre. Plantez-la, avec la pointe vers le haut, à 2 cm de profondeur dans un pot rempli de terreau meuble légèrement calcaire, puis recouvrez-la avec une moitié de bouteille en plastique afin de maintenir une humidité de l'air élevée. La germination peut durer de quelques semaines à 3 mois. Les jeunes plantes ont besoin d'un endroit clair et chaud, et ne supportent pas l'eau stagnante.



dès octobre



TOUTE LA NATURE EN POCHE !



Identifiez facilement 170 espèces de plantes sauvages comestibles et toxiques :

- Un classement par couleur pour identifier sans risque de confusion : les baies, les fruits, les noix par la couleur de leurs fruits et les herbes sauvages par la couleur de leurs fleurs. Pour chaque couleur, toutes les plantes toxiques avec lesquelles il existe un risque de confusion.
- Pour chaque plante sauvage : une fiche qui présente sa fréquence, ses habitats naturels, sa comestibilité ou les risques de confusion. Des pictos indiquent la période de récolte, de floraison, de maturité, la toxicité.
- Toutes les préparations de base pour accommoder les herbes, feuilles, tiges, fleurs et fruits cueillis.

→ 200 photos

→ 30 dessins

ISBN : 978-2-37922-374-7

PRIX TTC FRANCE: 12,90 €



ulmer

éditeur du vivant