

CAMILLE  
GASNIER

CAROLINE  
DECQUE

illustré  
par Amélie  
Laval


# ZONES À CUEILLIR

PLANTES SAUVAGES  
FLEURS COMESTIBLES

& BONNES RECETTES


ULMER





**ADOXACÉES**

Sureau noir



**AIZOACÉES**

Cordifole



**AMARANTHACÉES**

Atriplex  
Blette  
maritime  
Chénopode



**APIACÉES**

Criste, fenouil, maceron




**ASPARAGACÉES**

Yucca



**BRASSICACÉES**

Alysse maritime, alliaire, cresson  
des fontaines, diplotaxis, pain blanc,  
ravenelle



**BORAGINACÉES**

Bourrache, buglose,  
vipérine



**CUCURBITACÉES**

Concombre



**CRASSULACÉES**

Nombrel de Vénus, opun'élévé, porcelaine, sédum remarquable



**ANACARDIACÉES**

Faux-poivrier,  
sumac

**AMARYLLIDACÉES**

Ail trois coins, ail de Naples, ail des ours,  
ail du Cap, ail rose, poireau des vignes

**ASTÉRACÉES**

Abrinthe cola, achillée millefeuille, armoise,  
brède mafane, chepiche, chrysanthème japonais,  
cosmos, costelaine, dahlia, pisserlit,  
souci, tagète, vergerette

**BÉGONIACÉES**

Bégonia

**CAPRIFOLIACÉES**

Chèvrefeuille

**CARYOPHYLLACÉES**

Mouon des oiseaux,  
pétarel

**CANNABACÉES**

Houblon

**GROSSULARIACÉES**

Cassis

**FABACÉES**

Acacia, arbre de judée, glycine,  
mimosa, trèfle rose

**GÉRANIACÉES**

Géranium rosat

# L'HISTOIRE DU CHÉNOPODE

ou comment Bigoud' s'est lancée dans la cueillette sauvage !

L'anno Bigoud' s'est créée de manière très spontanée. Après avoir enchaîné les petits boulots et compilé les déceptions, j'avais une furieuse envie de faire quelque chose qui me ressemble !

Je gardais un bon souvenir d'un service civique chez les compagnons d'Emmaüs : nous avions créé un jardin prolifique et les discussions allaient bon train. J'aime ce genre de contexte, cultiver l'imattendu, partager...

Un Ehpad marseillais mettait à disposition un grand jardin en friche, allons bon ! J'ai sauté sur l'occasion et Bigoud' s'est installée là-bas.

En deux temps, trois mouvements, on avait les mains dans la terre et une partie de ce jardin s'est transformée en potagers partagés.

Il fallait des gens motivés pour que la mayo prenne ! J'ai cherché et Camille a répondu à mon annonce. Il faut dire que j'en avais collé partout !

Si on veut retracer un cheminement, j'ai commencé par des études d'art, bifurqué vers la gastronomie où j'ai travaillé dans des lieux très différents, des cuisines traditionnelles aux plus expérimentales ! Comme le bien-manger, j'ai toujours aimé les plantes, le vivant. Transmission familiale assurément. En arrivant à Marseille, j'avais envie d'être dehors, de profiter de ce nouveau paysage. Heureux hasard, je suis tombée sur l'annonce de Caroline !

Une petite équipe s'est peu à peu constituée, reconstituée au gré des amateurs et de leur temps disponible pour nous accompagner dans nos premiers essais de cultivatrices à la maison de retraite.

Et ce jour est arrivé où nous n'avions plus rien à proposer à nos restaurants ... On avait tout cueilli et pas assez planté dans notre potager. Nada, sauf le chénopode qui poussait tout seul. Il était souvent aux repas de midi avec l'équipe. Alors nous avons livré une récolte de chénopode. Formidable, les chef.fe.s ont adoré. On s'est donc mis à cueillir les petites herbes et les fleurs sauvages de la pelouse de l'Éhpad. Les semaines suivantes, on s'est aventurés dans des friches alentour à la recherche de nouvelles plantes sauvages comestibles. On était comme des gosses. Les chef.fe.s en redemandaient. En ville, on se prenait pour des chercheurs d'or. Bigoud' est ainsi devenue une association de cueilleurs de plantes sauvages qui vend ses récoltes aux restaurants de Marseille. Nous cueillons en ville et en périphérie et nous livrons nos récoltes à vélo.

Toute l'année, nous emmenons des curieux désireux d'apprendre la cueillette, et toutes ces rencontres se synchronisent lors de fêtes mémorables !

# LES RÈGLES

## NE JAMAIS TOUT CUEILLIR

Parce que vous n'êtes pas seul.e à cueillir.  
Pour que la plante soit là l'année suivante,  
laissez au moins 1/3 des plantes en place.

Pour qu'il y ait fécondation, il faut qu'il y ait plusieurs  
plantes. Si elles sont nombreuses, elles attireront davantage  
les insectes qui vont les polliniser. On est dans un partena-  
riat gratuit avec la nature et pas dans le sacage.

## NE PAS EN MANGER

### DES TONNES

« Qui dit comestible ne veut pas  
dire "à volonté" »

Marie-Claude Pauze

les plantes sauvages sont intenses  
(= fortes en principes actifs)  
pour notre organisme qui n'y est plus habitué.  
Pas de gaspillage, attention à la digestion, attention  
les femmes enceintes ou personnes qui prennent des  
médicaments.



# ABSOLUES

## ÊTRE SÛR.E DE CE QUE L'ON RAMASSE

Beaucoup de plantes sont toxiques, beaucoup de plantes sont semblables au premier abord, vérifier au moins auprès de deux sources, l'erreur peut être fatale.



lequel est lequel?

## NE PAS FAIRE MANGER DE FLEURS À UNE PERSONNE ALLERGIQUE AU POLLEN



## NE PAS S'EMBALLER

Si une partie de la plante se mange, le reste n'est pas forcément comestible, ni même digeste...  
Ex: la patate, la tomate, le sureau noir

## ATTENTION AUX FLEURS DU COMMERCE

Les fleurs sont aspergées de produits dégoûtants dans les pépinières conventionnelles. Coupez-les et attendez les prochaines floraisons pour les manger. On se souviendra de ce conseil pour cueillir sur les espaces verts.



## DANS LES VIGNES PROPRES

DIPLTAXIS, POIREAU DES VIGNES, POURPIER,  
PIMPRENELLE



# OÙ CUEILLIR

## DANS LES PRÉS

SAUGE DES PRÉS, RAVENELLE,  
MAUVE, PISSENLIT,  
PÉTAREL, ROQUETTE,  
PLANTAIN LANCÉOLÉ,  
ACHILLÉE



## DANS LA GUARRIGUE

ORPIN, FENUIL, ASPHODÈLE,  
RUE, AIL ROSE, CALAMENT, CHÈVREFEUILLE,  
MUFUER, NIGELLE, THYM, ROMARIN,  
SUMAC, SÉDUM REMARQUABLE



## SUR LES RIVES

ALLIAIRE, SUREAU NOIR,  
HOUBLON, MENTHES,  
CRESSON DES FONTAINES



## EN BORD DE MER

ATRIPLEX, CRISTE, CORNE-DE-CERF,  
ALYSSE MARITIME, CORDIFOLE,  
COUSTELINE, MAUVE DENDROMORPHA



## DANS LE FOSSE

ARMOISE,  
MACERON,  
BOURRACHE,  
AIL TROIS COINS,  
GAILLET





# LES PLANTES SAUVAGES?

## EN LISIÈRE DES BOIS

OXALIS,  
GAILLET,  
VIOLETTES,  
LIERRE TERRESTRE,  
AIL DE NAPLES,  
PIMPRENELLE



## EN BORD DE ROUTE

COQUELICOT, ROQUETTE, FENOUIL,  
PIMPRENELLE, BLETTE, ALYSSE,  
MAUVE, ACACIA, SUREAU,  
FIGUIER, OXALIS,  
MÉLISSE, TRÈFLE ROSE

## EN BORDURES MARAÎCHÈRES

DIPLTAXIS,  
PAIN BLANC,  
PÉTAREL, CHÉNOPODE,  
PLANTAIN MAJEUR,  
VERGERETTE,  
BUGLOSSE,  
MOURON DES OISEAUX

## DANS LES DÉCOMBRES

FUMETERRE, CHÉNOPODE, PAIN BLANC, DIPLTAXIS,  
CHRYSANTHÈME JAPONAIS, COQUELICOT, MAUVE, SOUCI, VERGERETTE



# PINCER



On utilise la technique du pincement pour cueillir les extrémités d'une plante sans lui nuire.

Concrètement, on coupe juste au-dessus d'un étage de feuilles.



on coupe là ou là

C'est au noeud qu'il y a les hormones de croissance qui vont permettre à la plante de repartir si on la coupe.

Elle va même se ramifier à cet endroit.

En cueillant les têtes des plantes, têtes de brocolis, têtes de basilics, de menthes, etc. On récupère les parties les plus tendres et la plante continuera à pousser en s'étoffant.



noeud = intersection feuille-tige



ici  
pincement  
au  
couteau



ici avec  
l'ongle

La coupe  
doit être nette  
et précise

Si la coupe est nette, la plante  
ne s'épuise pas à cicatriser.  
Elle peut repartir de plus belle.

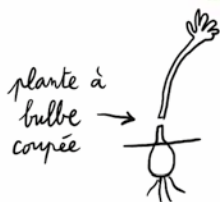
pincement  
cicatrisé  
la plante est  
repartie



# COUPER AU RAS DU SOL

c'est ce que fait la tondeuse!

On préfère cette technique pour les plantes qui poussent à partir d'un bulbe, d'un oignon, d'un rhizome. Par exemple, l'ail du Cap, le poireau des vignes.



on coupe au couteau



On coupe ainsi toutes les rosettes.  
Ex: ravenelle, bourrache, plantain  
corne-de-cerf...

rosette de plantain  
↓ corne-de-cerf

## MAIS

on coupe au-dessus  
du coeur sinon  
on fait disparaître  
définitivement  
la plante.



## LA ROSETTE



On coupe aussi ainsi les vivaces  
comme la roquette, la blette sauvage,  
le calament... On laisse quand  
même quelques centimètres à  
la plante. Elle va repousser  
toute tendre!

rosette →  
de plantain lamcôlé



Qui aurait pu croire  
qu'un talus puisse  
être aussi appétissant ?



Ce livre vous guide pour ramasser des plantes  
sauvages près de chez vous .

Au menu : salades fleuries, cocktails aux plantes...  
Revisitez vos plats préférés avec la cueillette  
du jour !

Pendant un an, Amélie Laval, photo-romancière,  
a documenté l'aventure Bigoud' de Caroline Decque  
et Camille Garnier, cueilleuses à Marseille .

Chaque année, elles livrent à vélo + d'une centaine  
de plantes aux chef.fe.s de la ville .

**DES PLANTES UTILES  
À CONNAÎTRE  
+  
DES RECETTES  
À PARTAGER**

ISBN : 978-2-37922-225-2



PRIX TTC FRANCE : 18 €