

**I MOIS
I PLANTE SAUVAGE**
sur une année

NOÉMIE GRIFFON - L'ASSIETTE VIVANTE

VOL. 1

Bienvenue

Je suis Noémie, j'ai créé le compte Instagram @lassiettevivante pour partager mes connaissances sur la fermentation et les plantes sauvages.

Ingénieure en agroalimentaire, je me suis reconvertie à la naturopathie en 2020. En parallèle j'ai développé mon expertise dans le domaine de la fermentation et des plantes sauvages en vous proposant des ateliers en présentiel, des programmes en ligne et des balades découvertes.

En 2023, je me suis donnée pour mission de vous faire découvrir une plante par mois au travers de mon compte Instagram et de ma newsletter. Cette année, j'ai voulu rassembler ce partage sous le format d'un livre, à porté de main, en y intégrant des pratiques qui vont vous permettre de vous familiariser avec les plantes sauvages, mais aussi des pratiques de médecines naturelles et des techniques de fermentation.

Je vous souhaite une belle découverte de ce monde vivant !



SOMMAIRE

CHAPITRE

01

Introduction

CHAPITRE

02

Janvier - Églantier

Février - Doucette

Mars - Lamier pourpre

Avril - Alliaire officinale

Mai - Tilleul

Juin - Lierre terrestre

Juillet - Reine des prés

Août - Carotte sauvage

Septembre - Plantain

Octobre - Benoîte commune

Novembre - Pissenlit

Décembre - Ortie

CHAPITRE

03

Ressources

Avant-propos

Je ne prends pas de précaution particulière lors de mes cueillettes, néanmoins je sais où je prélève et j'ai identifié à 100% bien sûr.

Vous devez être vigilant sur les zones de prélèvement, elles ne doivent pas être polluées (ancien site de pollution, champ agricole, bords de route...) mais aussi être hors des zones où les chiens ont accès (les vôtres par exemple !).

Il existe un risque de contamination de certaines maladies via les urines ou déjections animales. Il dépend des zones, des régions. Par précaution, privilégiez les parties en hauteur des plantes (ce qui est possible sur la majorité des plantes)

Mais n'oubliez pas que les sorties en nature renforcent votre système immunitaire ! Alors ne vous privez surtout pas des sorties de reconnaissance des plantes sauvages.

Autre point, si vous êtes sous traitement médicamenteux ou suivi médicalement pour maladie (je pense à l'hypertension par exemple), consultez votre médecin si vous souhaitez utiliser les propriétés médicinales des plantes sauvages. Ce livre vous informe sur les propriétés mais pas sur les contre-indications spécifiques (qui sont minimales avec les plantes de cet ouvrage).

En cas de grossesse, toutes les plantes sont contre-indiquées, juste par principe de précaution. Cependant ce n'était pas le cas dans les pratiques ancestrales, ce serait dommage de se priver des effets bénéfiques des plantes proposées dans ce livre.



CHAPITRE

01

Introduction

L'apprentissage des plantes sauvages demande du temps et de l'implication. Chaque reconnaissance demande à être pratiquée pour être assimilée.

Je vous propose à travers ce livre, de prendre le temps au fil des saisons, d'identifier les plantes et de les utiliser.

Mon objectif ici n'est pas de faire un cours de botanique, mais de vous inspirer. Pour chaque plante, je vous invite à vous renseigner, à aller plus loin. De nombreux livres très bien fait existent, des applications sont aussi utiles et Youtube regorge de connaissances (cf. chap. 3). Vous devrez sortir et observer sur quoi vous marchez constamment !

12 plantes c'est peu et en même temps c'est énorme ! J'ai mis plusieurs années à travailler mes connaissances. Aujourd'hui je suis capable de reconnaître des dizaines de plantes, mais cela a demandé de la patience !

Ce que je vous propose ? On se fixe une année pour reconnaître 12 plantes sauvages, les mettre dans l'assiette ou profiter de leurs bienfaits thérapeutiques. Je vous propose également de ressentir le lien avec chaque plante, ce que vous procure sa découverte, sa reconnaissance.

Vous me suivez dans cette aventure ?

Allons-y !

Noémie



CHAPITRE

02

1 mois 1 plante sauvage

JANVIER - ÉGLANTIER

Recette vinaigre de feu

Recette kôso orange cynorrhodons

FÉVRIER - DOUCETTE

MARS - LAMIER POURPRE

AVRIL - ALLIAIRE OFFICINALE

Teinture de plante fraîche

Recette pesto fermenté d'alliaire

MAI - TILLEUL

Macérât de bourgeons

Recette feuilles de tilleul

lactofermentées

JUIN - LIERRE TERRESTRE

Sirop cru anti-toux

Recette muffins choco lierre terrestre

JUILLET - REINE DES PRÉS

Protocole infusion

Recette pétillant sauvage

AOÛT - CAROTTE SAUVAGE

SEPTEMBRE - PLANTAIN

Baume anti-démangeaisons

Recette pesto sauvage

OCTOBRE - BENOÎTE COMMUNE

Recette kôso de Noël

NOVEMBRE - PISSENLIT

Protocole décoction

Recette boutons lactofermentés

DÉCEMBRE - ORTIE

Protocole séchage

Recette boules d'énergie sauvages

janv.

Eglantier

ROSA CANINA

DÉCOUVERTE

C'est une plante de l'enfance avec ses fruits très reconnaissables. On l'appelle souvent le gratte-cul.

Je la repère de loin, même en conduisant, elle est très fréquente des lisières de bois, des bords de route aussi.

Depuis que je connais ses pouvoirs (la vitamine C !), je la déguste directement sur l'arbre dès que les fruits sont bien mûrs. Une compotée délicieusement sucrée en sort quand on la presse mais attention à ses graines, les akènes, qui pourraient nous casser une dent si on croque trop fort, et à ses poils irritants. Soit vous êtes patients et vous les curez avant dégustation, moi j'avoue que je les mets entiers en bouche et je crache les graines ! Mais parfois, les poils sont trop présents et peuvent me déranger, c'est vrai.

Ce sont les meilleurs friandises disponibles en hiver, de vrais bonbons confits. Les enfants adorent aussi d'ailleurs !

J'aime aussi l'observer au printemps, avec ses fleurs délicates et subtiles, elle illumine la lisière des bois. Si je trouve un pied avec des fleurs en abondance un jour, j'en préparerai un pétillant sauvage, la subtilité de cette boisson ne fait pas de doute !

Chaque année, je vais voir les pieds que je connais aux alentours et prélève avec parcimonie. Le plus beau spécimen que je connaisse se trouve dans le jardin de ma mère et à Noël, on se régale toujours avec quelques friandises.



janv.

Eglantier

ROSA CANINA

DESCRIPTION

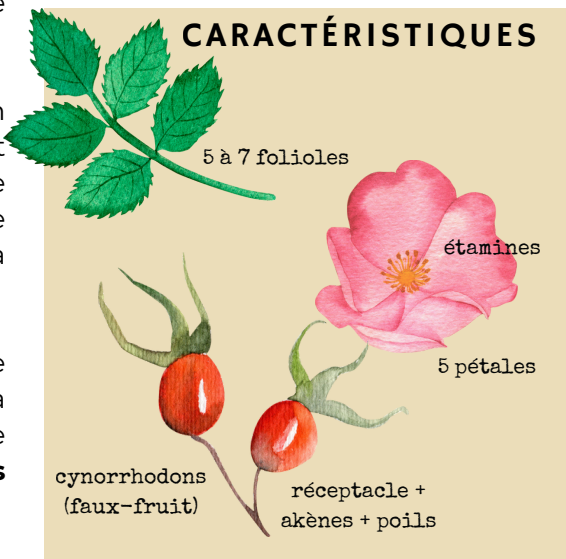
Famille des **Rosacées**, c'est un **arbrisseau**, espèce très commune, particulièrement présente en lisière de forêt.

On l'appelle aussi rosier des chiens (un rapport avec la rage) ou encore gratte-cul (un vermifuge irritant !).

C'est l'ancêtre de la rose domestique.

L'églantier se développe en longues tiges qui peuvent grimper ou simplement se dresser en l'air. Elle possède des épines qui ressemblent à des crocs acérés.

Les feuilles sont composées de **folioles** en nombre impair. La fleur est délicate, rose pâle composée de **5 pétales** (typique des rosacées).



C'est le **cynorrhodon**, le **faux-fruit**, qui est principalement utilisé et on le trouve à partir de septembre. Faux-fruit car la partie rouge est le réceptacle qui contient les fruits (**akènes**) ainsi que les poils urticants. Il est comestible dès qu'il est rouge, dur ou mou.

Les fleurs peuvent être utilisées en cosmétique (macérat).



janv.

Eglantier

ROSA CANINA

CÔTÉ SANTÉ

Le cynorrhodon est la **meilleure source de vitamine C** dans les régions tempérées. Il peut être consommé cru, en jus ou comme bonbon pour en profiter. Il est possible de réaliser une alcoolature pour extraire la vitamine mais on perd une partie de la vitamine C.

Les cynorrhodons sont également riches en **anti-oxydants**.

RECETTE VINAIGRE DE FEU

Ingrédients :

- 1 oignon rouge
- 4 gousses d'ail
- 100g de radis noir
- 30g de racines de curcuma bio
- 30g de racines de gingembre bio
- **80g de cynorrhodons**
- 1 piment frais
- 1 citron
- Thym, romarin, laurier
- Poivre noir, cardamome
- Vinaigre de cidre non pasteurisé
- 2 càs de miel cru



Coupez les ingrédients : plus ils seront taillés petits, mieux leurs constituants seront extraits par le vinaigre. Recouvrez de vinaigre. Placez-les dans un bocal, fermez-le hermétiquement et laissez macérer 3 à 4 semaines en le secouant tous les jours. Filtrez.

A boire en cure 1 càs par jour, dilué ou pur pendant 21 jours ou quand les symptômes grippaux arrivent.

Ce cidre peut être utilisé en vinaigrette également.

N'hésitez pas à mixer les ingrédients après filtration, vous aurez une incroyable moutarde !

janv.

Eglantier

ROSA CANINA

CÔTÉ CUISINE

On va consommer essentiellement les cynorrhodons et on peut bien sûr les manger tel quel, comme des bonbons (une fois blettes). Les poils peuvent gratter en bouche, curez-les mais il faut de la patience. L'extracteur peut être utilisé aussi. Les akènes peuvent être mixés pour profiter des acides gras.

INSPIRATION



. salade (jeunes feuilles)



. pétillant sauvage (cynorrhodons ou fleurs)



. décoration (fleurs)



. confiture



. sauce ketchup



. soupe suédoise



. kosô, cheong (sirop cru)

RECETTE KOSO ORANGE CYNORRHODONS

Ingrédients pour un bocal de 0,5l :

- **100g de cynorrhodons**
- 100g d'orange
- 200g de sucre blond

Ôtez le bout noir des cynorrhodons, coupez les oranges en quart de rondelles. Placez dans un bocal avec le sucre.

Fermez avec un couvercle posé ou un tissu.

Remuez tous les jours pendant 1 semaine puis un jour sur deux jusqu'à 3 semaines.

Filtrez en écrasant la pulpe avec un presse purée et consommez comme un sirop ! A conserver à température ambiante des semaines.





janv.

Eglantier **ROSA CANINA**

HERBIER

Date :

Lieu de prélèvement :

Ressenti / anecdote :



fev.

Doucette

VALERIANELLA LOCUSTA

DÉCOUVERTE

De la salade sauvage aussi douce que celle des étals !

Je trouve fascinant d'avoir sous nos pieds une si bonne salade à vrai dire. La version cultivée n'a d'ailleurs rien à lui envier mis à part la taille de ses feuilles.

On la trouve dès le début de l'hiver, à partir de fin décembre parfois. Je la guette et c'est un véritable trésor quand je la trouve !

Elle est très discrète, il faut le dire, on doit se pencher à même le sol pour la repérer. C'est pendant la floraison qu'on est surpris de la voir à de nombreux endroits et là, j'essaie de m'en souvenir pour les années suivantes (oui car elle se resème très bien, comme la variété cultivée d'ailleurs).

Depuis quelques années, j'ai mes coins à doucette, des coins propres car au plus proche du sol, elle peut vite se faire piétiner ou souiller. Et j'ai de la chance, j'ai un bon spot à 2 minutes à pieds de la maison ! En quelques minutes j'arrive à composer une salade pour 4 personnes. Elle nécessite de l'attention au nettoyage mais personnellement j'aime beaucoup prendre ce temps, sachant que le résultat est délicieux.

Agrémentée d'un assaisonnement doux, elle adouci l'hiver et fait rêver au printemps.

fev.

Doucette

VALERIANELLA LOCUSTA

DESCRIPTION

La **doucette**, ou **mâche sauvage** est une petite **herbacée annuelle** (elle se resème chaque année) qui apparait en hiver car elle commence à germer en automne. Une chance pour nous !

Ses fleurs, toutes petites, sont bleues claires, voir blanches. Elles sont dressées sur une tige régulièrement divisée en deux, ce qui lui donne un aspect unique.

Ce sont les **feuilles basales en rosette** qui sont cueillies pour les salades, mais l'ensemble peut se manger (tige et fleurs).

Il est possible de la confondre au stade rosette (avant la floraison) avec une autre plante, l'épilobe à 4 angles (j'ai d'ailleurs souvent un doute !)

mais si on observe de très près, les feuilles de l'épilobe sont finement dentées et d'une couleur plus foncée et l'épilobe est vivace, donc difficilement déracinable. Par contre l'épilobe n'a pas du tout la même douceur, elle est même un peu âpre/amer. Vous pouvez goûter pour les différencier, les deux sont comestibles.

CARACTÉRISTIQUES



fleurs minuscules
blanches sur tige
de section carrée



feuilles
basales en
rosette

fines racines



fev.

Doucette

VALERIANELLA LOCUSTA

CÔTÉ SANTÉ

Cette petite salade est relativement riche en **minéraux et vitamines**, notamment la provitamine A. Elle est émolliente, **dépurative, diurétique** et légèrement laxative.

Elle arrive tôt dans la saison pour commencer le nettoyage en douceur de nos organismes.

CÔTÉ CUISINE

L'ensemble de la plante peut se manger (feuilles, tige et fleurs).

Le plus facile est évidemment la salade, seule ou accompagnée. Il est possible de la faire en velouté (pomme de terre et oignon cuit, puis doucette crue, le tout mixé)

Des recettes simples, pour une plante toute douce.

INSPIRATION



. salade de pomme
de terre doucette
fromage de brebis

. velouté



. salade variée



. salade avocat
doucette
brocoli



fev.

Doucette

VALERIANELLA LOCUSTA

HERBIER

Date :

Lieu de prélèvement :

Ressenti / anecdote :



mars

Lamier pourpre **LAMIUM PURPUREUM**

DÉCOUVERTE

Cette plante est une vrai “simple” (nom donné aux plantes sauvages) à mon sens, elle n’est ni connue pour ses propriétés médicinales, ni pour ses qualités gustatives.

Pourtant j’ai l’impression de l’avoir toujours connue, ou en tout cas vue, sans m’en préoccuper.

Et depuis que je m’intéresse aux plantes sauvages, j’ai appris à la reconnaître parmi ses cousines et à la connaître.

Elle fait des tapis très souvent, il est facile d’en prélever pour une poêlée sauvage. Elle fait partie des plantes que mes enfants consomment sans difficulté. Je les envoie d’ailleurs régulièrement faire la récolte au printemps !

mars

Lamier pourpre

LAMIUM PURPUREUM

DESCRIPTION

Cette plante appartient à la grande famille des **Lamiacées**. Elle peut ressembler à l'ortie (de la famille des urticacées), à la différence qu'elle ne pique pas ! Elle est même plutôt velue et douce. Elle fait partie des plantes que l'on peut consommer en hiver.

C'est d'ailleurs une des premières à fleurir, **mellifères**, pour le bonheur des premiers insectes (le bourdon l'adore).

Elle n'est pas bien haute, seulement une vingtaine de cm, quarante max. On distingue cette espèce à sa couleur violette, pourpre sur la tige et les feuilles du haut. Sa fleur **"gueule de loup"** est typique de la famille des lamiacées. Quand on coupe sa **tige**, elle est creuse et de **section carrée**.

On la trouve souvent regroupée sous forme de tapis.

Elle est légèrement malodorante, mais son goût ne l'est pas ! On peut y trouver un goût plus proche du champignon.

CARACTÉRISTIQUES

plante velue

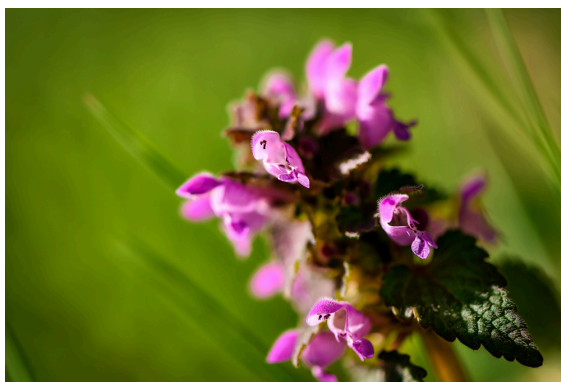
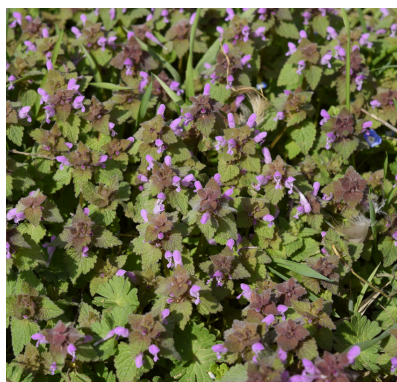
fleur
"gueule
de loup"

tiges et
feuilles vertes
à pourpres

feuilles 2cm
max

tige de section
carré, creuse

légèrement malodorante



mars

Lamier pourpre

LAMIUM PURPUREUM

CÔTÉ SANTÉ

Côté médicinal, elle n'est pas vraiment connue pour ses propriétés, néanmoins elle est **dépurative, diurétique** entre autre, encore une fois, une alliée pour entamer en douceur le nettoyage de printemps.

CÔTÉ CUISINE

On peut la consommer crue (feuilles et fleurs), mélangée en salade ou dans un smoothie vert.

Mais elle est plus souvent appréciée cuite, en quiche, gnocchis, garbure, pâté végétal, poêlée... Je la prépare très simplement à la poêle avec de l'ail et de l'oignon.

Les fleurs peuvent servir de décoration, sur des beurrés aux herbes, fromages frais, dessert..

INSPIRATION



• pâté végétal



• décoration
(fleurs)



• gnocchis

• quiche aux
légumes



• smoothie
vert



• garbure



• salade (jeunes
feuilles)



mars

Lamier pourpre
LAMIUM PURPUREUM

HERBIER

Date :

Lieu de prélèvement :

Ressenti / anecdote :



avril

Alliaire officinale **ALLIARIA PETIOLATA**

DÉCOUVERTE

J'ai mis du temps avant de rencontrer l'alliaire.

Régulièrement je regarde un de mes livres sur les plantes ou encore des vidéos donc je mémorise les plantes avant même de les voir. Ce fût le cas de cette plante sauvage. Et je m'en souviens, c'était le long d'une voie verte, à la mi-ombre de grands arbres.

Les feuilles basales (de la base) peuvent être très larges, le vert est vif, et au toucher la feuille est très fine, délicate. Il suffit de la froisser pour l'identifier, elle sent l'ail !

Une fois repérée, je l'ai enregistrée et maintenant je la vois régulièrement en balade. Je note tous les endroits où je la croise dans un coin de ma tête et j'y retourne au printemps pour les feuilles et en été pour les graines.

Cette plante est incroyable de saveur, entre le chou et l'ail, la croiser me réjouit ! J'en ai même semé sur mon terrain !

avril

Alliaire officinale

ALLIARIA PETIOLATA

DESCRIPTION

L'alliaire officinale appartient à la famille des **Brassicacées** anciennement crucifères pour les fleurs en croix. En effet, dans cette famille, les fleurs ont cette caractéristique, comme les fleurs de chou ou de colza.

Les **feuilles basales** sont quasiment **rondes** et peuvent être conséquentes (la taille de ma main) alors que les **feuilles de la tige** sont plutôt en forme de **cœur**. Elles **s'alternent** sur une tige de section ronde.

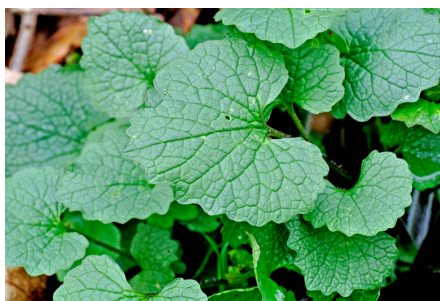
Elle est **glabre** (sans poils). Ses fleurs font moins de 1cm, sont en **forme de croix** et blanches.

Les graines sont mûres à l'été, portées par les fruits appelés **siliques** qui se dressent le long de la tige.

La racine est une **racine pivot** (comme les carottes).

C'est une plante de **mi-ombre**, **bisannuelle** (elle fleurit la deuxième année). Elle est très abondante.

CARACTÉRISTIQUES



avril

Alliaire officinale

ALLIARIA PETIOLATA

CÔTÉ SANTÉ

Côté médicinal, toute la plante peut être utilisée (de la racine aux graines).

Elle doit être utilisée **fraîche**, car ses propriétés se perdent en séchant. Pour la conserver, il est possible d'en faire une **teinture alcoolique** (voir ci-dessous).

En interne (par infusion ou décoction), elle est utile dans les **inflammations pulmonaires et asthme** et comme **antiseptique intestinal** (en cas de candidose par exemple).

En externe, elle pourra être utilisée pour soulager les **eczémas et ulcères**.

TEINTURE DE PLANTES FRAÎCHES

Ingrédients :

- la plante fraîchement récoltée et nettoyée (feuille, fleur et/ou racine)
- alcool à 96° (introuvable en France, mais Belgique ou Espagne c'est possible)

Matériel :

- un bocal en verre assez grand qui ferme hermétiquement

Méthode :

- pesez la plante fraîche
- coupez la très finement et placez la dans le bocal
- recouvrez entièrement d'alcool
- laissez macérer pendant 2 semaines à température ambiante à l'abri de la lumière
- pressez et filtrez le liquide obtenu
- étiquetez en inscrivant la concentration et stockez
- à utiliser avec un compte goutte (posologie en fonction de la personne et de la plante - environ 15 gouttes 2*par jour sur 3 semaines)



avril

Alliaire officinale

ALLIARIA PETIOLATA

CÔTÉ CUISINE

Toutes ses parties se mangent ! Feuilles, fleurs, racine, graines. Mais elle est bisannuelle donc on récoltera les racines à la fin de la première année (avant la floraison).

Elle se consomme essentiellement crue, car cuite elle perdra son goût d'ail et gagnera en amertume.

INSPIRATION

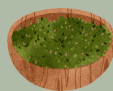
• moutarde



• mayonnaise



• beurre aux herbes



• pesto



• tartine d'alliaire à l'ortie



• salade (jeunes feuilles)

RECETTE PESTO FERMENTÉ D'ALLIAIRE

Ingrédients :

- 150g de feuilles d'alliaire
- 40g de graines de tournesol
- 40g de tomme de brebis
- 20g d'huile d'olive
- une pincée de sel
- 2 càs de jus de légumes lactofermentés

Mixez tous les ingrédients ensemble, rectifiez avec de l'huile pour la texture voulue.

Fermez le bocal, idéalement avec un joint.

Laissez fermenter à température ambiante au moins 3 jours. La texture va se modifier en devenant un peu mousseuse.

Dégustez ou placez au frais (à consommer dans les jours suivants).





avril

Alliaire officinale

ALLIARIA PETIOLATA

HERBIER

Date :

Lieu de prélèvement :

Ressenti / anecdote :



mai

Tilleul

TILIA CORDATA

DÉCOUVERTE

Le tilleul est un arbre très commun, pourtant je ne le reconnais que depuis une paire d'années. C'est grâce à Jennifer Hart Smith, naturopathe pâtissière très inspirante, qui a proposé des utilisations en cuisine alors que souvent on le connaît pour ses vertus médicinales.

Ainsi, après l'avoir étudié théoriquement sous toutes les coutures, je l'ai enfin repéré, sur les places de villages, dans les jardins. Maintenant, j'ai comme un radar intégré, je le reconnais direct !

Et puis un jour, en observant les arbres qui bordent mon terrain, je vois dressé au milieu des chênes, un arbre qui me fait penser au tilleul ! C'est plutôt surprenant car vers chez moi les tilleuls sont généralement plantés par l'humain donc pas présent en forêt. J'ai alors arpenté les ronces pour l'atteindre et j'ai pu confirmer mon hypothèse, c'était bien un tilleul ! J'ai eu un vrai moment de gratitude à savoir cet arbre si proche de chez moi. Car on l'appelle l'arbre aux mille salades quand même !

Pour l'histoire, ce tilleul se trouve sur un ancien chemin qui menait à une maison aujourd'hui détruite, il a donc très probablement été planté.

mai

Tilleul

TILIA CORDATA

DESCRIPTION

Famille des **Malvaceae**, c'est un arbre qui peut atteindre 30 mètres de haut.

L'espèce la plus adaptée pour la consommation des feuilles est **Tilia cordata**, le tilleul à petites feuilles, en forme de cœur, mais toutes sont comestibles (6 espèces en tout).

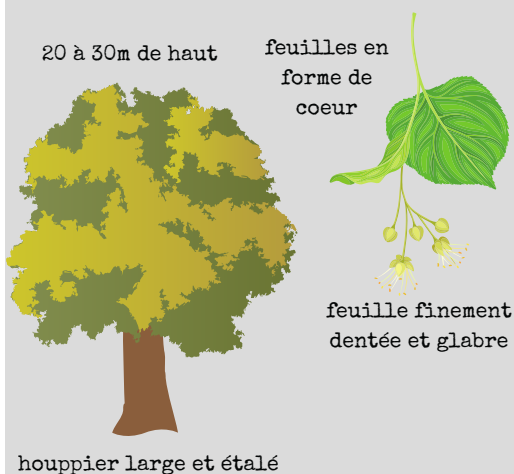
Les feuilles sont **alternes**, **glabres** (sans poil), **finement dentées** et plus ou moins en **forme de cœur** en fonction de l'espèce. Quand elles sont jeunes, le vert est très vif.

L'**inflorescence** (ensemble de fleurs) est composée de **4 à 12 fleurs** et associée à une **bractée** en forme de feuille allongée.

Les **graines** sont enfermées dans des **capsules**.

Les **bourgeons ovoïdes** sont de couleur rouge bordeaux.

CARACTÉRISTIQUES



mai

Tilleul

TILIA CORDATA

CÔTÉ SANTÉ

Le tilleul est très connu pour ses propriétés médicinales, surtout pour ses fleurs. En infusion, elles sont souvent utilisées pour leurs **propriétés sédatives, antispasmodiques**.

L'aubier de tilleul (une partie de l'écorce/bois) est quant à lui **diurétique**, pouvant être utilisé en **détox**.

En **gemmothérapie**, le macérat de bourgeons de tilleul agit sur le **système nerveux** grâce à une action réparatrice et régénérante sur les troubles du sommeil, les troubles anxieux et le stress.

MACÉRAT DE BOURGEONS

Ingrédients :

- **bourgeons** sur le point de s'ouvrir
- miel
- alcool bio à 40-45° (cognac, armagnac, rhum...)

Préparez à l'avance un mélange de 1/3 de miel et 2/3 d'alcool.

Emmenez cette préparation avec vous ainsi qu'un bocal en verre pour faire le macérat (avec un couvercle à vis).

Remplissez le bocal de bourgeons sur le point de s'ouvrir (il faut deviner les feuilles).

Recouvrez les bourgeons du mélange miel/alcool et fermez le bocal.

Laissez macérer 3 semaines à température ambiante à l'abri de la lumière (mélangez quelques fois).

Filtrez et stockez le macérat dans un flacon compte-goutte.

Les macérats de bourgeons se prennent en cure de 3 semaines minimum, à raison de 10 à 15 gouttes par jour (à prendre matin et soir).



mai

Tilleul

TILIA CORDATA

CÔTÉ CUISINE

Les très jeunes feuilles se consomment crues en salade. Les feuilles plus matures peuvent aussi être utilisées mais elles seront moins tendres. Je les trouve idéales pour remplacer la salade dans le rouleau de printemps.

Elles contiennent des mucilages qui vont permettre de jouer sur les textures (ciselées avec du riz ou en taboulé) ou encore dans un smoothie.

On peut faire de la farine également, à base de feuilles séchées ou encore des graines. Ces farines sont incorporées dans les pains ou les gâteaux.

INSPIRATION

• sablés (farine)



• smoothie vert
(feuilles)

• riz aux feuilles



• pain (farine)



• rouleaux de
printemps
(feuilles)



• salade (jeunes
feuilles)

RECETTE FEUILLES DE TILLEUL - SARMALE

Ingrédients :

- feuilles de tilleul pas trop jeune
- saumure à 30g de sel par litre d'eau

Enroulez les feuilles par paquets de 5 feuilles et placez les rouleaux dans un bocal à joint.

Recouvrez avec la saumure jusqu'en haut du bocal et placez un poids (en verre ou céramique) ou un galet stérilisé.

Laissez fermenter 1 semaine à température ambiante et 2 semaines dans un endroit plus frais.

Utilisez comme les feuilles de vignes dans les sarmales.





mai

Tilleul

TILIA CORDATA

HERBIER

Date :

Lieu de prélèvement :

Ressenti / anecdote :



juin

Lierre terrestre

GLECHOMA HEDERACEAE

DÉCOUVERTE

C'est une plante que j'aime beaucoup faire découvrir pendant les balades "découverte des plantes sauvages". Il y a très souvent une confusion avec le lierre grimpant, celui qu'on voit sur les maisons ou les troncs d'arbre, mais il n'y a que le nom lierre en commun. Ces deux plantes n'ont rien à voir, d'ailleurs, le lierre grimpant n'est pas comestible !

Le goût du lierre terrestre très spécifique surprend toujours et quand j'annonce qu'il va bien avec le chocolat, il convainc !

J'aime partir à sa recherche, j'ai deux coins chez moi où je sais que j'en trouve avec de belles feuilles, bien fraîches. Ce sont deux endroits dans les bois, et à proximité d'une zone humide, des spots en nature.

juin

Lierre terrestre

GLECHOMA HEDERACEAE

DESCRIPTION

Famille des **Lamiacées**, cette plante est très commune.

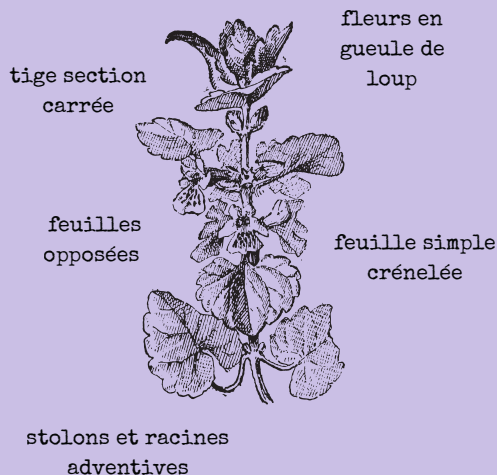
Elle se présente comme une liane qui rampe au sol, mais elle ne grimpe jamais (ne pas confondre avec le lierre grimpant).

Elle est présente toute l'année et fleurit au printemps et en été. Les fleurs, typiques des lamiacées, sont en **gueule de loup** d'une magnifique couleur violette. Elles se trouvent sur une tige qui se dresse sur une vingtaine de cm.

La tige est de **section carrée**.

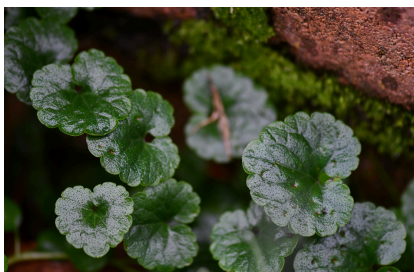
Les feuilles sont par deux **opposées**, de forme arrondie **crénelée**.

CARACTÉRISTIQUES



Les racines apparaissent sur les tiges **rampantes**, comme si la plante se marcote.

L'odeur du lierre terrestre est très aromatique, généralement décrit comme mentholé, citronné, âpre, boisé voir animal. Il suffit de le froisser légèrement pour percevoir ses arômes.



juin

Lierre terrestre

GLECHOMA HEDERACEAE

CÔTÉ SANTÉ

Côté médicinal, le lierre terrestre n'est plus aussi utilisé que jadis.

Il a des propriétés **anti-inflammatoires** et **expectorantes**.

Il peut être utilisé pour soulager les muqueuses intestinales en cas de diarrhées, et les muqueuses respiratoires en cas de toux et d'affections bronchopulmonaires.

SIROP CRU ANTI-TOUX

Ingrédients :

- un navet
- un oignon
- 30g de gingembre
- **30g de feuille de lierre terrestre**
- 1 branche de thym
- 1 branche de romarin
- sucre

Découpez le navet et l'oignon en cube de 1 cm.

Émincez le gingembre.

Pesez tous les ingrédients et ajoutez le même poids en sucre.

Mélangez et placez dans un bocal.

Fermez (sans le joint).

Gardez à température ambiante et mélangez tous les jours pendant 3 semaines.

Filtrez et stockez à température ambiante.

Ce sirop s'utilise comme un sirop contre la toux.



juin

Lierre terrestre

GLECHOMA HEDERACEAE

CÔTÉ CUISINE

C'est une plante qu'on utilise comme aromatique, un régal dans les fromages frais, labneh, beurre. Son pesto est très intéressant aussi. Ces arômes se marient aussi très bien avec des notes plus sucrées, comme avec le chocolat ou encore les jus de pomme ou de melon. Les fleurs délicates peuvent être utilisées en déco.

INSPIRATION



• glace

• muffins au chocolat



• labneh



• jus de pomme/
kéfir pomme



• boulettes de
chèvre



• pesto



RECETTE MUFFINS CHOCO LIERRE

Ingrédients :

- **1 poignée de feuilles de lierre séchées**
- 50g de levain écarté
- 45g de beurre
- 2 oeufs
- mélange à sec : 40g de sucre + 100g de farine + 1 pincée de bicarbonate
- 100g de chocolat



Préchauffez le four à 210°C.

Faites fondre le chocolat et le beurre et mélangez avec les feuilles séchées émiettées.

Dans un saladier, mélangez toutes les préparations grossièrement (mélange à sec et mélange choco/beurre).

Huilez les moules et versez la pâte. Cuisez 20 minutes en surveillant. Démoulez et dégustez !

juin

Lierre terrestre

GLECHOMA HEDERACEAE

HERBIER

Date :

Lieu de prélèvement :

Ressenti / anecdote :



juil.

Reine des prés

FILIPENDULA ULMARIA

DÉCOUVERTE

Le jour où j'ai reconnu la reine des prés sur mon terrain, je n'en croyais pas mes yeux, quel trésor ! J'avais déjà étudié ses propriétés médicinales incroyables en formation naturopathie, et je savais que son parfum pouvait sublimer des desserts. La savoir aussi proche de mon habitation m'a émerveillé.

Et ma surprise fût encore plus grande de la reconnaître sur les bas-côtés, du plus banal des chemins, ou des routes. C'est en fait une plante très commune, très présente, pour autant c'est comme si elle n'apparaissait à moi que maintenant.

C'est à la floraison que vous pourrez l'identifier en un coup d'œil, et vous verrez, elle est vraiment partout !

juil.

Reine des prés

FILIPENDULA ULMARIA

DESCRIPTION

Famille des **Rosacées**, c'est une plante vivace.

Elle est très fréquente dans les campagnes, elle aime les zones humides (les fossés au bord des routes par exemple), proche des sources, des cours d'eau.

La tige est plutôt rouge, elle est de **section ronde** et complètement **glabre**.

Les feuilles s'**alternent** sur la tige principale et chaque feuille est composée de **paires de folioles** et d'un **foliole terminal à 3 ou 5 lobes**.

Les inflorescences ont une allure vaporeuse. Elles sont blanc crème. Chaque fleur a **5 pétales**, typique de la famille des rosacées. On leur doit le nom Filipendula, comme pendu à un fil !

CARACTÉRISTIQUES

fleurs à 5
pétales

étamines
saillantes
(plus grandes
que pétales)

feuilles composée
de folioles

feuilles alternes

tige section
ronde et glabre

Les graines sont formées en **spirale**, c'était d'ailleurs l'origine de son ancien nom : la spirée ulmaire.



graines spirales



juil.

Reine des prés

FILIPENDULA ULMARIA

CÔTÉ SANTÉ

Ce sont les fleurs et les sommités fleuries qui sont utilisées.

La reine des prés est à l'origine de l'aspirine ! Ses propriétés **antalgique** et **anti-inflammatoire** indiquent la reine des prés dans les migraines, les douleurs dentaires et articulaires. Elle est aussi **fébrifuge** (fait baisser la fièvre), à utiliser dans les états grippaux. C'est également une plante **diurétique**, qui peut être utilisée pour drainer les excès d'acidité.

Elle peut se prendre en infusion, en alcoolature, en poudre ou encore en cataplasme en usage externe.

PROTOCOLE INFUSION

Méthode simple :

- **20 à 30g de plante sèche** par litre
- eau filtrée

Pesez la quantité désirée de la plante.

Placez la plante dans le récipient choisi (théière, tasse, bocal...)

Faites chauffer l'eau à 85°C.

Versez l'eau sur la plante et couvrez.

Laissez infuser 10 minutes et filtrez en écrasant la plante.

Buvez.



La pratique de la tisane est douce et demande de la patience. C'est un vrai temps pour soi que l'on s'accorde.

La qualité de l'eau utilisée est importante, mais si vous n'avez que l'eau de distribution sous la main, faites-vous quand même la tisane !

L'eau ne doit pas être au-delà de 85°C pour préserver les principes actifs, vous pouvez soit utiliser une bouilloire qui mesure la température, soit faire bouillir et laisser refroidir (calculez le temps pour arriver à 85°C pour les fois suivantes).

Couvrez bien votre infusion pour garder les huiles essentielles volatiles.

juil.

Reine des prés

FILIPENDULA ULMARIA

CÔTÉ CUISINE

Son odeur et sa saveur se prêtent bien aux préparations sucrées, à base d'œufs, de lait, de chocolat et beaucoup d'autres. On peut l'intégrer aux boissons également, même dans des macérations alcooliques comme avec le vin blanc par exemple. Les jeunes pousses de printemps peuvent également se consommer.

INSPIRATION



. glace

. crème
dessert



. smoothie



. tarte au
chocolat

. tarte
abricot



. crème brûlée



. pétillant
sauvage

RECETTE PÉTILLANT SAUVAGE

Ingrédients pour un litre

- **1/3 du volume en fleurs**
- 60g de sucre
- 2 rondelles de citron
- 1 litre d'eau non chlorée

Placez les fleurs dans un bocal à joint, ajoutez le sucre, les rondelles de citron et recouvrez d'eau non chlorée (si robinet, laissez décanter au moins 2 heures)

Laissez à température ambiante pendant 48h puis filtrez et versez dans une bouteille qui résiste à la pression (type bière ou limonade). Laissez à nouveau au moins 48h en dégazant tous les jours jusqu'à ce que la boisson soit assez pétillante. Placez ensuite au frais et dégustez dans les 5 jours. Attention au risque d'explosion, soyez vigilant et n'oubliez pas votre bouteille !





juil.

Reine des prés

FILIPENDULA ULMARIA

HERBIER

Date :

Lieu de prélèvement :

Ressenti / anecdote :



août

Carotte sauvage **DAUCUS CAROTA**

DÉCOUVERTE

Cette plante m'a demandé énormément de patience ! D'autres plantes de la même famille sont toxiques, voir mortelles ! Alors, avant d'apprivoiser la carotte sauvage, j'ai pris mon temps, je l'ai observée pendant des mois, afin de repérer ses cycles (elle vit d'ailleurs sur 2 ans). Et j'ai étudié toutes ses caractéristiques en détails et comparé ceux de ses cousines toxiques, pour être absolument certaine de mon identification. Il faut intégrer aussi qu'une même plante n'est jamais exactement la même que celle d'à côté (un peu comme nous !) ce qui parfois rend la reconnaissance difficile.

Tout cela, je l'ai fait en observant cette plante sur mon terrain, toujours au même endroit, et maintenant j'en suis certaine, je l'ai identifiée et je n'ai plus de craintes.

Aujourd'hui, je sais qu'elle est en abondance sur le terrain, et j'adore la voir fleurir en même temps que la chicorée (en fleurs bleues), l'harmonie est parfaite !

Il y a encore d'autres plantes de la même famille que je ne maîtrise pas, surtout parce que je ne les rencontre pas régulièrement, mais l'apprentissage des plantes sauvages m'enseigne la patience et la prudence, j'y vais doucement.

août

Carotte sauvage

DAUCUS CAROTA

DESCRIPTION

Famille des **Ombellifères**, c'est une **bisannuelle**, elle fleurit et fructifie la deuxième année. Elle est très fréquente, elle pousse en plein soleil sur des sols plutôt secs. On la retrouve très souvent dans les champs en friche.

La **racine pivot** (comme la carotte) est blanchâtre et a une belle odeur de carotte.

La tige est **poilue** (rugueuse), cannelée et creuse.

Les **ombelles** qui fleurissent en été, sont **plates**. Elles présentent très souvent une **fleur stérile noire** ou pourpre au centre mais ce n'est pas obligatoire !

C'est la seule à fructifier en **"nid d'oiseau"** (les graines se referment).

Pour être sûr de l'identifier, il est important de l'observer au fil des saisons. D'autres plantes de la même famille sont mortelles comme la ciguë alors attention ! Néanmoins si la plante a la tige rugueuse, une fructification en nid d'oiseau, une fleur noire au centre de l'ombelle vous êtes sûr que c'est la carotte.

CARACTÉRISTIQUES

fleurs à 5
pétales

ombelles
plates

présence
fréquente d'une
fleur stérile
noire au centre

fructification
en nid d'oiseau

tige poilue,
cannelée et
creuse



août

Carotte sauvage

DAUCUS CAROTA

CÔTÉ SANTÉ

Les propriétés de la carotte sauvage ont peu été étudiées comparées à celles de la carotte cultivée.

La racine de la carotte sauvage étant blanche, elle ne contient pas de bêta-carotène.

Une infusion de graines aurait des propriétés carminatives, **facilitant la digestion** et réduisant les flatulences.

CÔTÉ CUISINE

Toute la plante est comestible.

La racine se récolte la première année, avant la floraison. Elle est bien plus parfumée que la version cultivée et se consomme de la même façon. Elle peut se lactofermenter également.

Les fleurs sont un peu amères. Elles s'utilisent en décoration et j'aime aussi en faire des beignets qui peuvent être sucrés ou salés. J'adore en faire un pétillant sauvage, son goût est très spécifique et la boisson prend une couleur rose incroyable !

Avec les fruits (graines), j'aime faire un pesto ou les intégrer dans des falafels.

INSPIRATION

• yaourt (fruits)



• falafels (fruits)



• beignets de fleurs



• légumes sautés (racine)



• salade (jeunes pousses et tige)



• pétillant sauvage (fleurs)





août

Carotte sauvage

DAUCUS CAROTA

HERBIER

Date :

Lieu de prélèvement :

Ressenti / anecdote :



sept.

Plantain lanceolé

PLANTAGO LANCEOLATA

DÉCOUVERTE

Une des plantes sauvages les plus polyvalentes, elle est indispensable à connaître et reconnaître !

Je n'ai pas de souvenirs précis concernant ma rencontre avec elle. Je la connais probablement depuis longtemps !

J'aime beaucoup la présenter lors des balades découvertes, elle est facile à identifier et elle plait autant aux enfants qu'aux plus grands.

Elle m'a sauvé la mise plus d'une fois après des piqûres de guêpes, pour moi et pour mes enfants, ses propriétés calmantes sont incroyables, vraiment (je n'y croyais pas moi-même avant de tester !).

J'ai également pu observer son efficacité sur les allergies respiratoires, le rhume des foins et même conclusion, c'est bluffant.

Son utilisation dans l'assiette me plait beaucoup aussi, j'en profite particulièrement au printemps et à l'automne.

sept.

Plantain lancéolé

PLANTAGO LANCEOLATA

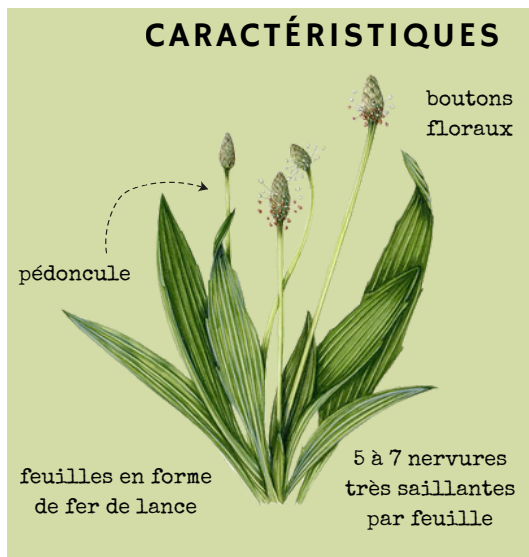
DESCRIPTION

Famille des **Plantaginaceae**, c'est une plante vivace (qui repousse). Elle est très commune et aime beaucoup les terres en friche.

Elle mesure de 10 à 40 cm.

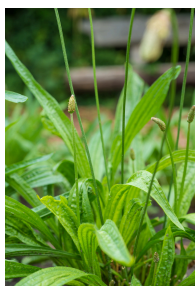
Les feuilles poussent en **rosette**, partant toutes de la racine. Elles sont en forme de **fer de lance**, d'où son nom "lancéolé". Elles possèdent **5 à 7 nervures** principales très saillantes par feuille.

Au printemps et jusqu'à l'automne, les inflorescences se dressent sur un pédoncule (tige). Elles sont sous forme de **boutons floraux**. Quand les fleurs s'ouvrent on les observe en commençant par le bas du bouton.



Une fois complètement fleuries, les graines se forment sur les boutons qui sèchent.

Il existe d'autres espèces de plantain, notamment le plantain majeur. Les utilisations sont les mêmes.



sept.

Plantain lancéolé

PLANTAGO LANCEOLATA

CÔTÉ SANTÉ

Le plantain possède des propriétés **anti-inflammatoire, anti-allergique, antiseptique, antispasmodique**. Il est parfaitement indiqué pour soulager les **piqûres** et **irritations de peau** en application externe (il suffit de mâcher quelques feuilles et d'appliquer tel quel sur la piqure), pour apaiser les **allergies respiratoires** en infusion et également pour **calmer les toux**. A noter, les feuilles de plantain sèchent mal, il faut préférer les infusions de feuilles fraîches (il y a toujours des feuilles en nature !).

RECETTE BAUME ANTI DEMANGEAISON

En 2 étapes : macérât + baume

Ingrédients macérât :

- feuilles de plantain
- huile d'olive

Laissez légèrement sécher les feuilles, elles doivent rester molles et ne pas noircir.

Découpez finement les feuilles et les placer dans un bocal et recouvrez d'huile.

Fermez avec un tissu pour permettre l'évaporation pendant 24h.

Fermez avec un couvercle.

Laissez macérer 4 à 6 semaines à température ambiante à l'abri du soleil direct.

Filtrez.

Ingrédients baume :

- 100ml de macérât huileux de plantain
- 10g de cire d'abeille ou végétale
- huile essentielle de lavande ou tea tree (4 à 6 gouttes pour 100ml d'huile) utilisée comme conservateur

Faites fondre la cire dans le macérât au bain marie en remuant.

Versez dans des pots et ajoutez l'huile essentielle avant que ça ne fige.

Fermez une fois refroidi.



sept.

Plantain lancéolé

PLANTAGO LANCEOLATA

CÔTÉ CUISINE

Le goût du plantain est surprenant, il a la saveur du champignon ! Croquez un bouton floral directement comme ça, vous serez surpris (et les enfants aiment beaucoup aussi). J'adore les faire griller avec des croutons pour les rajouter à une salade. Les feuilles sont excellentes aussi, à ajouter suivant l'inspiration.

INSPIRATION

• risotto



• omelette



• purée



• pesto



• roosties



• soupe



RECETTE PESTO SAUVAGE

Ingrédients :

- **30 feuilles de plantain lancéolé**
- 6 càs d'huile d'olive (à adapter)
- 1 poignée de graines de tournesol torréfiées
- un morceau de tomme de brebis
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 càc de miso brun (optionnel)



Lavez les feuilles de plantain et hachez-les
Mixez tous les ingrédients en ajustant la quantité d'huile
Dégustez !

sept.

Plantain lancéolé

PLANTAGO LANCEOLATA

HERBIER

Date :

Lieu de prélèvement :

Ressenti / anecdote :



oct.

Benoîte commune

GEUM URBANUM

DÉCOUVERTE

La benoîte commune fait vraiment partie des plantes, à mon sens, que l'on ne repère jamais tant qu'on ne s'intéresse pas aux plantes sauvages. On y fait peu attention et honnêtement, si elle n'avait pas un trésor caché, je ne l'aurais pas retenue même si les feuilles sont comestibles.

Oui, parce qu'elles sont comestibles, mais comme beaucoup d'autres plantes sauvages, ce n'est pas parce qu'on peut les manger qu'elles présentent un intérêt gustatif. Donc je ne consomme que très rarement ses feuilles.

Par contre, son trésor est tellement surprenant je trouve, que je l'utilise. Et je prélève les racines ! Mais je vous laisse découvrir dans les pages suivantes son secret sous-terrain !

oct.

Benoîte commune

GEUM URBANUM

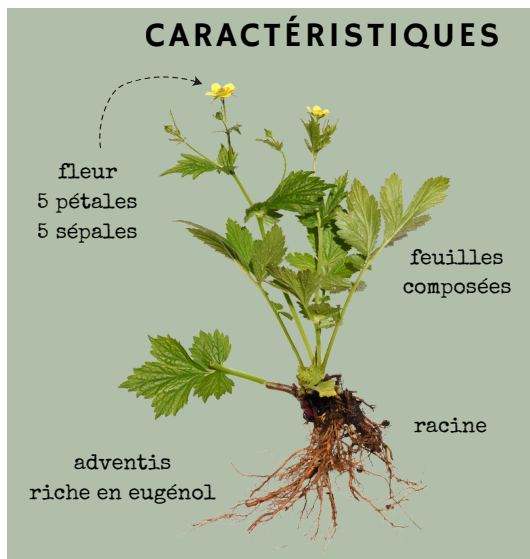
DESCRIPTION

Famille des **Rosacées**, c'est une plante vivace. Elle est présente surtout dans les zones de mi-ombre, ombre, en sous-bois typiquement.

Les feuilles se développent en **rosette**, au raz du sol. Elles sont composées (plusieurs lobes).

Au printemps les fleurs se dressent sur des tiges. Elles comprennent **5 pétales et 5 sépales** (très similaire aux fleurs de fraisier, de la même famille) mais elles sont **jaunes**.

Les racines sont composées d'une grosse **racine principale** et d'**adventis** (petites racines). Elles sont riches en **eugénol**, huile essentielle présente dans le clou de girofle. C'est cette molécule qui lui donne un léger goût de girofle.



Les racines se récoltent à l'automne et l'hiver.



oct.

Benoîte commune

GEUM URBANUM

CÔTÉ SANTÉ

Elle était utilisée pour ses vertus médicinales, moins maintenant, notamment ses propriétés **astringentes** dues à la présence de tanin (utile en cas de **diarrhées**) et ses similitudes avec le clou de girofle avec une huile essentielle en commun (eugénol) qui la font être utile pour les **maux de bouche**.

CÔTÉ CUISINE

Une plante avec une aura réconfortante. Dès que je la croise, je m'imagine un verre de vin chaud, ou un sirop aux épices de Noël ! Et pour cause, ses racines rappellent le clou de girofle, elles étaient employées jadis pour parfumer les boissons. On utilise les adventis (les petites racines), plus riches en eugénol.

INSPIRATION

• carrot cake



• riz au lait



• sauce poisson



• pain d'épices

• chaï



• vin chaud

RECETTE KOSO ÉPICES DE NOËL

Ingrédients :

- racines (adventis) d'un pied de benoîte
- 1 badiane, 3 cardamones, vanille, cannelle
- 200g de pommes ou poires
- 200g de sucre blond

Coupez les fruits en petits cubes.

Mélangez tous les ingrédients et placez-les dans un bocal. Posez un couvercle ou un tissu. Mélangez tous les jours pendant 3 semaines. Dégustez comme un sirop !



oct.

Benoîte commune
GEUM URBANUM

HERBIER

Date :

Lieu de prélèvement :

Ressenti / anecdote :



nov.

Pissenlit **TARAXACUM SP.**

DÉCOUVERTE

Tout le monde connaît le pissenlit, non ?

Et bien non en fait ! Elle est souvent confondue avec d'autres plantes de la même famille, et je me suis faite plusieurs fois avoir à mes débuts d'exploratrice !

Et elle n'est pas si simple finalement, surtout quand il n'y a ni fleurs, ni les graines à souffler. Les feuilles ont comme adjectif un nom compliqué, le polymorphisme ! Ce qui veut dire qu'elles peuvent avoir plusieurs formes. Et c'est ce qui peut amener un doute lors de l'identification car les différences peuvent être énormes ! Mais ensuite avec la pratique, on arrive à bien la déterminer, seulement avec les feuilles.

Elle fait partie des plantes qui nous font le plus grand bien et qu'on peut facilement adopter dans l'assiette, moi je suis une grande fan ! Je me souviens d'en avoir mangé enfant, en énorme salade avec des lardons (je devais surtout apprécier les lardons !)

Et pour sensibiliser les très jeunes enfants (et les moins jeunes), elle est parfaite car polyvalente (en sucré, en salé, en ludique) et même s'il existe des risques de confusion, cela ne concerne pas des plantes toxiques.

nov.

Pissenlit

TARAXACUM SP.

DESCRIPTION

Famille des **Astéracées**, c'est une plante vivace. Elle est très présente, on la retrouve dans les jardins, les prés, les pâturages, les bords de chemin...

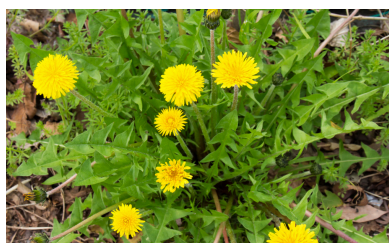
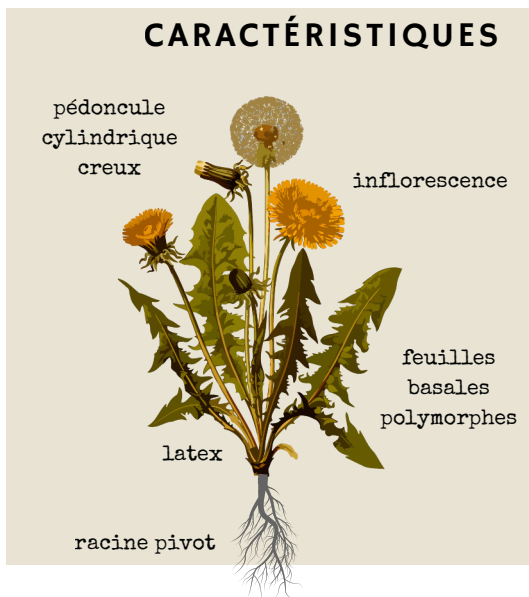
Les feuilles et les fleurs partent toutes de la base (du centre). La plante n'a pas de tige.

Les feuilles peuvent présenter des formes très différentes (**polymorphes**), de arrondie à très dentée. Ces "dents" lui ont probablement donné le nom de "**dent de lion**" (en anglais dandelion).

Les boutons floraux, au printemps apparaissent au centre de la rosette et sont dressés sur un **pédoncule** avant de fleurir. Le pédoncule est **cylindrique et creux**. Un **latex** blanc en coule quand on le casse.

Les **inflorescences** sont composées de plusieurs dizaines de fleurs jaunes. Les fruits sont appelés **akènes** et coiffés d'une aigrette qui leur permet de s'envoler après un souffle de vent ou d'enfant.

La racine est une **racine pivot** (comme la carotte) pouvant atteindre 50cm de profondeur. La peau est brune et l'intérieur blanc.



nov.

Pissenlit

TARAXACUM SP.

CÔTÉ SANTÉ

Le pissenlit a des propriétés **diurétique** (d'où son nom "pisse au lit"), **drainante** (nettoie), **apéritive** (stimule les sécrétions digestives). Il est utilisé pour favoriser la digestion, l'appétit, et nettoyer l'organisme au printemps. On peut l'utiliser en infusion (feuilles), en décoction (racine), en alcoolature ou en jus.

PROTOCOLE DÉCOCTION

Méthode :

- **30 à 60g de racine de pissenlit** par litre
- eau filtrée

Coupez les racines grossièrement.
Placez les racines dans une casserole inox et recouvrez de la quantité d'eau adaptée. Recouvrez avec un couvercle.
Faites chauffer jusqu'à faire frémir l'eau. Baissez le feu et faites frémir pendant 10 minutes.
Eteignez le feu et laissez reposer encore 15 minutes.
Filtrez et pressez les racines. Buvez chaud !



La décoction se pratique généralement lorsque la partie de la plante est trop fibreuse, trop charnue. C'est le cas des racines, écorces, voir fruits (le cas des marrons d'inde).

La concentration dépendra de la plante et de façon générale, commencez avec une faible concentration pour voir si la force de la décoction vous convient.

Une décoction de racine de pissenlit est indiquée pour un foie surchargé et fatigué.

nov.

Pissenlit

TARAXACUM SP.

CÔTÉ CUISINE

Tout est bon dans le pissenlit ou presque ! (Les fruits (akènes) ne se consomment pas vraiment, enfin en graines germées pourquoi pas !)
L'automne est la période idéale pour récolter les racines. On peut les faire griller, en purée ou même torréfier et remplacer le café !
Au printemps on peut faire une confiture des inflorescences : la cramailotte (super activité avec les enfants !)

INSPIRATION



. façon câpres fermenté



. succédané de café



. racine en purée



. pétillant de fleurs



. feuilles en salade

. confiture
. sirop cru



. racine grillée

RECETTE BOUTONS LACTOFERMENTÉS FAÇON CÂPRES

Ingrédients :

- **boutons floraux de pissenlit**
- saumure à 30g de sel pour 1 litre d'eau déchlorée

Remplissez un bocal à joint de boutons floraux.
Recouvrez avec la saumure.

Fermez le bocal avec le joint et posez le sur une assiette à laisser 1 semaine sur le plan de travail à température ambiante, puis 2 semaines dans un endroit plus frais (cellier, cave, placard).

A partir de 3 semaines, vous pourrez les déguster comme des câpres.





nov.

Pissenlit
TARAXACUM SP.

HERBIER

Date :

Lieu de prélèvement :

Ressenti / anecdote :



déc.

Ortie

URTICA DIOÏCA

DÉCOUVERTE

Je termine cette série avec probablement la plante la plus intéressante pour toutes ses propriétés médicinales et l'impact positif qu'elle peut avoir sur notre santé globale.

Et puis, c'est une plante que tout le monde connaît, pas forcément pour ses qualités mais en tout cas pour son piquant, ou plutôt son urticant !

En tout cas, j'ai toujours connu l'ortie, mes parents nous préparaient la fameuse soupe d'ortie, avec un peu de crème (et elle ne pique pas évidemment). Et plus récemment, j'ai appris à l'utiliser de différentes façons parce que c'est vraiment une plante délicieuse.

Et vous savez ce qu'on dit ? L'ortie a développé ses capacités urticantes pour se protéger, parce que sinon, elle se ferait dévorer par tous les êtres vivants !

déc.

Ortie

URTICA DIOÏCA

DESCRIPTION

Famille des **Urticacées**, c'est une plante vivace. On la trouve sur des terrains plutôt riches en matière organique et proche des habitations (un hasard ?!).

Les feuilles sont **opposées** 2 par 2. Elles sont **simples, dentées** et ont un peu une forme de cœur.

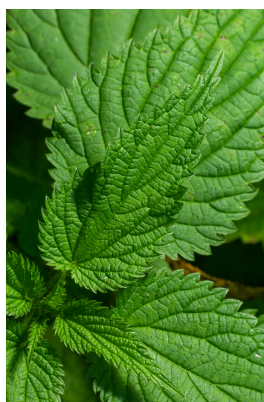
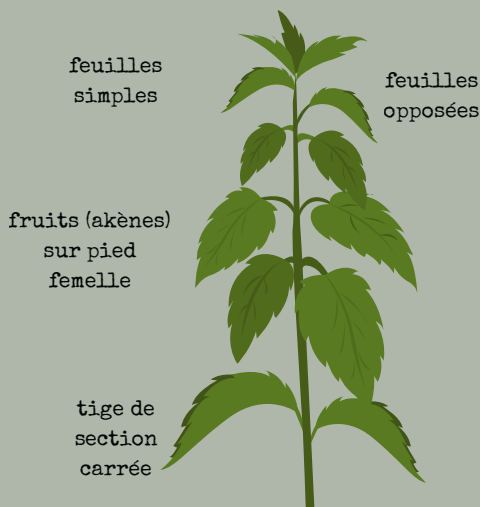
Les **poils urticants** se trouvent sur les feuilles et sur la tige.

La **tige** est dressée, de **section carrée**.

L'ortie est dite **dioïque**, c'est à dire qu'il y a des **pieds femelles** et des **pieds mâles**. Les fleurs femelles sont retombantes à maturité et les fleurs mâles ont tendance à se dresser.

Les fruits (akènes) seront sur les pieds femelles.

CARACTÉRISTIQUES



déc.

Ortie

URTICA DIOÏCA

CÔTÉ SANTÉ

Les feuilles sont **reminéralisantes** en raison de leur richesse en minéraux (Calcium Fer Potassium Magnésium Phosphore), **anti-anémiantes** - pour lutter contre l'anémie (riche en fer et en vitamine C) et **anti-asthéniques** - pour lutter contre la fatigue.

Une cure en tisane peut être réalisée en cas de fatigue même légère.

PROTOCOLE SÉCHAGE

Partez en cueillette avec un panier, des ciseaux et/ou un sécateur, des sachets de papier kraft. Pensez aux gants aussi ! Prélevez ce dont vous avez besoin dans une zone non polluée, non souillée. Pour les feuilles d'ortie, coupez les 2 premières paires de feuilles (en partant du sommet). Les périodes de récolte sont au printemps et à l'automne (les jeunes feuilles).

Une fois la cueillette terminée, chez vous, étalez les feuilles sur un plan de travail et laissez les petits bêtes s'échapper pendant quelques heures. Ne lavez pas les feuilles au risque de détériorer les principes actifs.

Placez ensuite les feuilles sur une claie (ou une cagette, ou un drap tendu) sans qu'elles ne se recouvrent entre elles et laissez sécher à l'abri de la lumière dans une zone aérée pendant quelques jours. N'hésitez pas à mélanger ou retourner les feuilles pendant le séchage.

Une fois sec, stockez les feuilles dans des sacs en papier.

A utiliser tel quel pour les infusions et vous pouvez réduire en poudre pour parsemer vos assiettes.



déc.

Ortie

URTICA DIOÏCA

CÔTÉ CUISINE

Les jeunes feuilles et les graines (sur les pieds femelles) se consomment. Les inflorescences peuvent aussi être consommées mais c'est moins bon. Les meilleurs moments pour consommer les feuilles sont au printemps et à l'automne, les graines plutôt fin d'été.

Les graines peuvent être ajoutées crues ou torréfiées (ou les feuilles séchées) sur des salades ou plats et même mélangées dans des boules d'énergie.

INSPIRATION



. soupe



. smoothie/jus



. chips



. stoemp



. pesto



. boules d'énergie
(graines)

RECETTE BOULES D'ÉNERGIE SAUVAGES

Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine* ou autre
- 1/2 tasse de coco rapé
- 1/2 tasse de purée de cacahuète
- **1/4 tasse de graines d'ortie séchée**
- 1/4 tasse copeaux de chocolat
- 1/3 tasse de miel



Mélangez tout dans un saladier et formez des boules de 3cm de diamètre.

A faire et à déguster avec des enfants !

*les flocons peuvent être fermentés quelques jours dans de l'eau pour augmenter la digestibilité, il faudra alors ajuster les quantités



déc.

Ortie
URTICA DIOÏCA

HERBIER

Date :

Lieu de prélèvement :

Ressenti / anecdote :

CHAPITRE

03

Ressources

LIVRES



Plantes sauvages comestibles : les 50 plantes essentielles et leurs usages

De S. Fleischhauer , J. Guthmann , et R. Spiegelberger chez **Ulmer**



Reconnaitre et cuisiner les plantes sauvages : des conseils pour les cueillir et des recettes faciles pour toute l'année !

De Malika Nguon chez **Nathan Jeunesse**



Grand manuel pour fabriquer ses remèdes naturels

De Christophe Bernard chez **Jouvence**



Breuvages sauvages : pétillants, vins, k firs, infusions, smoothies... avec des plantes sauvages

De Géraldine Lemaître-Renault chez **Ulmer**



Gemmothérapie : les bourgeons au service de la santé : guide pratique et familial

De Stéphane Boistard chez **Ed. de Terran**



Ressources

BLOG & CHAÎNE YOUTUBE

Plantes sauvages comestibles

www.plantes-sauvages-comestibles.com

Le chemin de la nature

www.lechemindelanature.com

Althéa Provence (+ podcast "de bonne nature")

www.altheaprovence.com

COMPTE INSTAGRAM/FACEBOOK

Le chemin de la nature

L'assiette vivante

APPLICATIONS

PlantNet

FERMENTATION

L'assiette vivante sur Instagram

Le programme en ligne **Osez fermenter ! Les légumes et les fruits**

Le programme en ligne **Osez fermenter ! Les boissons**

disponible sur www.lassiettevivante.com

Ateliers en présentiel secteur Pau - Mont de Marsan - Dax