

Quiz : testez vos capacités de survie avec les plantes sauvages

Les plantes sauvages nous entourent depuis toujours. Elles nourrissent, soignent, inspirent et cachent parfois des secrets étonnants.

Testez vos connaissances avec ce quiz et découvrez si vous êtes un simple curieux, un amateur éclairé ou un véritable explorateur du monde végétal !

1. L'ortie peut-elle être mangée crue ?

Réponse : Oui, à certaines conditions.

Les petits poils urticants doivent être écrasés. On peut également préparer les feuilles en pesto, tartare ou les faire mariner dans du citron ou du vinaigre.

2. Faudrait-il cultiver des oranges dans son jardin pour ne pas manquer de vitamine C ?

Réponse : Non.

L'ortie contient environ 7 fois plus de vitamine C que l'orange.

3. Quelle boisson originale peut-on faire avec des racines de pissenlit ?

Réponse : Un succédané de café.

Les racines séchées puis torréfiées donnent une boisson au goût proche du café, sans caféine.

4. Quelle plante sauvage est parfois appelée « l'aspirine végétale » ?

Réponse : La reine-des-prés.

Elle contient naturellement des dérivés salicylés qui ont inspiré la création de l'aspirine.

5. Peut-on manger les fleurs du trèfle ?

Réponse : Oui.

Elles sont comestibles et possèdent une saveur douce légèrement sucrée.

6. Quelle plante sauvage était autrefois utilisée pour récurer les casseroles ?

Réponse : La prêle.

Sa richesse en silice lui confère un pouvoir abrasif naturel.

7. Vrai ou faux : toutes les fleurs jaunes sont comestibles.

Réponse : Faux.

Certaines fleurs jaunes sont toxiques. Une identification sûre est toujours indispensable.

8. Quelle plante sauvage peut soulager les piqûres d'ortie lorsqu'on la trouve à proximité ?

Réponse : Le plantain.

Une feuille froissée puis appliquée sur la peau aide traditionnellement à calmer les démangeaisons.

9. Quelle plante sauvage était surnommée « l'herbe aux coupures » ?

Réponse : L'achillée millefeuille.

Elle était utilisée pour favoriser l'arrêt des petits saignements.

10. Peut-on manger les jeunes feuilles de ronce ?

Réponse : Oui.

Elles peuvent être consommées en infusion ou intégrées à certaines préparations culinaires.

11. Quel arbre nous offre des fleurs utilisées pour préparer une tisane calmante bien connue ?

Réponse : Le tilleul.

12. Quelle plante sauvage peut produire naturellement une boisson pétillante ?

Réponse : Le sureau.

Ses fleurs permettent de réaliser une délicieuse limonade naturellement fermentée.

13. Quel est le point commun entre l'ortie, le pissenlit et le plantain ?

Réponse : Ce sont trois plantes souvent considérées à tort comme des mauvaises herbes alors qu'elles sont extrêmement utiles.

14. Vrai ou faux : les pissenlits ferment leurs fleurs lorsqu'il pleut.

Réponse : Vrai.

Ils réagissent à la lumière et à l'humidité.

15. Quelle plante sauvage possède des feuilles qui ressemblent à une empreinte de patte d'oie ?

Réponse : Le chénopode blanc.

Une plante autrefois très appréciée dans l'alimentation.

16. Quelle plante sauvage est parfois surnommée « l'épinard sauvage » ?

Réponse : L'arroche ou le chénopode.

17. Quelle plante est capable de pousser dans les fissures des murs et des trottoirs ?

✅ Réponse : Le pissenlit.

Sa racine puissante lui permet de s'installer dans des endroits étonnants.

18. Vrai ou faux : les fleurs de pâquerette sont comestibles.

✅ Réponse : Vrai.

Elles apportent une jolie touche décorative aux salades.

19. Quelle plante sauvage est souvent l'une des premières à fleurir à la fin de l'hiver ?

✅ Réponse : Le pissenlit.

Il constitue une source de nourriture précieuse pour les premiers pollinisateurs.

20. Pourquoi les anciens appelaient-ils le sureau « la pharmacie du pauvre » ?

✅ Réponse :

Parce que presque toutes ses parties étaient utilisées : fleurs, baies, feuilles, écorce et bois.

21. Vrai ou faux : les protéines végétales sont toujours incomplètes.

✅ Réponse : Faux.

Certaines plantes sauvages contiennent naturellement l'ensemble des acides aminés essentiels. On parle alors de protéines complètes.

22. Quelle plante sauvage contient environ autant de protéines qu'un steak de bœuf à poids sec ?

Réponse : L'ortie.

Une fois séchée, elle peut contenir entre 25 et 35 % de protéines.

23. Parmi ces aliments, lequel est le plus riche en protéines ?

- A. Laitue
- B. Ortie
- C. Concombre

Réponse : B. L'ortie.

Elle figure parmi les plantes sauvages les plus riches en protéines de nos régions.

24. Pourquoi les plantes sauvages intéressent-elles aujourd'hui certains chercheurs en nutrition ?

- A. Elles poussent vite.
- B. Elles demandent peu d'entretien.
- C. Elles sont souvent très concentrées en nutriments.

Réponse : C.

Beaucoup de plantes sauvages présentent des teneurs remarquables en vitamines, minéraux, antioxydants et protéines.

25. Vrai ou faux : les plantes sauvages ont permis à des populations entières de traverser des périodes de famine.

Réponse : Vrai.

Pendant des siècles, des plantes comme l'ortie, le chénopode, l'arroche ou le pissenlit ont constitué une ressource alimentaire essentielle.

Votre résultat

De 0 à 8 bonnes réponses

Vous débutez votre découverte des plantes sauvages. Un monde fascinant vous attend !

De 9 à 17 bonnes réponses

Vous possédez déjà de solides connaissances et une belle curiosité pour le monde végétal.

De 18 à 25 bonnes réponses

Bravo ! Vous êtes un véritable explorateur des plantes sauvages.

Et maintenant ?

Les plantes sauvages sont bien plus que de simples « mauvaises herbes ».

Elles nous nourrissent, nous relient à nos racines, nous racontent l'histoire de nos ancêtres et nous offrent une abondance souvent insoupçonnée.

Si vous souhaitez apprendre à les reconnaître, les cueillir en toute sécurité, les cuisiner et découvrir leurs usages traditionnels, je vous invite à découvrir ma formation :

 **Au Bonheur des Plantes** <https://www.natureetabondance.org/26e99bff>

Une immersion au fil des saisons pour apprendre à regarder la nature autrement