

3 plantes sauvages comestibles de ton jardin



**Les reconnaître,
les cueillir,
les cuisiner**

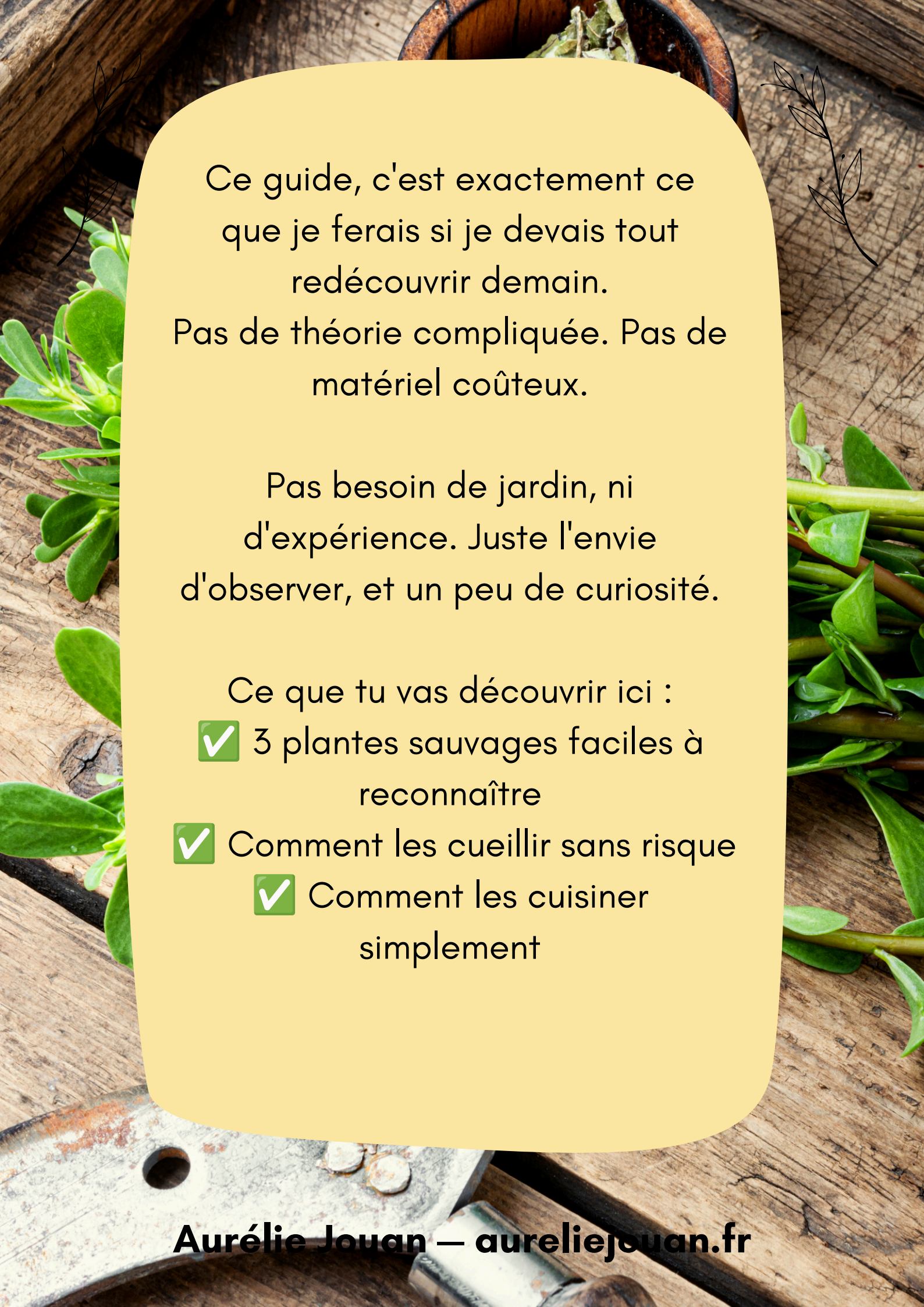


Bienvenue !

Si tu tiens ce guide entre les mains, c'est que quelque chose en toi a envie de goûter la nature autrement.

Depuis toujours, j'apprends à reconnaître ce qui pousse, se cueille et se transforme. Ce guide, c'est un tout petit bout de ce chemin, à ton tour.





Ce guide, c'est exactement ce
que je ferais si je devais tout
redécouvrir demain.
Pas de théorie compliquée. Pas de
matériel coûteux.

Pas besoin de jardin, ni
d'expérience. Juste l'envie
d'observer, et un peu de curiosité.

Ce que tu vas découvrir ici :

- ✓ 3 plantes sauvages faciles à reconnaître
- ✓ Comment les cueillir sans risque
 - ✓ Comment les cuisiner simplement



Plante 1 : Le pourpier

Cette petite plante aux feuilles charnues et aux tiges rougâtres pousse au sol, surtout après la pluie. Beaucoup l'arrachent sans savoir ce qu'elle vaut.



✨ Pourquoi elle est unique :

- C'est la plante-feuille la plus riche en oméga-3 végétal (ALA) jamais étudiée
- Elle apporte aussi les vitamines A, C et E

🌿 Comment la reconnaître :

- Feuilles charnues et brillantes
- Tiges rougâtres, plante rampante au sol



Comment la cuisiner :

Crue en salade, ou légèrement sautée. Goût acidulé, un peu citronné.



Vérifie toujours l'identification avant cueillette.

Plante 2 : L'ortie



Oui, celle qui pique. Cuite, elle perd son piquant et devient un vrai trésor nutritif.



✨ Pourquoi elle est intéressante :

- Riche en fer, calcium et protéines végétales
- Largement plus qu'une salade classique

🌿 Comment la reconnaître :

- Feuilles dentelées
- Tiges couvertes de poils urticants

✅ Comment la cuisiner :

Cueille avec des gants. La cuisson désactive le piquant. En soupe, en quiche ou en pesto.



Plante 3 : Le plantain

Cette plante aux feuilles nervurées pousse partout dans les pelouses. Son goût rappelle celui du champignon.





✨ Pourquoi il est intéressant :

- Riche en fibres
- Traditionnellement utilisé en usage externe apaisant

🌿 Comment le reconnaître :

- Feuilles nervurées en rosette
- Très commun dans les pelouses



Comment le cuisiner :
Jeunes feuilles en salade, ou en infusion.

Sécurité : **Avant toute cueillette**

Trois vérifications simples, à faire à
chaque fois, sans exception.





✨ Les 3 vérifications avant de cueillir :

1. La plante : identification certaine, sans le moindre doute
2. Le lieu : pas de bord de route, pas de zone traitée
3. La saison : la bonne période de récolte

🌿 En cas de doute :
On ne consomme pas. Toujours.

✅ Ton premier pas :
Lors de ta prochaine balade,
entraîne-toi simplement à
observer, sans cueillir.



Les intégrer au quotidien

Pas besoin de tout changer d'un coup.
Un geste à la fois suffit pour
commencer.



- 
- ✨ Pourquoi commencer petit :
- Une plante à la fois, c'est suffisant pour se lancer
 - Le goût s'apprivoise, comme tout aliment nouveau

🌿 Trois façons simples de commencer :

- Ajouter quelques feuilles de pourpier dans une salade
- Glisser de l'ortie cuite dans une soupe
- Tester le plantain en infusion

✅ Ton premier pas cette semaine :
Choisis UNE des trois plantes et repère-la lors d'une prochaine balade.



Accepter de ne pas tout savoir

Je vais être honnête avec toi : au début, on hésite. On n'est pas sûre de bien reconnaître une plante, et c'est normal.

Ce n'est pas un manque de compétence. C'est une étape.



Ton premier pas :

Commence par observer, sans cueillir. La confiance vient avec la pratique.

☒ Ta première sortie plantes sauvages

Coche au fur et à mesure, sans pression, à ton rythme :

- ☐ J'ai repéré le pourpier lors d'une balade
- ☐ J'ai repéré l'ortie (avec des gants !)
 - ☐ J'ai repéré le plantain
- ☐ J'ai vérifié l'identification de chaque plante
- ☐ J'ai testé une recette avec l'une d'elles
- ☐ J'ai noté mes observations quelque part

Six petites actions. Aucune ne coûte rien. Et déjà un nouveau regard sur ce qui pousse autour de toi.



Et maintenant ?



Si ces 3 plantes t'ont donné envie d'aller plus loin, c'est que tu es prête à explorer davantage ce que la nature offre déjà.

L'autonomie alimentaire, ce n'est pas une question de tout savoir d'un coup. C'est une pratique, un chemin, saison après saison.

Tu n'as pas à le faire seule.

🌿 Je suis Aurélie Jouan,
coach et formatrice en
santé naturelle,
parentalité consciente
et autonomie



Ce que je transmets dans l'Académie
Nourrir sans dépendre, c'est
exactement ce qui nourrit ma famille
depuis plus de 25 ans :

- ✓ Le potager et les plantes sauvages
- ✓ La conservation et la transformation
- ✓ Le glanage et les réseaux locaux

Sans jargon. Sans culpabilité.
Selon TA réalité : balcon, jardin, ville
ou campagne.

👉 Découvre l'Académie en cliquant

[ICI](#)

Aurélie Jouan – aureliejouan.fr



Aurélie Jouan
Coach & Formatrice

Santé naturelle
Parentalité
Autonomie
Ecologie



aureliejouan.fr

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr