



Conservatoire
d'espaces naturels
Centre-Val de Loire



Se régaler de la nature

Sur un site
naturel préservé
par le Conservatoire
d'espaces naturels
Centre-Val de Loire

Les plantes comestibles

L'homme a de tout temps consommé les plantes qui l'entourent. Si beaucoup sont encore consommées, d'autres, et notamment celles de nos campagnes, ont laissé place à des légumes cultivés et souvent importés et le sont aujourd'hui beaucoup moins.

La nature regorge pourtant de saveurs et la cueillette offre une balade tout à la fois éducative et ludique. **Les plantes « sauvages », avec leurs fleurs, leurs feuilles, leurs fruits ou leurs racines, peuvent, moyennant quelques précautions, réserver quelques agréables surprises gustatives.**

Des précautions à prendre !

Certaines plantes sont toxiques. Renseignez-vous et apprenez à distinguer avec certitude les plantes comestibles des plantes toxiques avant d'envisager une dégustation « nature ». Si vous avez un doute sur une plante, ne la consommez pas.

Évitez les zones polluées et ne cueillez pas en bordure de routes ou de champs traités. Les plantes peuvent aussi **être vecteurs de maladies**, notamment parasitaires, comme la Grande Douve du foie, l'échinococcose ou encore la toxoplasmose (femmes enceintes). Aussi nous vous conseillons de vous renseigner sur les zones concernées par l'échinococcose et, selon, de ne pas consommer crues des plantes cueillies à moins de 50 cm de hauteur (pour manger des plantes ramassées plus près du sol, il est conseillé de les cuire, surtout si elles sont au bord de l'eau) et de nettoyer au vinaigre l'ensemble de votre récolte.

Enfin, soyez modérés dans votre cueillette pour ne pas mettre en danger les espèces. En outre, **la cueillette des plantes protégées est interdite.** Renseignez-vous sur le **statut des espèces ainsi que sur la réglementation en vigueur les sites** où vous comptez faire votre cueillette.

Ce livret, réalisé à l'occasion de l'opération « Naturellement dehors » dresse un petit tour d'horizon des plantes comestibles les plus communes que l'on peut rencontrer sur les sites naturels préservés par le Conservatoire, agrémenté de quelques recettes.



Quelques plantes comestibles

Le printemps et le réveil de la nature offrent tout un champ de saveurs. Feuilles et fleurs rivalisent de charme pour attirer les insectes notamment et, pourquoi pas, les gourmands.

Plus tard, les fruits ou les baies, également très appréciés des oiseaux offrent d'autres attraits. Ils sont souvent utilisés en confitures (cynorhodon, sureau...).

Petit tour d'horizon du côté des saveurs naturelles !



**L'alliaire
officinale**



L'ortie



**Le lierre
terrestre**



**Le mouron
des oiseaux**



Pesto d'ortie

- 50 g d'orties (2 ou 3 grosses poignées),
- 5 c. à s. d'huile d'olive,
- 3 c. à s. d'amandes en poudre,
- 2 gousses d'ail,
- 2 c. à s. de jus de citron,
- Sel et poivre.

L'ortie blanche (ou lamier blanc) et **l'ortie piquante** (*urtica dioica*) peuvent toutes deux être utilisées en cuisine.

Laver les orties et les essorer. Les plonger dans l'eau bouillante salée quelques minutes puis sous l'eau froide et les presser. Les hacher finement et mélanger avec l'ail haché aussi finement, le jus de citron, le sel, l'huile d'olive et la poudre d'amandes. Conserver au frais avant utilisation.

Le plantain cuit, mélangé à de la crème fraîche et de l'ail des ours constitue une excellente tartinaade, au petit goût de champignons ; à appliquer sur du bon pain.

Omelette d'ortie

- Un peu de lait,
- Sel et poivre,
- Une gousse d'ail ou, mieux, deux feuilles d'ail des ours,
- Thym,
- 4 œufs,
- **50 têtes d'orties urticantes.**

Les orties peuvent aussi être utilisées en soupe, galettes, crêpes...

Vous pouvez également cuisiner une omelette avec **les jeunes pousses de Tamier commun**, avant la montée en graines.

Laver les orties. Casser les œufs dans un grand bol et incorporer un peu de lait. Fouetter les œufs, y ajouter l'ail pressé ou haché et le thym. Saler et les orties essorées et coupées grossièrement. Éviter les tiges trop grasses et filandreuses. Mélanger le tout et cuire 10 min à la poêle avec une noix de beurre.

Faire bouillir légèrement les pousses dans de l'eau bouillante salée. Les couper en morceaux de quelques centimètres de long et les recouvrir de vos œufs battus en omelette.



Fromage à l'alliaire ou au lierre terrestre

- 1 fromage de chèvre frais,
- Sel aux herbes,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 1 poignée de **lierre terrestre.**

Écraser le chèvre frais à la fourchette. Ajouter le sel aux herbes et l'huile d'olive puis le lierre terrestre finement haché. Former des boulettes et décorer avec les fleurs de lierre.





**La benoîte
commune**



La consoude



L'aïl des ours



**L'églantier
ou rosier des chiens**



**La cardamine
des près**



Le pissenlit

Beignets de feuilles de consoude

- 200 g de farine,
- 2 petits œufs,
- 1 pincée de sel,
- 1/2 sachet de levure de boulanger,
- 33 cl d'eau ou de lait,
- 16 feuilles **de consoude**.

Les beignets peuvent également être réalisés avec les fleurs très parfumées du robinier faux-acacia ou celles du sureau noir.

Sablés de racines de benoîte

- 200g de farine
 - 2 petits œufs
 - 1 pincée de sel
 - 33 cl d'eau ou de lait
 - Racines d'une rosette de benoîte.
- Attention, c'est très goûtu.

Déraciner des benoîtes et n'en garder que les racines. Bien les laver, voire gratter, pour bien enlever la terre. Les hacher. Préparer sa pâte à sablé et y ajouter quelques bouts de racines hachées. Enfourner les sablés et les faire cuire.

Salades de sauvageonnes

Les plantes sauvages sont généreuses en feuilles et sont, ainsi, propices à la confection de salades aux mille parfums.

Utiliser de la **mâche sauvage (Valerianella)** ou **doucette**, quelques feuilles de **violettes**, **d'alliaire**, un peu de **cardamine** ou **cressonnette**, au goût corsé, de la **stellaire**, de la **pimprenelle**, du **plantain**, du **pissenlit**, de la **pâquerette**...

Salade de pissenlits

- plusieurs poignées **de feuilles de pissenlit**,
- 100 g de lardons
- 1 sachet de croûtons ou des morceaux de biscottes,
- une gousse d'ail ou, mieux, deux feuilles d'ail des ours,

Bien laver les feuilles de pissenlit au vinaigre. Faire dorer dans une noix de beurre des lardons et croûtons frottés, à l'ail des ours... Verser sur les feuilles de pissenlit. Assaisonner. Les fleurs écloses ou en bouton agrémentent joliment cette salade.





Le pourpier



**La bourrache
officinale**



La violette



Le plantain



**Le robinier
faux-acacia**



**Le sureau
noir**

Les infusions et tisanes

Faites infuser quelques plantes dans de l'eau bouillante : **feuilles de ronce, menthe, jeune écorce de chêne, feuilles de tilleul et d'aubépine, thym serpolet, fleur d'aigremoine, trèfle des prés, fleurs et feuilles de reine des prés...**

Renseignez-vous sur les propriétés des plantes, certaines ont des propriétés médicinales qui peuvent vous être contre-indiquées.

Vous pouvez aussi parfumer du lait chaud avec des petits morceaux de **racine de benoîte**.

Les sirops

Pour 1 litre de sirop

- 1 l d'eau
- 1 kg de sucre
- 100 g de **fleurs**
- 2 citrons (facultatif)

Enlever les pédoncules et pistils des fleurs pour ne garder que les pétales ; les faire macérer dans l'eau avec le sucre, les citrons en morceaux (sans l'écorce), pendant 2 ou 3 jours au frais. Ensuite, porter le tout à ébullition et faire cuire à feu vif 20 min ; filtrer et mettre en bouteille.

Vous pouvez aussi faire du sirop avec des ombelles de **fleurs de sureau, des pétales de violette, de coquelicot, de rose...**

Limonade aux fleurs de sureau

Pour 10 bouteilles :

- 30 g de **fleurs de sureau**
 - 7,5 l d'eau
 - 7 cl de vinaigre
 - 1 kg de sucre
 - 1 citron coupé en tranches
- Note : comptez 8 jours de repos pour préparer cette boisson.

Verser l'eau dans une bonbonne. Ajouter le sucre, le vinaigre, le citron et les fleurs de sureau (surtout pas en graines ; retirer les graines s'il y a). Bien remuer et placer au soleil pendant 4-5 jours. Filtrer puis verser la limonade dans des bouteilles hermétiquement fermées. Placer à nouveau au soleil durant 2-3 jours puis conserver au frais. La boisson doit être gazeuse.

Vin d'épine ou pousse d'épine

- une grosse poignée de **jeunes pousses tendres de prunellier** (mai)
- 5 l de vin un peu corsé
- 1 l d'eau-de-vie assez neutre (prune par exemple)
- 600 g de sucre (faire dissoudre dans le vin au préalable)

Les feuilles de **frêne** sont, pour leur part, la base d'une boisson fermentée légèrement alcoolisée appelée frênette ou cidre de frêne.

Bien mélanger puis faire macérer au moins 1 mois en remuant de temps en temps.

Filtrer et mettre en bouteille.

Il est possible aussi de faire du vin de pissenlit ou avec les ombelles de sureau.



Récapitulatif (non exhaustif) des plantes comestibles

En salade, pour relever les saveurs ou faire joli	En tartes, galettes, omelettes, soupes, mais aussi beignets, sablés, confitures et gelées...	En tisanes ou autres boissons (sirops, limonades)	A l'apéritif
<p>Achillée millefeuille (f) ; Ail des ours (f) ; Alliaire (f) ; Aubépine (jp) ; Cardamine ; Coquelicots (bfl) ; Églantier (fl) ; Hêtre (f) ; Houblon (jp) ; Laiteron des champs (f) ; Laiteron des maraîchers (f) ; Lierre terrestre (f) ; Mâche sauvage (doucette) (f) ; Mauve sylvestre (f, fl et fr) ; Mouron des oiseaux ou stellaire (t, f, fl) ; Oseille sauvage (f) ; Pâquerettes ; Pissenlit (f, fl, r) ; Plantains (f) ; Pourpier (f) ; Renouée (f) ; Sauges (f) ; Souchet comestible (r) ; Soucis des champs (fl) ; Sureau noir (ombelles) ; Tamier commun (jp) ; Tilleul (f) ; Violette (f et fl) ; ...</p>	<p>Aubépine (fr) ; Benoîte (f) ; Bourrache (f, fl) ; Consoude (f) ; Chénopode blanc (épinard sauvage à cuire 10 min) ; Églantier (fr = cynorhodon) ; Mauve sylvestre (f, fl et fr) ; Mouron des oiseaux ou stellaire (t, f, fl) ; Mûres (fr) ; Ortie (f) ; Plantains (fl) ; Prunellier (fr = prunelle) ; Reine des près (fl, f) ; Renouée (f) ; Robinier (fl) ; Sureau noir (fr) ; Tamier commun (jp)...</p>	<p>Aubépine (fl) ; Menthe (f) ; Menthe aquatique (f) ; Reine des près ; Robinier faux-acacia ; Sureau noir ; Thym sauvage ; Tilleul (f) ; Trèfle des prés ; ...</p>	<p>Frêne (f) ; Pissenlit (f) ; Prunellier (jp = épine et fr = prunelle) ; Sureau noir (fl) ; ...</p>

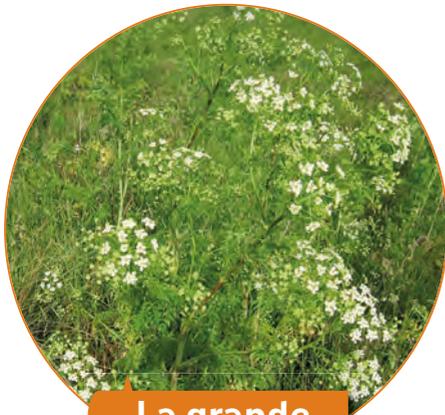
f = feuilles, fl = fleurs, bfl = boutons floraux, fr = fruits, jp = jeunes pousses, r = racines ; t = tiges

De façon générale, les jeunes feuilles, plus tendres, sont plus agréables à consommer, tout comme les fleurs non montées en graine (à l'exception de quelques graines utilisées comme condiments).

Attention : plantes toxiques !

Certaines plantes sont toxiques (liste non exhaustive ci-dessous) et ne doivent pas être consommées. **Soyez vigilants lors de votre cueillette.**

- La ciguë (qui ressemble à la carotte sauvage et peut, pour la grande, dépasser les 1m de hauteur) ; elle a été rendue célèbre par le philosophe Socrate empoisonné avec de la grande ciguë,
- La digitale,
- Le fusain,
- Le cornouiller,
- Le troène,
- Le houx,
- Le gui,
- Les renoncules (comme le bouton d'or),
- La clématite,
- Le sureau hièble (plante herbacée haute : attention à ne pas le confondre avec le sureau noir qui est, lui, un arbuste),
- Le chèvrefeuille...



**La grande
ciguë**



**La digitale
pourpre**

Pour aller plus loin, un livret à télécharger...

<http://connectedbynature.org/wp-content/uploads/2017/04/À-la-rencontre-des-plantes-sauvages-comestibles-Connected-by-Nature.pdf>

... et quelques adresses

www.gerbeaud.com/jardin/cuisine_fleurs

www.marmiton.org

<https://jardinage.ooreka.fr/fiche/voir/278025/cuisiner-les-mauvaises-herbes-comestibles>

<http://cuisinesauvage.org>

...

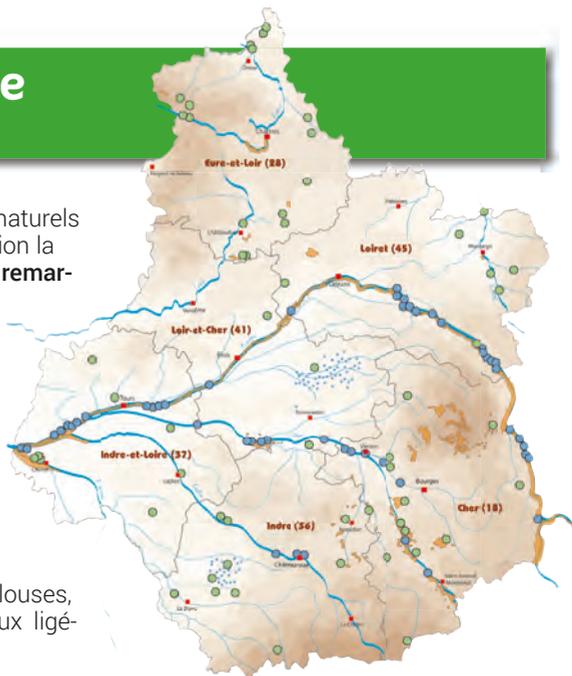
Un Conservatoire pour la nature

Créé en 1990, le Conservatoire d'espaces naturels Centre-Val de Loire, s'est donné pour mission la **sauvegarde des milieux naturels les plus remarquables pour leur faune, leur flore, leur qualité paysagère ou géologique.**

Ses axes de travail :

- la **connaissance** des espèces et des milieux,
- la **préservation** par la maîtrise foncière (acquisition) et d'usage (location, convention de gestion),
- la **gestion** des sites maîtrisés,
- **l'information, l'animation et l'ouverture des sites** au public.

Il gère des milieux aussi variés que des pelouses, prairies, marais, étangs, tourbières, milieux ligériens ou souterrains...



Il est membre du réseau des Conservatoires d'espaces naturels



Constitué en association loi 1901, le Conservatoire est un outil novateur, partenarial et consensuel de protection de la nature. Mais il est avant tout l'émanation **d'une volonté citoyenne de transmettre à nos enfants un environnement dans toute sa diversité et sa beauté.**

Pour y parvenir et s'affirmer, la démarche "Conservatoire" doit pouvoir s'appuyer sur un large soutien populaire. **C'est pourquoi votre adhésion est essentielle.**

Des balades de découverte sont proposées sur les sites naturels préservés par le Conservatoire : contactez le Conservatoire et ses antennes, pour avoir des informations sur les sites concernés, vous procurer les plaquettes d'information ou encore le programme des balades nature,

au 02 38 77 02 72 ou sur www.cen-centrevalde Loire.org



Conservatoire d'espaces naturels Centre-Val de Loire

Conservatoire d'espaces naturels agréé par l'État et la Région

3, rue de la Lionne - 45000 Orléans

Tél. : 02 38 77 02 72

Mél. : siege.orleans@cen-centrevalde Loire.org