

Sortie Cueillette des plantes comestibles le jeudi 5 avril 2024

Avant de partir à la cueillette des Herbes Sauvages, Laurence DESSIMOULIE, Cuisinière indépendante Eco Responsable nous explique en quelques mots le cycle du vivant chez les végétaux dont les graines non hybridées sont en dormance et fabriquent leur énergie grâce à la photosynthèse. Très riches en nutriments : vitamines, protéines, oligo-éléments et acides aminés indispensables, elles sont des bombes d'énergie, sachant que toute sélection dans l'agriculture est un appauvrissement.

La Nature dans sa grande générosité ne se contente pas de nous offrir des produits comestibles, elle donne aussi des plantes médicinales aux vertus reconnues.



C'est ainsi qu'une vingtaine d'entre nous quittent le Centre Socio-Culturel, vers 10h pour nous rendre vers les prairies jouxtant les jardins partagés d'Arlac.

Voici un petit panel de plantes que Laurence nous aide à identifier tout au long du chemin :



Le Pissenlit

Bon pour le foie, fleur jaune excellente, appelée aussi dent de lion à cause de ses feuilles, à ne pas confondre avec le laiteron qui lui ressemble, mais avec des feuilles plus arrondies



L'Oseille ou *Rhumex*

Feuilles riches en acide oxalique.



L'Armoise

(famille des Absinthes) ; détoxifiante, vermifuge, très puissante, peut être toxique .
(Utilisée autrefois par les sorcières....)



L'Ortie

Merveilleuse plante reminéralisante (pour boire en infusion, comme lotion pour les cheveux, à cuisiner en soupe ou en tourte).



Le Lamier Pourpre

(goût de betterave)

En cuisine, revenu avec des oignons pour faire une quiche.



La chélidoine

Son suc jaune orangé soigne les verrues.



La Vergerette du Canada ou Erigeron

Monte en rosette. Plante comestible (crue ou cuite) et médicinale.

Chasse l'acide urique.



Le Plantain lancéolé ou Psyllium

Plein de fer, anti histaminique ; Son suc calme les démangeaisons.

Goût de champignons. Feuilles et boutons peuvent être utilisés pour clafoutis ou Risottos.



La Silène ou Compagnon blanc

Fleur blanche reconnaissable à son ovaire infère.



Les aiguilles de pin sylvestre

Hâchées finement, mélangées avec huile d'olive et chèvre frais sur toast.

Le bourgeon bien fermé peut être mâché : antibiotique naturel.



La Pâquerette (Bellis périnis)

On en fait de l'huile pour la peau : riche en vitamine C et en calcium.

(On peut la consommer dans une salade ou l'enfermer dans un glaçon !)



Le Colza

Famille des crucifères – Fleurs jaunes – Goût de radis sauvage. Les siliques de colza sont très bonnes. A ne pas confondre avec **la Ravenelle** qui lui ressemble



La Véronique **TRES TOXIQUE**



Le Bouton d'Or **TRES TOXIQUE**



L'Euphorbe **TRES TOXIQUE**



Le Chanvre

Il contient les huit acides aminés indispensables (les algues aussi)

Très riche en protéines végétales.



L'Achillée millefeuilles

Les feuilles sont très découpées . L'achillée est liée aux maladies des femmes (principes actifs pour le sang). Stoppe le saignement, accélère la cicatrisation de la peau.

Se consomme en infusion.



La Gesce ou Vesce (soeur du petit pois)

Pas très comestible.



Le Gaillet grateron (Velcro)

Comestible, hachée agit sur le système lymphatique. Indiqué dans les cas d'acné, d'eczéma, de psoriasis, de troubles hépatiques....



L'Aubépine en fleurs : l'arbre du cœur :

Régule, décore les salades. Faire infuser dans du lait pour panacottas. Les fruits (sénelles) séchés et moulus peuvent être utilisés en farine.



Le Chêne

Les glands sont source de glucides. Mais, attention à enlever les tannins

(Pour gâteaux au chocolat)



Le Laurier-sauce

On peut l'utiliser en sirop ou en infusion pour renforcer le système immunitaire.



La ronce

Les pousses jeunes en infusion guérissent les maux de gorge.



Les fleurs d'Acacia

Peuvent se cuisiner en beignets.



Le Cerfeuil des bois

Faire très attention à ne pas confondre avec la Cigüe mortelle
Dans le doute ne pas ramasser elles se ressemblent beaucoup.
La tige du Cerfeuil doit avoir des poils pour être comestible.



La Cigüe **MORTELLE**

Les toxiques comme la Cigüe n'ont pas de poil. ATTENTION, danger !



L'Alliaire (Famille des Crucifères)

Plante des sous-bois. Forte odeur d'ail. Les fleurs sont blanches en forme de croix.
Peut être utilisée en pesto



La Violette

Elles sont riches en antocyanes
Peuvent être confites avec du sucre.



Retour à la Maison des Habitants vers 12h 30 où Laurence DESSIMOULIE nous offre une dégustation de petits flans au plantain et bourgeons de plantain ainsi que des toasts au chanvre et à la vergerette du Canada arrosés d'infusion d'orties.

Merci Laurence et à bientôt à l'ATELIER VEGETAL en JUIN à l'occasion des 50 ANS DU CENTRE.

fp

Quelques publications de Laurence Dessimoulie :

