

S. G. FLEISCHHAUER  
J. GUTHMANN  
R. SPIELGELBERGER

*Préface de Thierry Thévenin*

---

# PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

---

*Les 50 plantes essentielles  
et leurs usages*



VIEILLES RACINES  
& JEUNES POUSSES  
**ULMER**



# SOMMAIRE

- 6 **Présentation des feuilles**
- 8 **Présentation des fleurs**
- 10 Feuilles et fleurs, racines et graines à manger toute l'année
- 13 De l'importance des plantes comestibles et de leur bonne détermination
- 15 Protection de la nature et règles de base pour cueillir les plantes sauvages
  
- 16 **Rives, fossés et sources**
- 19 Cresson de fontaine
- 23 Renouée du Japon
- 27 Balsamine de l'Himalaya
- 31 Cirse faux épinard
  
- 34 **Bois et fourrés**
- 37 Ail des ours
- 41 Alliaire
- 45 Houblon
- 49 Fraisier des bois
- 53 Pain de coucou
- 57 Raiponce en épi
- 61 Origan
- 65 Épiaire des bois
- 69 Lamier tacheté
- 73 Ortie jaune
  
- 74 **Champs, jardins et vignes**
- 77 Lamier pourpre
- 79 Ortie royale
- 83 Lierre terrestre
- 87 Galinsoga cilié
- 91 Galinsoga à petites fleurs
- 93 Topinambour
- 97 Verge d'or géante
- 101 Mouron des oiseaux
- 105 Bourse-à-pasteur
- 109 Violette odorante
  
- 112 **Bordures de chemin, talus et remblais**
- 115 Menthe à longues feuilles
- 119 Lamier blanc
- 121 Grande ortie
- 125 Égopode pogodaire



- 129 *Grande bardane*
- 133 *Armoise*
- 137 *Chicorée sauvage*
- 141 *Raifort*
- 145 *Chénopode blanc*
- 149 *Arroche étalée*
- 151 *Onagre bisannuelle*
- 155 *Grande Mauve*
- 159 *Grand plantain*

## 160 **Prés et pâturages**

- 163 *Achillée millefeuille*
- 167 *Pissenlit officinal*
- 171 *Pâquerette*
- 175 *Plantain lancéolé*
- 179 *Trèfle des prés*
- 183 *Oseille des prés*
- 187 *Alchémille commune*
- 191 *Petite pimprenelle*
- 195 *Grande pimprenelle*
- 197 *Cerfeuil sauvage*
- 201 *Carotte sauvage*
- 205 *Berce commune*
- 209 *Gaillet blanc*
- 213 *Campanule étalée*
- 217 *Lysimaque des bois*
- 221 *Cardamine des prés*
- 225 *Serpolet*
- 229 *Sauge des prés*



## 233 **Risques de confusion : sosies toxiques**

- 235 *Petite ciguë*
- 237 *Cerfeuil penché*
- 238 *Grande ciguë*
- 241 *Arum tacheté*
- 243 *Muguet*
- 245 *Colchique d'automne*

## 246 **Quand récolter les plantes comestibles ?**

- 251 Index des noms de plantes en latin
- 252 **Classement des plantes comestibles**  
**selon leurs usages et méthodes de transformation**
- 254 Contributrices et contributeurs
- 255 VIELLES RACINES ET JEUNES POUSSES
- 256 Crédits photographiques





# RIVES, FOSSÉS ET SOURCES

Cresson de fontaine . . . . 19

Renouée du Japon. . . . . 23

Balsamine de l'Himalaya. . 27

Cirse faux épinard. . . . . 31



# CRESSON DE FONTAINE

*Nasturtium officinale* agg.

BRASSICACÉES

Vivace | 0,8 m | mai à septembre | blanc

**Habitat :** Le cresson de fontaine pousse dans les sources, fossés et roselières de ruisseaux à eau claire et rapide. Il supporte jusqu'à 1 mètre de profondeur d'eau.

**Note :** il ne faut pas consommer cru du cresson qui a été ramassé dans des parcelles pâturées par les troupeaux ni dans les fossés qui les bordent, à cause du risque de contamination par un parasite : la douve du foie. Si on le fait cuire, il n'y a pas de risque.

**Goût :** le cresson de fontaine est piquant et rappelle la roquette.



## Avril-octobre

*Feuilles et pousses*

D'avril à octobre, les feuilles et pousses sont un délicieux ingrédient dans les salades. Elles sont également utilisées sur les plats comme décoration. Cuites et réduites en purée, on les mange dans les soupes, en épinard, sur du pain, dans le pesto, les sauces aux herbes, le beurre et le fromage aux herbes, les quiches et les omelettes. Sous forme séchée, les pousses peuvent être ajoutées au tabac à fumer.



## Mai-septembre

*Fleurs et boutons floraux*

De mai à septembre, les fleurs blanches, piquantes et les boutons floraux se dégustent crus, notamment en salade.



## Septembre-octobre

*Graines*

De septembre jusqu'à octobre, on peut récolter les petites graines. On les utilise dans le pain, pour remplacer le poivre ou encore pour fabriquer de la moutarde.

## Idee de recette

**Sauce au cresson de fontaine :** mélanger des pousses de cresson hachées très fin avec de la crème fraîche, un peu de vinaigre, de l'ail, du sel, du jus de citron et un peu de sirop d'érable. Convient parfaitement fondue sur des pâtes chaudes, ou froide, pour accompagner des salades ou des légumes crus.



Les pétales sont blancs, les étamines jaunes.



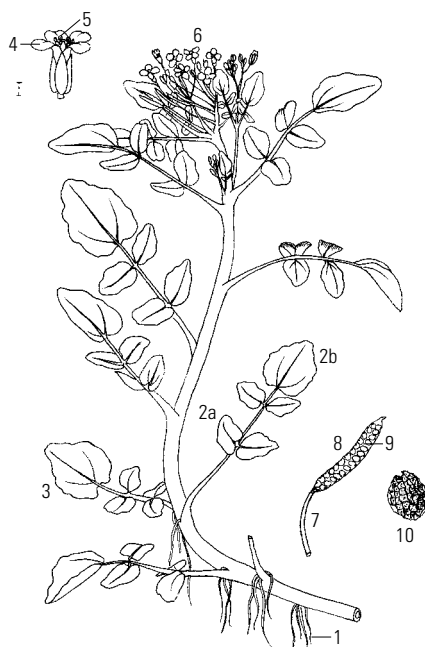
Les tiges émettent de nouvelles racines au niveau des nœuds.



La feuille est composée d'1 à 4 paires de folioles latérales et d'une foliole terminale. Le bord des feuilles est crénelé.



Les pousses se développent à partir d'un système racinaire dense.



- 1 Les tiges émettent de nouvelles racines au niveau des nœuds.
- 2 Chaque feuille est composée de 1-4 paires de folioles latérales (a) et d'une plus grande foliole terminale (b).
- 3 Le bord des feuilles est légèrement crénelé.
- 4 Les pétales sont blancs et atteignent 5 mm de longueur.
- 5 Les étamines sont jaunes.
- 6 Les fleurs apparaissent en grappes peu fournies, ramassées au bout et ressemblant à une ombelle.
- 7 Le pédicelle est courbé et atteint 15 mm de longueur.
- 8 Le fruit est une silique courte atteignant 2 cm de longueur.
- 9 La silique renferme les graines disposées sur 2 rangs.
- 10 Les graines présentent à leur surface une structure en alvéoles.



La cardamine amère a plus de 4 folioles latérales et des étamines violettes.

*Notes* : une autre plante comestible des bords des ruisseaux très répandue est la cardamine amère (*Cardamine amara*). Elle ressemble au cresson de fontaine à s'y méprendre et peut être utilisée de la même manière en cuisine. Les différences les plus frappantes par rapport au cresson de fontaine sont les suivantes : les feuilles de cardamine amère développent plus de 4 (jusqu'à 7) folioles latérales, ses tiges sont pleines et non creuses et ses étamines sont violettes et non jaunes. Les deux plantes se trouvent au bord de cours d'eau, le cresson de fontaine préférant nettement une eau propre à courant lent. La cardamine amère est moins exigeante en termes de qualité d'eau.



# RENOUÉE DU JAPON

*Fallopia japonica* L.

Polygonacées

Vivace | 3 m | juillet à septembre | blanc à vert clair

**Habitat :** la renouée du Japon affectionne les habitats riches. Elle est naturalisée sur les rives des cours d'eau, au bord des chemins forestiers, sur les remblais et les gravats.

**Goût :** la plante est acidulée et sucrée. Son goût rappelle la rhubarbe, en moins prononcé.

**Notes :** Au Japon, la plante est appelée Itadori-Kon. Itadori peut se traduire par « bien-être ».

Ne pas la ramasser sur des sites contaminés (tels que décharges, friches industrielles ou anciens sites miniers), car elle peut absorber et stocker les métaux lourds présents dans le sol.



## Mai-avril

Pousses

En mars-avril, les jeunes pousses aromatiques et fondantes se cuisinent à la poêle ou se préparent en sauce. Lorsqu'elles sont tendres et cassantes elles peuvent être préparées comme des asperges. Comme la rhubarbe, on en fait des tartes, compotes et d'autres plats sucrés. En les couvrant au printemps, elles restent blanches et tendres. Les pousses confites dans le sel se dégustent en apéritif.

Il existe bien d'autres façons de la transformer, par exemple en chutney épicé.



## Août-septembre

Graines

Les graines peuvent être moulues en farine et consommées comme celles du sarrasin qui appartient d'ailleurs à la même famille botanique.



## Août-septembre

Racines

Les parties tendres des racines épluchées et cuites à l'eau se dégustent comme légume.

## Idée de recette

**Confiture de renouée :** récolter les jeunes pousses acidulées de 20 cm de haut, les couper en morceaux. Les faire cuire à feu lent en ajoutant un peu d'eau et du sucre. Assaisonner avec de la vanille ou du citron selon vos préférences. Enlever les parties de plante à l'aide d'une écumoire et continuer à faire cuire le jus jusqu'à ce qu'il s'épaississe. Si vous le souhaitez, ajouter un peu de sucre gélifiant. Lorsqu'elles sont devenues tendres, verser les parties de plante encore chaudes dans des bocaux stérilisés et les recouvrir jusqu'à ras bord de jus bouillant, puis bien fermer les bocaux.



Voici un guide d'identification hors du commun permettant de déterminer, sans risque d'erreur, les 50 plantes comestibles les plus courantes de la flore française.

Par sa précision et sa facilité d'accès, il rivalise avec une balade botanique in situ. Des textes clairs, accompagnés de plus de 450 photos et dessins, pointent les éléments déterminants pour chaque espèce (évitant toute confusion avec un sosie toxique) et synthétisent, saison par saison, les usages alimentaires possibles, des plus classiques aux plus originaux, à l'état frais ou sous forme transformée (fermentations, graines germées, etc.). Des idées de recettes complètent cet ouvrage.

*« Parmi la multitude d'ouvrages qui ont été récemment publiés sur ce sujet, bien peu sont aussi pertinents et efficaces, surtout lorsqu'on débute. Ce guide propose une qualité pédagogique et des choix botaniques intelligents, pratiques qui n'étaient pas à ce jour disponibles en français ».*

THIERRY THÉVENIN

Steffen G. Fleischhauer, Jürgen Guthmann et Roland Spiegelberger sont paysagiste, chimiste et ingénieur en environnement, tous trois spécialistes des plantes sauvages comestibles.

ISBN: 978-2-84138-907-0



9 782841 389070

PRIX TTC FRANCE: **16,90 €**