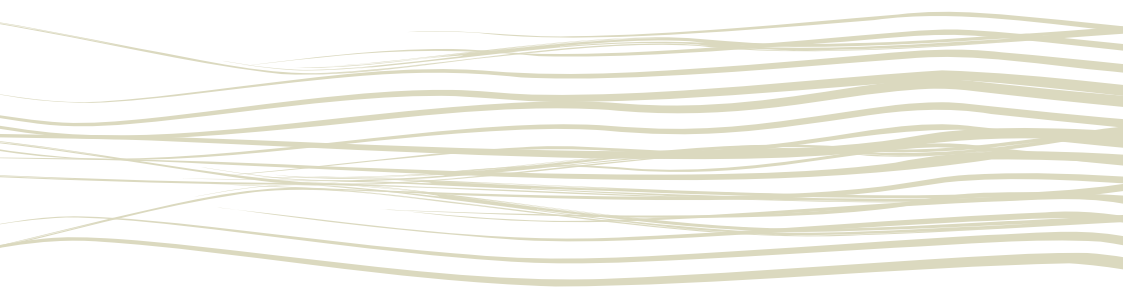


Secrets des plantes utiles de nos jardins

Ensemble,
semons la biodiversité !





La Grainothèque

Partagez vos graines et vos connaissances !



Venez participer à l'expérimentation d'une grainothèque de plantes sauvages comestibles ! Prenez et donnez des graines issues de jardins sans produits de traitement ou engrais chimiques et sans pesticides.

Si cette expérience fonctionne, elle pourrait se démultiplier au gré des manifestations pour pouvoir pratiquer le troc de graines toute l'année, par exemple via le réseau des médiathèques.

Venez partager vos astuces sur la culture et l'utilisation de ces plantes sauvages en les inscrivant dans des petites fiches mises à disposition avec la grainothèque. Vous pourrez ainsi enrichir ce carnet « vivant » au fur et à mesure de vos contributions.

Cette initiative est proposée par le réseau des écojardiniers du Parc naturel Transfrontalier du Hainaut dans le cadre du projet Terre en Action qui soutient et valorise les initiatives citoyennes pour la nature et le paysage.

Terre en Action est financé par l'Union européenne via le programme Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen

Interreg
France-Wallonie-Vlaanderen



UNION EUROPÉENNE
EUROPESE UNIE

PNTH Terre en action

Avec le soutien du fonds européen de
développement régional



L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

Ses petits surnoms : herbe aux charpentiers, herbe à dindes, herbe à dindons, herbe de la Saint-Jean, herbe de Saint-Joseph, aux cochers, aux militaires, herbe aux coupures, saigne-nez, sourcil de Vénus.

Comment la reconnaître ?

- Taille : 15 à 55 cm
- Floraison : de juin à novembre

Bon à savoir :

Plante comestible mais avec modération, peut entraîner une photosensibilisation sur la peau.

Comment l'apprivoiser dans son jardin :

Culture : elle se plaît sur un sol sec, sablonneux et bien exposé. Elle se sème au printemps.

Récolte : récolter les jeunes feuilles entières.



La recette :



Tartare de carottes et achillée*



Pour 6 personnes

Pour le jus de carotte :

- 1 litre de jus de carotte
- sel

Pour le tartare :

- 1 carotte
- 30 g d'achillée millefeuille hachée
- sel de Guérande
- poivre blanc du moulin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique blanc ou 1 cuillère à soupe
- de jus de citron

(*) www.jeansulpice.com

Comment procéder ?

Pour le jus de carotte : Versez le jus de carotte dans une casserole et faites réduire de moitié. Vous devez obtenir un jus avec une consistance sirupeuse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Pour le tartare : Épluchez et cuisez la carotte entière 20 min dans l'eau bouillante salée. Elle doit être fondante. Refroidissez-la dans un récipient rempli d'eau froide et de glaçons. Hachez la carotte en petits cubes et incorporez dans une partie du jus réduit. Ajoutez les feuilles d'achillée hachées et le vinaigre ou le jus de citron.

Autres utilisations

Plante utilisée en décoration d'assiette ou pour ses vertus médicinales plutôt que pour son goût. Bon activateur de compost, effet fertilisant en infusion. Vertus médicinales.

L'arroche 3 couleurs (*Atriplex hortensis*)

Ses petits surnoms : belle dame, bonne dame, chou d'amour, épinard géant, faux épinard.

Comment la reconnaître ?

- Taille : 60 cm à 1,5 m
- Floraison : de juillet à septembre
- Grandes feuilles larges et triangulaires

Bon à savoir :

Lorsque l'arroche se plaît dans un jardin, elle y reste pour la vie.



Comment l'apprivoiser dans son jardin :

Culture : elle se sème en place dès le mois de mars.

L'éclaircissage se fait à 25 –50 cm lorsque les jeunes plants ont 3 ou 4 feuilles. Elle est très résistante à la chaleur mais appréciera quelques arrosages en situation de grande sécheresse.

On peut échelonner les semis toutes les 2 ou 3 semaines et en planter régulièrement car elle monte en graines rapidement en saison, à moins de supprimer les fleurs.

L'arroche rouge aime les endroits partiellement ombragés, dans un sol riche (vieux fumier...).

Récolte : elle se récolte comme les épinards.

En cuisine :

Les feuilles peuvent se consommer crues en salade ou cuites à la façon des épinards dont le goût est proche. Elles peuvent aussi être ajoutées aux soupes ou gratins de légumes.

Autres utilisations

Vertus médicinales d'autrefois contre l'irritation de la gorge, la goutte, la jaunisse. Sa couleur rouge était utilisée au moyen âge.



La bourrache officinale (*Borago officinalis*)

Ses petits surnoms : langue de bœuf, bourslette, bourrache à fleurs bleues, chou bourrache.

Comment la reconnaître ?

- Taille : 20 à 60 cm
- Floraison : d'avril à octobre
- Fleurs bleues en forme d'étoile

Bon à savoir :

C'est une plante mellifère très utile au jardin. Ses feuilles et ses fleurs ont un goût de concombre ou d'huître. Attention, elle est envahissante.

À ne pas utiliser trop longtemps, les feuilles peuvent provoquer des dermatites.



Comment l'appivoiser dans son jardin :

Culture : elle se plaît sur un sol bien drainé, léger, calcaire ou sablonneux et en plein soleil.

Récolte : récolter les fleurs quand elles sont bien bleues, les sécher ou les congeler.

La recette :



*Beurre de fleurs
de bourrache**



Il vous faut :

- 1 poignée de fleurs
- 125 g de beurre

Autres utilisations

Pour la décoration des salades ou d'autres plats. Pour des tisanes. **

Comment procéder ?

Maintenez votre beurre à température ambiante pendant 1 à 2 heures. Malaxez-le à la spatule en bois. Lorsqu'il est souple, incorporez les fleurs par petites quantités tout en continuant le malaxage. Arrêtez l'opération lorsque la répartition des fleurs est homogène. Remettez au réfrigérateur.

(*) « Saveurs printanières de fleurs sauvages », Annie Jeanne et Bernard Bertrand, 2002.

(**) CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL.

Le cerfeuil musqué (Myrrhis odorata)

Ses petits surnoms : cerfeuil d'Espagne, cerfeuil perpétuel, fougère musquée, myrrhe odorante.

Comment la reconnaître ?

- Taille : 0,8 à 1 m
- Floraison : en juin et juillet
- Grandes feuilles en forme d'aile



Comment l'apprivoiser dans son jardin :

Culture : elle se sème à l'automne, elle aime les sols humides à la mi-ombre.

Récolte : les feuilles se récoltent de mai à octobre.

En cuisine :

Elle se cuisine crue dans les salades, ciselée sur les viandes grillées, dans une mayonnaise, une vinaigrette...

Autres utilisations

Le cerfeuil musqué a de nombreuses vertus en infusion : cicatrisantes, digestives, expectorantes, anti-rhumatismes*...



(*) www.jardinage.ooreka.fr

La consoude (*Symphytum officinale*)

Ses petits surnoms : langue de vache, herbe aux coupures.

Comment la reconnaître ?

- Taille : 0,50 à 1 m
- Floraison : mai à juillet
- Fleurs en cloche

Comment l'apprivoiser dans son jardin :

Culture : elle se plaît au soleil ou à mi-ombre dans un sol humide riche ou pauvre.

Récolte : on peut récolter la touffe 3 à 4 fois dans la saison.



La recette :

*Tuiles de consoude**

Il vous faut :

- une dizaine de feuilles
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de gruyère râpé
- 1 à 2 c à s de sésame
- quelques tours de poivre
- 1 c à c de paprika doux.

Autres utilisations

Au jardin dans le compost et en purin pour la potasse.

Vertus médicinales : la plante contient des substances cicatrisantes et expectorantes. Elle est utilisée en compresses sur les entorses, contusions. Sa richesse en vitamine B12 en fait un excellent antianémique.*

Comment procéder ?

Mélangez les ingrédients. Disposez les feuilles de consoude à l'envers sur une grande tôle à pâtisserie, garnie de papier sulfurisé. Recouvrez chaque feuille de 2 c à s de ce mélange au fromage, répartissez bien. Prévoyez plusieurs fournées. Cuisson 10 minutes au four préchauffé à 200°C. Laissez refroidir sur la plaque.

(*) PCDNews-Tous droits réservés-2012

Le lierre terrestre (Glechoma hederacea)

Comment la reconnaître ?

- Taille : 15 à 30 cm
- Floraison : de mars à juin

Bon à savoir :

Attention, elle peut devenir envahissante.



Comment l'apprivoiser dans son jardin :

Culture : elle apprécie les zones de mi-ombre.

Récolte : on récolte les tiges avec les feuilles et les fleurs.*



La recette :

*Cake au lierre terrestre**

Il vous faut :

- 250 g de beurre « pommadé »
- 250 g de sucre
- 5 oeufs entiers
- 250 g de farine
- 1 cuillère de bicarbonate
- 1 grosse poignée de feuilles ciselées.

Autres utilisations

Vertus médicinales : les feuilles contiennent des vitamines C et du tanin, elles sont donc utiles contre les coups de fatigue. Elles sont utilisées pour soigner la toux et le rhume en infusion**. Les fleurs sont très mellifères et donnent un miel de qualité. Les fleurs peuvent agrémenter vos glaçons.

Comment procéder ?

Séparez les feuilles de leur tige et coupez-les en petits morceaux. Battez les œufs et ajoutez-y le sucre. Ecrasez le beurre et versez les œufs sucrés dessus. Mélangez le tout. Ajoutez les feuilles et la farine petit à petit. Versez dans un moule. Placez au four à 180°C pendant environ 50 minutes.

(*) Rasbak/CC BY-SA 3.0/Wikimedia

(**) « Recueil de saveurs sauvages », PNRSE, 2008

La livèche (*Levisticum officinale*)

Ses petits surnoms : céleri perpétuel, angélique des montagnes, ache des montagnes, herbe à Maggi.

Comment la reconnaître ?

- Taille : 1,5 à 2 m
- Floraison : en juin et juillet

Les feuilles découpées rappellent celles du céleri. La tige, les feuilles, les fleurs et les graines ont une odeur et un goût rappelant d'ailleurs ceux du céleri.

Bon à savoir :

Les racines bouillies (au goût de panais) ou conservées dans le vinaigre peuvent être ajoutées dans des salades. Attention à l'invasion !

Comment l'apprivoiser dans son jardin :

Culture : elle aime le sol bien drainé, en situation sèche et ensoleillée.

Récolte : les feuilles se cueillent avant la floraison.

Autres utilisations

Usage cosmétique : infusion de feuilles et de tiges en lotion astringente pour le visage et adoucissante pour les mains. Elle a d'innombrables vertus phytothérapeutiques. Elle est utilisée comme condiment dans de nombreuses régions. Les graines de livèche sont utilisées pour préparer le « sel de céleri ». Les jeunes tiges peuvent être préparées en fruits confits comme celles de l'angélique.

(*) www.elle.fr



La recette :

Velouté à la livèche*

Il vous faut :

- 250 g de pommes de terre
- 1 gros oignon
- 30 g de beurre
- 1 litre de bouillon de volaille
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 4 cuillères à soupe de feuilles de livèche
- sel, poivre

Comment procéder ?

Hachez finement l'oignon et les feuilles de livèche. Épluchez les pommes de terre puis coupez-les en dés. Dans une casserole, faites fondre le beurre, puis faites-y revenir légèrement l'oignon. Avant qu'il ne blondisse, ajoutez la livèche. Remuez jusqu'à ce qu'elle soit ramollie. Ajoutez les pommes de terre puis versez le bouillon. Salez et poivrez. Faites cuire pendant 25 min puis passez au mixer et remettez dans la casserole. Ajoutez la crème fraîche et mélangez le tout. Rectifiez l'assaisonnement puis chauffez jusqu'à ce que le velouté frémissse. Servez de suite ou froide après 1h au frigo.

La tanaisie (*Tanacetum vulgare*)

Ses petits surnoms : barbotine indigène, herbe aux vers, herbe à poux, coq des jardins.*

Comment la reconnaître ?

- Taille : 0,6 à 1,5 m
- Floraison : en juillet, août et septembre

Elle est très odorante.

Bon à savoir :

Évitez de la mettre au compost, la tanaisie inhibe la fermentation.



Comment l'apprivoiser dans son jardin :

Culture : elle aime le sol bien drainé, en situation sèche et ensoleillée.

Autres utilisations

Elle s'emploie comme anti-mite ou comme répulsif contre les tiques ou les puces des animaux domestiques. En lotion, elle a des vertus stimulantes et purifiantes pour la peau. Elle est connue pour ses propriétés thérapeutiques : digestive, vermifuge, anti-poux. Au jardin, elle s'utilise en extrait fermenté, infusion, décoction pour ses propriétés insectifuge, insecticide, fongicide**

(*) « Recueil de saveurs sauvages », PNRSE, 2008

(**) Blog « jardinière de la biodiversité », 2013

La recette :



Truffes bonheur*



Il vous faut :

- 6 jeunes pousses
- 1 plaquette de chocolat noir
- 10 petits beurres
- 6 belles feuilles de menthe

Comment procéder ?

Faites une décoction avec la tanaisie et la menthe (faites bouillir les feuilles dans l'eau pendant une dizaine de minutes). Coupez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain marie. Ajoutez le jus de la décoction au chocolat en train de fondre. Émiettez les 4 petits beurres restants et roulez les bûchettes dedans. Placez au frigidaire pendant au moins 2 heures. Pour servir, vous pouvez couper les bûchettes en rondelles.

Avant d'aller à la cueillette

Documentez-vous sur le sujet :

- **Guide des fleurs sauvages** de R et A Fitter aux éditions Delachaux et Niestlé. (Guide de reconnaissance des végétaux)
- **Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques** de François Couplan aux éditions Delachaux et Niestlé.
- Collection « **Le compagnon végétal** » de Bernard Bertrand disponible aux éditions de Terran. (Livres de recettes)
- **Les grands classiques de la cuisine sauvage** de Annie-Jeanne et Bernard Bertrand aux éditions de Terran. (Livre de recettes)
- Le site : www.cuisinesauvage.org

Prenez connaissance de ces quelques règles de cueillette pour utiliser la nature sans la détériorer.

- Ne cueillez que des plantes dont vous êtes certains de l'identité et vérifiez qu'elles ne soient pas rares, protégées ou simplement peu abondantes.
- Ne ramassez pas de plantes en milieu pollué. Bords de routes, bords de champs...
- Ne prélevez que la quantité nécessaire.
- Si vous avez besoin d'une grande quantité de plantes, ne les prenez pas toutes au même endroit.
- Utilisez un sac en tissu ou en papier pour vos récoltes ; les sacs plastiques altèrent les propriétés de la plante.

Pour plus de renseignements :

Parc naturel régional Scarpe-Escout +33 (0)3 27 19 19 70

Parc naturel des Plaines de l'Escaut +32 (0)69 77 98 10

Sources iconographiques : A. Fleury, M. Lecci, CC by SA Wikimedia, CC by SA 2.0 AmenoneProjectors, CC by SA 3.0 Meneerke bloem, H. Zell, 4028mdk09.

Réalisation : PNTH, avril 2018.
Impression : Qualit'imprim

Interreg
France-Wallonie-Vlaanderen



PNTH Terre en action

Avec le soutien du fonds européen de développement régional

