

TABLE

1. Plaidoyer pour les « mauvaises herbes » de nos jardins	p 3
2. Les plantes sauvages dans l'alimentation : un cadeau de la terre.....	p 8
3. La valeur nutritive des plantes sauvages	p 11
4. La nature est généreuse toute l'année	p 16
4.1. L'hiver : les racines	p 17
4.2. Le printemps : les feuilles	p 20
4.3. L'été : les fleurs	p 24
4.4. L'automne : les fruits ou les graines	p 26
5. Les plantes disponibles en fonction des saisons	p 28
6. Les fruits charnus sauvages et du jardin	p 31
7. Les plantes aromatiques : des saveurs à découvrir	p 32
8. Les plantes à introduire au jardin	p 35
9. Précaution d'emploi de quelques plantes	p 39
10. Conseils concernant la cueillette	p 41
11. Quelques recettes et conseils de préparation	p 44
12. Les différents modes de conservation	p 50
Bibliographie	p 52
Adresses utiles	p 54
Index des plantes citées et leur nom latin	p 55

Description détaillée des plantes

Amarant(h)es	p 25
Bardane	p 18
Bourrache	p 26
Bourse à pasteur	p 22
Campanule raiponce	p 19
Cardamine hérissée	p 22
Carotte	p 18
Chénopodes	p 25
Consoude	p 35
Coquelicot	p 36
Marguerite	p 37
Mauve	p 23
Mouron blanc	p 23
Moutarde	p 37
Pulmonaire	p 38
Pissenlit	p 19
Pourpier	p 24
Souci des jardins	p 27

Note de l'auteur :

Ce livret a pour objectif de vous conseiller dans cette (nouvelle) aventure, vous donner de précieux conseils, répondre à vos questions, vous aider à trouver les plantes à la bonne saison et vous permettre de savoir quelle partie consommer. Il s'adresse donc aussi bien au profane qu'au botaniste averti.

Ce livret doit s'accompagner d'un bon livre d'identification : vous trouverez les références nécessaires des livres disponibles ainsi que les adresses de personnes assurant des sorties de reconnaissance sur le terrain au dernier chapitre.

Faites-moi part de vos remarques et essais.

Bon appétit à tous et à toutes.

Illustrations couverture et intérieur : Marie Fougère

© Diffusion Différente - Utovie, 2003, 2006, 2014

1. Plaidoyer pour « les mauvaises herbes »

Apprenons à ne plus les considérer comme nos ennemies...

Dans les jardins, on a l'habitude de combattre les plantes sauvages qui poussent en compagnie de nos légumes cultivés comme si elles étaient nos ennemies. Alors que la nature est ainsi faite que chaque morceau de terrain nu se recouvre inévitablement d'un tapis de verdure. Des milliers de graines sont en dormance dans le sol et attendent le moment propice. Germeront en priorité celles qui ont besoin d'un sol nu et aéré pour se développer. On les appelle les « adventices » des cultures ou plus communément « les mauvaises herbes ».

Pourquoi mauvaises ?

Elles dérangent par leur arrogance à pousser là où on ne les a pas invitées et par leur caractère parfois un petit peu trop rebelle !

On les accuse, d'être en concurrence avec les plantes cultivées pour la lumière, l'eau et les éléments nutritifs du sol, d'étouffer les semis et même les plantations et d'héberger des hôtes indésirables (le mouron est l'hôte de la mouche blanche).

Si ce côté « envahissant » est bien connu, leurs nombreux avantages sont eux méconnus.

Les plantes sauvages ont chacune des exigences pour leur développement. Elles sont donc d'excellentes indicatrices des propriétés des sols, telles que sa richesse ou son acidité, la présence de calcaire ou d'azote, l'excès d'humidité ou la présence d'un terrain asphyxié. Elles nous enseignent l'indispensable lecture du sol pour connaître la terre de nos jardins.

Un tapis d'herbes sauvages est une couverture qui protège la terre des agressions du froid, du soleil et du lessivage par la pluie des éléments nutritifs. Par le travail de leurs racines, elles aèrent et amé-

liorent la texture du sol. Elles puisent en profondeur de précieuses substances nutritives qui se retrouvent dans la plante. Lorsque la plante meure ces substances vitales sont libérées et mises à disposition pour la génération future par le biais de la décomposition. Celle-ci s'effectue grâce à tous les micro et macro organismes qui vivent dans la couche supérieure du sol, l'humus. Bactéries, champignons, vers de terre et des milliers d'autres de ces habitants que tout le monde ignore alors qu'ils sont bien plus nombreux que ceux vivant sur la terre, participent à la transmission de ces éléments vitaux. La vie microbienne est la base de la fertilité du sol. Les plantes sauvages la favorisant permettent donc aux autres plantes, dont les légumes cultivés, d'assimiler les éléments nutritifs nécessaires à leur croissance.

L'usage d'herbicide détruit tout ce petit peuple de l'ombre qui travaille en silence. Ils ne pourront plus participer à l'enrichissement naturel du sol. C'est alors que les dopants chimiques font leur entrée. Ils ne sont pas aussi bien équilibrés que les substances naturelles que les plantes puisent d'elles mêmes dans le sol. Ils bloquent la synthèse des vitamines et leur possible absorption par les légumes qui deviennent plus sensibles aux attaques parasitaires. Et voilà que les pesticides viennent au secours des plantes et tuent tout sur leur passage. C'est le cercle infernal !

Lors d'un désherbage, profitons de leur présence et de leur richesse en substances nutritives pour les redonner à la terre en les laissant sur place en un paillis (appelé « mulch ») qui limitera la pousse de nouvelles herbes. Elles peuvent aussi être compostées mais avant leur montée en graines.

Par leur floraison, elles sont moins « tape à l'œil » que toutes les fleurs ornementales qui ont été « améliorées » pour le plaisir des yeux. Mais beaucoup de ces dernières sont dépourvues de nectar et de pollen et donc n'attireront ni les papillons, ni les indispensables insectes pollinisateurs de nos fruits et légumes. Ouvrons les yeux, et regardons-les ! Beaucoup dévoilent une discrète mais non moins délicate floraison : myosotis, pensée sauvage, fumeterre, véronique et le joli coquelicot qui a déjà presque disparu des campagnes aux cultures

intensives. Elles offrent le couvert, mais aussi le gîte à de nombreux insectes amis du jardinier qui se nourrissent des insectes amateurs de nos tendres légumes. N'oublions pas les oiseaux qui se nourrissent de leurs graines, de leurs fruits et des larves d'insectes qui y ont trouvé refuge.

Elles contribuent à la mise en place d'un équilibre naturel par la lutte biologique spontanée qui s'opère entre les plantes et les êtres vivants partageant un même espace.

Elles augmentent la biodiversité qui est un principe fondamental de la vie sur terre.

Et beaucoup de ces plantes sauvages sont comestibles et/ou médicinales.

Pourquoi autant d'indifférence, voire de mépris, pour ces légumes qui sont mis gratuitement à notre disposition et qui sont beaucoup plus riches en substances nutritives que les légumes cultivés ? parce qu'il est difficile d'imaginer manger une salade de carotte au « mouron blanc » ? ou de penser qu'une quiche aux « chénopodes » soit aussi bonne qu'une quiche lorraine ? Détrompez vous, il y a tant de saveurs nouvelles à découvrir !

Pourquoi courir à la pharmacie lorsque la fatigue se fait sentir pour y acheter des compléments vitaminés alors que les herbes sauvages comestibles renferment de très nombreux éléments nutritifs (minéraux, vitamines, chlorophylle, protéines, acides aminés, etc.) qui sont naturellement équilibrés et donc parfaitement assimilables par l'organisme ? Simple méconnaissance ou pression des laboratoires pharmaceutiques ?

Mais pour cela, il faut les connaître ! Eh oui nos grand mères ne nous ont pas toutes transmis ce savoir ancestral. Telle la cueillette des champignons, la cueillette des plantes sauvages nécessite que l'on affine son regard, que l'on prenne le temps de les découvrir, rien de plus.

En résumé :

Les herbicides et pesticides appauvrissent les sols en tuant leur vie microbienne qui joue un rôle fondamental pour le bon dérou-

lement de la vie sur terre. En détruisant le couvert végétal ainsi que tous les insectes et la faune du jardin, aucun équilibre ne peut s'établir entre les insectes consommateurs de nos légumes et leurs prédateurs. Ils polluent les nappes phréatiques et empoisonnent le jardinier et sa famille. La mort des sols est une mort silencieuse, mais très inquiétante.

En agriculture chimique, on nourrit la plante et non le sol.

Les engrais chimiques amènent principalement trois éléments : nitrate, phosphore et potasse qui agissent sur la croissance volumique des végétaux. Les apports secondaires sont négligés, alors qu'une trentaine de minéraux et oligo-éléments sont nécessaires à la vie de la plante. La croissance des végétaux étant forcée, ils s'en retrouvent fragilisés et donc plus sensibles aux maladies et aux attaques des insectes, d'où la nécessité de recourir à une protection extérieure artificielle. On obtient ainsi de gros légumes, mais gorgés d'eau, de nitrates et de pesticides. Ils révèlent aux analyses des carences importantes en éléments vitaux, tels le magnésium, les vitamines et les acides aminés. Tout fertilisant mal équilibré, par excès de certains éléments, conduit au blocage d'autres éléments. Par exemple, un excès en azote bloque l'absorption du cuivre et enrichit les légumes en nitrates. L'excès de potasse et de cuivre bloque l'absorption du magnésium.

Tous ces produits perturbent l'équilibre écologique des sols, sont chers, polluants, dangereux et ne profitent réellement qu'aux multinationales et à l'agro-industrie. Ils sont extrêmement polluants et dangereux également lors de leur fabrication (usine type AZF).

En agriculture biologique, c'est le sol qui est nourri (compost, fumier, mulch) et non pas les plantes. Ce qui fait une très grande différence puisque les micro et macro-organismes (toutes ces petites bêtes qui sont dans les sols, les champignons et les bactéries) constamment sollicités, participent à la synthèse des vitamines transmis à la plante.

Les plantes sauvages, poussent là où elles trouvent les éléments nécessaires à leur survie (l'ortie a besoin d'un sol riche en azote). Elles n'ont reçu aucun soin modifiant leur capacité à concentrer leurs éléments vitaux. Elles sont soumises à la dure loi de la sélection.

tion naturelle, leur procurant plus de vitalité qu'aux plantes cultivées. De plus, les graines n'ont subi aucune « amélioration ».

Il est possible d'entretenir son jardin en adoptant une attitude de coopération avec la nature. Nous devons remettre en question notre vision de « l'entretien » d'un jardin. Ce réflexe d'arracher ou de détruire ces herbes est ancré si profondément en nous qu'il en est devenu inconscient.

Rééduquons notre regard face à ces plantes qui ne doivent plus être considérées comme nos ennemies. La grande majorité d'entre elles sont d'excellentes salades, surprenantes par leur goût et leur texture.

La biodiversité commence au pas de sa porte, dans son propre jardin.

N'agissons pas contre la nature, mais avec elle !

2. LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES DANS L'ALIMENTATION : « UN CADEAU DE LA TERRE »

« Manger est source de civilisation ; c'est ce qui nous relie à la nature, à la temporalité, à la terre, aux autres êtres vivants, aux climats et aux saisons. Manger replace l'homme dans son écosystème. Cela nécessite de préparer les aliments et oblige à la transmission et à l'apprentissage, à l'échange et au partage : manger nous apprend l'autonomie et la sociabilité. Mais c'est aussi une source de plaisir et de découverte, d'ouverture à d'autres goûts. L'acte de manger est essentiel à l'individu, cette société qui veut nous transformer en clients, nous dépossède de ces actes primordiaux de maîtrise de notre vie. »

Christian Sunt

Se tourner vers le plaisir de la cueillette est un acte allant dans le sens de notre survie et celle de la planète !

Les partisans de la cuisine diététique récoltent, surtout au printemps, les jeunes feuilles des plantes sauvages pour les ajouter à leur régime « dépuratif ». Les anciens de nos campagnes, en région méditerranéenne, le pratiquent encore. En effet la richesse de ces plantes leur confère un pouvoir prophylactique et curatif. En Espagne, Italie et Grèce, elles sont encore couramment utilisées dans l'alimentation, cuites avec un filet d'huile d'olive. On ne dit pas assez qu'elles font parties du régime crétois qui est une référence en diététique. Elles ne sont pas la base de l'alimentation, mais un complément original, sain, agréable et gratuit. Par contre, par leur richesse et leur diversité en éléments nutritifs facilement assimilables, elles sont la base d'un régime alimentaire équilibré par une alimentation .

Les plantes sauvages ont l'honneur de la grande restauration et des restaurants « branchés » proposent des repas à base de plantes sauvages, comme une nouveauté « exotique »... alors que les plus

démunis eux, refusent souvent ce don de la nature. « ils ne sont quand même pas arrivés si bas ! ». Comme si le fait de manger les plantes sauvages était dégradant, signe de pauvreté...

La difficulté de l'identification des plantes est souvent un obstacle. Au printemps, les jeunes feuilles ne sont pas toujours faciles à reconnaître. Choisissez celles qui ne présentent aucun risque de confusion. Investissez dans un bon livre d'identification ou mieux encore, profitez des sorties qu'organisent des personnes compétentes pour vous aidez à bien les mémoriser. (Voir références en fin de livret)

Là aussi, la diversité, source de vie, est de mise : le monde des plantes sauvages comestibles est très vaste et permet une variété importante, pour un meilleur équilibre au niveau diététique, mais aussi pour le respect du végétal : ne faites pas de cueillette trop abondante, ni toujours au même endroit, ni d'une espèce trop rare dans la région. Pour cette raison, si vous avez un jardin, vous êtes vivement invités à profiter en premier lieu de ces adventices, qui sont tout simplement les bonnes « mauvaises herbes ». Vous pourrez même y introduire certaines plantes sauvages qui vous permettront de pouvoir en bénéficier en toute tranquillité au niveau de la « pollution », votre jardin étant bien entendu cultivé sans produits chimiques de synthèse. Lors du désherbage, on peut remplir son panier pour le repas du soir. Les jardiniers urbains peuvent ainsi en bénéficier et un apport quotidien est envisageable, au pas de la porte, frais et toute l'année.

Vous pourrez diminuer la quantité d'épinards et de rangées de salades, puisque vous aurez à votre disposition des légumes qui auront poussé tout seuls !

Il ne faudra pas en abuser : ni trop, ni trop souvent, ni trop longtemps. La sagesse veut que l'on respecte les lois de la nature. En ce qui concerne l'alimentation, on consommera les fruits et les légumes de saison, poussant dans la région. Pas de problème : la nature est généreuse, ils sont disponibles toute l'année.

Les plantes peuvent sans inconvénient se mélanger entre elles. Les combinaisons sont tout un art et les doses une intuition qui se trouve au fur et à mesure des essais. Ne faites pas dans l'excès et

écoutez les limites que vous donne votre corps en « refusant » telle ou telle plante.

Il suffit de les préparer en toute simplicité, avec amour et d'accepter ces saveurs inconnues, moins artificielles....

