

LISTES
DES PLANTES
COMMESTIBLES

Licences Creative Commons

Partage : ok – Non-commercial : ok – Modification : ok

Sécurité & précautions

Veuillez-vous bien prendre précaution lors de la consommation de plantes sauvage.

Voici quelques précautions à prévoir :

- Il ne faut jamais consommer une plante que l'on n'a pas identifiée avec certitude ou examinée de façon approfondie.
- Ne consommez que les parties connues comme comestibles.
- Respectez le mode de consommation préconisé, certaines plantes étant toxiques lorsqu'elles ne sont pas cuites.
- Consommez les plantes comestibles en petites quantités
- Veillez à ne récolter que sur une zone non polluée
- Veillez à ne rien détruire de votre lieu de récolte
- Respectez la nature qui vous entoure
- Mâchez d'abord un tout petit morceau d'une plante qui vous semble suspecte.
Si le goût en est **amer ou désagréable**, n'en mangez pas.
- Si vous n'êtes pas sûr, **faites cuire** toutes les plantes avant de les manger, afin d'en éliminer les éléments toxiques.
- N'absorbez aucune plante **au jus laiteux** et gardez-vous de tout contact entre ce liquide et votre épiderme.
- Ceci ne s'applique cependant pas aux figes sauvages, à l'arbre à pain, à la papaye et au « cactus-baril ».
- Évitez l'empoisonnement **par l'ergot** en vous débarrassant des herbes, céréales et grains dont les pépins se seraient changés en **éperons noirs**.
Quoique la plupart des baies soient comestibles, plusieurs sont toxiques.
Ne consommez que les baies qui vous sont familières.
- En principe, **ne mangez pas de champignons**.
Même si seulement quelques espèces sont vénéneuses, les champignons se présentent sous une telle variété de formes, de couleurs et de grosseurs que seul un expert saurait décider avec certitude de leur comestibilité.
Si vous croyez avoir absorbé une plante vénéneuse, provoquez- en le vomissement.

Lorsque vous doutez des qualités comestibles de certaines plantes, observez les rongeurs, les singes, les ours ou d'autres animaux végétariens.

Ce qu'ils mangent convient habituellement aux êtres humains.

Par contre, ne vous fiez pas aux oiseaux car souvent, les baies qu'ils consomment sont toxiques pour nous.

Qu'elles soient aquatiques ou terrestres, qu'elles proviennent des régions tempérées, arctiques ou tropicales, presque toutes les parties des plantes sont comestibles :

- 1) les racines et les autres parties souterraines: les tubercules, les rhizomes et les bulbes
- 2) les rejetons et les tiges
- 3) les feuilles
- 4) les noix
- 5) les graines et les semences
- 6) les fruits
- 7) l'écorce.

Bonne dégustation à vous !

ENCYCLOPÉDIE DES PLANTES SAUVAGES

COMESTIBLE

Les plantes comestibles sont partout autour de nous , dans les champs , les jardins , les prairies , les forêts , les montagnes , les landes ...

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs connaissaient leurs **vertus alimentaires** et médicinales ...

Ces plantes comestibles , en grande majorité , poussent toujours dans la nature.

Elles sont en général plus robustes et plus résistantes aux maladies que leurs cousines cultivées et comme elles ont poussé spontanément, sans engrais ni pesticides , **elles sont gorgées de sels minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines...**

Enfin, en situation de survie , les plantes sauvages comestibles représentent une **ressource alimentaire très importante** .

On compte au moins **300000 espèces de plantes** sauvages à travers le monde et un très grand nombre d'entre elles sont comestibles .

Toutefois , il convient de les absorber en petites quantités .



L'AUBÉPINE

Nom commun : Aubépine

Nom botanique : *Crataegus monogyna* L.



Description

L'Aubépine est une plante buissonnante de 2 à 5 m de haut garnie de branches épineuses et de feuilles d'un vert brillant .

L'aubépine a des fleurs blanches très parfumées .

Les baies/fruits appelés canelles sont récoltés de la fin de l'été au début de l'automne.

Habitat

Europe, Asie occidentale et Afrique septentrionale

Forme souvent des haies à la lisière des bois et dans les champs .

Principaux constituants

- Flavonoïdes
- Terpènes
- Proanthocyanes
- Polyphénols (tanins)

Parties comestibles et usages alimentaires

Les jeunes feuilles de l'**aubépine** peuvent être consommées crues, mais ce sont surtout les cenelles qui sont utilisés, crus ou cuits.

Assez fades et farineux, ils peuvent se manger tel quel , ou être ajoutés à des préparations afin de les épaissir.

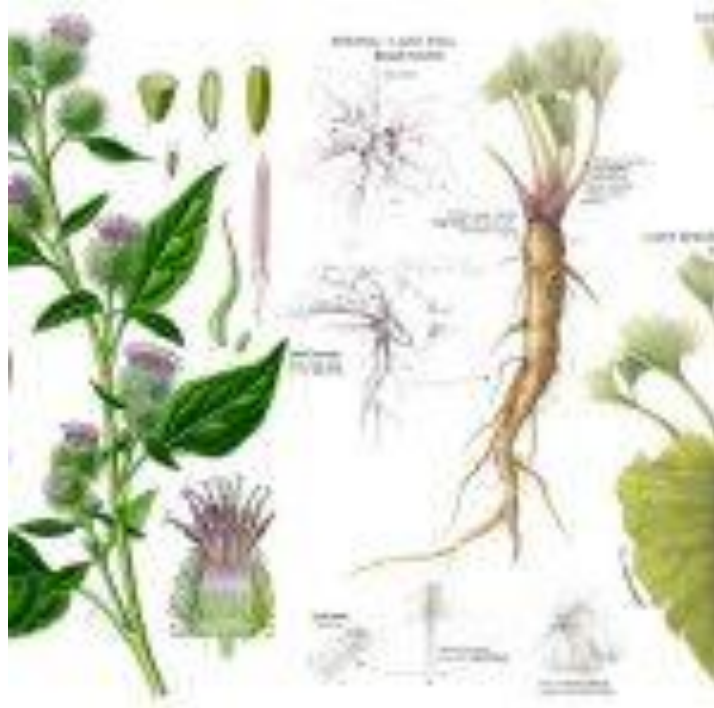
Les cenelles peuvent également être séchées et broyées pour obtenir une farine.



LA GRANDE BARDANE

Nom commun : Grande bardane

Nom botanique : *Arctium lappa* L.





Description

La Grande bardane est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Astéracées .

Taille de 0,60 m à 2 m .

Grandes feuilles, largement ovales, ondulées sur les bords, vertes dessus, blanchâtres et velues avec des nervures en dessous.

Fleurs violettes groupées en capitules globuleux, réunis en grappes .

Habitat

Originaires d'Europe et d'Asie, la bardane pousse désormais dans toutes les zones tempérées du monde .

Principaux constituants

La bardane est riche en potassium, magnésium, phosphore, fer et calcium.

Parties comestibles et usages alimentaires

Les jeunes pousses , les tiges , les racines sont comestibles.

Les racines se mangent crues (râpées) ou cuites .

Les jeunes pousses peuvent se manger comme des asperges ou en soupe.

777



LA CARDAMINE HÉRISSÉE

Nom commun : Cardamine hérissée

Nom botanique : *Cardamina hirsuta* L.



Description

Plante annuelle, de 10 à 20 cm de haut avec des feuilles en rosette .
Petites fleurs blanches de 4 pétales disposées en croix.

Habitat

La Cardamine Hérissée pousse en terrains découverts , en Eurasie, Afrique et Amérique , dans les jardins , sur les pelouses , en bordures de clôtures ...

Considérée comme « mauvaise herbe » .

Principaux constituants

Riche en vitamine C

Parties comestibles et usages alimentaires

Les jeunes feuilles et les fleurs la **Cardamine hérissée** sont très bonnes crues en salade .

Goût similaire au cresson de fontaine .

La cuisson détériore le goût et l'aspect (bouillie de gazon) .



L'AIL DES OURS

Nom commun : **Ail des ours**

Nom botanique : **Allium ursinum**





Description

L'Ail des Ours est une plante de sous-bois frais et ombragés, à fleurs blanches de 20 à 50 cm de hauteur. Quand on froisse son feuillage, elle dégage une forte odeur d'ail. Les feuilles apparaissent en février-mars et les fleurs d'avril à juin. La période de la récolte se termine avec les premières fleurs.

Habitat

Europe et Asie , généralement en tapis dans les sous-bois ombragés ou le long des ruisseaux .

Principaux constituants

L'Ail des Ours est très riche en :

- Glucides
- Sélénium
- Vitamines A, B, C et E

Parties comestibles et usages alimentaires

On peut manger son bulbe et ses feuilles comme légume ou condiment , crus ou cuits.

Il est excellent cru dans les salades. Ses feuilles se préparent sous forme de pesto et soupe ou comme épice dans des salades, des tisanes.

On peut cuire les feuilles de l'Ail des Ours comme des épinards .

Risques de confusions

Avant la floraison, il est possible de confondre les feuilles de l'ail des ours avec celles du **muguet** ou de la **colchique** qui , eux , sont toxiques .

L'odeur d'ail est un critère essentiel pour éviter les erreurs.



ÉPIAIRE DES BOIS

Nom commun : Épiaire des bois – Ortie puante
Nom botanique : *Stachys sylvatica* L.



Description

L'Épiaire des bois est une plante vivace herbacée pouvant atteindre 1 m et dégageant une odeur très nauséabonde quand on froisse ses feuilles .

Cette odeur se transforme ensuite en odeur de cèpe .

Tige verte et velue , feuilles pointues ,dentées et pétiolées.

Flleurs pourpres tachetées de blanc et regroupées au sommet de la tige.

Habitat

Lisières , clairières et sous-bois d'Europe et d'Asie occidentale et centrale .

L'épiaire des bois est très répandue dans les bois humides de toute l'Europe, en particulier près des hêtres et des chênes.

Elle peut pousser jusqu'à 1 400 mètres d'altitude.

Principaux constituants

Polyphénols

Parties comestibles et usages alimentaires

Les feuilles et jeunes pousses de l'**épi**aire des bois sont comestibles crues en salades ou cuites en potage.

Son goût de cèpe relève délicieusement les plats de champignons , et blanchie , elle s'utilise en légume en d'accompagnement notamment avec le poisson .



LE LAMIER

Nom commun : **Lamier**

Nom botanique : **Lamium sp.**



Description

Le Lamier est une plante annuelle herbacée souple pouvant atteindre 40 cm de haut.

Plante à tige carrée.

Feuilles allongées et dentées faisant penser à l'ortie .

Fleurs en bouquet à l'aisselle des feuilles.

Il existe plus d'une quarantaine de variété de Lamier dont le lamier blanc ou ortie blanche , le lamier pourpre ou ortie rouge , la lamier jaune ou ortie jaune ...

Habitat

Les lamiers sont répandus en Europe, Asie, et Afrique septentrionale.

Certains d'entre eux poussent en milieu ouvert, dans des prairies, tandis que d'autres affectionnent les sous-bois .

Principaux constituants

- saponines
- flavanoïdes
- tanins
- mucilage
- fer
- fibres
- vitamines

Parties comestibles et usages alimentaires

Le mieux est de récolter les jeunes pousses et les jeunes feuilles du Lamier avant floraison .

Les jeunes feuilles et jeunes pousses peuvent être consommées en salade.

Elles peuvent être aussi cuisinées comme des épinards ainsi que les feuilles plus âgées .

On peut aussi les intégrer dans des soupes , sauces , ragoûts.



Le Pissenlit / Dent-de-lion

Nom commun : Pissenlit ou Dent-de-lion

Nom botanique : *Taraxacum* SP.





Description

Le Pissenlit est une plante herbacée vivace aimant le plein soleil ou la mi-ombre .
Les feuilles sont allongées et de forme très variable suivant les espèces (plus ou moins découpées).
Les fleurs sont jaunes groupées en capitule sur une longue hampe creuse et droite .
Fruits à aigrettes formant une boule plumeuse facilement disséminer par le vent .
Racines s'enfonçant profondément dans le sol et produisant un latex très amer .

Habitat

Le pissenlit a conquis toute la planète et pousse sous les climats tempérés dans les champs , les prairies , les bordures des chemins.

Principaux constituants

- Vitamine C et A en grandes quantités
- β -carotène

Parties comestibles et usages alimentaires

Toute la plante est comestible .

Feuilles, fleurs, boutons floraux du pissenlit se mangent crus comme cuits.

La récolte doit se faire sur des terrains non pollués et loin de pâturages .

Les jeunes pousses se récoltent avant floraison et se consomment en salades.

On évite d'utiliser le latex (lait de la plante) car très amer (généralement , tout ce qui est très amer est à éviter).

Les racines se mangent de préférence cuites bouillies .

Elles peuvent être torrifiées afin d'obtenir une imitation de café .

On peut faire une confiture avec les boutons floraux .



LE GAILLET GRATTERON

Nom commun : **Gaillet gratteron**

Nom botanique : **Galium aparine L.**



Description

Le Gaillet Gratteron est une plante annuelle pouvant atteindre 1,20 m de haut , très accrochante et très rude .

Tige subvolubile recouverte de soies crochues .

Feuilles verticillées et hérissées de petits aiguillons en dessous.

Fleurs blanches en bouquet pédonculé et en inflorescence partant de l'aisselle des feuilles .

Fruits globulaires recouverts de poils crochus et se présentant par paires.

Habitat

Le Gaillet Grateron est une plante très commune en Europe,qui affectionne les haies,les bois , les broussailles, les moissons .

On la trouve aussi en Asie occidentale à boréale ainsi qu'en Afrique septentrionale.

Principaux constituants

Riche en vitamine C

Parties comestibles et usages alimentaires

Les très jeunes pousses du Gaillet Grateron peuvent être consommées crues , hachées , en salade ou cuites en soupe ou encore cuisinées comme des épinards .

Les graines peuvent être torréfiées afin d'obtenir une boisson similaire au café .



LE PLANTAIN

Nom commun : **Plantain ou Grand Plantain ou Plantain lancéolé**

Nom botanique : **Plantago major L.**



Description

Toutes les espèces de plantain possèdent des propriétés et usages sensiblement identiques .
Parmi les 200 espèces de plantain présents sur la Terre, il existe 25 espèces que l'on trouve en France.
Le plantain est une plante herbacée vivace.
Les feuilles sont vertes ,larges et ovales et regroupées en rosette à la base .
Les tiges sont dépourvues de feuilles.
Les fleurs minuscules forment une inflorescence en épis disposés au sommet .
Le fruit contient des graines de couleur marron

Habitat

Les plantains poussent partout sur la surface du globe .

Ils aiment les pâturages , les champs ,les bords de chemin, les sols pauvres, rocailleux , les zones piétinées.

Principaux constituants

- protéines végétales
- tanins
- mucilage
- flavonoïdes (apigénine)
- acides-phénols
- iridoïdes

Parties comestibles et usages alimentaires

La plante est entièrement comestible (feuilles, fleurs, graines, racines) crue comme cuite.

Les feuilles ont un goût de champignon très prononcé .

Récoltez toujours des jeunes feuilles avant floraison.

En les cuisant pendant 20 mn , vous obtiendrez d'excellentes soupes au goût de champignons.

Les jeunes épis de fleurs du plantain encore fermés peuvent être ajoutés crus aux salades (goût de noisette) .



LE LIERRE TERRESTRE

Nom commun : Lierre terrestre ou Courroie de Saint Jean

Nom botanique : *Glechoma hederacea* L.



Description

Le Lierre terrestre est plante vivace et herbacée aux longues tiges aériennes rampantes. Feuilles crénelées en forme de coeur , duveteuses , vert foncé ou violacée sur le dessus. Fleurs roses , violettes , bleu-violet, et tachetées de pourpre sur la lèvre supérieure. Son parfum caractéristique rappelle la menthe , le poivre et le citron.

Habitat

L'Europe, l'Asie occidentale et boréale jusqu'au Japon ainsi que l'Amérique du Nord . En lisière de bois, le long des haies , les jardins et en bord de route.

Principaux constituants

- tanin
- huile essentielle
- taux élevé de vitamine C

Parties comestibles et usages alimentaires

Les fleurs et les feuilles du lierre terrestre s'utilisent , de préférence récoltées avant floraison , crues en salades dont elles relèvent le goût .

Il est recommandé d'en consommer avec modération (de petites quantités) car elle contient de faibles doses de pinocampone .

Elles peuvent aussi être cuites en légumes ou en soupe .

Le lierre terrestre peut aussi s'utiliser dans les desserts et les sauces.

Les feuilles séchées donnent de bonnes tisanes .



LA MAUVE SYLVESTRE

Nom commun : **Mauve sylvestre ou Grande mauve**

Nom botanique : **Malva sylvestris L.**



Description

Plante vivace poilue , haute de 30 à 120 cm .

Tiges généralement couchées à la base , rameuses et étalées .

Feuilles crénelées présentant 5 lobes aigus , vert foncé .

Fleurs formées de 5 pétales rose-pourpre avec des stries plus foncées en forme de coeur , regroupées à l'extrémité des rameaux

Habitat

La Mauve Sylvestre se rencontre à travers toute l'Europe, l'Asie occidentale, et l'Afrique septentrionale , le long des clôtures , des vieux murs , en bordures de chemin ou dans les friches et les champs .

Principaux constituants

- mucilages
- vitamines A, B1, B2, et C en grandes quantités
-

Parties comestibles et usages alimentaires

Toute la plante est comestible .

Les jeunes pousses , les feuilles , les fleurs et boutons ainsi que les jeunes fruits et graines peuvent se manger crues en salade ou cuites en légumes dans des quiches , par exemple .

Vous pouvez aussi moudre les graines et les rajouter à la farine .



L'ORTIE OU GRANDE ORTIE

Nom commun : **Ortie ou Grande Ortie**

Nom botanique : **Urtica dioica L.**





Description

L'Ortie est une plante herbacée , dressée , pouvant atteindre 1,50 m de haut , poussant en colonie sur des sols riches .

Caractéristique principale : toute la plante est recouverte de poils urticants.

Feuilles en triangle et découpées sur les bords.

Fleurs femelles vertes et pendantes , fleurs mâles jaunes en épi .

Habitat

L'Ortie est très répandue sur tout le globe , en zones tempérées .

Il existe une trentaine d'espèces répertoriées dont 11 en Europe (5 en France)

Principaux constituants

L'ortie possède des constituants remarquables en grande quantité.

- fer
- protéines complètes
- Omega 3/6/9
- calcium
- potassium
- magnésium
- zinc
- vitamines A et C ...

Parties comestibles et usages alimentaires

L'Ortie , une fois sèche, hachée ou cuite, perd son pouvoir urticant.

Il est préférable de ne récolter que les jeunes feuilles car les feuilles plus âgées (après floraison) contiennent plus de cystolithe .

Les jeunes feuilles peuvent être consommées crues , hachées en salade ou cuites dans des soupes , des gratins, des quiches , des pestos .

En règle générale , l'ortie est surtout consommées cuite , préparée comme des épinards et accompagnées de pommes de terre .



PORCELLE ENRACINÉE

Nom commun : **Porcelle enracinée**

Nom botanique : **Hypochaeris radicata L.**



Description

La Porcelle Enracinée est une plante vivace, de 30 à 70 cm de haut. Les feuilles sont en rosette à la base

Les tiges sont fines et ont parfois quelques feuilles à la base.

Les feuilles sont épaisses ,découpées et poilues sur les 2 faces.

Les fleurs jaunes rappellent celles du pissenlit et sont regroupées en capitule

Habitat

La Porcelle Enracinée est répartie sur toute l'Europe et l'Afrique septentrionale.

Elle aime les prés , les pâturages, les bords des chemins .

Principaux constituants

Parties comestibles et usages alimentaires

Les jeunes feuilles peuvent se consommer crues, en salade, mais aussi cuites en soupe .

Cette plante est toxique pour les chevaux .



OSEILLE DES PRÉS

Nom commun : Oseille des prés

Nom botanique : *Rumex acetosa*



Description

L'oseille des prés est une plante vivace qui peut atteindre 60 cm de haut .
Ses feuilles vertes ressemblent à celles de l'épinard.
Les fleurs se développent en épis rougeâtres

Habitat

L'oseille des prés pousse en Europe comme en Asie et en Amérique du Nord , dans les champs , les prés , les bois ...

Principaux constituants

- vitamines C et E
- fer
- magnésium
- cuivre
- zinc
- chlorophylle
- carotène.

Parties comestibles et usages alimentaires

Les jeunes pousses peuvent être consommées crues en salade ou comme condiment, les feuilles plus grandes seront consommées cuites .

Elles accompagnent à merveille des plats de poissons grâce à leur goût acidulé et légèrement piquant.
Elles se cuisinent aussi comme des épinards , en soupe ou mélangées à une omelette .



BETTE MARITIME

Nom commun : **Bette Maritime**

Nom botanique : **Beta vulgaris subsp. maritima**



Description

La Bette Maritime est une plante comestible bisannuelle ou vivace , généralement buissonneuse de la famille des Chénopodiacées.

Feuilles vert brillant , pointues ou ovales .

Fleurs petites ,verdâtres ou rosâtres disposées sur un épi ramifié .

Habitat

En zones côtières, en bordure de marais salants et de sentiers.

Milieus sablonneux ou caillouteux ou sol calcaire.

Commune en Europe occidentale et méridionale, sur toute la façade maritime de l'Europe de l'Ouest et surtout de la Belgique à l'Océan Atlantique, mais aussi en zone méditerranéenne, de l'Afrique du Nord à la Mer Caspienne .

Très fréquente sur côtes Françaises .

Principaux constituants

La feuille est riche en vitamine A et C et en minéraux

- potassium
- magnésium
- calcium
- soufre
- fer

Parties comestibles et usages alimentaires

Elle serait l'ancêtre sauvage de toutes les betteraves comestibles et cultivées .

Cette espèce est cuisinée comme les épinards.

Choisissez des feuilles basales , larges et fermes .

Supprimez les grandes nervures avant de les faire cuire.

La plante est consommée seule, ou dans des soupes, des quiches ou des crêpes.

LE MACERON

Nom commun : **Maceron**

Nom botanique : **Smyrniolum olusatrum**





Description

Le Maceron est une plante herbacée bisannuelle fortement odorante. Feuilles vert foncé brillant divisées en trois segments trilobés, à bord denté. Les fleurs vert-jaune sont groupées en ombelles.

Habitat

Le Maceron aime les haies d'arbres, les bois et bords de routes, les sols frais et riches en matière organique.

Cette plante est commune en Europe méridionale, Afrique du Nord, Asie occidentale.

Principaux constituants

Ce sont les racines et les fruits qui renferment les composés actifs du maceron, ils contiennent différentes vitamines principalement de la **vitamine C**, des **sels minéraux** et une huile essentielle.

Parties comestibles et usages alimentaires

Récoltez avant la floraison.

Coupez les tiges feuillues les plus près du sol, en privilégiant celles – rose clair – blanchies par la végétation environnante.

Supprimez les parties verdâtres et faites bouillir ou cuire à la vapeur durant quelques minutes.

L'odeur anisée disparaît à la cuisson.

Servez-les comme des asperges.

Les jeunes feuilles sont utilisées crues en salade ou ciselées pour agrémenter les sauces blanches.

Les racines sont également comestibles

C'était un légume assez répandu autrefois mais qui a été remplacé par le céleri.



L'ASPERGE SAUVAGE

Nom commun : L'asperge sauvage

Nom botanique : *Asparagus Acutifolius*



Description

L'asperge sauvage est une plante vivace comestible .
Rameaux nombreux et fins dont les feuilles sont réduites à des écailles .
Fleurs vert jaunâtre éclochant d'août à septembre.
Jeunes pousses ou turions tendres et minces.
Baies noires à plusieurs graines, de la grosseur d'un pois.

Habitat

Buissons, haies, lieux rocaillieux et arides, prédilection pour terrains calcaires , jusqu'à 900 m d'altitude.
Pourtour du bassin méditerranéen .

Principaux constituants

Riche en minéraux et vitamines A, C ,B1, B2, B3, B5, B6 .

Parties comestibles et usages alimentaires

Les jeunes pousses sont très tendres et ont un goût très agréable , crus ou bouillis en vinaigrette .
Racines comestibles.



PLANTE COMESTIBLE : ARROCHE ETALÉE

Nom commun : **Arroche Etalée**

Nom botanique : **Atriplex Patula**



Description

L'Arroche Etalée est une plante herbacée de la famille des Chénopodiacées.

Plante annuelle à tiges blanc-verdâtre striées .

Feuilles lancéolées à bord profondément denté et à zones blanchâtres farineuses.

Fleurs en bouquets à l'aisselle des feuilles ou en épi allongé.

Habitat

L'Arroche Etalée est une plante aimant les sols riches , salins ou alcalins .

On la trouve dans les décombres, les bords de fossés, les terrains vagues , les endroits incultes et aussi le

long du littoral .
Commune en Europe centrale et méridionale.

Principaux constituants

Riche en

- vitamine C
- carotène
- fer
- calcium
- magnésium
- phosphore

Parties comestibles et usages alimentaires

Les jeunes feuilles se consomment crues en salade, ou ciselées finement comme des herbes fraîches ,
mélangées à une omelette ou en quiche .

Les feuilles cuites se mangent comme les épinards ou associées à l'oseille dont elles en adoucissent la
saveur .

On peut les cuisiner à la vapeur, braisées, avec du beurre, en soupes de légumes , en quiches , en tartes
, en soufflés ...

Les graines d'arroche sont également comestibles, et l'on peut s'en servir comme celles de l'amarante et
du chénopode dans la soupe, les ragoûts, les céréales, les pains et les muffins.

Les Amérindiens d'Amérique du Nord broyaient les graines pour les transformer en farine.

Quelques recettes d'Arroches glanées sur le web

Recette de potage à l'arroche pour 4 personnes

- Un bon morceau de beurre
- 2 gros oignons, émincés
- Des jeunes feuilles tendres d'arroche, lavées et hachées finement
- 1 litre de bouillon de poulet (fait maison de préférence)

QUELQUES GRAINS DE MUSCADE



LES FRUITS

Les fruits comestibles abondent dans la nature.

Tantôt ils se classent parmi les desserts, tantôt parmi les légumes. Les myrtilles, les mûres, les framboises, les cerises et les pommes de la zone tempérée comptent parmi les fruits.

Au nombre des légumes, mentionnons la tomate, le concombre, le poivre, l'aubergine et l'okra.

Voici quelques fruits sauvages que l'on retrouve un peu partout .



Les airelles, les myrtilles et les baies

À la fin de l'été, les airelles sauvages poussent dans la toundra d'Europe, d'Asie et d'Amérique, ainsi que plus au sud, dans l'hémisphère septentrional.

Dans la toundra du nord ces baies sauvages poussent sur des buissons très bas tandis qu'au sud, elles apparaissent sur des arbustes pouvant atteindre 2 m de hauteur.

Lorsqu'elles mûrissent elles deviennent rouges, bleues ou noires.



Les mûres

Les mûriers poussent en Amérique du Nord, en Amérique du Sud, en Europe, en Asie et en Afrique.

À l'état sauvage, on les trouve dans les forêts, le long des routes et dans les espaces habités.

Ils atteignent alors jusqu'à 20 m de hauteur.

Leurs fruits dont la couleur varie du rouge au noir, mesurent de 2,5 à 5 cm de longueur sur un 1 cm d'épaisseur.



Les vignes à raisin sauvage

Cette plante parasite se rencontre dans le sud et l'est des Etats-Unis, au Mexique, dans les régions méditerranéennes, en Asie, aux Indes orientales, en Australie et en Afrique.

Ses feuilles très découpées ressemblent à celles de la vigne cultivée.

Son fruit, riche en sucre vivifiant, pousse en grappe et contient de l'eau.



Les pommes sauvages

Ces pommes abondent aux États-Unis et en Asie.

Elles poussent en terrains boisés, en bordure des bois ou dans les champs.

Quoique facilement identifiables, elles ressemblent aux autres pommes cultivées.

La pomme sauvage peut être coupée en minces tranches, lesquelles seront séchées et gardées en réserve.



Les câpres sauvages

Cette plante pousse sous forme de buisson ou d'arbuste pouvant atteindre environ 6 m de hauteur.

Elle foisonne en Afrique du Nord, en Arabie, aux Indes et en Indonésie.

Les câpres apparaissent au bout de branches sans feuilles mais recouvertes d'épines et de fleurs.

Les bourgeons sont également comestibles.

Autre partie comestible d'une plante

L'écorce

L'écorce intérieure d'un arbre , (la couche recouvrant immédiatement le bois) peut se manger crue ou cuite.

En écrasant l'écorce intérieure du cotonnier, du tremble, du bouleau, du saule ou du pin, vous obtiendrez **une farine**.

L'écorce extérieure ne peut être utilisée aux mêmes fins à cause de sa forte teneur en tanin.

L'écorce du pin est riche en vitamine C.

Grattez-en la couche extérieure et ne conservez que la partie qui adhère au tronc de l'arbre.

Vous pouvez la manger fraîche, séchée, cuite ou broyée.

•

- Quelques grains de paprika

Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y dorer l'oignon.

Ajoutez l'arroche, mélangez-la bien dans le beurre, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elle soit tendre (10 à 15 minutes).

Passez la au mixeur, puis remettez la dans la casserole.

Ajoutez le bouillon et les assaisonnements, faites chauffer et servez avec des biscottes et du fromage.

Autre variante en ajoutant avec le bouillon de poulet 200 g de pommes de terre coupées en dés.

Faire cuire et passer au mixer .

Ajouter une cuillerée de crème fraîche.

Servir avec des croûtons grillés frottés à l'ail.

Recette d'arroche à la sicilienne pour 3 personnes

- un peu de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail émincée
- 100 g de jeunes feuilles d'arroche, lavées et coupées grossièrement
- 3 anchois hachés

Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une poêle épaisse, ajoutez l'ail puis l'arroche.

Couvrez immédiatement et laissez cuire 5 minutes , puis remuez-la et laissez-la mijoter encore 3 minutes.

Ajoutez les anchois à la dernière minute et servez chaud.



LES TUBERCULES

Les racines et les autres parties souterraines: les tubercules

Il faut creuser le sol pour atteindre les tubercules.
Faites les bouillir ou rôtir.

Le « Solomon's seal » ou Sceau de Salomon



Ces tubercules poussent sur des petites plantes que l'on retrouve en Amérique du Nord, en Europe, au Nord de l'Asie et en Jamaïque.

Elles sont comestibles ainsi que les jeunes pousses de printemps, **mais à petites doses** .

On peut les faire bouillir ou rôtir .

La châtaigne d'eau



Cette plante originaire d'Asie se retrouve également dans les régions tropicales et tempérées, incluant l'Amérique du Nord, l'Afrique et l'Australie.

La châtaigne d'eau flotte sur les rivières, les lacs et les étangs et elle en couvre de vastes étendues. Elle comprend deux feuilles dont une, oblongue et duveteuse, reste submergée.

L'autre forme une rosette à la surface de l'eau.

Ses fruits cornus mesurent de 2,5 à 5 cm de diamètre et contiennent des grains que l'on peut faire bouillir ou rôtir.



LES RACINES ET RHIZOMES

Les racines et les rhizomes contiennent beaucoup d'amidon.

Les racines comestibles mesurent parfois plusieurs mètres de longueur et ne se gonflent pas comme les tubercules.

Les rhizomes sont des tiges souterraines, courtes, pointues et épaisses.
Voici quelques exemples de racines et de rhizomes comestibles :

Le Jonc



Cette plante familière à haute tige se rencontre en Amérique du Nord, en Afrique, en Australie, aux Indes et en Malaisie.

Elle pousse ordinairement dans les endroits humides et marécageux.

Les racines et les tiges du jonc peuvent être mangées crues ou cuites.

Le plantain aquatique



Cette plante aux fleurs blanches se trouve le plus fréquemment aux abords des lacs, des étangs et des cours d'eau où elle est souvent submergée dans quelques centimètres d'eau.

Le plantain aquatique abonde dans les régions marécageuses des zones tempérées du nord.

Elle se caractérise par des feuilles soyeuses en forme de coeur et aux multiples nervures.

Les oignons du plantain aquatique perdent leur goût acre après avoir été séchés. Faites-les cuire comme des pommes de terre.

Le jonc florissant

Cette plante pousse le long des rivières, près des lacs, des étangs et des prés marécageux d'Europe, d'Asie, de Russie et dans les régions tempérées de Sibérie.

La plante adulte atteint 1 m ou plus de hauteur et se pare de grappes de fleurs roses et vertes.

Son rhizome charnu et souterrain doit être pelé et bouilli comme une pomme de terre.

Les quenouilles



On les trouve partout dans le monde le long des lacs, des étangs et des rivières, excepté dans la toundra et les régions forestières du grand nord.

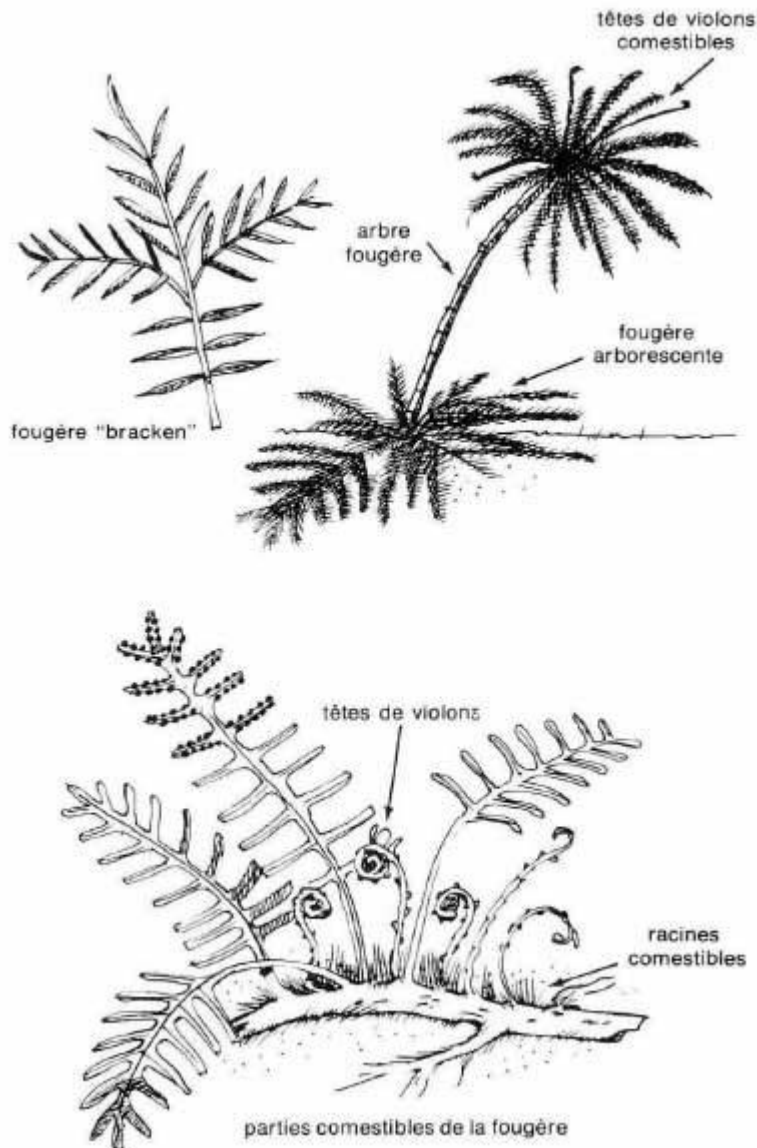
Ces plantes atteignent de 1 à 4,6 m de hauteur et leurs longues feuilles vertes et verticales mesurent 2,5 cm de largeur.

Elles forment des **rhizomes comestibles de 2,5 cm d'épaisseur** que l'on mange crus ou bouillis après en avoir enlevé la pelure.

Le pollen jaune que produisent ses fleurs peut être mélangé avec de l'eau et cuit à l'étuvée comme le pain.

De plus, les **rejetons des quenouilles** sont délicieux lorsqu'on les fait bouillir comme des asperges.

Les fougères comestibles



Les fougères foisonnent dans toutes les régions humides.

On les retrouve particulièrement en forêt, près des ruisseaux, le long des cours d'eau et en lisière des bois.

A première vue, on peut les confondre avec des plantes à fleurs, mais en les observant de plus près, il faut admettre qu'elles se distinguent parfaitement de ces dernières. À l'envers de la feuille, vous remarquerez une multitude de petits points bruns recouverts d'un pollen jaune, brun ou noir.

Les spores qui remplissent ces points facilitent l'identification des fougères.

Choisissez les jeunes rhizomes dont la hauteur n'excède pas 15 ou 20 cm et cassez-les le plus bas possible en leur point le plus tendre.

Enlevez les « poils » qui les recouvrent en faisant glisser les tiges entre vos doigts. Lavez-les et faites-les bouillir dans l'eau salée ou faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.

Le rhizome des fougères est généralement considéré comme toxique cru, et il faut donc absolument le faire cuire .

Les fougères arborescentes

Cette fougère, une des plus répandues qui soit, pousse un peu partout dans le monde, excepté dans l'Arctique, dans les bois desséchés, les clairières récemment incendiées et les pâturages.

Il s'agit d'une fougère ordinaire aux rhizomes clairsemés dont la base cylindrique couleur de rouille atteint souvent 1 cm d'épaisseur.

Chacun des angles de ses frondes tripartites est marqué d'un coin violacé qui sécrète un jus sucré,

Les rhizomes rampants et ligneux mesurent environ 7 mm d'épaisseur.



LES BULBES

Tous les bulbes sont riches en amidon , à l'exception de l'oignon sauvage, et sont très savoureux quand on les mange cuits.

Attention , tous les bulbes de plantes ne sont pas comestibles !

L'oignon sauvage



Il demeure le plus commun de tous les bulbes comestibles.

Il ressemble à l'oignon de jardin.

On le trouve dans les zones tempérées d'Amérique du Nord, d'Europe et d'Asie.

Enfoui jusqu'à 25 cm sous terre, ce bulbe produit une plante dont les feuilles peuvent atteindre plusieurs centimètres de largeur.

Leurs fleurs sont blanches, bleues ou rougeâtres.

L'oignon sauvage émet une odeur qui lui est tout à fait caractéristique.

Tous les bulbes de cette espèce sont comestibles.

Muscari à toupet



Grâce à son bulbe, cette espèce vivace peut atteindre 30 à 60 cm de haut et fleurit au printemps, entre avril et juillet.

Le bulbe de couleur tirant sur le roux a la taille d'une noix.

Les **bulbes sont comestibles** et peuvent être bouillis .

Ils ont les mêmes qualités que les oignons .



LES NOIX

La noix, riche en protéines, compte parmi les plantes les plus nourrissantes.

Elle pousse sous tous les climats et sur tous les continents excepté l'Arctique.

Certaines noix, telles les noisettes, les avelines, les amandes, les fruits du noyer blanc, les glands, les faines et les amandes du pin poussent en zones tempérées , tandis que la noix de coco, les noix du Brésil et les anacardes nous viennent des tropiques.



– **La noix anglaise ou noyer commun**

Cette noix pousse à l'état sauvage dans le sud-est de l'Europe, en Asie et en Chine. Dans l'Himalaya, où elle abonde, elle provient d'un arbre qui atteint parfois 20 m de hauteur et dont les feuilles s'écartent les unes des autres.

Cette dernière caractéristique est propre à toutes les espèces d'arbre portant des noix. La noix proprement dite se forme à l'intérieur d'une écorce épaisse qu'il faut briser. L'amande mûrit en automne.



– **La noisette (aveline)**

Les noisettes se retrouvent sur de vastes étendues des Etats-Unis, plus particulièrement dans l'est, et également en Europe, en Asie de l'est, dans l'Himalaya, en Chine et au Japon.

Les noisetiers forment des buissons de 2 à 4 m de hauteur.

On les trouve le long des cours d'eau et dans les clairières. La noisette est recouverte d'une enveloppe à poils raides et de forme allongée.

Elle mûrit en automne. On peut la manger fraîche ou séchée.



– **La châtaigne**

Les châtaignes sauvages sont très précieuses en situation de survie. On en trouve en Europe centrale, en Europe du sud, en Asie, en Chine et au Japon. La châtaigne d'Europe demeure la plus commune; le châtaignier européen mesure environ 18 m et pousse en bordure des prairies.

Les châtaignes se mangent rôties sur la braise ou bouillies.

Dans ce dernier cas, il faut en faire une purée comme pour les pommes de terre.



– **Les glands (chêne anglais)**

Le chêne se présente sous de multiples variétés.

Le chêne anglais se retrouve au nord de la zone tempérée. Il atteint souvent 20 m de hauteur et ses feuilles sont creuses et recourbées.

Ses glands ne se mangent pas crus à cause du tannin au goût âcre de leur amande. Faites-les bouillir durant deux heures pour ensuite les laisser tremper dans une eau froide que vous renouvellez de temps en temps. Après deux ou trois jours de trempage, les glands devront être broyés pour produire une pâte que vous mélangerez avec de l'eau avant de la faire cuire.

Vous pouvez aussi laisser sécher la pâte jusqu'à ce qu'elle se transforme en farine.



– **La faîne du hêtre**

La faîne du hêtre pousse à l'état sauvage dans les régions humides de l'est des États-Unis, en Europe, en Asie et en Afrique du nord.

Elle est commune au sud-est de l'Europe et dans les zones tempérées d'Asie mais inconnue dans les zones tropicales ou sub arctique.

Le hêtre atteint parfois jusqu'à 25 m de hauteur.

Son écorce gris pâle est douce et son riche feuillage est d'un beau vert foncé. Lorsque mûres, les faînes tombent de leur follicule et la noix peut se briser du bout des doigts. Faites rôtir celle-ci et pulvérisiez-la. Vous obtiendrez ainsi un excellent substitut au café.



– **Le pin suisse**

Le pin suisse est largement répandu en Europe et au nord de la Sibérie.

Ses aiguilles poussent en panicules et ses noix se cachent à l'intérieur de pommes qui pendent séparément ou en grappes au bout des branches.

Vous pouvez les manger crues ou rôties.



– La noix de coco

Quoique la noix de coco pousse à l'état sauvage sous les tropiques, on la trouve également dans les régions tropicales d'Amérique du Nord.



LES PLANTES TROPICALES COMESTIBLES

Si la jungle regorge de nourriture, il faut cependant se méfier des plantes et des fruits vénéneux.

Tout ce que mange un singe convient généralement à l'être humain.

En maintes régions habitées des tropiques, les fruits et les légumes souvent fertilisés avec des excréments humains sont porteurs de maladies.

Ne mangez jamais de tels fruits crus, à moins d'en avoir enlevé la pelure ou gratté la surface.

Faites cuire tous les légumes avant de les consommer.

Les forêts tropicales offrent un choix considérable de nourriture, mais la plupart des gens ne connaissent guère les plantes de ces lieux.

Si vous connaissez la noix de coco, la banane, l'ananas et les agrumes que vous trouvez sur tous les marchés, des centaines d'autres fruits nous sont cependant inconnus.

Les plantes toxiques des tropiques ne sont pas, en proportion, plus nombreuses que leurs équivalents des régions tempérées.

La vie des plantes, au-dessus de la ligne supérieure des forêts dans les hautes montagnes tropicales, ressemble à bien des égards à celle du grand nord et de l'Arctique.

Les plantes tropicales comestibles poussent plus abondamment dans les clairières des forêts, le long du rivage de la mer, en bordure des cours d'eau et dans les marais.

Les forêts denses, humides et pluvieuses (jungles primaires) ne sont guère propices aux plantes comestibles nécessaires à la survie.

Le meilleur endroit pour en trouver serait un jardin que les indigènes auraient abandonné.

Les plantes cultivées y persistent et y repoussent longtemps après avoir été délaissées.

Ces jardins se situent le long des rivages et des berges des cours d'eau, aussi bien qu'à l'intérieur des terres, et la plupart de leurs fruits sont comestibles.

Cherchez d'abord **les fruits, les noix ou les grains**, car on peut s'en nourrir immédiatement.

Les bourgeons tendres, les centres féculents de certains troncs de palmiers, les rejetons de jeunes bambous, les racines d'herbes, les pousses et les bourgeons de bananes sauvages, voilà autant de sources de nourriture.

Les fougères, habituellement abondantes dans les régions humides des tropiques, font de bonnes salades.

A défaut de toute autre nourriture on peut toujours mâcher les brindilles de bien des plantes nutritives.



LES LÉGUMES SAUVAGES

Le ti-plant, le tapioca (aussi appelé manioc) **la tulipe sauvage et la courge sauvage** sont facilement identifiables et poussent dans toutes les régions tropicales du monde.

Le ti-plant



Le ti-plant se trouve en zone tropicale, plus particulièrement dans les îles du Pacifique. On le cultive sur de vastes étendues de l'Asie tropicale.

Cette plante (cultivée ou à l'état sauvage) s'élève jusqu'à 2 et même 4,5 m de hauteur.
Ses grandes feuilles rêches, reluisantes, coriaces, vertes ou rougeâtres, forment une couronne au bout d'une forte tige.
Le ti-plant s'affuble d'un panache de fleurs habituellement retombantes.



Ses baies sont rouges lorsqu'elles sont mûres.

Ses rhizomes charnus, comestibles et féculents se mangent mieux quand ils sont cuits.

Le tapioca



Appelée aussi **manioc**, cette plante aux tiges noueuses et aux feuilles oblongues se retrouve dans tous les climats tropicaux mais surtout en régions très humides.

Elle atteint de 1 à 3 m de hauteur.

Le manioc amer et le manioc sucré produisent des **rhizomes comestibles**.

À moins d'être cuit, le manioc amer demeure toxique et son rhizome doit être broyé en une pâte qu'il faut cuire durant une demi-heure au moins.



On peut encore en faire cuire les racines coupées en gros morceaux durant une heure pour ensuite les peler et les râper.

Pétrissez-en la pâte avec de l'eau afin d'en éliminer le jus laiteux et faites cuire à la vapeur jusqu'à l'obtention d'une masse malléable.

Roulez cette pâte en petites boules que vous aplatirez en forme de galettes, lesquelles seront séchées au soleil avant d'être rôties.

Les rhizomes des maniocs sucrés, n'ayant évidemment rien d'amer, peuvent être **mangés crus ou cuits comme un légume.**

Vous pouvez aussi en obtenir une farine et faire des petits gâteaux selon la méthode décrite ci -haut.

La tulipe sauvage



Elle pousse en Asie mineure et en Asie centrale.

Les bulbes de cette plante peuvent être cuits et mangés comme des pommes de terre.
Au printemps, la tulipe sauvage porte des fleurs rouges, jaunes ou orange qui ressemblent aux tulipes de nos jardins quoique plus petites.
En l'absence de ces fleurs, elle se pare de gousses très caractéristiques.

La courge sauvage



Membre de la famille des courges, la courge sauvage pousse comme la pastèque, le melon cantaloup et le concombre.

On la cultive beaucoup en régions tropicales, quoiqu'on puisse la trouver à l'état sauvage dans les jardins abandonnés ou dans les clairières.

Ses feuilles atteignent jusqu'à 20 cm de largeur et son fruit cylindrique est doux et chargé de graines.

Celui-ci doit être bouilli et consommé lorsqu'il est à moitié mûr.

Mangez-en les pousses tendres, les fleurs et les jeunes feuilles.

Les graines peuvent être rôties et mangées comme des arachides.

La laitue aquatique



La laitue aquatique pousse partout dans les régions tropicales des vieux continents, tant en Afrique qu'en Asie, ainsi que dans le Nouveau Monde, en Floride et en Amérique du Sud.

On ne la trouve que dans les régions très humides où elle flotte habituellement sur l'eau. Recherchez-la

sur les lacs calmes, les étangs ou les eaux stagnantes et remarquez les petites herbes sortant de ses feuilles.

Ces plantes en forme de rosettes s'étendent sur de vastes étendues.

A regarder leurs feuilles très tendres, on dirait de la laitue.

Il faut les faire bouillir avant de les manger.

Le nénuphar



Il pousse dans les eaux douces, les lacs, les étangs et les cours d'eau calmes.

On en trouve à partir du bassin du Nil, dans les régions d'Asie, jusqu'en Chine et au Japon et, vers le sud, en Inde. Le nénuphar pousse également aux Philippines, en Indonésie, au nord de l'Australie et dans l'est des Etats-Unis.

Ses feuilles en forme de boucliers mesurent jusqu'à 1 m de largeur et se maintiennent à 1,5 m environ au-dessus de la surface de l'eau.

Ses fleurs roses, blanches ou jaunes ont un diamètre de 10 à 15 cm.

Faites cuire les jeunes tiges et les jeunes feuilles, mais enlevez-en la surface rugueuse avant de les manger.

Lorsqu'elles sont mûres, les graines sont également comestibles, à condition d'en retirer l'embryon amer avant de les mettre à bouillir ou de les faire rôtir.

Les rhizomes, longs de 15 m, sont aussi très nourrissants.

Faites-les bouillir et dégustez-les comme des pommes de terre.



COMMENT PRÉPARER ET CUISINER LES PLANTES

COMESTIBLES

Si vous faites tremper, bouillir, cuire ou « filtrer » vos aliments, vous en améliorez le goût.

Vous devez choisir la méthode la plus appropriée en fonction de votre situation et du type de plante comestible que vous avez trouvé .

Les glands ont bon goût quand on les « filtre » (le « filtrage » consiste à écraser de la nourriture et à l'arroser d'eau bouillante à travers une passoire quelconque).

Comment préparer les herbes potagères

Il faut faire bouillir les feuilles, les tiges et les bourgeons jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.

Les herbes trop amères nécessitent plusieurs changements d'eau durant la cuisson.

La préparation des racines et tubercules

S'ils cuisent et rôtissent aisément, certains tubercules et certaines racines doivent être bouillis afin d'en éliminer les substances nocives, tel les cristaux d'acide oxalique.

Les noix et les autres fruits à coque

Les fruits à coque (ou fruits à écale) se mangent crus, mais quelques-uns comme les glands ont meilleur goût quand on les écrase et quand on les fait griller.

Les châtaignes rôties, cuites à la vapeur ou au four sont délicieuses.

Les graines et les grains

Cuits lentement, ils ont meilleur goût, mais on peut très bien les manger crus ou moulus.

La sève

Par ébullition, vous pouvez déshydrater toute sève contenant du sucre et obtenir ainsi un bon sirop.

Les fruits

Faites cuire au four les fruits durs (à pelure épaisse) et mettez à bouillir les fruits juteux.

Beaucoup de fruits se mangent crus.

Sommaires & Sources :

Les plantes sauvages comestibles :

1. Les Aub

Sources : <http://www.survie-et-survivalisme.com> > Plantes comestibles