

## ORTIE DIOÏQUE (*Urtica dioica*)

Famille : Urticacée

### Description et usage :

L'ortie dioïque est la plus grande des orties et aussi la meilleure. Elle se dresse à 1,50 mètre du sol et pousse en colonies dans les décombres et les sols riches et humides.

L'ortie pique, ce qui permet de l'identifier à coup sûr. Le lamier blanc (*Lamium album*) lui ressemble beaucoup, mais ses feuilles ne piquent pas et ses fleurs blanches typiques des plantes de la famille des Labiées (menthe, sauge...) n'ont rien de comparable avec les minuscules fleurs vertes en grappes pendantes des orties.

On prélève les pointes d'orties qui ont un goût plus agréable. Le reste de la plante aura une saveur plus prononcée.

On consomme l'ortie crue ou cuite, salée ou sucrée. On peut facilement la faire sécher.

### Nutrition et vertus :

L'ortie contient deux fois plus de protéines que le soja (40 % de son poids sec et 9 % de son poids frais). Elle est riche en vitamine A, C et en minéraux (fer, silice, potassium, magnésium, calcium...). Elle soulage l'arthrite et les rhumatismes. Ses propriétés nombreuses (dépurative, tonique, diurétique, hypoglycémiant...) en font une des plantes les plus importantes de la flore comestible.

### Période de récolte :

On récolte les orties dès le printemps, si possible avant la floraison, jusqu'à l'automne. Les gants sont quasi indispensables évidemment.



## LIVRET PLANTES

### Sortie plantes comestibles 6 Juin 2021



La Clé Vergt  
2 rue de l'Église  
24380 VERGT

05 53 05 75 44 - [lacle-vergt@orange.fr](mailto:lacle-vergt@orange.fr)



## FICHE PLANTE

### ACHILLEE MILLEFEUILLE (*Achillea millefolium*)

Famille : Astéracée

#### Description et usage :

Selon Pline, naturaliste romain du premier siècle après J.C., son nom lui vient d'Achille qui s'en servit pour guérir les blessures.

Plante vivace de 10 à 80 cm, fréquente dans les friches, les pâturages, au bord des chemins jusqu'à 1000 m d'altitude.

#### Nutrition et vertus :

Saveur amère, camphrée, aromatique, son parfum est proche de celui de la camomille et des feuilles de carotte.

C'est une plante hémostatique (qui arrête les hémorragies), c'est un excellent cicatrisant (appliquer sur les plaies le suc frais ou l'huile d'aquillée obtenue en faisant macérer les sommités fleuries dans l'huile d'olive, 8 j au soleil). Tonique du système veineux, emménagogue (règles irrégulières), progestérone-like (attention à ne pas la consommer en trop grande quantité), bactéricide (leucorrhée).

Les jeunes feuilles fraîches en petite quantité se dégustent crues avec d'autres salades, les concombres, les tomates, ou cuites en soupe, avec les poissons à chair blanche ou en omelette.

Du fait de la présence des tanins, ne pas utiliser d'ustensiles en fer.

#### Période de récolte :

On récolte de préférence les jeunes feuilles au printemps et à l'automne quand elles sont tendres.

#### Précaution :

Sans danger en petite quantité, il faut savoir que l'achillée contient des traces de thuyone (cétone terpénique neurotoxique, convulsivante et photosensibilisante à haute dose).

## FICHE PLANTE

### RONCE (*Rubus fruticosus*)

Famille : Rosacée

#### Description et usage :

Les ronces sont vivaces et extrêmement tenaces. Elles forment des taillis envahissants de 1 à 2 m de haut.

La ronce regroupe des centaines d'espèces et sous-espèces, toutes comestibles. On la trouve dans toute l'Europe, en Afrique du Nord, en Asie. Dans les haies, les buissons, les bois, à l'orée des bois, dans les terrains incultes.

#### Nutrition et vertus :

Les mûres (fruits) ont une saveur sucrée, astringente, et parfois légèrement acidulée. Rafraîchissantes.

Elles sont riches en vitamines PP, A, en fer, en pectine. L'herboristerie utilise principalement les feuilles. Leur infusion est recommandée contre les diarrhées et les leucorrhées. Les jeunes bourgeons sont un excellent remède contre les angines, les aphtes, les maux de gorge. Ils sont riches en tanin, en flavonoïdes et leur infusion est agréable. L'infusion des fleurs diminue l'abondance des règles.

Les tiges de ronce étaient utilisées autrefois en vannerie. En Corse, elles servent à lier les fagots.

Les mûres accompagnent les salades de fruits et se font cuire en tarte. Elles ont de nombreuses graines, ce qui est plus ou moins désagréable. Pour éviter cet inconvénient on filtre le jus pour faire du sirop, de la gelée. Les mûres aromatisent le vinaigre du cidre et lui donnent une belle couleur.

#### Période de récolte :

La récolte des mûres se fait d'août à septembre. Pour les feuilles et les bourgeons, c'est au printemps qu'ils sont les plus riches.

## FICHE PLANTE

### LIERRE TERRESTRE (*Glechoma hederacea* L.)

Famille : Lamiacée

#### Description et usage :

Petite plante vivace des bois et des talus ombragés dont la tige principale est rampante et s'enracine à chaque nœud situé à l'aisselle des paires de feuilles ; le lierre terrestre s'étend ainsi en tapis.

Les feuilles ont un long pétiole, une forme de coeur arrondi. Elles sont crénelées, luisantes, vert franc. Les fleurs sont disposées par groupe de 2 à 5 à l'aisselle des feuilles, et sont tournées du même côté, vers la lumière. La corolle a une forme de tube qui s'évase en 5 lèvres. La lèvre inférieure très développée porte de petits poils à sa base. Les fleurs sont odorantes, mauves tachées de pourpre au centre. Le fruit est formé de 4 akènes bruns, lisses.

#### Nutrition et vertus :

Il contient de la vitamine C, des tanins. C'est un remarquable expectorant, utile contre la bronchite, la grippe, l'asthme. Les jeunes feuilles ont une saveur aromatique très particulière, agréable, légèrement mentholée.

#### Usages culinaires :

Les jeunes feuilles sont bonnes crues, mélangées à d'autres salades, hachées finement avec du fromage de brebis frais, dans les salades de lentilles et pois chiches.

#### Période de récolte :

Les jeunes feuilles au printemps.

#### Mise en garde :

Le lierre terrestre contient à faible dose une molécule toxique, le pinocamphone. Il doit être consommé avec modération.

## FICHE PLANTE

### PLANTAINS (*Plantago lanceolata*, *major*, *coronopus*)

Famille : Plantaginacée

#### Description et usage :

Cette plante est commune à la plupart de nos régions. On peut la découvrir au cours d'une cueillette d'ortie, car le plantain, qui calme les piqûres de notre grande urticante, pousse souvent à ses côtés. Elle regroupe différentes espèces (majeur, lancéolé, corne de cerf). On les récolte au printemps et toute l'année suite aux fauches des bords de chemin et des prés.

C'est une plante abondante dans nos régions. Les jeunes feuilles, coupées finement, s'ajoutent aux salades, aux jus d'herbes ; celles plus coriaces composent des soupes, des gratins, cakes ou omelettes. Elles ont une saveur astringente.

#### Nutrition et vertus :

Le plantain est une plante très intéressante, tant au plan interne qu'externe. Sa richesse en vitamines du groupe B et en vitamine A, ses nombreux minéraux et constituants lui confèrent de nombreuses indications. Sans contre-indications particulières il serait cependant laxatif à haute dose et déconseillé aux femmes enceintes pour son effet stimulant sur l'utérus.

Très efficace contre les piqûres d'insectes ou d'orties. On extrait le « jus » en pressant les feuilles, puis on applique en légers massages.

#### Période de récolte :

Presque toute l'année ; au printemps pour les jeunes feuilles, plus douces.

## FICHE PLANTE

### PÂQUERETTE (*Bellis perennis* L.)

Famille : Astéracée

#### Description et usage :

Plante vivace de 5-20 cm, d'aspect caractéristique.

Tige unique, mince, dressée, portant un seul capitule, dépourvue de feuilles. Feuilles : toutes en rosettes à la base de la plante, spatulées, ordinairement crénelées, d'un vert sombre. Fleurs : en tubes jaune d'or au centre et sur le pourtour en ligules blanches, souvent teintées de pourpre à l'extrémité et en dessous. Réunis en capitules de taille moyenne, solitaires à l'extrémité des tiges.

Floraison : presque toute l'année.

**Utilisations alimentaires :** les feuilles de pâquerette sont tendres, croquantes et légèrement aromatiques. Elles font de bonnes additions aux salades. Il faut les mélanger à d'autres plantes, car seules elles ont un arrière-goût un peu âcre et ont tendance à irriter la gorge. Ce désagrément disparaît si on les fait cuire.

Les capitules décorent les salades. On en prépare un « vin » en laissant fermenter leur infusion sucrées. Les boutons peuvent être conservés au vinaigre comme les câpres.

#### Composition :

Les feuilles et les fleurs contiennent du tanin, du mucilage, des saponines et une essence aromatique.

#### Propriétés médicinales :

La pâquerette est tonique, dépurative et expectorante. En usage externe, elle est antieczymotique (qui combat les ecchymoses) et antiphlogistique (qui combat les inflammations).

## FICHE PLANTE

### OSEILLE SAUVAGE (*Rumex acetosa*)

Famille : Polygonacée

#### Description et usage :

Petite plante vivace des talus, des prés, qui préfère les sols siliceux. Les feuilles en touffes sont ovales, coupées en deux près du pétiole en formant 2 petites pointes. La tige florale de 30 à 50 cm de haut porte à son sommet un épi de petites fleurs vert rosé. Il existe différentes variétés d'oseilles, toutes sont comestibles.

**La petite oseille** *Rumex acetosella* a des feuilles dont le lobe principal est ovale, pointu et resserré vers le bas, terminé par deux petites oreillettes pointues en l'air (comme si elles rigolaient). Les feuilles avec la sécheresse deviennent d'un très beau rouge.

**L'oseille intermédiaire** *Rumex intermedius* a des feuilles beaucoup plus étroites et plus longues.

#### Vertus :

L'oseille est très riche en vitamine A et en magnésium.

Les oseilles sont rafraîchissantes, antiscorbutiques, apéritives et font partie du bouillon d'herbe qu'on donnait autrefois aux fiévreux après purgation (oseille, laitue, blette, cerfeuil). L'oseille est tinctoriale (jaune ou rouge), l'acide oxalique servant de mordant (principe fixateur de la couleur).

#### Usages culinaires :

L'oseille se consomme à dose modérée. Quelques feuilles crues dans les salades corrigent l'acrimonie du cresson et ajoute une note acidulée. L'oseille se consomme traditionnellement en soupe, en omelette.

#### Précaution :

Comme tous les rumex, l'oseille sauvage contient de l'acide oxalique. Il ne faut donc pas en abuser. Les personnes sujettes aux calculs rénaux, aux rhumatismes, à l'arthrite, doivent l'éviter.

## FICHE PLANTE

### LAMPSANE (*Lampsana communis*)

Famille : Astéracée

#### Description et usage :

Plante annuelle de 20 à 80 cm de haut, très fréquente en Savoie, dans les bois, les décombres. Au printemps, la rosette se remarque par ses feuilles profondément divisées, terminées par un très grand lobe. La tige dressée porte à son sommet des grappes de petits capitules jaunes. Les fruits n'ont pas d'aigrette, ils sont luisants, de 4 à 5 mm de long.

#### Saveur :

La plante est très amère, un peu salée, saveur est proche de celle du pissenlit.

#### Cueillette :

Les rosettes sont cueillies au printemps.

#### Vertus :

Elle est laxative, diurétique, antidiabétique, émolliente. Elle était appliquée autrefois en cataplasme contre les engorgements des seins des nourrices.

#### Usages culinaires :

Les jeunes feuilles sont bonnes crues en salades, cuites en potage, ou braisées.

## FICHE PLANTE

### PIMPRENELLE (*Sanguisorba minor*)

Famille : Rosacées

#### Description et usage :

Cette jolie petite plante vivace est très facile à identifier et on ne peut la confondre avec aucune autre (mis à part sa cousine la grande pimprenelle *Sanguisorba officinalis*). En forme de rosettes régulières, ses feuilles denses portent de nombreuses folioles, rondes ou ovales crénelées. On la trouve dans les prés et les talus plutôt secs. Ses petites fleurs pourpres, qui peuvent éventuellement décorer les salades, sont groupées au sommet d'une tige anguleuse verte et pourpre.

Les feuilles se récoltent au centre de la rosette. Leur saveur, astringente et amère, rappelle celle du concombre. Cultivée autrefois comme du persil, elle agrémente les salades, soupes, les sauces au yaourt, les omelettes...

#### Nutrition et vertus :

Cette plante, tout comme d'autres présentées ici (plantain, consoude), soigne les petites plaies et les brûlures légères grâce à son action cicatrisante.

Ses tanins et l'huile essentielle qu'elle contient lui confèrent des propriétés astringentes, hémostatiques et carminatives.

#### Période de récolte :

D'avril à juin, en prélevant les feuilles au milieu de la rosette.

## FICHE PLANTE

### TILLEUL (*Tilia cordata*, *tilia platyphyllos*)

Famille : [Tiliaceae](#)

#### **Vertus :**

La fleur et la feuille de tilleul présentent des propriétés médicinales reconnues, elles favorisent l'endormissement et la détente. Elles sont utilisées pour leurs bienfaits depuis des siècles sous différentes formes telles que : le miel, la gélule, l'ampoule, la dilution homéopathique, l'extrait aqueux, la décoction, la teinture mère, l'infusion.

#### **Composition :**

Les feuilles sont riches en protéines, en mucilages, en vitamine C et en sels minéraux.

Les fleurs renferment une essence aromatique, du mucilage, du tanin, des hétérosides et diverses substances.

Les graines sont riches en huile grasse.

#### **Usages culinaires :**

En gastronomie, on peut avoir recours aux jeunes feuilles de tilleul, car elles ont la particularité d'être encore tendres. Parfumées, elles servent à la préparation de :

- Boissons et liqueurs.
- Fonds de cuisson lors de la préparation de viandes, poissons et légumes.
- Farine : elle est obtenue grâce à la pulvérisation des feuilles de tilleul séchées. Après avoir été tamisée, cette farine de couleur verte sert à la préparation de mets salés comme le pain, et sucrés comme les petits sablés. La farine de feuilles de tilleul est très nutritive.
- Salades et desserts.

