

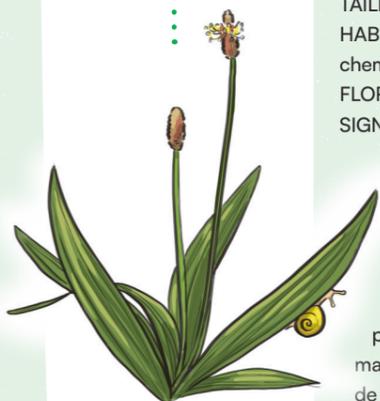
# Sept fleurs sauvages, du pré à l'assiette

NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS. DÉCOUVREZ TOUTES LES QUALITÉS GUSTATIVES, NUTRITIVES OU MÉDICINALES DE NOS FLEURS SAUVAGES.

Dessins Fanny Le Bagousse

## Ortie : la méconnue

Taille : Jusqu'à 1,50 m.  
Habitat : Bords des chemins et jardins.  
Floraison : Avril à septembre.  
Signes particuliers : Elle pique mais plus de 120 espèces d'insectes se nourrissent ou se réfugient dans ses feuilles. Utilisée comme engrais, insecticide ou comme colorant alimentaire, c'est aussi l'un des végétaux les plus riches en protéines : jusqu'à 40 % de son poids !  
Comment la déguster : Toute l'année, sous forme de soupe, à partir de jeunes pousses ou de feuilles sèches avec des pommes de terre, en coulis mixée avec des oignons ou même en gelée !



## Plantain lancéolé : le secouriste

TAILLE : 20-40 cm.  
HABITAT : Pelouses, prés, bords de chemins.  
FLORAISON : Mai à août.  
SIGNES PARTICULIERS : Une centaine de chenilles se nourrissent des plantains, dont l'écaille du plantain ou la mélitée. Les chardonnerets, les verdiers ou moineaux apprécient leurs graines nutritives. Le plantain est connu pour ses vertus médicinales (toux), mais surtout pour calmer les piqûres de moustiques, de guêpes ou d'orties : frotter avec deux ou trois feuilles jusqu'à en extraire le suc.  
COMMENT LE DÉGUSTER : Les jeunes feuilles se mangent en salade ou cuites dans une omelette.



## Pissenlit : le radieux

Taille : 5 à 40 cm.  
Habitat : Prairies et pâtures.  
Floraison : Mars à octobre.  
Signes particuliers : Il existe plusieurs centaines d'espèces de pissenlits en France. Les feuilles sont riches en vitamine C. Le pissenlit officinal est connu pour ses propriétés diurétiques et dépuratives - d'où son nom !  
Comment le déguster : Délicieux en vin : mettre 200 g de fleurs dans quatre litres d'eau bouillante. Laisser macérer pendant 24 heures. Ajouter deux kilos de sucre, 400 g de raisins secs, quatre oranges et quatre citrons coupés. Laisser fermenter pendant trois semaines en remuant souvent. Filtrer et mettre en bouteille, attendre deux ou trois jours pour boucher et mettre au frais.

## Ronce : la nourrissante

Taille : 0,5 à 2,5 m.  
Habitat : Falaises calcaires, lapiaz, éboulis jusqu'à 2 500 m d'altitude.  
Floraison : Mai à septembre.  
Signes particuliers : Ses feuilles nourrissent de nombreuses chenilles mais aussi des chevreuils en hiver. Ses mûres sont appréciées par d'autres mammifères comme le ravissant muscardin ou par les oiseaux - le passage dans leur intestin favorise la dispersion et la germination. La ronce est aussi une plante médicinale, riche en tanins astringents. On l'utilise en gargarismes (maux de gorge) ou en tisane.  
Comment la déguster : Les fruits, riches en vitamine C, s'apprécient en tartes, gelées ou confitures. Les bourgeons et pétales de fleurs agrémenteront une salade de légumes ou de fruits.



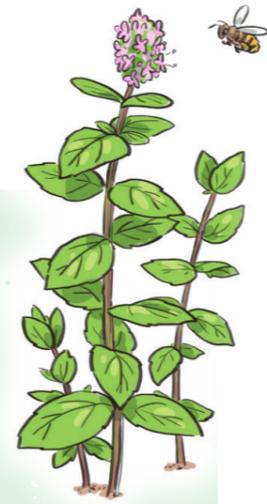
## Vulnéraire : la Chartreuse

Taille : 10 à 30 cm.  
Habitat : Falaises calcaires, lapiaz, éboulis jusqu'à 2 500 m d'altitude.  
Floraison : Juin à août.  
Signes particuliers : Historiquement, les vulnéraires étaient des élixirs fabriqués par les moines pour soigner les malades et les blessés. Ce millepertuis a en effet des vertus toniques et antispasmodiques. Sa cueillette est réglementée à environ 100 brins (pas plus que peut contenir la main) par jour et par personne. Un suivi a été mis en place depuis 2017 par le parc naturel régional de Chartreuse.  
Comment la déguster : Mettre quarante brins à macérer dans un litre d'eau-de-vie et à consommer après deux ou trois ans de vieillissement comme un médicament : avec modération !



## Menthe : l'aquatique

Taille : 15 à 60 cm.  
Habitat : Bords de rivières ou de mares.  
Floraison : Juin à septembre.  
Signes particuliers : La menthe, connue pour parfumer le thé, a aussi des vertus médicinales. Elle donne une huile essentielle ayant une propriété antibactérienne importante (en particulier la menthe aquatique). Ses fleurs sont aussi très mellifères, attirant de nombreux papillons et coléoptères. Pour la reconnaître, il suffit de froisser les feuilles entre ses doigts et de humer !  
Comment la déguster : Pour un bon sirop, récolter 50 g de feuilles et fleurs, faire bouillir dans un litre d'eau, laisser infuser une nuit, filtrer et faire bouillir avec un kilo de sucre pendant 30 minutes.



## Thym serpolet : l'aromate

Taille : 10 cm.  
Habitat : Prairies (jusqu'à 3 000 m d'altitude).  
Floraison : Juin à septembre.  
Signes particuliers : Le thym serpolet est une plante nourricière dite « hôte » de plusieurs papillons dont l'azuré du serpolet. Le serpolet est antiseptique.  
Comment le déguster : Les chefs remplacent souvent le thym par du serpolet, moins fort et plus subtil. Il accompagne les plats et salades, et se déguste aussi en tisane.



### Conseils de cueillette

- Ne cueillez les plantes que dans des endroits sains (éviter les bords de routes).
- En cas de doute, abstenez-vous !
- Évitez d'arracher les racines. Et ne prélevez jamais plus que le contenu de votre main

### un site à consulter

Je cuisine le pissenlit, l'ortie, l'églantine...  
laventuraucoidubois.org