

*Récoltez les
bienfaits de la Nature*



A lire – Très important

*Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de
l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez.*

*Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions
commerciallement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site
web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des
produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres
punies par la loi dans votre pays.*



**Récoltez les bienfaits de la Nature* de Véronique Pellé est mis à
disposition selon les termes de la licence Creative Commons
Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0
International.*

*Ce livre est sous licence Creative Common 4.0 « Paternité – pas de
modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui
vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer
l'auteur Véronique Pellé comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un
lien vers <http://www.gourmandises-sauvages.com/>. Les autorisations
au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à
contact@gourmandises-sauvages.com.*

Sommaire

Sommaire.....	5
L'auteure.....	7
Apprivoisez les bienfaits d'une Nature généreuse & les plaisirs d'une Nourriture savoureuse !.....	7
Multiples intérêts des Plantes Sauvages Comestibles	12
Les Plantes Sauvages Comestibles & leurs particularités.....	14
Un peu d'histoire.....	18
Plantes Sauvages & Nutriments.....	21
La peur de s'empoisonner !.....	25
Distinguer les Plantes entre elles !.....	34
Chercher les Critères Distinctifs.....	37
Où les trouver ?.....	41
Quelles précautions de cueillette prendre ?.....	44
Réaliser un herbier de cueillette.....	47
10 plantes très faciles à reconnaître.....	54
Table des matières.....	58



Ail des ours - Allium ursinum

L'auteure

Véronique Pellé



Apprivoisez les bienfaits d'une Nature généreuse & les plaisirs d'une Nourriture savoureuse !

La nature nous offrait une nourriture abondante et saine bien avant l'invention des folies de l'industrie agro-alimentaires.

Laissez-moi vous montrer la voie vers l'harmonie et l'autonomie que j'explore avec gourmandise depuis plus de 11 ans.

Mon histoire d'amour avec les Plantes Sauvages & la Nature, prends sa source dans ma plus tendre enfance. Il faut dire que dès la naissance j'étais prédestinée à en prendre soin, ayant reçu comme don, des prénoms en forme de bouquet de fleurs : Véronique, Marguerite, Rose.

Dans mes promenades en forêt, mes balades en montagne, dans les allées de mon jardin, leur découverte, leurs senteurs n'ont cessé de me surprendre, de m'émerveiller.

d'ailleurs, il y a 20 ans déjà, le plaisir de ma première salade sauvage. Cependant, revenue chez moi, **la peur de m'empoisonner m'arrête dans ce bel élan d'apprendre à les connaître**. Quelques années plus tard, je participais à un stage de botanique dans le Vercors, et ma frustration grandit encore. Car personne dans mon entourage, aussi savante soit-elle, ne pu me dire à quoi servaient ces merveilleuses plantes ! Cependant, je ne fus absolument pas préparée à une découverte qui allait me bouleverser pendant de longs mois.

Un jour de février 2005, seule devant mon ordinateur, au détour d'une page internet je découvre une nouvelle dont aucun média ne parlait à l'époque, l'imminence du Pic Pétrolier. Comme si la nouvelle ne suffisait pas, je confondis alors le pic pétrolier avec la fin du pétrole. Or il y a 40 ans entre les deux. D'où ma peur panique, puisque les premières prévisions étaient annoncées pour 2006. Soit, un an après, seulement. Convaincue alors, que notre société fonctionnait uniquement sur le volume grandissant du débit du l'or noir, & qu'elle ne pouvait donc que disparaître de façon désastreuse. Ce fut alors en proie à une panique extrême pendant les mois qui suivirent. Ma première frayeur fut de savoir comment j'allais nourrir ma famille, mes enfants, l'année suivante ? Même si je cultivais déjà un jardin bio, mais nous n'étions pas autonome loin de là !

Cette fois ma décision était prise : Je vais apprendre à reconnaître toutes les Plantes Sauvages Comestibles !

De ce jour-là, j'y ai consacré tout mon temps libre & **très vite je me suis dit que je devais partager cette connaissance avec vous.**

Fin 2007 , nouveau choc ! Deux plus tard mon couple explose brutalement. Je suis alors terrassée par la souffrance ! Seuls les arbres & les balades dans la

Nature arrivent à me calmer, comme le jardinage & les mains dans la terre l'avait fait auparavant. En mauvaise santé, affaiblie par une alimentation inadaptée & dépourvue de nutriments, pendant de très longues années, portée par ma vision de notre lien fondamental avec la Nature, je parviens à élaborer un nouveau projet. Même si, je n'avais plus les moyens physiques, ni financiers, pour parvenir à créer une Ecole des Plantes Sauvages & à la Nature comme je l'avais imaginé. Les plantes & la Nature m'ayant apporté leur soutien indéfectible pour sortir de ce douloureux épisode de ma vie, je fus petit à petit convaincue que je trouverais comment œuvrer dans cette voie.

En mars 2010, même si je n'avais pas de lieu pour montrer une Nature riche & préservée, même si je n'en savais pas encore beaucoup, peu importe, j'en connaissais déjà assez, plus d'une centaine plantes, pour partager mon savoir, ma vision du monde & de la vie. Et pour celles que je ne connaissais pas encore, j'aurais la sincérité de le dire. Je fonde donc l'association Gourmandises Sauvages avec trois amies & propose Découvertes des Plantes Sauvages Comestibles, Balades Sauvages & Gourmandes, pour offrir ce que je sais déjà :

Une Nourriture saine, savoureuse & gratuite offerte par la Nature.

Enfin de cette profonde douleur est née la volonté sans faille de parvenir à réaliser mon rêve : Permettre d'Apprivoiser les bienfaits d'une nature généreuse et les plaisirs d'une nourriture savoureuse ! Et découvre comme un cadeau, la puissance du rêve.

Je continue à me former auprès des personnes les plus compétentes, celles qui m'inspirent, à étudier les meilleurs livres sur le sujet & à travers la transmission. J'observe, j'explore, j'expérimente, j'adapte pas à pas : le processus de régénération de

la Nature & de moi-même : le processus de remédiation offert par les éléments.

Quelque soit la situation, les solutions existent ! La dynamique de vie est toujours en œuvre, en toute circonstance !

Après une longue période de fatigue chronique, que je vivais depuis 10 ans déjà, à partir de mes ressources & des ressources du vivant, comme nous l'apprennent les principes de Permaculture, je trouve le chemin de la régénération.

La Terre a toujours nourri les êtres vivants & créé l'abondance à partir d'une toute petite graine. Une graine semée offre une multitude de graines à son tour. Un arbre planté grossi chaque jour et offrira ses fruits en retour !

Si l'on connaît bien les lois de la Nature, le temps œuvre toujours dans le sens de l'expansion de la vie lorsque nous ne l'entravons pas. Il nous appartient donc, en tant qu'humain, d'entrer dans la danse de la vie pour en récolter les fruits. Respecter le vivant & l'imiter, se nourrir des plantes sauvages, rapprocher ce qui fonctionne bien ensemble, créer des écosystèmes cultivés, nous permet en tant qu'humain de nous nourrir de la puissance de la Nature & le cadeau supplémentaire, régénérer rapidement la fertilité des sols, créer d'abondantes récoltes, tout en remédiant aux grands problèmes mondiaux que notre société a généré.

Aujourd'hui, en 2017, 7 ans après le début de la création de l'association, c'est avec la joie et la vitalité du bonheur retrouvé, que j'ai à cœur de vous accompagner pour réussir cette transition vers une nourriture abondante, sauvage & jardinée grâce à la puissance des dynamiques de vie en œuvre au sein de Dame Nature !



Séance de botanique en Afrique !

Multiples intérêts des Plantes Sauvages Comestibles

*R*écolter & manger des Plantes Sauvages Comestibles permet de :

- Bénéficier d'un apport nutritionnel décuplé !
- Découvrir des saveurs originales, parfois exotiques !
- Se nourrir de plantes gratuites !
- Éviter d'arracher & jeter des plantes comestibles du jardin !
- Vivre un sentiment de liberté incroyable !
- S'activer en douceur au lieu de piétiner dans les magasins !
- Respirer en pleine nature !
- Se mettre en lien avec les merveilles de la Nature !

Nos maisons, bureaux & appartements sont soumis à de multiples pollutions dus aux matériaux de construction & de décoration. Peintures, isolation, colles, plastiques, concentrent des gaz qui intoxiquent durablement l'air intérieur des pièces où nous vivons. Sortir, marcher même en ville permet de respirer un air moins pollué. À 50 m des grandes avenues ou 500 m d'une autoroute l'air y est déjà moins pollué. Si nous avons la chance d'avoir une maison saine en pleine nature, l'air y est d'encore meilleure qualité. Nous avons donc toutes les raisons du monde de sortir des pièces où nous vivons pour sortir respirer dehors.

Les arbres sont de grands filtres à carbone & pourvoyeurs d'oxygène. C'est pourquoi ils

sont si importants en ville comme à la campagne !

Activer notre corps est une des activités primordiales pour la santé, le bien-être & la vitalité de notre corps. Sans faire un cours complet sur la physiologie, le fonctionnement du corps, le fait d'activer notre corps lui permet de se nettoyer et donc d'être en meilleure santé. Sans cela, il s'encrasse petit à petit.

Les arbres nous apportent aussi de l'énergie positive. Qui n'a pas vécu le sentiment de se sentir plus apaisée lors d'une promenade auprès des arbres après quelques minutes en leur compagnie ? Certaines aiment d'ailleurs faire des hugs (embrassades) aux arbres pour se nourrir de cette énergie qui émanent d'eux.

De multiples recherches permettent de constater un apport nutritionnel décuplé chez les Plantes Sauvages Comestibles dont témoigne notamment le Guide nutritionnel des Plantes Sauvages & Cultivées¹ ainsi que les recherches de l'association Jardin'Envie à Valence (26). L'expérience montre aussi que le sentiment de satiété est rapidement atteint lorsque l'on mange des Plantes Sauvages Comestibles crues, en salade par exemple.

La dégustation des Plantes Sauvages Comestibles permet de découvrir des saveurs originales & exotiques, comme la vanille, la mandarine, ou le clou de girofle, dans de multiples plantes autour de chez nous. C'est tout le bonheur auquel accède le cueilleur de Plantes Sauvages !

La pratique de cette activité & les connaissances qui s'accumulent, nous prenons conscience de la multitude de plantes en capacité de nous nourrir, de nous apporter la santé. Aussi petit à petit acquière-t-on ainsi un sentiment de liberté, associé à la pleine jouissance de notre corps !

1 François COUPLAN, Guide Nutritionnel des Plantes Sauvages & Cultivées, Éditions Niestlé

Les Plantes Sauvages

Comestibles & leurs

particularités

*R*écolter des plantes sauvages comestibles c'est récolter des plantes communes de nos campagnes, de nos montagnes ou du bord de mer. Récolter des plantes sauvages comestibles ne consiste pas en une quête de la plante rare. En effet, récolter des plantes pour s'en nourrir n'est pas une quête de collectionneur.

Contrairement à la plupart des plantes étudiées & aux études habituellement proposées, **les Plantes Sauvages Comestibles sont des plantes très communes**. Ce sont des plantes de tous les jours, que l'on voit souvent autour de nous. Pour certaines, elles paraissent même banales et sans intérêt, tant nous avons pu les côtoyer auparavant. Et ceci sans, pour autant, se poser de question sur leur valeur, leurs propriétés, leur intérêt pour nous, pour la vie végétale, pour la vie du sol ou pour la vie animale.

Si vous lisez ces lignes aujourd'hui, c'est que vous faites partie de ces personnes qui ont décidé d'en savoir plus, voire de tout savoir sur ces plantes & de les utiliser plus souvent au quotidien. C'est l'objectif de Gourmandises Sauvages, vous permettre **d'apprivoiser les bienfaits d'une nature généreuse et les plaisirs d'une nourriture délicieuse** ! Vous permettre aussi de voir en elles des êtres vivants, participant à la dynamique de la Vie de la Terre.

La recherche d'un gourmet des plantes sauvages consiste à cueillir les **feuilles & fleurs**

des plantes suffisamment nombreuses pour pouvoir s'en nourrir, d'année en année. En effet, mettre en péril une récolte future en récoltant toute la plante, racine comprise, ou toutes les fleurs les empêchant de se ressemer, ou l'ensemble des plantes d'un lieu serait manquer de prévoyance.

La règle que je vous propose est de ne pas récolter plus d'un tiers des plantes d'un lieu. De cette façon, nous savons qu'il restera toujours plus de plantes que nous en avons récolté, que l'on soit le premier ou la dernier à les récolter. Le deuxième élément de cette règle de cueillette et de **changer de lieu de récolte tout au long de l'année.**

J'ai beaucoup de gratitude envers vous qui me faites confiance pour vous guider sur ce chemin là & aussi pour votre démarche de Vie en Harmonie avec la Nature, pour votre choix éclairé vers une connaissance approfondie des dynamiques de Vie.



Grâce à cet ebook, nous allons commencer à entrer dans l'**intimité des Plantes Sauvages Comestibles**, dans leur vie tout long de l'année mais aussi apprendre à les connaître comme des **êtres vivants** faisant partie de la vie de la Terre et donc de notre vie. **Vous saurez où elles poussent, quand elles poussent, comment les respecter, comment les déguster, ce qu'elles peuvent vous apporter à vous-même comme à la dynamique de la Vie de la Nature.**

Mon premier objectif est de vous apprendre à les reconnaître au premier coup d'œil le jour où elles nous sont utiles, où elles sont consommables ! **Nous n'allons pas attendre 4 ans** comme il est habituellement nécessaire lorsque l'on apprend seul avec des livres de botaniques, comme je l'ai fait. Et encore, si on les trouve dans les livres ! Je vous dis ça car pendant plusieurs années, je n'avais pas les bons livres.

Pourquoi les livres de botanique classique ne conviennent pas ?

En effet, les plantes sont si nombreuses, 12.000 en Europe, que les botanistes doivent faire un choix lorsqu'ils éditent un livre sur les plantes d'une zone géographique, 1.200 plantes environ. Il est donc nécessaire d'avoir une flore – c'est le nom donné aux livres qui décrivent les plantes d'une zone géographique donnée – dédiée aux Plantes Sauvages Comestibles pour trouver la description de ces plantes. Or il n'existe à ma connaissance qu'une seule flore dédiée aux Plantes Sauvages Comestibles c'est le guide «Guide des Plantes Sauvages comestibles & toxiques» de François COUPLAN chez Delachaux & Niestlé.

Tout ça j'aurais aimé le savoir quand j'ai commencé à apprendre les Plantes Sauvages Comestibles, mais il n'existait aucune école des Plantes Sauvages Comestibles à l'époque.

Depuis elle a vu le jour : c'est le CPE – Collège Pratique d'Ethno-botanie de François COUPLAN . Il est alors nécessaire d'y consacrer 3 ans & comme son nom l'indique de devenir botaniste. Mon choix est différent, je vous propose d'apprendre comme les anciens le faisaient autrefois avec les moyens d'aujourd'hui.

Je vous offre la possibilité d'être rapidement autonome, sans prendre de risque avec votre santé.

Pour cela j'ai mis au point une méthode & des critères issus de ma pratique de terrain, la récolte & l'usage des Plantes Sauvages Comestibles dans mon quotidien de mon expérience de formatrice.

Un peu d'histoire

*S*i pendant des dizaines de milliers d'années, au fil des saisons, l'Homme s'est nourri quasi exclusivement des plantes qui poussaient autour de lui dans la Nature, il se nourrit de plus en plus artificiellement aujourd'hui.



Les grandes explorations de la planète et l'agriculture l'ont amené à produire une nourriture industrielle de plus en plus dénaturée. Comme l'ont prouvé les différentes crises alimentaires - veaux aux hormones, vaches folles, poulets à la dioxine, grippe aviaire - révélant les dysfonctionnements majeurs de la production intensive mondiale.



Or les plantes sauvages sont là, depuis toujours, proches de nous, toujours emplies de cette vitalité que les légumes produits industriellement n'ont plus (sous serres chauffées et à des milliers de kilomètres).

Ainsi, les plantes sauvages protègent et nourrissent la terre, de la même façon qu'elles nous nourrissent et nous protègent.

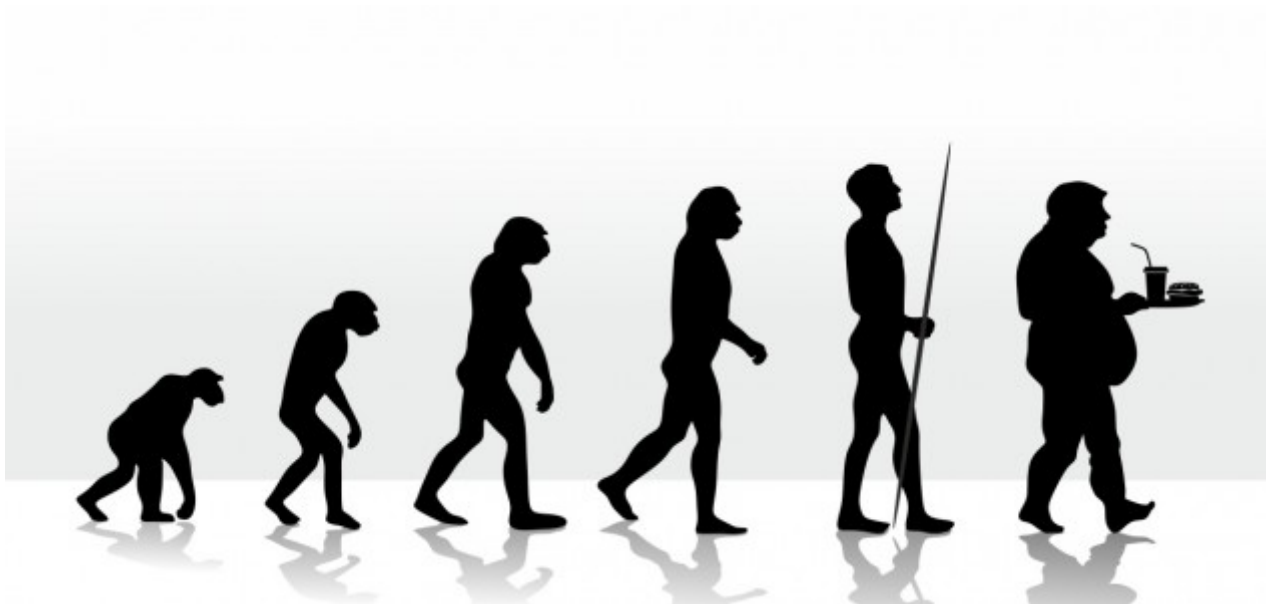
Pour cela, il suffit de récolter les plantes sauvages, de les préparer et les manger pour qu'elles nous apportent tous les bienfaits, toute l'énergie de la vie qui les habitent.

Elles ont fait partie de notre alimentation jusqu'à il n'y a pas si longtemps que ça. Mais elles ont eues la mauvaise idée de nous nourrir à des moments très noirs de notre histoire.

Cependant depuis, une 10aine d'années, une 30aine pour les plus téméraires d'entre

nous, je parle de la majorité des français, nous redécouvrons ces plantes, devenues exotiques à nos yeux.

Et pourtant, elles sont tant à nous apporter au niveau variété, saveurs & nutriments. N'oublions pas qu'elles furent la meilleure alimentation qui soit pour nos lointains ancêtres, les cueilleurs-chasseurs. Ces hommes & ces femmes étaient capables de vivre sous des températures moins clémentes, d'avoir une activité physique bien plus soutenue que la nôtre aujourd'hui & sans aucune obésité. Je n'ai jamais vu de représentation des humains sur les parois de nos célèbres grottes avec des ventres proéminents ou des bras de bibendums.



Or je ne pense pas qu'ils aient succombé, comme nous, à la mode des mannequins anorexiques représentés dans les magazines.

Plantes Sauvages & Nutriments

La première chose à savoir, est que manger quotidiennement & en grande quantité toujours la même plante sauvage aussi anodine soit-elle, serait prendre un risque au niveau de la santé. En effet, les plantes sauvages sont bien plus concentrées en minéraux, vitamines, oligo-éléments, enzymes de toute sorte, que les légumes que nous mangeons habituellement.

N'oublions pas que ces plantes ont poussées dans le meilleur endroit qui soit pour elle, des sols bien plus riches que ceux des champs. Elles ont poussé sans être arrosées, autrement que naturellement, & n'ont reçu aucun engrais qui les poussent à absorber encore plus d'eau dans leurs tissus ; et au final de diluer la quantité de nutriments qu'elles contiennent.

D'autre part, notre corps n'est plus habitué à une nourriture aussi riche nutritivement. De plus, nous ne connaissons pas les réactions propres à notre corps face à certaines substances contenues dans les Plantes Sauvages Comestibles et si peu présentes dans les légumes que l'on arrose abondamment pour les faire grossir le plus possible.

*Je me souviens d'une anecdote survenue à des religieuses qui
avaient pris l'habitude de boire tous les soirs une tisane au*

tilleul. Une tisane précieusement récoltée au début de l'été quand le tilleul commence à embaumer de son parfum enivrant les douces soirées estivales. Cela faisait plusieurs mois que ces religieuses buvaient cette tisane pourtant si douce. Au bout de quelques mois, elles commencèrent à ressentir des symptômes désagréables à la digestion. Ayant demandé à leur médecin ce qui pouvait bien leur arriver, celui-ci finit par apprendre cette habitude régulière prise par ces dames. Il leur demanda de cesser d'en prendre pendant plusieurs jours et de ne reprendre qu'une fois leur corps mis au repos de ce breuvage pourtant si anodin.

*« La règle communément établit consiste donc à **ne pas avaler la même plante, aussi anodine soit-elle, chaque jour plus de 3 semaines de suite, même pour un soin.***

Sachant que si certaines plantes peuvent se manger tous les jours comme un légume normal, nombreuses sont celles qui ne se mangent qu'une fois par semaine en repas voire en petite quantité pour d'autres encore.

*Respecter la règle de **manger le plus varié possible**,
et de **bien observer les réactions de son corps** font
partie des **bonnes habitudes alimentaires** & d'une
meilleure connaissance de soi.*

C'est d'ailleurs, une habitude que j'ai pris petit à petit en souhaitant me soigner avec l'homéopathie tout d'abord. En effet, mon médecin homéopathe m'interroge toujours sur les réactions que j'ai. Quand je suis enrhumée, si je tousse en arrivant dans une pièce froide, si je tousse le matin, si je me réveille dans la nuit ou le nez sec puis coulant. Bref, tous ces détails qui la renseignent sur la particularité de ce rhume ce qui va lui permettre de comprendre quels sont les granules qui me sont appropriées à ce moment-là.

A partir de là j'ai commencé, même si ce fut difficile au début, à mieux me connaître ainsi que mes enfants. À la clef de cette attention sur moi-même & mes enfants fut **le bonheur de savoir qui l'on est vraiment !**

***Nous sommes tous uniques, nous avons tous nos
qualités & nos points faibles. Et seuls nous-mêmes
pouvons les apprécier et ainsi mieux prendre soin
de nous !***

Je vous propose donc de découvrir tout l'intérêt des Plantes Sauvages Comestibles à travers leurs nutriments, comme celle-ci :

Ortie

Autant protéine/steak
5 x plus Calcium/lait
6 x plus Phosphore/lait
3 x plus Fer/ Épinards
6x plus Vit.C/Oranges



gourmandises-sauvages.com

*B*ref, se réapproprié les savoirs ancestraux demande de la persévérance et de l'attention. **Cependant quel bonheur de se connaître vraiment & par la même de s'apprécier !**

La peur de s'empoisonner !

*L*orsqu'on commence à s'intéresser aux Plantes Sauvages, les peurs surgissent : la peur de se tromper, la peur d'essayer, et la plus grande peur, celle de s'empoisonner.

Et c'est tant mieux ! Car le danger est réel. Cependant avec le temps, l'on apprend qu'en réalité **une très faible proportion des plantes de notre flore est toxique**, et que **bien peu encore sont potentiellement mortelles à faible dose & sans avoir mis nos sens en alerte.**

En effet, s'il existe 12.000 plantes sauvages en Europe & 1.600 de comestibles, une 40aine seulement sont potentiellement mortelles à petite dose. De plus, elles provoquent souvent des réactions de rejet, comme des vomissements, des sensations de brûlure dans la bouche, elles sont fortement amères qui les font recracher.

*À y regarder de plus près, nous sommes plus en sécurité
dans la nature que dans nos appartements.*

En effet, **nos plantes d'appartement sont statistiquement toxique à 80 %**, contre 20 % dans nos jardins, alors que **les Plantes Sauvages Comestibles ne le sont qu'à 4% dans la Nature².**

2 Nous parlons ici de l'ensemble des plantes que nous côtoyons, la biomasse, pas de la biodiversité, les différentes espèces de plante. Les pissenlits sont 1/12.600 de la biodiversité, mais ils représentent une biomasse bien plus importante.

Nous mangeons des plantes toxiques tous les jours !

Tomates - pommes de terre - asperges & rhubarbe

Nous mangeons presque tous les jours des tomates et des pommes de terre, de la famille des Solanacées, donc contenant de la solanine, un alcaloïde toxique. Pourtant ces plantes, si elles étaient sauvages dans nos pays seraient donc considérées comme toxiques. Et oui! Nous ne mangeons que la tomate mûre ou la pomme de terre non verdie. C'est normal, seul le fruit mûr pour la tomate et le tubercule non exposé à la lumière pour la pomme de terre, contiennent très peu de solanine. Une dose faible dans ces parties comestibles, mais hautement toxiques dans le reste de la plante.

Au printemps nous adorons manger des asperges. Nous mangeons juste les jeunes pousses de la plante qui viennent juste de sortir de terre. Nous faisons bien ! Hormis cette jeune pousse, l'asperge est une plante hautement toxique. Les baies rouges contiennent asparagine & saponines en grande quantité.

Quant à la rhubarbe, nous ne gardons que le pétiole³ de la feuille. Encore une fois, cette habitude est due à la présence très importante d'acide oxalique dans le limbe⁴ de la feuille. L'acide oxalique se précipite, avec la cuisson. Les reins humains surtout s'ils sont fragiles, voire malades, sont incapables de filtrer et utiliser ces substances. Au contraire, une fois cuits, ils s'accumulent dans les reins.

Comme j'aime bien bousculer les habitudes, j'aime beaucoup proposer l'usage des plantes dites toxiques pour évoquer ce sujet, et montrer que nous pouvons tout à fait, en prenant les précautions qui s'imposent bien sûr, manger des Plantes Sauvages habituellement considérées comme toxiques. Mes préférées sont la Bryone &

3 Pétiole : tige de la feuille

4 Limbe : la feuille est habituellement formée par le pétiole et le limbe la partie étalée est fine, le panneau solaire comme je l'appelle parfois, de la feuille.

les fausses asperges. Les jeunes pousses de Muscari à toupet par exemple, un vrai régal.

Il y a aussi une chose importante à savoir. La Nature est très bien faite puisque notre corps est capable de nous prévenir lorsqu'il y a danger. La présence de molécules toxiques est très vite détectée par le corps humain, surtout s'il s'agit de plantes crues. En effet la présence de solanine, de saponine, en forte dose, rend la plante très amère, l'acide oxalique donne la sensation de micro-rasoir qui vous parcourt le tube digestif. Ceci dit comme la nature n'avait pas prévu que l'être humain inventerait la cuisson, le fait de cuire un aliment peut le rendre digeste en détruisant certaines molécules toxiques mais aussi perturber nos sens en nous rendant acceptable un poison dont notre corps a beaucoup de mal à se débarrasser, comme l'acide oxalique⁵. Certaines concentrations, comme dans l'arum, le rendent toxique qu'il soit cru & plus encore s'il est cuit.

*Le danger existe, l'important alors est la
connaissance !*

Toxique & mortel sont-ils synonymes ?

Quels critères nous permettent de statuer sur la toxicité ou pas d'une plante ? Combien de plantes sauvages toxiques existent en Europe ? Les plantes toxiques sont-elles mortelles ? Oui mais à quelle dose ?

Bien que le mot toxique évoque la mort, il ne s'agit que d'une évocation. Toxique n'est pas synonyme de mortel. Certaines plantes toxiques peuvent vous rendre malade voire très malade. Et parmi les plantes toxiques certaines sont potentiellement mortelles &

⁵ L'Acide oxalique est moins toxique cru que cuit.

parmi ces plantes potentiellement mortelles, à très faible dose.

D'autres plantes habituellement consommées sont en réalité toxiques, voire très toxiques. Il s'agit là de plantes que nous savons préparer ou quelle partie de la plante nous pouvons manger & sous quelles conditions.

J'aime bien citer les quatre exemples suivants : la tomate dont on ne mange que le fruit mûr ou cuit en confiture, la rhubarbe dont nous ne mangeons que les pétioles (la tige) des feuilles, les pommes de terre dont nous ne mangeons que les tubercules non verdiss à la lumière ou asperges en jeunes pousses. Dans ces quatre cas, heureusement que nous avons ces habitudes, car le reste de la plante est fortement toxique.

Liste des Plantes mortelles à faible dose



Voici une liste non exhaustive (les auteurs en font des listes plus ou moins longues) de **plantes pouvant être mortelles à faible dose**. Je me suis basée sur deux livres existants lors de mes recherches sur le sujet en 2005. J'ai choisi ces plantes que nous connaissons ou avons entendu parlé. Il en existe bien d'autres (80 % des plantes d'appartement sont toxiques) :

1. Casque de Jupiter - **Aconit** napel (ornementale),
2. **Belladone** – Atropa belladonna (peu commune),
3. **Chardon à glu** – Atractilis (peu abondante),
4. **Cigüe vireuse** – Cicutia virosa (milieu aquatique),
5. **Grande cigüe** - Conium maculatum (commune dans certaines régions),
6. **Colchique** – Colchicum sp (abondante dans certaines régions),
7. **Datura** – Datura sp (peu commune),
8. **Digitale** – Digitalis sp (plantes abondantes dans certaines régions),
9. **Jusquiame** – Hyocyamus (abondante dans certaines régions),

10. **Laurier rose** - Nerium oleander (très commune Sud de la France dans les haies),
11. **Muguet** - Convallaria majalis (joli bouquet traditionnellement offert le 1er mai en France),
12. **Ricin** - Ricinus communis (dans les jardinières – ornementales & potagers – répulsive des taupes),
13. **Tabac** – Nicotiana sp (ornementale & champs de production),
14. **Urginée** – Urginea sp (abondante dans certaines régions),
15. **Vérâtre** – Veratrum sp (abondante dans certaines régions).


Sauvages & toxiques de Marie Claude PAUME

Les Belles Vénéneuses de François COUPLAN

Ces livres sont actuellement indisponibles sur le net (19 Mai 2014).

Pour la grande majorité de ces quelques plantes mortelles, même si le risque est élevé – de part leur capacité à entraîner la mort – nous ne sommes pas naturellement attirés pas ces plantes. Quelque chose en nous, nous repousse. **Les risques sont ceux liés à l'imprudence, à la confusion avec une autre plante & au fait de ne pas écouter notre instinct, notre intuition.** C'est pourquoi, nous devons apprendre avec prudence & à écouter les réactions même infimes de notre corps ou bien notre petite voix qui nous dit en regardant une plante que l'on croit reconnaître : « **Tiens elle n'est pas comme d'habitude !** ».

Règles de prudence

 **xpliquer** dès que possible, aux enfants comme aux adultes, que certaines plantes & baies sont dangereuses, d'autres très dangereuses, les leur montrer.

« L'ignorance est plus dangereuse que la connaissance. »

Éloigner de la portée des jeunes enfants les plantes d'appartement suspectes. Selon la dernière étude de François COUPLAN⁶, comme je le disais précédemment, 80% de ces plantes sont des plantes toxiques, de même que presque la moitié des plantes horticoles de jardin⁷. Rappelant ainsi que 4 % de nos plantes sauvages sont toxiques et seulement 1% sont potentiellement mortelles.

Il est encore plus important d'être vigilant avec les jeunes plants qui n'ont pas encore toutes les caractéristiques du plant adulte, même si la plupart sont moins dangereux. Froisser & toucher une plante permet de les distinguer plus aisément. Attention toutefois aux euphorbiacées, plantes à fleurs vertes, qui ont un latex corrosif. Penser à vous laver les mains immédiatement dans ce cas-là.

« Ne jamais porter en bouche une plante inconnue ! »

Il y a bien d'autres façons d'en savoir plus sur elle. Toucher, froisser, humer, écouter son ressenti. J'en reparlerais plus loin de ce ressenti que nous avons perdu & que nous pouvons retrouver.

En cas d'intoxication

Troubles digestifs, cardiaques, neuro-musculaires, mentaux, cutanés. Gardez votre calme, appelez le centre antipoison ou composer le 15. Collectez un exemplaire entier de la plante suspecte et photographiez là, pour la montrer au médecin !

Si vous en avez avec vous, donnez du charbon végétal, type Charbon de Belloc ou SB en magasin bio, mais aussi de l'argile. En cas de contact avec des plantes dermo-

6 Plantes d'appartement toxiques François COUPLAN & Aymeric LAZARIN

7 Plantes de jardin toxiques François COUPLAN & Aymeric LAZARIN

caustiques, rincez la peau sous l'eau courante pendant 15 mn.

Ne pas donner d'eau gazeuse, ni de lait, ni d'huile de ricin.

Ni peur ni naïveté

La nature a mis à notre disposition des réflexes de rejet et d'éloignement efficaces. En effet, les plantes néfastes pour nous se chargent souvent de nous prévenir par leur odeur, et si l'on a eu l'imprudence de les goûter, par une forte amertume ou âcreté, qui nous fait recracher, voire vomir parfois. Nous sommes cependant baignés depuis notre naissance dans une société coupée de la Nature et de notre connaissance intuitive de celle-ci. Aussi est-il **de notre responsabilité de retrouver ce lien qui nous unit à elle**, en retrouvant en nous tout autant qu'à travers cette nouvelle connaissance, autant que par les savoirs qui nous relient aux plantes.

Si nous sommes là aujourd'hui, c'est que nos lointains ancêtres ont su se nourrir et se soigner grâce à la connaissance de leur environnement. Pour nous maintenir en vie, certaines plantes très puissantes étaient parfois utilisées par les chamans & so(u)rcières, médecins de l'époque.

La toxicité d'une plante peut être due à sa puissance. Certaines plantes pourraient peut-être un jour nous sauver la vie. Cette puissance était autrefois dévolue aux sorcières (sorcières) donc prudence. D'ailleurs aujourd'hui ces plantes sont souvent utilisées en homéopathie.

***Donc ni peur ni naïveté ! L'important est de renouer
avec la connaissance de la Nature et des plantes.***

De même qu'il n'existe aucune mauvaise herbe, ou même plante envahissante, il n'existe aucune plante néfaste. Une mauvaise herbe est une plante spontanée dont nous ignorons les bienfaits : comestibles, médicinales ou qui simplement se chargent de rendre le sol fertile, de soigner le sol. **Toute la dynamique de la Nature concourt à développer la vie**, à nous d'observer, d'apprendre et d'être humble face à elle.

Petit complément digressif, une plante est dite envahissante lorsqu'elle est la seule plante à pouvoir pousser dans les conditions de sol laissées à disposition par les humains. Il n'existe plus de terre vierge hormis quelques gouffres inaccessibles à l'être humain donc hors de notre vue.



Angélique - Angelica archangelica

Distinguer les Plantes entre elles !

*V*ous souhaitez certainement profiter de leurs saveurs et de leurs bienfaits, mais vous ne savez pas comment vous y prendre. Et surtout vous craigniez de vous tromper. Comme nous venons de le voir précédemment, c'est un risque en effet !

Cependant vous savez désormais que vous prenez moins de risque dans la nature qu'avec les plantes d'appartement, puisque seules 4 % des Plantes Sauvages sont toxiques (encore moins mortelles), contre 80% des plantes d'appartement.

Toutefois, aucune bravade, on ne met en bouche que ce dont on est vraiment sûr. Ce n'est pas la peine de risquer ni une intoxication, ni un désagrément. Les Plantes Sauvages Comestibles sont tellement savoureuses lorsqu'on les connaît qu'il serait dommage de se dégoûter ou pire de s'intoxiquer.

*P*armi les 12.000 plantes européennes, 1.600 sont comestibles et combien parmi celles-ci sont savoureuses lorsqu'on sait comment les préparer ?

Pour cela, j'ai développée une méthode d'approche adaptée aux débutants, basée sur l'observation, celle des formes & de l'odorat notamment. L'odorat, pas le goût ! Pour cela vous allez rechercher une série de critères, dans l'ordre logique, d'approche de la plante.

Voici les 10 critères de reconnaissance d'une Plantes

Sauvages Comestibles

1. SOL : sol fertile - terre foncée ; sol infertile - terre beige voire blanche parfois.
2. COUVERTURE VÉGÉTALE : rocheux-caillouteux (murs, bords de route, pierriers) , pelouse - herbes coupées court, prairie sèche (sol peu épais, cailloux, sable, graminées majoritaires), prairie grasse (là où les herbivores viennent paître), lisières de bois, sous-bois frais feuillus, sous-bois sec résineux.
3. TYPE de PLANTE : Arbre, Arbuste, Buisson, Vivace (plante herbacée qui survit à l'hiver, même sous forme de racine), Bisannuelle ou Annuelle.
4. FORME générale de la PLANTE : **élancée** (étroite & haute), **en sapin** ou en triangle (large à la base & finissant en pointe), **en losange** (étroite à la base, plus large à mi-hauteur & finissant en pointe ou arrondie), **en boule**, **en rosette basale** (comme les feuilles de pissenlit).
5. DISPOSITION des FEUILLES sur la tige florale : **Opposée** (face à face), **Alterne**, **En hélice**.
6. DISPOSITION des FLEURS sur la plante : au sommet, réparties sur la ou les tiges, à l'aisselle des rameaux ou des feuilles, en cercles autour de la tige (verticille).
7. FORME des GROUPES de FLEURS – dit Inflorescence : en **ombelle** (comme le parapluie), en **grappe** (comme le raisin), en **épi** (comme le blé), en **ligne** (comme la consoude), en **capitule** (pissenlit, trèfle, pâquerette).
8. DESCRIPTION de la FLEUR : 2, 3, 4, 5, 6 pétales, ou plus, **simple** autour des étamines ; pétales plus ou moins soudés **en** forme de **cloche**, fleurs à **lèvres** (pétales de formes très élaborées, souvent soudées à la base - comme les orchidées).
9. DESCRIPTION de la FEUILLE : **Simple** ou **Composée** (de folioles - feuilles secondaires) ; de **Forme** Linéaire, Ovale, Ronde, Triangulaire, Losange, Cœur ; à la

Bordure : lisse, dentée, crénelée, ondulée.

10.PARFUM de la PLANTE (froissez les feuilles) : Anisé, Aillé, Mentholé, Citronné, Poivré, Noisette, Chlorophylle, De champignon, Floral (Rose, Lilas, Chèvrefeuille, Troène, ...)



Alliaire - Alliaria petiolata

Chercher les Critères

Distinctifs

*U*ne chose très importante lorsque l'on apprend à reconnaître les Plantes Sauvages Comestibles est d'être sûrE de soi. Il n'est pas question de se tromper, de risquer une intoxication, ou pire une hospitalisation. Ni même une expérience désagréable, cela pourrait stopper net notre envie de continuer l'expérience.

Ce qui entre nous serait franchement dommage car il existe dans la Nature, autour de nous, des plantes, aux saveurs & aux textures, surprenantes, originales, exotiques & surtout très agréables, à la condition de bien les connaître.

La plus grande difficulté consiste donc à **ne pas se tromper de plante**, à la différencier des autres qui lui ressemblent **au moment de la cueillette**. La deuxième difficulté est de **savoir quand, quoi & comment la manger**. Et c'est pourquoi les livres de botanique même s'ils sont spécifiques aux Plantes Sauvages Comestibles ne répondent pas à cette question.

*L*a cueillette des Plantes Sauvages Comestibles demande souvent de les reconnaître lorsqu'elles sont toutes jeunes, sans fleurs & sans graines donc. Puisqu'il manque de nombreux éléments de reconnaissance, il est important de pouvoir compléter par d'autres critères. Or ceux-ci ne sont pas répertoriés par les livres de botanique.

De plus, au début de notre quête des Plantes Sauvages Comestibles, nous avons une

piètre bibliothèque olfactive, à moins de l'avoir développé en tant que parfumeur, cuisinier ou voir jardinier. Nous avons surtout un vocabulaire très peu développé en la matière. **Il est donc impossible dans ces conditions d'apprendre facilement, rapidement & sans risque, sans accompagnateur.** Aussi Les saveurs décrites par François COUPLAN sont très intéressantes mais ne permettent néanmoins, pas aisément de reconnaître une plante si elle ne nous a pas été présentée par quelqu'un qui la connaissait déjà.

C'est pourquoi je vous propose de vous accompagner lors de sorties sur le terrain. Elles sont très souvent réclamées par les étudiants en botanique & encore plus en ethno-botanique⁸. Lorsque l'on apprend seul, le chemin est long et semé d'embûches. **Je vous propose de gagner plusieurs années, pour y parvenir.**

Apprendre par soi-même

Apprendre par soi-même est tout de même possible, j'y suis bien parvenu. Cependant cet apprentissage est très long, 3 années ne suffisent pas. Une seule plante demande souvent 4 ans pour y parvenir. Cela demande donc beaucoup de persévérance et de volonté à réussir année après année. La première année il s'agit de reconnaître la plantule à récolter. La mémoriser et/ou de la prendre en photo. Noter où vous l'avez vu, observer le terrain & l'environnement de la plante.

Attacher un fil de laine rouge à la plante que l'on souhaite étudier.

Ce fil permet de ne faire aucune confusion ultérieure sur la plante à reconnaître parmi

⁸ Étude des relations entre les humains & les plantes. Dans ce cas il s'agit de savoir quels sont les usages des plantes.

ses congénères lorsqu'elle aura grandi elle-même ou pas ! Peut-être aura-elle disparu plus vite que vous ne l'imaginiez !

Quelques mois plus tard, revenir sur place pour vérifier vos suppositions & comparer avec les livres à votre disposition. Le problème, pour la plupart des plantes, est qu'à ce moment-là qu'elle n'est plus agréable à manger. Vous allez donc attendre l'année suivante, au même endroit, ou dans des lieux similaires, et de nouveau essayer de la reconnaître parmi toutes les plantes. Pour certaines plantes où le risque de confusion est élevé, les informations pas assez précises au moment de la récolte & le risque d'intoxication élevé, cela peut durer 4 ans avant de commencer à être sûr de soi.

*Heureusement les Plantes Sauvages Comestibles
sont des plantes abondantes & communes, il est
alors rapide & facile d'en connaître une 10aine qui
vous permettent déjà de se faire plaisir tout au long
de l'année !*

Apprendre accompagné

Critères distinctifs, critères tangibles

Pour faciliter l'apprentissage des plantes, j'ai mis au point les Critères Distinctifs. Pour être efficace un critère distinctif doit être le plus impartial possible, le plus reconnaissable possible par n'importe qui. C'est pourquoi les critères sensoriels sont si difficiles à être utilisés dans les Critères Distinctifs. Et pourtant les critères sensoriels sont les plus efficaces qui soient dans la mémorisation. Car ils sont issus de notre

mémoire primaire, celle-là même qui servaient à nos ancêtres de se protéger du danger qui approchait. Mais il n'y a pas plus subjectif qu'un critère sensoriel.

*Il est donc nécessaire d'utiliser les **Critères**
Distinctifs pour ne pas se tromper & les Critères
Sensoriels pour la mémorisation.*

Critères sensoriels

Comme son nom l'indique c'est un critère qui fait appel à nos sens : toucher, odorat, couleur, ... Les critères tangibles ont l'intérêt d'être rapidement & facilement compréhensible par tous, cependant ils peuvent porter à confusion dans le temps suivant la forme de mémoire naturellement utilisée par de nombreuses personnes. Alors que la mémoire sensorielle est directement liée aux mémoires primaires, celles du cerveau reptilien. Et sont, par essence, des mémoires de survie. C'est pourquoi il est si important de toucher & sentir les Plantes Sauvages Comestibles pour mieux les connaître.

C'est donc cet ensemble de critères que j'ai petit à petit mis au point, avec l'expérience de terrain pour transmettre avec assurance la connaissance des Plantes Sauvages Comestibles. En effet, m'assurer que mes étudiants se sentent confiants sans prendre de risque est très important pour moi. Cela permet d'acquérir la connaissance des plantes plus rapidement que lors de cours de botanique. Cours qui permettent d'être plus exhaustif mais sont horriblement longs à suivre. De plus, ils ne sont pas adaptés à toutes les formes de mémoire, excepté le MOOC botanique de Télébotanica, mais qui ne se focalise pas sur les Plantes Sauvages Comestibles.

Où les trouver ?



e la même façon que la connaissance des Plantes Sauvages Comestibles peut nous permettre de nous connaître vraiment, elle est aussi le chemin vers une connaissance approfondie du milieu dans lequel nous vivons.

Nous allons tout d'abord chercher à identifier les plantes que nous découvrons au détour d'un chemin d'une allée, au cours de nos escapades en pleine nature ou dans les quartiers peu fréquentés de notre ville.

Repérer les différents sols

Les Plantes Sauvages Comestibles poussent uniquement là où elles trouvent les meilleures conditions de développement qui leur conviennent. Petit à petit chaque plante devient pour vous le meilleur indicateur des différents types de sol.

Plusieurs critères définissent les sols sauvages ou cultivés : La profondeur du sol, sa qualité physique du sol, sa qualité chimique, sa qualité biologique, la présence plus ou moins importante d'eau, d'air, de lumière ou de litière sur le sol.



Terre + eau + lumière = Plantes c'est obligatoire sinon il y a un problème à découvrir, notamment une pollution, désherbage autre !

Reconnaître les différents terrains

Aucun sol n'est complètement sauvage dans les pays occidentaux. L'intervention humaine est donc à l'oeuvre dans tous les endroits que vous visitez. Or l'intervention humaine agit sur les plantes spontanées présentes & leur répartition. Elle va donc aussi déterminer les groupes de plantes qui y pousseront. C'est pourquoi repérer les différents terrains est une aide pour notre recherche de plantes sauvages.

C'est ainsi qu'une tonte fréquente privilégie les plantes de la famille des Poacées, autrement nommées les céréales, comme les gazons plus ou moins courts. Mais plus le temps passe, plus les plantes spontanées & différentes font leur apparition même dans les pelouses et les jardins. Ensuite, ce sont les plantes à grosses racines, les buissons, les arbustes & les arbres s'ils ne sont pas taillés fréquemment eux-aussi. Cette évolution des plantes est toujours la même, elle suit la même dynamique du vivant végétal.

Développer ses compétences de cueilleuse

Petit à petit, après avoir observé le milieu dans lequel chacune peut pousser, les hypothèses sur leurs **besoins en soleil, en eau, en chaleur, en vent, en qualité de sol** (drainant⁹, argileux¹⁰, humique¹¹, ...), **en sel** (au bord de la mer) ou **en propreté** (sans pollution humaine, animale¹² ou chimique), nous imprègnent de plus en plus.

Aussi viendra le jour où vous serez capable de lire le paysage en disant, là il doit y avoir telle ou telle plante à

9 Sable ou cailloux dans le sol, la pluie s'infiltre dans le sol rapidement.

10 Ressemblant à la terre du potier, lourde lorsqu'elle est mouillée et complètement craquelée une fois sèche.

11 Sol contenant de l'humus, végétaux & animaux décomposés à la façon d'un compost.

12 Pollution étant synonyme ici de concentration en matières azotées

telle période de l'année. Et quelle joie de le vérifier !

*P*uis plus tard vient la possibilité de ressentir si une plante est comestible ou pas, même si vous ne l'avez jamais vu, comme si la plante vous parlait directement ! La vérification est toujours de rigueur bien entendu. Les livres sont toujours là pour ça. Et là, en découvrant que notre hypothèse est juste, le plaisir suprême du cueilleur de se découvrir petit à petit de se sentir en osmose avec le vivant autour de soi !

J'aimerais ici déconstruire le mythe de la nature dangereuse. Car pour de multiples raisons, nous pourrions bien y trouver notre salut un jour. Je considère depuis toujours la Nature comme salvatrice ! D'une part, c'est bien, dans le milieu sauvage que les êtres humains ont prospéré pendant des millions d'années avant l'apparition de l'agriculture. Je n'étudierai pas les choix de nos ancêtres de s'éloigner de la Nature car ils me semblent plus liés à la géo-politique & à l'économie qu'à la Nature elle-même.

Sans imaginer qu'elle soit sans danger, la Nature est une source de bien-être & de ressourcement évident !

Imaginez le bien-être ressenti lors d'une balade en pleine Nature, le soleil ou même la pluie durant ces excursions.

Souvenez-vous de la vitalité ressentie après chaque sortie en pleine Nature !

Il n'y a même pas besoin, la plupart du temps, de faire un effort important pour découvrir les Plantes Sauvages Comestibles, elles sont là, à portée de main, où que nous vivions. Le tout est d'éviter les sites pollués, que ce soit en ville comme à la campagne.

Quelles précautions de cueillette prendre ?

*L*e meilleur moyen d'être sûr de soi est d'apprendre tranquillement, de ne prendre aucun risque. Aussi, la première règle à observer est **NE JAMAIS PORTER A LA BOUCHE UNE PLANTE DONT VOUS N'ETES PAS SUR(E) A 100%, voire 150%.**

Sur les 5.600 plantes françaises, une 10aine sont vraiment toxiques, mais celles-ci pourraient vous faire passer de vie à trépas en très petites quantités. Une 100aine peuvent vous faire vivre des moments douloureux, voire très douloureux. Ce serait dommage de risquer des ennuis alors que nous n'avons aucune urgence à les goûter.

Certes notre soif de connaissance est grande, mais nous ne sommes pas affamé(e)s.

Il existe d'autres moyens que le goût pour deviner la saveur d'une plante avant de la porter à la bouche. Aussi avant d'en porter une à la bouche, testez son parfum en froissant la plante entre vos mains !

*R*écolter des plantes sauvages comestibles, c'est récolter des plantes communes de nos campagnes, de nos montagnes ou des bords de mer. Récolter des Plantes Sauvages Comestibles ne consiste pas en une quête de la plante rare. En effet, récolter des plantes pour s'en nourrir n'est pas une quête de collectionneur.

La première des précautions consiste donc à **rechercher** sur internet Téla Botanica, les **plantes interdites à la cueillette** pour éviter de participer à la raréfaction d'une plante que l'on pourrait rencontrer communément dans un lieu, mais qui ne se rencontre nul part ailleurs ! D'autres, comme les myrtilles sont tellement prisées et ramassées sans précaution, avec **le peigne à myrtille** par exemple, qu'il **est complètement interdit** de l'utiliser, car il rend les plantes très rapidement stériles, et n'est permis d'en récolter qu'une très petite quantité.

Pour éviter ce genre de problème, j'évoque rarement ces plantes interdites ou protégées, il en existe suffisamment d'autres très communes, pour se faire plaisir.

La quête d'un croqueur d'herbes sauvages consiste à cueillir les plantes suffisamment nombreuses pour pouvoir s'en nourrir, d'année en année. Car, mettre en péril une récolte future en récoltant toute la plante, racine comprise, ou toutes les fleurs les empêchant de se ressemer, ou encore l'ensemble des plantes d'un lieu, serait manquer de prévoyance la plus basique.

La règle que j'utilise est donc de **ne pas récolter plus d'un tiers des feuilles des plantes d'un lieu**. De cette façon, je sais qu'il restera toujours plus de plantes que j'en ai récolté, que je sois la première ou la dernière à les récolter. Et de changer de lieu de récolte tout au long de l'année.

Ne **ramasser** sur une plante **qu'un tiers des feuilles**, d'une plante même vivace¹³, permet aussi, sauf quelques exceptions comme le pissenlit, à la plante de continuer son développement. Des cueillettes trop importantes sur une même plante finiraient par l'affaiblir, la rendre malade ou la faire mourir. Je préfère donc choisir les plus belles feuilles, d'autant qu'elles sont souvent meilleures au goût, car plus jeune, et encore une fois, permettent à la plante de se renouveler en nombre.

¹³ restent vivantes d'une année sur l'autre

Veiller aussi à ne pas les déraciner si vous ne récoltez pas leur racine ! Pour cela pincer entre vos ongles et plier la tige avant de couper même avec un couteau.

Si vous **récoltez les racines ou les fleurs des plantes, ne récolter qu'un dixième.**

Il en restera ainsi toujours pour vous, pour d'autres, pour les animaux qui s'en nourrissent & pour la nature elle-même. C'est ainsi qu'elle peut nous offrir son abondance & sa générosité.

*Vous devenez ainsi le jardinier & le complice de
l'Abondance de la Nature !*



Réaliser un herbier de cueillette

*L'outil indispensable des apprentis Croqueur d'Herbes
Sauvages !*

Depuis toujours **vous souhaitez reconnaître les Plantes Sauvages Comestibles** qui vous entourent ainsi que celles qui peuvent soigner les petits bobos de tous les jours ! Cela fait des années que vous vous demandez comment vous y prendre. Apprendre la botanique, donc le latin, que vous n'avez pas aimé à l'école. Et la botanique bof ! Cela vous rebute aussi et puis de toute façon vous n'avez pas le temps !

J'ai une excellente nouvelle pour vous, pour apprendre à reconnaître les Plantes Sauvages Comestibles, nul besoin de suivre 3 ans de botanique à l'université, d'apprendre le latin ou même le grec avec toutes les déclinaisons, ...

Je ne vous annonce pas que la botanique ou le latin soient complètement inutiles. Je vous annonce tout simplement que **seule la botanique de base est indispensable, cette base est très vite acquise & cette base grandira avec votre envie d'en savoir plus !**

Le plus important & même essentiel¹⁴ est d'**apprendre avec plaisir et commencer par ce qui donne envie.**

¹⁴ Les recherches de ces dernières années sur les neurosciences ont prouvés la corrélation entre plaisir d'apprendre & l'efficacité de l'apprentissage.

« Ce que l'on aime, s'apprend rapidement et facilement !

Cela doit être facile & plaisant !

Fabriquez-vous un Herbier de Cueillette Portable !



Je ne vous parle pas de l'herbier d'autrefois jauni par le temps avec le cartouche en bas à droite écrit en violet à la plume sergent Major ! Il peut avoir un charme désuet. Même si l'avoir réalisé, rend fier – fière !

Je vous parle d'un **bel objet** que vous emporterez avec vous, qui vous sera utile pour retourner récolter en toute sécurité vos prochaines Plantes Sauvages Comestibles. Un herbier **transportable, consultable**, où toutes les informations utiles seront inscrites surtout les **critères distinctifs**. Ces éléments indispensables à tout bon **Croqueur ou Croqueuse d'herbes sauvages** !

Pour apprendre à reconnaître les Plantes Sauvages Comestibles en toute sécurité, procurez-vous un carnet de poche, beau & solide, qui deviendra votre **Herbier de Cueillette Portable**. Le **Carnet du Croqueur d'Herbes Sauvages**, celui que vous pourrez

transporter tout le temps avec vous de manière à le ressortir au moment où vous apercevrez une plante qui vous intrigue. Que vous soyez en Ville, sur le quai d'une gare, ou en pleine montagne le Week-end !

Un autre objectif de ce carnet, une fois que ce carnet aura beaucoup voyagé avec vous, ce sera au final de le laisser à la maison car tout ce que vous y aurez noté est définitivement inscrit en vous. Chaque détail !

L'ordre dans lequel vous allez insérer les plantes ne doit pas suivre un ordre alphabétique, mais bien l'ordre dans lequel vous découvrez où vous vous intéressez à une plante. Vous pourrez toujours rajouter une table des matières en fin de carnet. Ou alors comme l'a fait une étudiante, créer des onglets dans un cahier et rassemblez les plantes des 3 premières lettres de l'alphabet, en finissant par les 5 dernières.

Vous allez y coller les plantes que vous souhaitez étudier. Vous allez choisir une jolie feuille de la plante, une fleur ouverte ou fermée, et la (les) coller.

Deuxième scoop de cet article, **votre plante doit être entièrement recouverte de scotch.**

Pourquoi entièrement recouvrir la plante par du scotch ?

Pas très écologique me direz-vous ! Certes. Cependant, **entièrement recouvrir la plante permet de la garder souple & de garder sa couleur.** C'est cela qui va vous permettre de vous balader avec cet herbier de poche. Si vous ne le faites pas, vos plantes vont complètement sécher & s'abîmer très rapidement. Et avoir cette mine défraîchie, fragile & cassante comme dans les herbiers des musées.

*Pour apprendre facilement, il est indispensable de se créer un outil qui aide à l'apprentissage. Cet herbier de voyage, vous permettra de coller plantes, photos, dessins. **D'y noter leur nom commun, leur nom latin** (le sens de ces mots pour certaines personnes)^{*15}, **leur famille** & le plus important à mes yeux, les **Critères distinctifs**, ceux qui permettent de distinguer cette plante d'une autre qui lui ressemble dans un même milieu à un même moment de l'année.*

Choisir des plantes faciles à reconnaître, vous permet de vous exercer sans risque, de vous exercer seule et de commencer !

*L*e nom latin d'une plante est indispensable. Certaines personnes ont de plus besoin de connaître le sens des mots pour les retenir. L'étymologie est donc une aide supplémentaire pas une obligation.

Et le but ultime de la cueillette, comment se mangent-elles ?

15 Les recherches sur la mémoire ont montré depuis plus de 20 ans, que le sens, les liens que nous établissons entre les anciennes & les nouvelles informations augmentent considérablement son efficacité.

Vous rajouterez ensuite, ce qui va vous motiver pour continuer : comment déguster cette plante, les idées de recette, ce qui se mange dans la plante, à quelle époque de l'année & où la trouver, son terrain de prédilection !

En reprenant l'idée suivante :



racine



feuille



fleur



fruits



écorce/tige

Noter à la place du nom, la date optimum de récolte de chacune des parties de la plante

Réserver 2 ou 4 pages pour une plante

Suivant la taille de votre carnet vous inscrirez vos notes sur 2 ou 4 pages. Sur 4 pages voici comment je m'y prends.

Première page (page de droite)

- En haut à gauche le nom commun
- En-dessous au milieu le nom latin, suivi du nom de la famille
- Un court descriptif de la plante
- Noter en dessous les Critères Distinctifs, et encadrez les avec un crayon de couleur
- Les critères de reconnaissance de la famille

Deuxième page (page de gauche)

- Coller la plante comme certaines grandes plantes ne pourront pas être collées dans votre Herbarium portatif, le dessin ou la photo de la plante seront vos seules représentations.
- La plante sera collée & entièrement recouverte de scotch

Troisième page (2e page de droite)

- Plusieurs photos : la plante entière, la plante au moment de la cueillette, les feuilles, les fleurs & les graines.
- Vous pouvez aussi y rajouter un dessin d'un détail de la plante
- Les Critères Distinctifs

Quatrième page (2e page de gauche)

- Puis où, quand, comment trouver cette plante
- Et enfin les idées de recette

Pourquoi démarrer sur la page de gauche ?

Le plus important est d'avoir en face à face la plante collée et les Critères Distinctifs.

Trucs & Astuces

Commencez par apprendre les plantes les plus faciles à reconnaître pour vous. Le but est d'apprendre à vous faire confiance. Celles que vous connaissez déjà de vue, que vous voyez souvent seront les premières que vous allez coller dans votre herbier.

Petit truc : Pour les retrouver facilement numéroter les pages de votre carnet & réaliser une table des matières en fin de carnet pour les retrouver facilement.



10 plantes très faciles à reconnaître

Et voilà pour commencer à reconnaître les Plantes Sauvages Comestibles une liste de 10 plantes très faciles à reconnaître & pour lesquelles la confusion ne met pas en danger votre vie. J'appelle cette étape le Niveau 1 très facile à reconnaître – très communes, dont les risques de confusion sont faibles, cliquez sur les noms soulignés pour en savoir plus sur la plante ! Pour les autres cherchez sur le site Tela-botanica avec le nom latin : la description & les photos des plantes.

1. [Pissenlit](#) - Taraxacum sp - Astéracée
2. [Plantain](#) - Plantago lanceolata – Plantaginacée
3. [Ortie](#) - Urtica dioica - Urticacée
4. [Lierre terrestre,](#) - Glechoma hederacea - Lamiacée
5. Pimprenelle - Sanguisorba minor - Rosacée
6. [Oxalis](#) - Oxalis corniculata – Oxalidacée
7. [Pourpier](#) - Portulaca oleracea - Portulacacée
8. Cressonnette – Cardamine hirsute - Brassicacée
9. Tilleul - Tilia cordata – Malvacée
10. Gaillet gratteron – Gallium aparine – Rubiacée



ous allez me dire “**les pissenlits tout le monde** connaît ! C’est une perte de temps ”

C’est vrai & c’est faux !

Même là vous pouvez vous tromper, mais ce n’est pas gênant. La confusion ne porte


pas à conséquence, vous risquez juste une surprise désagréable. Je le constate souvent et c'est là d'où viennent les erreurs fatales. L'on croit savoir, l'on est sûr de soi et pourtant un détail change auquel l'on ne fait pas attention ! Parfois même des éléments importants. **Aussi je vais vous apprendre à faire attention aux détails et à prendre confiance en vous.**




Pissenlit - Taraxacum sp

Cette première **liste permet de se focaliser sur certaines plantes & de gagner du temps de recherche sachant d'avance qu'elles sont comestibles & faciles**. Il existe en effet 5600 plantes en France. J'aurais aimé avoir ce genre de liste quand j'ai commencé mes recherches. Pour en savoir plus, **le site tela-botanica.org, apporte des informations intéressantes avec le nom latin. C'est la première précaution pour avoir les bonnes informations & ne pas se tromper de plante.**

Votre objectif est de prendre confiance en vous ! **Votre objectif est développer votre sens de l'observation** ! Donc au premier coup d'œil vous savez déjà reconnaître un pissenlit, et pour capitaliser cette connaissance déjà acquise, pour vous en servir plus tard efficacement, vous allez exercer votre regard, votre toucher et votre odorat. Vous allez vous créer votre **sensothèque** : votre bibliothèque de touchers, de parfums, voire même le ressenti que vous vivez auprès de cette plante.

 ***Écoutez ce que notre corps nous apprend & pas seulement par les yeux, mais aussi l'attirance ou la répulsion !***

 omme vous pourrez le constater en lisant d'autres articles du site gourmandises-sauvages.com, **j'insiste sur l'importance d'utiliser tous nos sens dans la reconnaissance des Plantes Sauvages Comestibles**. Cette attirance, ce plaisir, ce bien-être ressenti dans le corps, ou à l'inverse la répulsion, le ventre ou la poitrine qui se contracte légèrement, sont des sens que nous avons oubliés, que nous négligeons dans notre société, dans notre culture. Pourtant, écouter ses sens peut nous éviter des expériences désagréables, voire de très mauvaises expériences. Pour affiner ses sens, il est nécessaire d'apprendre à faire la différence entre peur & répulsion, mal-être ou malaise. Car même si la peur est une émotion importante elle est basée sur les expériences passées et non pas sur les informations perçues par notre corps.

J'écoute toujours ce que me dit mon corps face à une plante que je ne connais pas. Je me suis rendue compte avec le temps que je ne m'étais jamais trompée. J'ai développé une attirance intérieure avec les Plantes Sauvages Comestibles alors que les plantes toxiques ne m'attirent pas, ou plutôt ne me donnent pas envie de les manger. Cependant, pas d'orgueil mal placé. Je tiens à ma vie, je n'aime pas être malade et

encore moins risquer une hospitalisation. Je vérifie toujours dans les livres ou sur Internet, aussi **je sais toujours exactement quelle plante je mange avant de mettre à la bouche.**

*I*l est nécessaire d'être vigilant à tout instant. J'ai eu un souci une fois car j'étais en stress, j'ai avalé une feuille à la place d'une autre. J'ai passé une fin de journée très désagréable, à avoir la sensation qu'une centaine de micro-rasoirs me laceraient tout le système digestif. Ça n'a pas été plus loin, j'ai eu de la chance et la feuille était petite & je n'ai pas fait de réaction allergique. Donc pas de fanfaronnade !

Table des matières

Sommaire.....	5
L'auteure.....	7
Apprivoisez les bienfaits d'une Nature généreuse & les plaisirs d'une Nourriture savoureuse !.....	7
multiples intérêts des Plantes Sauvages Comestibles	12
Les Plantes Sauvages Comestibles & leurs particularités.....	14
Pourquoi les livres de botanique classique ne conviennent pas ?.....	16
Un peu d'histoire.....	18
Plantes Sauvages & Nutriment.....	21
La peur de s'empoisonner !.....	25
Nous mangeons des plantes toxiques tous les jours !.....	26
Tomates - pommes de terre - asperges & rhubarbe.....	26
Toxique & mortel sont-ils synonymes ?.....	27
Liste des Plantes mortelles à faible dose.....	28
Règles de prudence	29
En cas d'intoxication.....	30
Ni peur ni naïveté.....	31
Distinguer les Plantes entre elles !	34
Voici les 10 critères de reconnaissance d'une Plantes Sauvages Comestibles	35
Chercher les Critères Distinctifs.....	37
Apprendre par soi-même	38
Apprendre accompagné.....	39
Critères distinctifs, critères tangibles.....	39
Critères sensoriels.....	40
Où les trouver ?.....	41
Repérer les différents sols.....	41
Reconnaître les différents terrains.....	42
Développer ses compétences de cueilleuse.....	42
Quelles précautions de cueillette prendre ?.....	44
Réaliser un herbier de cueillette.....	47
Réserver 2 ou 4 pages pour une plante.....	51
Trucs & Astuces.....	52
10 plantes très faciles à reconnaître.....	54
Table des matières.....	59

Véronique Pellé

*Antithèse de la malbouffe & des hypermarchés
Je vous révèle les bienfaits d'une nature généreuse
& les plaisirs d'une nourriture savoureuse !*

Gourmandises Sauvages

Vacheresse – 73170 VERTHEMEX

06 13 13 39 73

contact@gourmandises-sauvages.com

<http://www.gourmandises-sauvages.com>