

Jeunes feuilles d'orties *Urtica dioica* (toute la saison)



On utilise les jeunes pousses tendres qui se trouvent sur le sommet de la plantes. Il y aurait tant à dire au sujet de cette plante... Des livres entier ont été écrit sur elle. En quelques mots, c'est une plantes très riche en protéines, ce qui est rare dans la nature, elle contient aussi beaucoup de calcium, à peu près autant que le fromage, et est aussi très riche en fer et en de multiples vitamines.

Bien qu'elle soit plus couramment consommée cuite (en soupe, quiche, en légume comme des épinards) elle peut aussi être consommée crue si l'on à bien pris soin d'écraser ses poils urticant au par avant. Ses poils, c'est de la silice, c'est donc de minuscules petits tubes en verre qui contiennent la substance urticante. Lorsqu'ils se brises lorsque l'on écrase les feuilles, la substance est libérée et se volatilise. Les feuilles peuvent alors êtres consommées crues.

Le jus d'ortie est aussi très intéressant.

L'ortie se marie bien avec certains fruits comme la banane. On peut aussi l'incorporer à un thé glacé ou bien en faire un sirop.

Mouron des oiseaux *Stellaria media* (toute la saison)



C'est l'une des meilleure plante pour constituer la base d'une salade. Ses feuilles et ses tiges sont tendre croquante et rafraichissante. Elles ont un goût très fin qui rappel la noisette.

C'est aussi un excellent légumes cuit que l'on peut consommer sans modération.

Feuilles d'Arroche étalée *Atiplex patula* (mai-septembre)

Feuilles de chénopode blanc *Chenopodium album* (mai-septembre)



C'est notre épinard sauvage. Très intéressant cru en salade, ou cuit comme l'épinard cultivé (ex: à l'eau ou à la vapeur,...). Les feuilles sont tendres, croquantes et ont une saveur très agréable et très fine qui rappelle celle de ce légume bien connu.

Attention, tout comme l'épinard, c'est une plante qu'il faut éviter de consommer en excès pour les personnes sensibles des reins, du foie, celles qui ont des calculs et des problèmes arthritiques.

Feuilles et fleurs de Mauve *Malva sylvestris* (avril-octobre)



Les feuilles de mauve peuvent servir de base aux salades. Elles sont meilleures lorsqu'elle sont toute jeunes. Cuite leur côté mucilagineux ressort et ce n'est pas très agréable. Néanmoins cet aspect est intéressant pour épaissir une soupe.

Les fleurs (mai-août) servent à décorer les salades
Les jeunes fruits (mai-août) sont aussi intéressants dans les salades et rappellent le goût de la guimauve.

Jeunes feuilles de Benoite *Geum urbanum* (avril-juin)



Les toutes jeunes feuilles peuvent être rajoutées à une salade, elles ont un léger goût de girofle.

On utilise plus fréquemment ses racines (toute l'année) qui ont vraiment ce goût de clou de girofle. On les utilisera comme ce dernier mais il en faudra une plus grande quantité pour arriver au même résultat. A haute dose, l'astringence de la benoite peut être désagréable

Feuilles et fleurs de trèfle *Trifolium pratense* (mai-octobre)



Les fleurs de trèfles peuvent être consommées crues dans des salades. Elles ont une saveur légèrement sucrée. Les feuilles (presque toute l'année) aussi peuvent être consommées mais elles sont assez coriaces. Toutefois elles peuvent jouer un rôle décoratif.



Fleurs de Vesce *Vicia sativa* (avril-mai)



De la même famille que le trèfle, les petites grappes de fleurs de vesce peuvent être mélangées à des salades pour les décorer. Elles ont un léger goût de petit pois.

Attention, si l'on consomme les graines, il faut les faire cuire à plusieurs eaux

Fruits de carotte sauvage *Daucus carota* (juillet-octobre)



Ses fruits sont très aromatiques, leur goût rappelle curieusement la poire. Leur saveur est très fine et ils font merveilles écrasés ou entiers pour parfumer les desserts.

Feuilles et fleurs de consoude *Symphytum officinale* (avril-septembre)



Les feuilles de consoude sont des excellents légumes. Si on veut l'utiliser crue, on la préférera hachée, car elle est recouverte de petits poils pas très agréables en bouche. Par contre son goût est très rafraichissant et étonnant! Il rappelle curieusement l'huitre.

Elle peut aussi l'utiliser cuite ou l'on reconnaîtra son subtil goût de poisson.

Les fleurs s'utilisent en décoration dans les salades.

Par précaution on évitera de la consommer en trop grande quantité.

Feuilles de plantain à feuilles rondes *Plantago major* (toute la saison)



Les jeunes feuilles de plantain peuvent être rajoutées crues aux salades lorsqu'elles sont encore bien tendres. Elles ont une saveur qui rappelle en plus subtil celle du champignon. On peut aussi les utiliser cuites en légumes ou en soupe.

Feuilles de plantain lancéolé *Plantago lanceolata* (toute la saison)



Idem que pour le plantain à feuille ronde

Pétiole et racine de Bardane *Arctium lappa* (avril-mai)



Lors de la première année de vie de la plante la racine de la Bardane est encore tendre et peu se consommer crue ou cuite (comme la carotte). On la récolte de l'automne au printemps. Son goût très fin rappelle celui de l'Artichaut.

Les jeunes tiges tendres (mai-juin) peuvent se consommer crues et pelées avec un peu de sel.

On peut aussi les cuire à l'eau ou à la vapeur.

Les pétioles des feuilles aussi sont comestibles, on les fait blanchir comme les côtes de bettes.

Jeunes pousses et fleurs d'Armoise *Artemisia vulgaris* (mars-avril)



Les jeunes pousses d'armoises peuvent être rajoutées crues aux salades. On peut aussi les cuire à l'eau ou à la vapeur pour les rajouter à du riz ou des céréales.

Les fleurs (juillet-octobre) sont très appréciées en condiment de préférence crues. Elles ont un arôme très fin entre l'artichaut et l'origan.

Attention, à très haute dose, l'armoise peut se montrer toxique et abortive.

Jeunes tige de cirse *Cirsium* (mai-juin)



Les jeunes tiges encore tendres sont pelées et cuites à la vapeur. Elles ont un goût très fin qui s'apparente à l'Artichaut. Leur préparation peut être fastidieuse mais le résultat en vaut la peine.

Fleurs puis feuilles de Tussilage *Tussilago farfara* (mars-novembre)



Les fleurs de Tussilage ont une saveur aromatique très agréable et juteuse. On peut les écailler pour les rajouter crues à une salade, les faire cuire à la vapeur, ou encore les faire sauter à la poêle.

Les jeunes feuilles peuvent être mélangées telles quelles à une salade mais elles deviennent vite duveteuses et caoutchouteuses. On les préparera alors en légumes ou en beignets ou elles garderont tout leurs intérêts aromatique et gustatif.