

Les plantes sauvages peuvent être des aliments et des médicaments

Pour la santé et pour le plaisir de découvrir des saveurs nouvelles, il ne faut pas hésiter à cueillir des tiges, des feuilles, des graines, des fruits et des racines sur les sites naturels sauvages. Beaucoup ont des vertus insoupçonnées

Dépréciées à partir du Moyen-Âge, les plantes sauvages peuvent redevenir aujourd'hui un appoint à notre alimentation banalisée et même contribuer à une meilleure santé. Au néolithique, elles représentaient la base de l'alimentation. Les hommes consomment alors plus de 1 200 végétaux parmi les 12 500 plantes européennes vasculaires, c'est-à-dire dont les vaisseaux véhiculent sève brute ou élaborée.

Si l'on fait exception des fruits et légumes tropicaux rares, nous ne nous nourrissons à présent de guère plus d'une soixantaine d'espèces cultivées. La biodiversité des végétaux s'est ainsi érodée, comme ont disparu

les saveurs que recèlent les plantes sauvages. Comme l'on ne protège que ce que l'on connaît, leur dévalorisation, dans le monde rural, entraîne également leur disparition. Ortie, plantain, consoude, coquelicot, mauve, pissenlit, ronce sont ainsi considérés comme des « mauvaises herbes » à éliminer. Cette phobie des plantes sauvages, la « feraphytoxobie », est particulièrement sensible dans les milieux agricoles qui considèrent que tout ce qui n'est pas cultivé n'est pas digne d'être consommé sinon par les « romanichels » et autres errants...

Bien entendu, cette quête doit être raisonnable, certaines plantes, graines, fruits,

racines pouvant réserver des surprises à notre système digestif apprivoisé par l'insipide, l'aseptisé et le « sans saveur ». La plupart des plantes sauvages recèlent des acides aminés, des lipides, des glucides, des minéraux et des vitamines souvent plus concentrés que ceux subsistant dans nos légumes cultivés, ce qui les rend à la fois plus nourrissants, plus actifs pour notre santé mais également plus goûteux. Associer les plantes cultivées biologiques avec ces trésors sauvages est une étape pour rapprocher et (ré)concilier homme et nature sauvage.

Christian Weiss
rédacteur à Liaison

Cueillette raisonnable et raisonnée

La nature recèle également des plantes toxiques et il convient avant tout d'apprendre à reconnaître les plantes comestibles de celles qui ne le sont pas. Partager vos sorties cueillette avec une association naturaliste et/ou un guide botaniste* n'est pas superflu ! Ne ramassez que ce que vous avez clairement identifié. Évitez de réaliser vos cueillettes à proximité de champs cultivés et traités, de friches industrielles, de bords de routes. Préférez toujours les jeunes pousses, plus tendres. Testez en petite quantité sur votre organisme ces nouvelles plantes afin de lui « apprendre » à les reconnaître et pour vous rendre compte de leurs effets. La nature n'est pas un super marché : pratiquez une cueillette raisonnable sans la piller !

* Les stages - cueillette, cuisine et dégustation - organisés par François Couplan, ethnobotaniste et passionné des plantes sauvages comestibles font partie des rencontres inoubliables.

Ouvrages de François Couplan :

Le régal végétal,

édition : Sang de la Terre

Dégustez les plantes sauvages

Cuisine sauvage : accommoder mille plantes oubliées

<http://www.couplan.com/fr/presentation/francois-couplan.php>



Quelques plantes comestibles



© Christian WEISS

Ail des ours

C'est une plante vivace à bulbe à feuilles elliptiques (comme le muguet). Fleurissant au printemps, toute la plante s'emploie en condiment dans les salades, avec des légumes, du fromage blanc ou dans une omelette.



© Christian WEISS

Asperge sauvage

Ces cousines effilées des asperges sont parfois difficiles à distinguer. Ne consommer que les jeunes pousses tendres cuites à l'eau, mélangées au fromage de chèvre ou de brebis ou avec des œufs.



© Christian WEISS

Cormier

Le cormier, un arbre à feuilles composées, rare dans les forêts, produit de petits fruits délicieux en forme de poire qu'il convient de consommer après que les premières gelées les aient rendu blette, nature ou en compote.

Grande consoude

Se développant en colonies, cette belle plante à fleurs blanches et mauves, produit de grandes feuilles qui jeunes peuvent se consommer en salade et aussi trempées dans une pâte à beignet et frites...



© Christian WEISS

Prunellier

Il faut également attendre les premières gelées pour récolter les prunelles bleuâtres pour les adoucir. À consommer natures, en confiture, compote, sirop...



© Christian WEISS

Ortie dioïque

Honnie pour son pouvoir urticant, elle est quasiment inoffensive une fois mouillée ou cueillie avec des gants. En soupe, avec pommes de terre et oignons, en quiche ou en soufflé et même en sirop, sa saveur délicate surprend les plus sceptiques. Très riches en protide, en fer, en minéraux et en vitamines, c'est une plante aux indéniables qualités nutritionnelles.

Pissenlit

Printanier, le pissenlit se développe dans les prairies : c'est le moment où il est tendre et délicieux en salades. Plus tard, on peut récolter ses capitules comme condiments.

Salsifis des prés

Les jeunes pousses des salsifis sauvages ressemblent à de petits plans de maïs. Ils se dégustent cuits à la vapeur tout et leurs fleurs en salades composées.



© Christian WEISS

Trèfle des prés

Trèfles blancs et rouges sont parmi les plus sucrés de leur famille. Leurs feuilles se consomment crues ou cuites. Leurs fleurs parfument les salades.