Plantes faciles

Cultivez LES PLANTES SAUVAGES & COMESTIBLES

René Auburn - Didier Magnan

ARTÉMIS ÉDITIONS

Mise en garde

Nous insistons sur le fait que toutes les plantes qui poussent dans la nature possèdent un propriétaire, qui est le propriétaire du terrain, même si les plantes qui s'y trouvent ont poussé spontanément sans y avoir été semées ou plantées par l'homme.
Le propriétaire terrien peut être une personne privée, une collectivité locale ou l'État. Tout prélèvement doit donc être soumis à l'autorisation du propriétaire.
Certaines plantes sont protégées par arrêté ministériel, même sur des terrains privés. Ces mesures de protection peuvent être totales et interdisent tout prélèvement concernant la plante, d'autres limitent la cueillette ou n'autorisent le ramassage que de certaines parties de la plante.
Des plantes peuvent être protégées dans seulement certains départements ou régions. Il appartiendra au lecteur de se renseigner auprès des DIREN (Direction régionale de l'environnement) de chaque région pour connaître la liste des plantes protégées, ou encore de la DDAF (Direction départementale de l'agriculture et de la forêt) de chaque département.

Ouvrage collectif crée par Losange
Avec la collaboration de René Auburn et Didier Magnan

Direction éditoriale : Hervé Chaumeton
Coordination éditoriale : Laurence Dechel
Relecture : Claudine Fragnaud
PAO : Francis Rossignol, Isabelle Véret
Photogravure : Stéphanie Henry, Chantal Mialon

© Losange, 2008
© Éditions Artémis pour la présente édition
ISBN : 978-2-84416-658-6
N° d'éditeur : 84416
Dépôt légal : février 2008

Achevé d'imprimer : janvier 2008
Imprimé en Slovaquie par Polygraf Print GmbH, Presov

Cultivez LES PLANTES SAUVAGES & COMESTIBLES

René Auburn - Didier Magnan

ARTÉMIS EDITIONS

sommaire

Cueillir les plantes sauvages 8 11

Savoir reconnaître les plantes 8
Où rechercher les plantes sauvages ? 9
Quand récolter les plantes sauvages ? 10

Acclimater les plantes sauvages 12 15

Les prélèvements 12
La mise en place 13
L'entretien des cultures 14

L'acclimatation des plantes en bacs 16 17

Le choix du récipient 16
L'emplacement du bac 16
La protection contre le gel 16
Les plantations et leur entretien 16

Quelques techniques de multiplication 18 19

La division des touffes 18
Le marcottage 18
La taille et le greffage 18
L'enracinement des boutures dans l'eau 18

Les plantes en haies 20

L'effet décoratif 21

Les plantations en bacs 22

Une occupation familiale 23

Le point de vue culinaire 24 25

Fiches de culture 26 80

Feuilles ou tiges **28-47**
Angélique officinale 28
Asperge 28
Bourrache officinale 29
Céleri sauvage 29
Cerfeuil 30
Cerfeuil musqué 30
Chénopode bon-Henri 31
Chou marin 31
Ciboulette 32
Cresson alénois 33
Cresson de fontaine 33
Criste-marine 34
Fenouil commun 34
Fougère aigle 35
Hysope 35
Impératoire 36
Laurier-sauce 36
Livèche 37
Mâche 37
Mélisse 38
Menthe en épi 39
Origan 39
Pourpier 42
Renouée bistorte 42
Romarin 43
Roquette 44
Rumex des Alpes 44
Salicorne d'Europe 45
Sarriette 45
Sauge 46

Serpolet 46
Surelle 47
Thym 47

Fruits ou fleurs 48-69

Airelle 48
Amandier 48
Amélanchier 49
Aneth 49
Arbousier 50
Busserolle 51
Câprier 51
Carvi 52
Châtaignier 52
Cormier 54
Cornouiller mâle 54
Églantier 55
Épine-vinette 56
Figuier 56
Figuier de Barbarie 57
Fraisier sauvage 57
Framboisier 58
Génévrier 58
Groseillier rouge 59
Groseillier à maquereau 59
Macre 60
Merisier 60
Moutarde noire 61
Myrtille 61
Néflier 62
Noisetier 62
Noyer 63
Olivier 64
Physalis 64
Pin pignon 65
Poirier sauvage 65
Pommier sauvage 66
Prunellier 66
Robinier 67
Ronce 67
Sureau noir 68
Sureau rouge 68
Tilleul à petites fleurs 69

Racines 70-73

Ail des ours 70
Chicorée 71
Grande gentiane 71
Panais 72
Raifort 72

Raiponce 73
Salsifis sauvage 73

Plantes toxiques 74-47

Aconit 74
Arum tacheté 74
Belladone 74
Bois-gentil 75
Bourdaine 75
Bryone dioïque 75
Colchique 75
Cornouiller sanguin 76
Cytise 76
Datura 76
Digitale pourpre 76
Douce-amère 77
Fusain 77
Grande ciguë 77
Gui 77
Houx 77
If 78
Jusquiame noire 78
Laurier-rose 78
Morelle noire 78
Muguet 79
Œnanthe safranée 79
Petite ciguë 79
Sureau yèble 79
Tamier 80
Troène commun 80
Vératre 80
Viorne-obier 80

Cuisiner les plantes comestibles 82 91

Glossaire 92

Index 94

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Mode de culture :

- → Repiquage
- → Semis
- → Bouturage
- → Non-cultivable

Confusions possibles :

- → Peu de risque de confusion
- → Risques de confusion importants

Exposition :

- → Ensoleillée
- → Mi-ombre
- → Ombre

Difficultés de culture :

- F → Facile
- M → Moyenne
- D → Difficile

Fiches de culture

Nom latin de l'espèce.

Classement par ordre alphabétique des noms français.

Nom de la famille.

Chaque fiche est illustrée par une ou plusieurs photographies.

Conseils pratiques de culture : mode de multiplication, quand et comment récolter, les différentes utilisations de la plante, etc.

Chaque monographie donne une description précise de l'espèce (port, hauteur, feuilles, fleurs, couleur...), son habitat ainsi que sa période de floraison.

Répertoire des plantes toxiques

Fiches culinaires des plantes comestibles

CUEILLIR LES PLANTES SAUVAGES

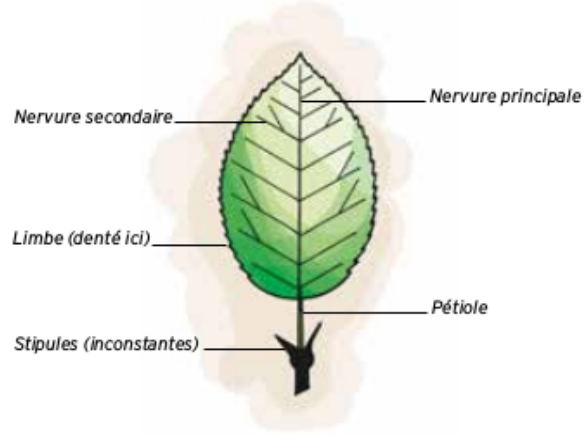
La récolte des plantes dans la nature suppose d'une part de savoir les identifier, d'autre part de connaître les lieux favorables à leur développement et, bien sûr, les périodes auxquelles on a toutes les chances de les trouver.

SAVOIR RECONNAÎTRE LES PLANTES

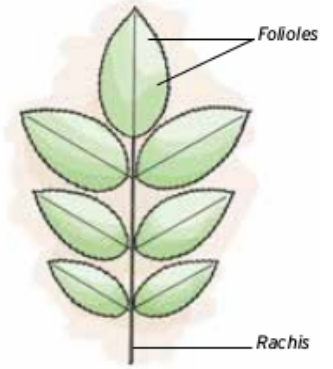
Comme les plantes décrites dans cet ouvrage sont destinées à la consommation, leur reconnaissance doit évidemment écarter tout risque d'empoisonnement. La plupart d'entre elles ne posent aucun problème d'identification. C'est le cas notamment des plantes potagères, dont on s'est procuré les graines ou les plants chez un grainetier ou un horticulteur. En revanche, on sera vigilant dès qu'on pratiquera la cueillette de plantes sauvages avec lesquelles on n'est pas familiarisé. Cette remarque vaut surtout pour la récolte des baies rouges ou noires. Il convient en outre de se méfier de certaines plantes sauvages comme la petite ciguë, qui peuvent envahir un jardin et créer la confusion avec des plantes cultivées (le persil ou le cerfeuil).

L'organisation des feuilles

Feuille simple, entière



Feuille composée



La taille

Elle est toujours donnée à titre indicatif. Il ne s'agit donc pas d'un critère extrêmement fiable, car il fluctue beaucoup. On peut en effet se trouver en présence d'un spécimen singulièrement développé ou, au contraire, de dimensions très modestes.

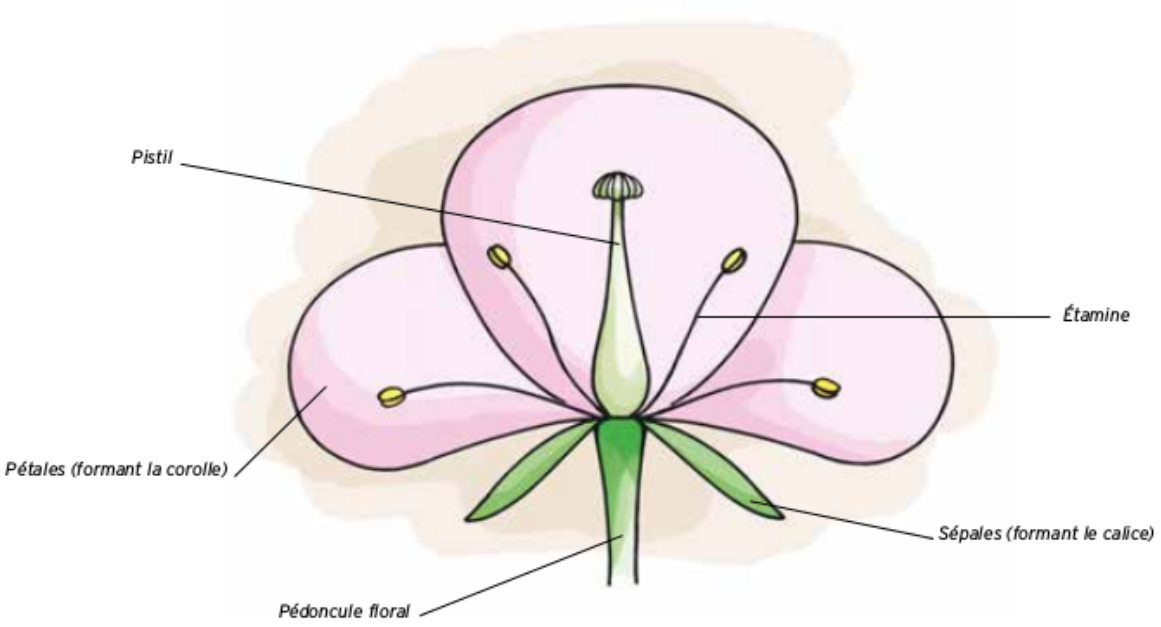
Le port

Assez constant au sein d'une espèce, le port d'une plante est un critère très intéressant, surtout pour les végétaux ligneux. Dire d'une plante qu'il s'agit d'un arbre, d'un arbuste ou d'un buisson ne constitue pas simplement une information concernant ses dimensions ; cela fait référence à un type particulier. Ainsi, le port des arbres (port arborescent) est caractérisé par la prédominance de la croissance du sommet et par l'étalement de la ramure avec un fort développement des pousses inférieures de ses rameaux. Dans le cas du buisson, on observe au contraire de nombreuses ramifications à la base, et ce sont les pousses supérieures de ces rameaux qui sont favorisées. Il en résulte que le cœur du buisson devient de plus en plus dense. Pour les plantes herbacées, le port varie, allant d'une simple tige sans ramifications latérales jusqu'à un ensemble de tiges, les plus lon-

▼ *L'aneth possède des fleurs de petite taille assemblées en ombelles régulièrement disposées au sommet des ramifications.*

L'organisation générale des fleurs

Autour de l'organisation d'une fleur simple, on peut observer de nombreuses variations. Ainsi, une fleur irrégulière présente des pétales inégaux, formant une ou deux lèvres ; selon le cas, on dit que cette fleur est unilabiée ou bilabiée.
Il arrive que la corolle possède un pétale très développé, en forme d'étendard – une telle fleur est dite papilionacée – ou de casque surmontant le reste de la corolle.



gues se trouvant soit à la base, soit au sommet, selon les espèces.

Les feuilles

Leur disposition le long des rameaux est également une information précieuse. Les feuilles peuvent apparaître isolées, en opposition, alternes ou groupées. L'angle qu'elles présentent entre elles d'un niveau à l'autre est également caractéristique. Enfin la forme, l'épaisseur du limbe, la présence de dents ou de lobes complètent utilement la détermination.

Les fleurs

La description des espèces comprend également une rubrique relative aux fleurs, qui permettent bien souvent une identification immédiate. Leur taille, leur couleur et la forme de la corolle (ensemble des pétales) sont des éléments essentiels. L'implantation des fleurs, isolées ou groupées, est également à prendre en compte, ainsi que la couleur et le nombre des pétales. La description précise encore la forme de la corolle ou du calice, les soudures complètes ou partielles, éléments qui, ajoutés aux renseignements sur l'époque de floraison, sont capitaux. La plupart des espèces traitées dans ce guide ne présentent en fait aucune difficulté d'identification. Pour les autres, moins connues, la partie descriptive a été sensiblement augmentée.

Où rechercher les plantes sauvages ?

Les plantes n'élisent jamais domicile au hasard, et le lieu où elles poussent leur offre toujours des conditions de vie compatibles avec leurs exigences. Il suffit d'apprendre à connaître ces dernières pour avoir quelque chance de découvrir la plante convoitée. Les besoins d'une plante portent sur le facteur thermique, les précipitations, les qualités chimiques et la texture du sol.

On recherchera vainement un olivier dans le nord de la France, le facteur climatique étant dans ce cas déterminant. Un châtaignier se rencontrera rarement sur terrain calcaire : il ne se plaît qu'en terrain siliceux. De la même manière, certaines plantes ne croissent que sur des sols profonds ou, au contraire, s'adaptent à des sols de faible épaisseur en terrain rocailleux, comme le figuier de Barbarie ou la pimprenelle. La teneur du sol en azote constitue également un facteur non négligeable dans la répartition des végétaux. Certains apprécient particulièrement les sols riches en azote, qui se situent

à proximité des habitations ou sur les décombres. Le pissenlit ou l'ortie font partie de ces plantes dites nitrophiles. L'insuffisance d'eau disponible dans le sol, plus d'ailleurs que celle venant des précipitations, peut se révéler un facteur limitant pour nombre d'espèces. Certains sols retiennent mieux l'eau que d'autres et, de plus, la cèdent plus facilement aux plantes qui en ont besoin. La structure plus ou moins grumeleuse ou compacte, dont dépendent d'ailleurs ses propriétés hydriques, agit directement et mécaniquement sur les qualités alimentaires, saveur et consistance, de nombreux légumes-racines, comme le panais ou la scorsonère, et sur la qualité des fruits produits par des arbres, comme le néflier.

La lecture attentive de la rubrique « Habitat » permet d'orienter ses recherches vers la découverte du lieu idéal. Les indications qui y figurent rendent compte des endroits de prédilection d'une plante. Mais attention, cela ne signifie nullement que l'on découvrira systématiquement telle ou telle plante aux endroits annoncés, ou qu'elle est obligatoirement absente en d'autres lieux. Dans la mesure du possible, il faut diversifier les lieux de cueillette car, bien souvent, on finit par en découvrir où croissent des plantes plus savoureuses qu'ailleurs. Cette remarque se vérifie pour les noisettes, qui peuvent être délicieuses ou insipides selon l'emplacement du noisetier. Il en va de même pour les néfliers et bien d'autres arbres. Comme pour les champignons ou la vigne, il existe pour chaque plante sauvage des terroirs qui lui confèrent une saveur propre. À cet égard, les différences de saveur des fraises des bois que les promeneurs peuvent constater entre les deux versants d'une colline nous suggèrent qu'il est toujours préférable de marauder longuement avant d'adopter un lieu de cueillette.

Toxicité des plantes

Chaque année, avec l'arrivée de l'automne, les médias mettent en garde le ramasseur de champignons contre les espèces toxiques et mortelles. On oublie parfois que beaucoup de nos plantes sont également vénéneuses. De nombreux exemples près de nous sont là pour en témoigner, que ce soit en appartement avec les plantes cultivées ou au jardin comme le laurier-rose ou la digitale. Néanmoins, la nature sauvage de nos campagnes n'est pas avare de plantes dangereuses.

Si, dans la plupart des cas, toute la plante est toxique, chez d'autres, la toxicité est plus particulièrement liée à certains organes. C'est le cas, par exemple, des baies du sureau yèble, des feuilles chez la digitale pourpre, des racines et des baies chez la bryone.

Les accidents les plus fréquents sont dus aux baies, et ce sont surtout les enfants qui en sont victimes. On ne les mettra jamais assez en garde contre toutes ces baies orangées, rouges ou noires, apparemment si anodines et par lesquelles ils sont fréquemment attirés.

▲ *Certains fruits comme les nèfles sont à récolter blets.*

Quand récolter les plantes sauvages ?

L'époque la plus favorable pour la récolte peut s'étaler sur plusieurs semaines pour un lieu donné et se trouver décalée d'un mois ou plus selon la latitude et l'altitude. La maturité des fruits ou la saveur optimale des parties végétatives consommées ne sont pas atteintes partout au même moment. Les ramasseurs de myrtilles le savent bien et parcourent de grandes distances pour profiter de ces décalages et étaler leurs récoltes. Il existe toujours une période où la saveur d'un végétal est optimale. Pour les parties vertes, il s'agit généralement de la période juvénile. Il y a toutefois des exceptions notables, comme la chicorée, chez laquelle les feuilles âgées et étiolées, après floraison, se révèlent les plus douces et les plus agréables à consommer.

Les parties souterraines et les fruits s'apprécient à maturité. Pour les fruits, cette période se situe juste avant qu'ils ne se détachent de la branche. Mais il arrive que les fruits les plus savoureux ne soient pas dans l'état que nous venons de décrire. Les nèfles se consomment blettes, c'est-à-dire à un stade qui précède le pourrissement. Les prunelles se ramassent après les gelées, lorsque la pulpe, cristallisée, se désolidarise de l'enveloppe. Inversement, la conservation d'un fruit immature peut se révéler intéressante. Ainsi, les groseilles encore « vertes » et très amères agrémentent délicieusement certaines sauces ou s'apprécient pleinement en gelée.

Comment acclimater chez soi le plus grand nombre d'espèces ? Comment les entretenir et les multiplier ? Autant de questions auxquelles le lecteur trouvera une réponse simple, mais toujours précieuse. Nous passerons d'abord en revue les façons de prélever les plantes et ensuite les techniques pour les installer chez soi.

LES PRÉLÈVEMENTS

Les promenades en forêt ou dans les champs permettent de se procurer à bon compte des plantes de qualité qui s'acclimatent sans difficulté dans le jardin, à condition de respecter quelques règles élémentaires. Avant d'arracher une plante à son milieu naturel, il faut que le ramasseur se renseigne sur son bon droit. De nombreuses forêts ou prairies appartiennent en effet à des particuliers qui n'admettent pas qu'on les prive d'une part de leur bien. Les ramasseurs professionnels disposent de concessions sur lesquelles la récolte est interdite.

Plusieurs possibilités s'offrent à l'amateur qui désire faire pousser des plantes provenant du milieu naturel. Il peut se procurer la plante entière, une bouture, ou encore uniquement les graines.

Les graines

Pour les plantes annuelles, c'est-à-dire les plantes qui accomplissent leur cycle biologique dans le courant de l'année, comme la bourrache, ou éventuellement les plantes bisannuelles, c'est-à-dire les plantes qui fleurissent la deuxième année après le semis, on recueillera les graines que l'on sèmera au printemps suivant.

Lorsqu'on prélève uniquement les graines, la réussite des semis à venir n'est assurée que si l'on connaît certains aspects de la biologie de ces semences. Souvent, les graines ne sont pas aptes à germer au moment de leur récolte. Cependant, certaines peuvent être semées dès leur maturité afin d'obtenir de jeunes feuilles fraîches au printemps suivant. Un traitement de quelques semaines à 3 ou 4 °C est souvent nécessaire. D'autre part, la durée de vie de ces graines, c'est-à-dire la durée de leur pouvoir germinatif, varie grandement selon l'espèce. Si celles de la chicorée sauvage survivent pendant six ans, celles du panais ne durent qu'un an et demi à deux ans. Les graines de mâche se conservent, quant à elles, de trois à quatre ans. La conservation doit être effectuée dans un endroit frais et sec. On peut tremper les graines quelques heures dans l'eau avant de les semer, ce qui accélère parfois la germination.

Récoltez des semences mûres, faites-les sécher si besoin, et conservez-les au sec et au frais pendant une durée de temps limitée. La récolte de graines de plantes sauvages demande de suivre quelques

◀ *Graines de coriandre.*

LES PLANTS DU COMMERCE

Il ne faut pas oublier la solution de facilité que sont les graines et les plants proposés dans le commerce. Les grainetiers et les horticulteurs compétents fournissent à leurs clients d'irréprochables semences sélectionnées de divers légumes et plantes. Les horticulteurs proposent d'autre part des produits de plus en plus diversifiés, en phase avec les goûts actuels du public qui se portent fréquemment sur des plantes vivaces, aromatiques ou porteuses de baies. Ainsi, on peut se procurer de jeunes plants de sarriette, d'angélique, d'origan ou d'aneth à des prix abordables.

rable de récolter les graines quand elles ne sont pas tout à fait arrivées à leur maturité totale, et de les faire mûrir en les exposant au soleil dans un récipient, ou au-dessus d'une feuille qui recueillera les graines qui tomberont.

Les boutures

Le bouturage est un procédé de multiplication que l'on réalise en général sur des végétaux ligneux. On opère en prélevant des rameaux que l'on plante ensuite de façon qu'ils émettent de nouvelles racines. L'intérêt des boutures est que l'on peut multiplier une plante fidèlement et en grand nombre. De plus, la bouture permet de laisser vivant le pied-mère qui fournit le rameau. Ceci est intéressant pour les plantes rares bénéficiant de mesures de protection.

Les boutures doivent être prélevées sur un sujet sain. On prélève des tronçons de 15 à 20 cm à l'extrémité des tiges. On peut enduire les extrémités du rameau à bouturer de pâte à greffer pour éviter son dessèchement, et recouper le rameau au moment du bouturage. Lorsqu'on pratique le bouturage à partir de rameaux, il faut s'assurer qu'ils sont déjà lignifiés (on dit « aoûtés »).

On peut également dans certains cas bouturer des feuilles ou des racines. En règle générale, les boutures se réalisent au printemps pour les jeunes pousses et en fin d'été ou en début d'automne pour les rameaux ligneux. On peut aussi réaliser des boutures pendant le repos végétatif de la plante, mais les chances de reprise sont plus faibles.

La plante entière

Arracher une plante entière et la repiquer est souvent la façon la plus simple de l'installer chez soi, mais cette pratique ne sera pas toujours possible. Nous insistons sur le fait que toutes les plantes qui poussent dans la nature possèdent un propriétaire, qui est le propriétaire du sol. Ce dernier peut être une personne privée, une collectivité ou l'État. Tout prélèvement doit donc être soumis à l'autorisation du propriétaire.

La cueillette de plantes sauvages en vue d'une acclimatation dans le potager ou un autre endroit exige des précautions. Il convient en effet de prévoir un outil adapté pour arra-

cher le pied, afin d'éviter toute lésion sur les racines et de prélever une motte assez large autour de la plante. Dans tous les cas, et si la durée du transport doit être longue, on se méfiera de la chaleur et du dessèchement auxquels beaucoup de végétaux sont sensibles. Dans la mesure du possible, on ne tardera pas trop à repiquer des plantes prélevées dans la nature. Ces tentatives d'acclimatation en potager ou de transplantation vers un terrain éloigné ne peuvent pas être effectuées à tout moment de l'année. Dans les monographies sont indiquées les périodes favorables au repiquage des plantes ou des boutures. En règle générale, ces opérations se déroulent en dehors des périodes de pleine activité physiologique pour la plante et, en particulier, en dehors de sa période de floraison.

La mise en place

La plantation

Les facultés d'adaptation des plantes sauvages sont très importantes, et leur culture présente dans l'ensemble moins de difficultés qu'une plante du commerce. Il suffit d'observer certaines règles simples : un climat doux, un lieu abrité des vents et un sol bien drainant sont les conditions qui favorisent la pousse des plantes.

▲ *Un jeune pied d'angélique.*

Bien que l'on mette en place un végétal sauvage, le sol doit au préalable être bien désherbé avant de procéder à la plantation ou au semis. Pour la plantation des arbres ou des arbustes, prévoyez un trou légèrement plus grand que le volume des racines. N'oubliez pas non plus de tuteurer si besoin est ; tassez la terre autour en aménageant une cuvette qui recueillera l'eau et arrosez abondamment.

Si les plantes peuvent pousser à l'état naturel sur des sols pauvres, il n'y a aucun inconvénient à améliorer la fertilité de votre sol par des apports de terreau ou de matière organique bien décomposée dans le trou de plantation. Évitez d'apporter des engrais chimiques, qui libèrent trop d'éléments fertilisants d'un coup.

▼ *Le bouturage est un procédé qui permet de reproduire une plante en grand nombre.*

Les boutures

Pour les boutures de tiges, coupez des tronçons de tige de 10 à 15 cm environ, que vous débarrasserez des feuilles de la base. Plantez dans un pot rempli d'un terreau léger composé pour moitié de tourbe et pour moitié de sable, et placez à l'abri du soleil et du vent, en atmosphère humide. Au besoin, recouvrez la bouture d'une cloche ou d'un chapeau en plastique pour maintenir une certaine humidité. La bouture a pris si elle émet de nouvelles pousses.

Les boutures ligneuses, comme pour le laurier-sauce, mettent plusieurs mois à s'enraciner. On procède de la même façon, mais sur des fragments de tige plus longs (20 cm), et on conserve le pot sous abri pendant l'hiver. Vous augmenterez vos chances de succès en trempant la base des boutures dans une poudre d'hormones qui accélère l'enracinement.

Les semis

Le semis peut être effectué en caissette à l'intérieur ou directement en place. La germination des graines dépend de trois facteurs fondamentaux : la température, l'humidité et l'aération. La terre idéale pour les semis, appelée parfois compost de semis, ne se prépare qu'en petite quantité et n'est utilisée que pour les semis d'intérieur. Elle est à la fois légère, riche et humifère. On réalise un mélange de terre de jardin de bonne qualité (deux parts), de tourbe (une part) et de sable (une part), auquel on ajoute 1 g de phosphate pour 1 kg de mélange. Pour les semis d'extérieur, on choisit une petite surface de bonne terre jardinière que l'on améliore avec un peu de tourbe, de sable et éventuellement d'engrais. Dans ces mélanges pour semis, l'humidité ne doit pas être excessive. Ainsi, l'eau ne doit pas suinter lorsqu'on presse dans la main une poignée de terre à semis.

Semis d'intérieur

Le semis en caissette a l'avantage d'occuper une surface réduite, ce qui permet un entretien plus facile. La caissette pouvant être placée dans un endroit abrité ou chauffé, le démarrage des plants sera plus précoce, avantage non négligeable pour les espèces germant lentement.

L'intérêt du semis d'intérieur réside évidemment dans un contrôle quasi parfait de la température. On place de la terre à semis dans des caissettes (de 60 x 30 cm par exemple), peu profondes (de 8 à 10 cm). On tasse la surface à l'aide d'une planchette. Après avoir humecté la terre, on répartit les graines que l'on recouvre d'un mince film de terre tamisée. On peut ainsi faire germer précocement de nombreuses espèces, dans une cave ou un cellier, à des températures de 15 à 18 °C, ou dans un appartement à 20-22 °C. Dès que les plantules sortent de terre, on ôte le papier opaque et l'on place la caissette à proximité d'une source de lumière.

Semis d'extérieur

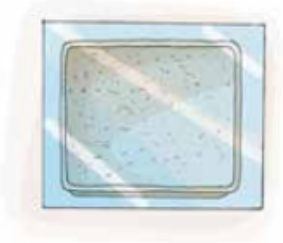
On peut pratiquer des semis à l'extérieur dans la mesure où l'on dispose d'un espace pourvu d'un sol de très bonne qualité, meuble, fin et léger. Les semis sont protégés dans des caissons vitrés plus ou moins sophistiqués ou dans des serres basses. Dans ces cas-là, on retrouve les avantages de la

Le semis en terrine

Remplissez le récipient avec du terreau et nivelez-le.

Disséminez les graines.

Tamisez une couche de terreau sur le semis.



Arrosez puis recouvrez d'une vitre pour conserver l'humidité.

Repiquage des plantules.

culture sous abri ou des semis d'intérieur : absence de vent, protection contre les pluies violentes, les brusques variations thermiques et le froid.
Dans d'autres cas, on pratique les semis directement à l'air libre. Il est le plus souvent inutile de semer avant début avril, en dehors de la région méditerranéenne.

Il convient au préalable d'effectuer un ratissage minutieux afin d'obtenir une terre suffisamment fine. Celui-ci s'effectue après que le sol a été travaillé à l'aide d'un « cultivateur », d'une fourche crochue ou d'une binette, puis tassé modérément au pied ou à la planche. On trace enfin des sillons dans lesquels sont déposées les graines, à moins que le semis ne s'effectue à la volée.

Pour le semis simple, répandez les graines aux endroits désirés. Lorsqu'elles sont petites, il suffit de les jeter sur la terre dénudée. Les graines plus volumineuses, les châtaignes par exemple, doivent être enfoncées de quelques centimètres dans le sol. Éclaircissez les plantes progressivement au cours de la croissance.

Le repiquage

Le repiquage se fait à partir de plantules issues des semis ou de jeunes plants achetés chez un horticulteur ou prélevés dans la nature. Les plantes annuelles se repiquent d'avril à juin. Pour les plantes vivaces, on peut opérer toute l'année, mais il faut éviter les fortes chaleurs et les périodes de gelées, ainsi que le début de la floraison. Quant aux plantes aromatiques, elles se repiquent généralement au début du printemps. Pour les plantes bisannuelles, on attend généralement l'automne (la mi-octobre), sauf dans les régions aux hivers longs et rigoureux, où il est préférable de planter au printemps.

▼ *Plantules repiquées de bourrache officinale.*

Le repiquage se fait en pleine terre ou en bac (voir page 16). En pleine terre, on utilise un transplantoir, une lame arrondie de couteau ou une bêche, selon la taille du plant. Les plantules et les petits plants encore herbacés et fragiles nécessitent beaucoup d'attention. Le jardinier veillera à ne pas les enfoncer trop profondément et surtout à ne pas les noyer par un arrosage excessif. Les plantes de taille plus volumineuse ou adultes sont moins fragiles. Il faut toutefois ménager leur système racinaire et prévoir un espace suffisant pour ne pas le comprimer au moment du repiquage. L'indication de l'espacement convenable permettant d'assurer le développement correct des plantes vivaces figure à la rubrique « Culture » de chacune des monographies.

L'ENTRETIEN DES CULTURES

Les plantes décrites dans cet ouvrage sont en général peu exigeantes et s'accommodent de conditions parfois défavorables. Cependant, des cultures bien entretenues produisent toujours des récoltes plus abondantes et surtout plus savoureuses.

La lutte contre les mauvaises herbes et les ravageurs

Les mauvaises herbes portent aux cultures un préjudice que trop de jardiniers sous-estiment. Si elles n'agissent pas directement sur les cultures, comme le font les parasites et les agents pathogènes, elles exercent un effet de compétition toujours défavorable. Les jeunes plants herbacés et les plantes annuelles sont particulièrement sensibles à leur action, et toutes les plantes vivaces subissent plus ou moins fortement leur influence.

L'arsenal de produits chimiques dont disposent les jardiniers comporte des herbicides parfaitement adaptés à chaque cas, mais dont l'utilisation à doses massives se révèle pernicieuse à long terme. Dans la mesure du possible, on s'abstiendra de les employer, et on leur préférera les méthodes de sarclage, peu fastidieuses sur de petites surfaces.

En revanche, il paraît bien difficile de se débarrasser de certains ravageurs des cultures, et les méthodes chimiques sont les plus courantes. Il existe toutefois des méthodes de lutte biologiques qui sont parfaitement efficaces. Tout bon jardinier se tiendra informé de ces méthodes en pleine expansion.

L'arrosage

La plupart des plantes cultivées réclament un arrosage plus ou moins abondant et plus ou moins fréquent. Quelle que soit la plante considérée, on veillera à ne pas la noyer ni lessiver la terre qui l'entoure. Les plantes assez volumineuses et isolées qui nécessitent un arrosage fréquent peuvent être « équipées » d'un pot en terre enfoncé dans le sol, à leur pied. L'eau d'arrosage est directement versée dans le pot et se diffuse lentement par le trou d'évacuation situé à la base.

L'ACCLIMATATION DES PLANTES EN BACS

Les cultures sur les terrasses, les balcons ou en intérieur intéressent de plus en plus de citadins désireux de consommer les condiments, les baies ou les légumes qu'ils auront eux-mêmes entretenus. Les techniques de culture en bacs, en caissons ou en pots se sont considérablement diversifiées et améliorées, si bien qu'aujourd'hui, de nombreuses possibilités s'offrent aux amateurs.

LE CHOIX DU RÉCIPIENT

Le volume des récipients joue un rôle déterminant et doit être adapté aux plantes choisies. Les plantes vivaces ont besoin de bacs assez vastes, de 40 à 50 cm de largeur et de 50 à 70 cm de hauteur. Certains, équipés d'une réserve d'eau et d'un système de drainage, constituent les récipients idéaux pour la culture des végétaux ligneux et des arbrisseaux tels que le romarin, la sauge, etc.

Les plantes annuelles de taille modeste se contentent de simples pots de petites dimensions. Qu'ils soient carrés, rectangulaires ou polygonaux, les bacs doivent être faits dans une matière résistante, imputrescible et, si possible, légère. On les choisira en bois traité, en terre cuite, en plastique ou en résine synthétique.

L'EMPLACEMENT DU BAC

Il doit tenir compte de l'ensoleillement qu'exigent les plantes et des vents dominants. Les rayons solaires réfléchis par les baies vitrées peuvent provoquer des brûlures ou des nécroses sur les feuilles. Le vent, ennemi redoutable pour la plupart des végétaux, exerce ses effets en accélérant l'évapotranspiration et en provoquant la chute précoce des feuilles. On disposera donc les bacs à l'abri des vents dominants ou l'on intercalera des brise-vent.

LA PROTECTION CONTRE LE GEL

On rentrera les plantes les plus fragiles et on protégera celles qui craignent les gelées en entourant le bac de papier journal et en disposant des rameaux de sapin sur la terre du récipient, tout autour de la plante. L'utilisation de polystyrène ou de plastique d'emballage à bulles est aussi d'une grande efficacité.

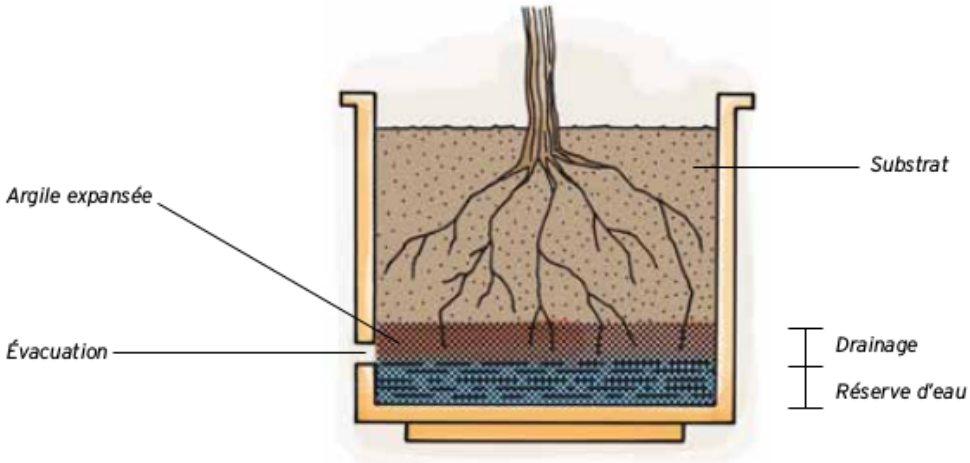
LES PLANTATIONS ET LEUR ENTRETIEN

Les plantations suivent les mêmes règles qu'en pleine terre, mais les volumes de terre étant restreints, les travaux de préparation sont peu nombreux.

Le repiquage de plantules issues de semis se fait dans des pots ou des bacs selon l'espèce considérée. On prépare des mélanges de bonne terre de jardin, de tourbe et de sable (en proportions respectives de 5/8, 2/8 et 1/8) ou encore, dans certains cas, des milieux synthétiques à base d'argile expansée et de laine de roche mélangées aux substrats. La plupart des plantes vivaces et aromatiques s'accommodent également d'un mélange de 3/6 de terre de jardin, de 2/6 de terreau et de 1/6 de tourbe.

Le repiquage d'une plante déjà développée se fait après humidification de la motte qui entoure les racines ou après

Vue en coupe longitudinale d'un bac à réserve d'eau



▲ *De simples pots de fleurs conviennent très bien pour ces plantes aromatiques.*

section de l'extrémité des racines développées si celles-ci étaient nues.

L'arrosage doit s'effectuer précautionneusement, en évitant tout excès. Pour les bacs munis d'une réserve, on limitera les risques d'asphyxie et de pourrissement en vérifiant que le système de drainage fonctionne correctement. Pour les plantes aromatiques, il est conseillé d'espacer les arrosages et de laisser parfois ces plantes en état de sécheresse temporaire. On peut ajouter avec parcimonie des engrais solubles dans l'eau d'arrosage. Le reste de l'entretien demeure simple et apparaît moins fastidieux que dans un jardin.

Conseils d'arrosage

Arrosez plus :
- en période de croissance ;
- lorsqu'il fait chaud ;
- en situation ensoleillée ;
- lorsque l'air est sec ;
- les plantes dans un petit pot ;
- les terreaux à base de tourbe à faible capacité de rétention en eau.

Arrosez moins :
- pendant le repos végétatif ;
- à température basse ;
- en situation ombragée ;
- lorsque l'air est humide ;
- les plantes dans un grand pot ;
- les terreaux à base de terre.

QUELQUES TECHNIQUES DE MULTIPLICATION

LA DIVISION DES TOUFFES

Ou division des racines. C'est une méthode de multiplication facile à réaliser, souvent employée pour les plantes aromatiques. On procède en septembre-octobre ou au début du printemps. Avec une bêche, déterrez le plant, secouez-le pour faire tomber la terre et faire apparaître les racines, puis séparez-le en plusieurs parties en tranchant avec la bêche au niveau du collet et des racines. Celles de la périphérie donnent en général les meilleurs plants. Replantez les parties séparées et arrosez abondamment.

LE MARCOTTAGE

C'est une variante du bouturage qui convient pour les arbustes ou les arbrisseaux: thym, romarin, sauge, laurier... Il consiste, à l'automne, à plier un long rameau vers le sol. Les feuilles sont enlevées et l'écorce entaillée pour favoriser la formation de racines. On arrose régulièrement. Le rameau est maintenu ainsi jusqu'à ce que les racines soient bien formées ; on coupe alors la tige du pied-mère. Au printemps suivant, la plante est déterrée et plantée en place ou dans un pot. Le fraisier forme des marcottes spontanées.

LA TAILLE ET LE GREFFAGE

La taille consiste le plus souvent à éliminer les rameaux trop âgés. Celle des arbres réclame des connaissances assez solides pour être menée à bien. On se référera donc aux ouvrages spécialisés. Il en va de même pour le greffage. Pour les plantes vivaces, on distingue la taille d'automne suivie d'une taille de printemps, et la taille d'avril seule. La première concerne les plantes dont les rameaux « repartent » depuis la souche à chaque printemps. La seconde est adaptée aux plantes vivaces à feuillage persistant ou à celles qui conservent des rameaux sur lesquels les jeunes feuilles redémarrent au printemps.

▼ *Le fraisier se marcotte naturellement grâce aux stolons qui émettent de nouvelles pousses.*

L'ENRACINEMENT DES BOUTURES DANS L'EAU

De nombreuses espèces peuvent se bouturer tout simplement dans l'eau, en plongeant la base de la bouture dans l'eau d'un petit vase ou d'un verre. Placez un morceau de charbon de bois au fond de l'eau afin qu'elle reste propre et renouvelez-la régulièrement.

Pour grouper plusieurs boutures dans un verre ou dans un bocal et éviter qu'elles ne s'enfoncent, couvrez le récipient d'une feuille de papier aluminium ou de film transparent étirable, puis faites des trous pour y glisser les boutures.

Enracinement des boutures dans l'eau

1 *Prélevez de jeunes pousses à l'aide d'un couteau tranchant.*

2 *Remplissez un verre d'eau et placez-y quelques petits morceaux de chabon de bois. Recouvrez-le d'aluminium ou de film transparent. Enfin, faites des trous pour y glisser les boutures.*

3 *Groupez plusieurs boutures. Vérifiez régulièrement le niveau de l'eau.*

Marcottage des fraisiers

1 *Fraisier émettant des stolons.*

2 *Fixez le jeune plant au sol pour favoriser son enracinement.*

3 *Coupez la partie du stolon située en aval.*

4 *Séparez les rejets du pied-mère après enracinement.*

LES PLANTATIONS EN HAIES

Que vous souhaitiez planter une haie champêtre qui délimitera un terrain ou insérer quelques arbustes sauvages dans une haie déjà existante, le choix des végétaux à acclimater dépendra de la fonction à laquelle vous destinez votre haie.

Si vous tenez compte de la hauteur voulue, du climat de votre région et du sol, l'éventail d'espèces susceptibles de convenir pour une haie sera plus restreint. Néanmoins, tous les arbres cités dans l'ouvrage peuvent être insérés dans une haie, à condition de leur ménager suffisamment d'espace pour qu'ils se développent normalement.

La haie peut simplement servir à délimiter un terrain ou à marquer une séparation avec la parcelle voisine. Les haies défensives pourront être composées de prunelliers, qui assureront une barrière infranchissable en même temps qu'une spectaculaire floraison au printemps. Les variétés de genévriers proposées dans le commerce sont nombreuses, mais aucune ne vous apportera les genièvres que vous convoitez. L'épine-vinette a donné naissance à d'innombrables variétés cultivées de *Berberis*, si courantes aujourd'hui. Dans ce type de haie, un ou deux pieds d'églantier intercalés sont parfaitement envisageables.

Le cornouiller mâle nous offre sa somptueuse floraison hivernale. L'arbousier est souvent planté pour son effet décoratif. Quant au merisier, il apportera une touche flamboyante en début d'automne. Des haies de taille plus basse (1 m de haut environ) seront obtenues avec des arbustes comme le framboisier et le groseillier, à réserver à des emplacements mi-ombragés.

On recherche souvent dans les haies un effet ornemental. Il faut bien reconnaître que de ce point de vue, les variétés proposées dans le commerce sont bien supérieures aux végétaux que vous trouverez dans la nature, notamment du point de vue de la variété des coloris (feuillage, fleurs, troncs...) ou de leur durée.

Comme pour les haies de végétaux vendus dans le commerce, vous pouvez planter une haie formée d'une seule espèce, mais, s'agissant de plantes sauvages, il est préférable de marier plusieurs d'entre elles pour lui donner un véritable aspect champêtre.

Arbousier, p. 50.

Laurier-sauce, p. 36.

Églantier, p. 55.

Épine-vinette, p. 56.

Cornouiller mâle, p. 54.

Framboisier, p. 58.

L'EFFET DÉCORATIF

Sélectionner des plantes sauvages pour leur effet décoratif n'est pas aisé, car les espèces proposées dans le commerce sont généralement plus attirantes. Néanmoins, l'amateur soucieux du côté sauvage de sa réalisation peut trouver un certain plaisir à faire croître harmonieusement des plantes qu'il aura récoltées lui-même.

Il n'y a pas de règles précises pour composer et pour assembler les plantes de façon que leur agencement soit agréable à l'œil. C'est une affaire de goût personnel. Aussi ne donnerons-nous que quelques points de vue très généraux sur certaines compositions

Ainsi, les fines herbes se marient très bien avec les fleurs, que ce soit sur un balcon ou dans un massif. Les plantes aromatiques (ciboulette, cerfeuil, thym, etc.) font merveille en bordure des rangées de légumes ou de fleurs. Vous pourrez ainsi mêler les plantes issues de vos cueillettes à d'autres fleurs ou des légumes décoratifs, également comestibles, comme la capucine, la poirée, le chou...

Délimiter des parcelles de votre jardin comme cela se pratiquait autrefois dans les jardins des monastères est un phénomène qui revient à la mode. Parmi les plantes à usage culinaire, optez pour les aromatiques du genre thym, hysope, sauge... Pour obtenir des bordures bien nettes, choisissez le thym, qui supporte bien la taille.

L'effet décoratif peut très bien être mis en valeur avec une plante isolée. Le cormier par exemple est un bel arbre, peu courant, qui mesure jusqu'à 20 m de haut. Le robinier, souvent planté dans les parcs, est également du plus bel effet. Quant au laurier-sauce, vous pourrez le tailler pour lui donner la forme que vous voulez.

Angélique, p. 28.

Fenouil, p. 34.

Bourrache officinale, p. 29.

Serpolet, p. 46.

Merisier, p. 60.

Robinier, p. 67.

Prunellier, p. 66.

Salsifis, p. 73.

LES PLANTATIONS EN BACS

Habiter en milieu citadin ne signifie pas obligatoirement se priver de plantes et du plaisir de les faire pousser et de les entretenir. Bien au contraire, nous avons besoin de voir un tant soit peu la nature autour de nous.

Bon nombre de personnes qui ont choisi de vivre en ville cultivent quelques herbes sur leur balcon ou dans le jardinet d'une cour intérieure.

Les plantes aromatiques sont particulièrement indiquées pour la mise en place de ces minicultures : hysope, sauge, origan, sarriette, thym, menthe, mélisse... De petites plantes peuvent être installées dans de petits bacs.

Une touffe de ciboulette ramenée d'un talus lors d'une escapade à la campagne peut très bien prospérer dans un simple pot en terre. Des plantes plus grandes comme le romarin ou la sauge doivent être cultivées dans des vasques ou des jardinières plus larges.

En règle générale, toutes les plantes basses peuvent être cultivées en jardinières ou en pots, exception faite de toutes les plantes à enracinement trop important, des arbres ou des arbustes qui, au fil des ans, deviennent trop encombrants, ainsi que de certaines plantes particulières comme les espèces à port buissonnant (le groseillier par exemple). Ces contenants peuvent néanmoins servir de bacs temporaires à de jeunes plantes plus imposantes à l'état adulte, comme l'angélique, ou encore à de jeunes arbustes : arbousier, olivier, genévrier, amandier, etc.

Ciboulette, *p. 32.*

Hysope, *p. 35.*

Romarin, *p. 43.*

Sarriette, *p. 45.*

Olivier, *p. 64.*

Menthe, *p. 39.*

UNE OCCUPATION FAMILIALE

Ramener des plantes pour les semer ou les repiquer, les faire pousser puis récolter leurs fruits sont autant de saines activités à réaliser en famille.

Peut-être déciderez-vous d'exécuter les tâches à tour de rôle, ou choisirez-vous la politique de la division du travail, chacun s'occupant d'une tâche précise (le semis, la taille, la récolte, l'arrosage...). À moins que vous ne décidiez de vous partager les plantes. Dans cet esprit, pensez à réserver un petit espace de votre jardin qui pourra devenir le théâtre des activités de vos enfants durant l'été, en y installant quelques plantes aromatiques (ciboulette, cerfeuil...). Les enfants seront fiers de la mission que vous leur confiez et vous seront reconnaissants de la confiance que vous leur témoignez.

Parmi les plantes idéales, citons les végétaux produisant des fruits (framboisier, groseillier, fraisier...), dont la récolte ravira toute la famille. Vous disposerez ainsi d'une main-d'œuvre bon marché, et la récolte ne deviendra plus une corvée pour le cueilleur isolé. Le goût des fruits sauvages est supérieur à celui des plantes cultivées. Cependant, les végétaux sauvages produisant peu ou des fruits trop petits, vous pouvez décider de les remplacer ou de les alterner avec des variétés du commerce.

Si vous avez peu de temps à consacrer aux plantes que vous voulez acclimater à votre jardin, évitez celles qui nécessitent un arrosage régulier, comme l'angélique, un désherbage fastidieux ou un temps infini pour leur cueillette, comme les prunelles, l'épine-vinette, les myrtilles ou l'églantier.

Framboisier,
p. 58.

Noisetier,
p. 62-63.

Fraisier sauvage,
p. 57.

Groseillier,
p. 59.

Mâche,
p. 37.

Jeunes plants
de cerfeuil,
p. 30.

LE POINT DE VUE CULINAIRE

Pour les mordus de confitures ou de salades sauvages, voici un classement des plantes retenues dans cet ouvrage en fonction de leur utilisation culinaire principale (voir recettes p. 84-91).

Plantes	Condiments et aromates	Salades	Préparations cuites	Fruits crus	Confiseries, pâtisseries	Confitures, gelées	Boissons
Ail des ours	✱						
Airelle						✱	✱
Amandier			✱	✱	✱		
Amélanchier						✱	✱
Aneth	✱	✱					
Angélique					✱		✱
Arbousier							✱
Asperge		✱	✱				
Bourrache		✱					
Busserolle					✱	✱	
Câprier	✱						
Carvi	✱						
Céleri	✱		✱				
Cerfeuil	✱	✱	✱				
Châtaignier			✱		✱	✱	
Chénopode			✱				
Chicorée		✱					✱
Chou marin		✱					
Ciboulette	✱						
Cormier							✱
Cornouiller mâle				✱		✱	
Cresson alénois		✱					
Cresson de fontaine		✱	✱				
Criste-marine	✱	✱					
Églantier						✱	✱
Épine-vinette						✱	
Fenouil		✱	✱				
Figuier				✱	✱	✱	
Figuier de Barbarie				✱			
Fougère aigle		✱	✱				
Fraisier				✱		✱	
Framboisier				✱	✱	✱	
Genévrier	✱						
Grande gentiane							✱
Groseillier			✱	✱	✱	✱	
Hysope	✱						
Impératoire	✱						
Laurier-sauce	✱						
Livèche	✱		✱				

Plantes	Condiments et aromates	Salades	Préparations cuites	Fruits crus	Confiseries, pâtisseries	Confitures, gelées	Boissons
Mâche		✱					
Macre			✱	✱			
Mélisse	✱						✱
Menthe	✱	✱	✱			✱	✱
Merisier				✱			✱
Moutarde noire	✱						
Myrtille			✱	✱	✱	✱	✱
Néflier				✱		✱	
Noisetier				✱	✱		
Noyer				✱	✱		✱
Olivier	✱						
Origan	✱						
Ortie			✱				
Oseille	✱		✱				
Panais		✱	✱				
Physalis	✱	✱			✱	✱	
Pimprenelle		✱					
Pin pignon		✱	✱	✱	✱		
Pissenlit		✱				✱	
Poirier			✱	✱	✱	✱	✱
Pommier		✱	✱	✱	✱	✱	✱
Pourpier	✱	✱	✱				
Prunellier						✱	✱
Raifort	✱		✱				
Raiponce		✱	✱				
Renouée bistorte		✱	✱				
Robinier					✱		
Romarin	✱						
Ronce				✱	✱	✱	✱
Roquette		✱					
Rumex des Alpes		✱	✱				✱
Salicorne	✱	✱	✱				
Salsifis			✱				
Sarriette	✱						
Sauge	✱						
Serpolet	✱						
Sureau						✱	✱
Surelle	✱	✱					
Thym	✱					✱	✱
Tilleul						✱	✱

Feuilles ou tiges

Fruits ou fleurs

D'angélique officinale…

Racines Plantes toxiques

Fiches de culture

...à Viorne-Obier

Angélique officinale

Angelica sylvestris Famille : Apiacées
Utilisations : **p. 21, 24, 91**

F

Descriptif

Grande plante qui peut atteindre 2 m de haut. La tige est épaisse, striée et creuse, tachée de pourpre par endroits. Les feuilles, particulièrement grandes, sont pennées plusieurs fois et composées de folioles ovales ; le pétiole est creusé en gouttière. Les ombelles de fleurs sont à l'image du reste de la plante, très grandes, avec de vingt à trente rayons. Les fruits sont munis d'ailettes membraneuses.

→ **Habitat :** Commune en dehors de la région méditerranéenne. Les bords de cours d'eau ou simplement les fossés, les pairies humides et ombragées, ainsi que les bois frais, sont ses lieux de prédilection.

→ **Biologie :** Plante bisannuelle ou vivace. Floraison à la fin de l'été.

Culture

L'angélique profitera mieux à une exposition mi-ombragée, sur un sol riche en éléments nutritifs, non acide, humide et profond. Prévoir une place en rapport avec la taille de la plante. La propagation se fait par division des racines ou encore par semis de graines dès qu'elles sont mûres, à la fin de l'été. Maintenez le sol humide par un paillage.

→ **Récolte :** Les tiges sont coupées avant la floraison.

→ **Utilisations :** Ses propriétés sont exploitées dans de nombreuses préparations pharmaceutiques, et les graines entrent dans la fabrication de plusieurs liqueurs. L'angélique stimule l'appareil digestif et est antiseptique. Mais c'est surtout en confiserie que l'on met à profit ses qualités gustatives : les tiges, prélevées avant la floraison, sont mises à confire avant d'être incorporées dans des gâteaux ou la confiture.

Asperge

Asparagus officinalis Famille : Liliacées
Utilisations : **p. 24**

D

Descriptif

Plante intensément ramifiée. Hauteur atteignant 2 m. Tiges aériennes très fines portant des feuilles réduites à de minces filaments vert sombre. Puissantes touffes racinaires produisant des bourgeons au ras du sol (turions). Fleurs mâles et femelles sur pieds séparés (plante dioïque). Minuscules, en forme de clochettes, elles sont vert-jaune ou blanc crème.

→ **Habitat :** Toute l'Europe. Subspontanée. Abondamment cultivée. Friches, bordures de vignes. Lieux bien exposés. Terrains légers.

→ **Biologie :** Floraison printanière. Fruits à l'aspect de baies sphériques d'abord vertes, puis rouges à maturité en été. Plante vivace.

Culture

On sème à la fin du printemps à 5 cm environ de profondeur sur un sol riche, sableux et bien ensoleillé. On élève en pépinière. On repique alors les plants de deux ans en les espaçant de 50 cm. Les lignes sont écartées de 1,50 à 2 m. On butte les plants au printemps et on récolte à partir de la troisième année. La même culture dure de dix à quinze ans.

→ **Récolte :** On récolte les rejets charnus (ou turions) à l'état jeune et étiolés.

→ **Utilisations :** On consomme les turions cuits en vinaigrette ou accompagnés d'une mayonnaise allégée. Les pointes d'asperge servent aussi à composer de délicieux potages ou des sauces légères et savoureuses. Attention, les baies sont légèrement toxiques.

Bourrache officinale

Borrago officinalis Famille : Borraginacées
Utilisations : **p. 21, 24**

Descriptif

Plante à port dressé. Hauteur atteignant de 60 à 80 cm. Tige épaisse, velue, ramifiée. Coloration rougeâtre dans la partie supérieure. Feuilles ovales, pointues, épaisses, poilues, à bords ondulés. Assez grandes. Étamines saillantes. Calice et corolle en étoile, bleu intense.

→ **Habitat :** Pourtour méditerranéen. Terrains vagues, friches, bords des chemins. Terrains assez profonds, bien drainés.

→ **Biologie :** Floraison de mai à septembre. Plante annuelle.

Culture

Plante peu exigeante qui peut être cultivée en semant les graines au printemps. La bourrache apprécie les sols assez frais, bien fumés, et les endroits plutôt ensoleillés. Semer à la volée au printemps et éclaircir une première fois quinze jours plus tard, puis une seconde fois en espaçant les plants de 60 cm.

→ **Récolte :** On prélève les toutes jeunes feuilles vers le mois de mai, ainsi que les fleurs épanouies.

→ **Utilisations :** Les jeunes feuilles possèdent une très agréable saveur de concombre. Finement hachées, elles apportent une touche fraîche et délicate aux salades composées. Elles peuvent aussi se manger en soupe. Les fleurs décorent les salades et les desserts. La plante a également des vertus médicinales et des qualités mellifères.

Céleri sauvage

Apium graveolens Famille : Apiacées
Utilisations : **p. 24**

Descriptif

Plante assez grande, de 40 à 80 cm, à forte odeur de céleri. Les tiges sont robustes, cannelées et creuses, la racine pivotante mais plutôt courte. Les feuilles nombreuses sont pennées une ou deux fois. Les folioles sont lobées et les lobes sont eux-mêmes dentés. Les feuilles de la base sont munies d'un long pétiole tandis que les supérieures sont sessiles. Les fleurs, très petites, blanc verdâtre, sont disposées en ombelle de quatre à douze rayons, et sont portées par un pétiole court, parfois absent. Le fruit est minuscule (1 mm environ), oviforme à rond, légèrement comprimé et fortement ridé.

→ **Habitat :** C'est une plante assez peu courante et localisée sur les terres salines, les prés humides salés, les marais salants, autour des estuaires des fleuves, de la Manche à la Méditerranée. Mais on peut la trouver occasionnellement autour des sources salées à l'intérieur du pays.

→ **Biologie :** Plante bisannuelle. Floraison de juillet à septembre de la deuxième année.

Culture

Le sol doit être frais et riche en matière organique. Semez l'ache au printemps, en mars-avril, en godets à l'intérieur, ou en mai en pleine terre. Soyez patient car la germination est très longue. Lorsque les jeunes plants ont émis trois ou quatre feuilles, repiquez en place en prévoyant de 30 à 40 cm de distance entre chaque plant.

→ **Récolte :** Les feuilles peuvent être récoltées toute l'année.

→ **Utilisations :** Le céleri sauvage a une saveur encore plus forte que celle des variétés cultivées, et un peu âcre. Aussi vaut-il mieux mélanger feuilles ou côtes à d'autres légumes de goût plus doux. Le céleri sert à parfumer les bouillons et les courts-bouillons, additionné de carottes, d'oignons et de poireaux. Il est indispensable dans les pot-au-feu. Les graines peuvent servir à parfumer diverses sauces et ragoûts.

CERFEUIL

Anthriscus cerefolium Famille : Apiacées

Utilisations : **p. 23, 24, 85**

F

DESCRIPTIF

Plante atteignant 70 cm. Tige dressée, striée, creuse, légèrement poilue à la base. Feuilles vert clair, brillantes, rougissant par place lors de la formation des fruits, tripennées, à folioles profondément incisées. Fleurs blanches disposées en ombelles. Fruit de 7 à 10 mm de long, très effilé et terminé par deux styles dressés.

→ **Habitat :** Originaire du Moyen-Orient et du Caucase, le cerfeuil est cultivé sous les climats chauds ou tempérés. Commun à l'état sauvage dans toute la France, jusqu'à 1500 m environ, en climat humide et frais, plus rare en région méditerranéenne. Bois, terrains vagues, haies, talus...

→ **Biologie :** Plante bisannuelle. Floraison en début d'été.

CULTURE

On peut semer les graines juste après leur récolte à maturité en été. Dans les jardins, on sème du début du printemps jusqu'à l'automne. Les graines sont déposées dans des sillons espacés de 30 cm. Un semis effectué tous les mois ou toutes les six semaines permet de disposer en permanence de feuilles fraîches.

Bien irriguer afin d'obtenir un beau feuillage. Éclaircir les plants à 20 cm. En hiver, si l'on protège la plante, elle repartira en donnant de belles feuilles dès les premiers beaux jours du printemps.

→ **Récolte :** Le cerfeuil est l'une des plantes aromatiques les plus précoces puisque les feuilles peuvent être prélevées à partir de cinq à six semaines après le semis. Il ne peut être séché, mais on peut le congeler.

→ **Utilisations :** Plante stimulante, dépurative, digestive, apéritive et diurétique. En usage externe, on réalise un cataplasme de feuilles destiné à calmer la douleur due à une ecchymose ou une entorse. L'infusion de feuilles constitue une lotion efficace contre le vieillissement de la peau.

CONFUSION

Ne pas confondre avec d'autres ombellifères toxiques, comme la petite ciguë *(Aethusa cynapium)*, dépourvue de toute odeur aromatique et très vénéneuse.

CERFEUIL MUSQUÉ

Myrrhis odorata Famille : Apiacées

Utilisations : **p. 23, 24**

M

DESCRIPTIF

Grande plante vigoureuse, jusqu'à 1,50 m de haut et parfois plus, poilue, à forte odeur anisée. Tiges striées et creuses. Feuilles grandes, plusieurs fois divisées en lobes profondément incisés, avec un pétiole très développé et engainant la tige. Petites fleurs blanches aux pétales inégaux, groupées en inflorescence.

→ **Habitat :** Assez fréquent dans les Alpes, le Jura et les Pyrénées, plus rare dans le Massif central et les Vosges. En montagne de 500 à 2000 m environ, dans les lieux ombragés ou mi-ombragés, les prés en bordure de haie, les clairières forestières fraîches, mais tolère les lieux exposés au soleil.

→ **Biologie :** Floraison de mai à juillet. Plante vivace.

CULTURE

On choisira un emplacement partiellement ombragé, sur un sol de nature sableuse, frais sans être trop humide. Le semis s'effectue en mai ou en juin en pleine terre, ou encore en automne. La division des touffes, au printemps ou à l'automne, est également une autre façon de le multiplier. Éclaircir les jeunes plants ou les repiquer en les espaçant de 50 cm. Coupez les tiges florales dès leur apparition si vous voulez favoriser la pousse des feuilles.

→ **Récolte :** On récolte les feuilles fraîches au fur et à mesure des besoins, les fruits en été alors qu'ils sont encore verts, et les racines en automne.

→ **Utilisations :** Les feuilles fraîches et les graines vertes peuvent être incorporées aux salades, aux crudités ou aux omelettes. Feuilles et racines sont bouillies et consommées en légumes. Les fruits verts aromatisent liqueurs et eaux-de-vie insuffisamment parfumées. Enfin, les graines séchées et moulues sont utilisées comme épices.

Chénopode bon-Henri

Chenopodium bonus-henricus Famille : Chénopodiacées
Utilisations : **p. 24**

Descriptif

Plante de 20 à 60 cm de haut, aux feuilles et aux tiges souvent teintées de rouge. Feuilles alternes, larges et triangulaires, en forme de fer de lance, parfois un peu losangiques, à bordure souvent ondulée. Celles situées vers le bas sont portées par un long pétiole, les supérieures ont un pétiole court. Leur face inférieure est saupoudrée d'une fine couche blanchâtre. Fleurs petites et verdâtres, parfois teintées de rouge, très discrètes. Elles passeraient quasiment inaperçues si elles n'étaient regroupées en un épi effilé ou pyramidal atteignant jusqu'à 20 cm de haut.

→ **Habitat :** Courante partout, sauf à très basse altitude. Terrains riches en azote et en matière organique, décombres, près des habitations ou des étables, sur les bords des chemins, les terrains vagues...

→ **Biologie :** Floraison de mai à août. Plante vivace.

Culture

Autrefois cultivé en tant que légume. Recueillir les graines à la fin de l'été et les installer au printemps sur un sol riche en azote.

→ **Récolte :** On cueille les jeunes pousses ou les feuilles au printemps.

→ **Utilisations :** Les paysans l'appelaient également « épinard sauvage ». Les feuilles sont en effet excellentes cuites, et remplaceront avantageusement l'épinard cultivé dans toutes vos préparations. Les jeunes pousses peuvent se manger comme des asperges. Elles renferment environ 4 % de protéines, des vitamines A, B, C et PP. La plante est riche également en sels minéraux, en calcium, en phosphore et en fer notamment.

Elle est recommandée pour combattre l'anémie et se montre légèrement laxative. Les feuilles fraîches appliquées en cataplasme sont efficaces pour hâter la maturation des abcès.

Chou marin

Crambe maritima Famille : Brassicacées
Utilisations : **p. 21, 24**

Descriptif

Plante de 30 à 70 cm, formant une grosse touffe ressemblant à un chou. Tiges épaisses. Feuilles charnues, lobées, ondulées. Fleurs blanches de 1 à 1,5 cm, en inflorescence lâche. Silicule à deux parties, l'inférieure minuscule, la supérieure globuleuse et renfermant une ou deux graines.

→ **Habitat :** De l'Atlantique à la mer Baltique. Plages de sable et de galets du littoral, falaises.

→ **Biologie :** Floraison de mai à juin. Plante vivace.

Culture

Autrefois cultivé, ce légume est à nouveau proposé dans le commerce. Plantez-les dans un massif de vivaces ou dans un jardin sauvage. Au soleil de préférence, dans un sol profond, sec et non acide, fertile, bien drainé, mais les crambes s'accommodent aussi d'un sol pauvre et d'une ombre légère. Protégez les plantes des vents violents. Blanchir en février et en mars, sous un paillage opaque, afin d'offrir un goût plus fin, moins amer. Semis en terrine sous châssis froid, en mars ou en octobre. Repiquage des plantules en mai. Division des grosses touffes en mars. Bouture des racines en janvier, sous abri.

→ **Récolte :** C'est une espèce rare et protégée dans tout le pays. Les pétioles blanchis se mangent crus à la manière des asperges.

→ **Utilisations :** Les crambes sont cultivés pour leur feuillage imposant et leurs élégantes inflorescences qui attirent les abeilles. Les jeunes tiges feuillues sont consommées en guise de légume.

CIBOULETTE

Allium schoenoprasum
Utilisations : **p. 22, 24**

Famille : Liliacées

→ **Habitat :** Toute l'Europe. Sauvage et cultivée. Endroits herbeux, rochers. Sol ensoleillé, en légère pente, sec.
→ **Biologie :** Floraison en mai ou juin. Généralement annuelle. Bulbe assurant parfois la survie de la plante.

DESCRIPTIF

Plante herbacée. Forme des touffes denses de plusieurs dizaines de pousses. Hauteur atteignant de 50 à 60 cm. Feuilles tubulaires, très fines et allongées, groupées par deux ou par quatre pour constituer les pousses. Fleurs très petites, de couleur rose-pourpre. Groupées en capitules arrondis portés par une hampe florale haute et creuse.

CULTURE

La ciboulette apprécie avant tout un sol riche, légèrement calcaire et humide. Le semis de graines s'effectue dès le mois de mars, jusqu'au milieu de l'été, en lignes espacées de 20 cm. Bien tasser le sol après le semis et arroser régulièrement. Il est plus facile de la multiplier par division des touffes. Éclaircir les plants 20 cm après le semis. Ne pas laisser la plante fleurir si l'on veut continuer à récolter les feuilles. Pour cela, ne pas hésiter à couper les feuilles à leur base, elles n'en repousseront que plus belles. La ciboulette repousse tous les ans et la touffe grossit d'année en année, finissant par étouffer le centre et épuiser le sol. Il est important de diviser les touffes tous les trois ou quatre ans.
→ **Récolte :** On utilise les pousses coupées au tiers de leur hauteur avant qu'elles atteignent leur taille normale.
→ **Utilisations :** La ciboulette développe un goût délicieux, discrètement aillé et légèrement acidulé. Elle convient parfaitement pour parfumer les salades, les omelettes ou les fromages frais.

ESPÈCES PROCHES

Il existe de nombreuses variétés cultivées. Tous les ails, oignons et ciboules (genre *Allium*) présentent un aspect semblable au début de leur développement.

Cresson alénois

Lepidium sativum — Famille : Brassicacées

Utilisations : **p. 24**

Descriptif

Plante qui peut mesurer jusqu'à 50 cm de haut. Feuilles de la base disposées en rosette au tout début de la croissance de la plante, pennées et très découpées. Celles qui apparaissent ensuite sont lobées, et les supérieures, au sommet de la tige, sont quasi linéaires. Fleurs blanches ou parfois rougeâtres, très parfumées. Les fruits sont des siliques ovales ou arrondies, échancrées et munies de deux ailettes.

→ **Habitat :** Originaire probablement du Moyen-Orient (on a retrouvé les plus anciennes traces en Iran), le cresson alénois est cultivé un peu partout en Europe, mais on le trouve aussi à l'état spontané dans les terrains cultivés et les terrains vagues.

→ **Biologie :** Plante annuelle. Floraison en juin-juillet.

Culture

La culture du cresson alénois est des plus faciles. N'importe quel sol lui convient. En été, éviter de le cultiver en plein soleil, mais à un endroit ombragé ou mi-ombragé. On sème au printemps, dès le mois de mars et jusqu'en octobre, à intervalles réguliers (quinze jours par exemple), afin de pouvoir le récolter durant toute la saison. La levée se fait en deux jours. Arroser souvent et copieusement pour retarder la montée en graines qui peut être très rapide (deux mois après le semis). Pour obtenir des germes, épandre les graines sur une gaze ou un torchon maintenu humide, entre 16 et 20 °C. Les germes se développent au bout de quelques jours.

→ **Récolte :** On peut commencer à récolter un mois après le semis en coupant la plante au ras du sol, mais on peut aussi récolter les feuilles au fur et à mesure des besoins avant la floraison.

→ **Utilisations :** Il est cultivé depuis l'Antiquité. Il a des propriétés antiscorbutiques, stimulantes, digestives et apéritives. Les germes de graines sont une source de vitamines.

Cresson de fontaine

Nasturtium officinale — Famille : Brassicacées

Utilisations : **p. 24, 85**

Descriptif

Plante formant des touffes assez denses. Hauteur maximale : 80 cm. Tiges anguleuses, creuses, développées latéralement, dressées de place en place hors de l'eau. Feuilles petites, lobées, vert intense, présentant un limbe épaissi. Fleurs très petites et groupées en grappes. Quatre pétales blancs.

→ **Habitat :** Aquatique. Eaux pures, froides, faiblement agitées.

→ **Biologie :** Floraison de mai à août. Dissémination par graines ou fragments de jeunes pousses racinées. Plante vivace.

Culture

Le sol doit constamment être saturé d'eau. Les berges humides d'un cours d'eau conviennent très bien. Le semis peut être réalisé n'importe quand, mais des tronçons de tige ayant émis des racines sont faciles à prélever et à planter dans une eau courante ne dépassant pas de 30 à 35 cm de profondeur. Dans les cressonnières, une pente faible ou un système de vannes entretient un léger courant.

→ **Récolte :** Les tiges feuillées. Il faut éviter de cueillir du cresson sauvage, qui peut être porteur de la douve du foie. Seul le cresson de culture, contrôlé sanitairement, est consommable.

→ **Utilisations :** Le cresson constitue d'excellentes salades acidulées. Il entre dans la composition de sauces savoureuses accompagnant les poissons, de soupes et de mousses. Il est riche en vitamines A, B et C et contient de l'iode. On lui prête des vertus thérapeutiques dans le traitement des affections hépatiques et des inflammations de l'appareil urinaire.

CRISTE-MARINE

Crithmum maritimum Famille : Apiacées
Utilisations : **p. 24**

DESCRIPTIF

Plante buissonnante, souvent à demi couchée. Hauteur de 20 à 50 cm, mais dont les ramifications, lisses, vertes et luisantes, peuvent mesurer plusieurs mètres. Feuilles composées, avec des folioles linéaires, charnues et pointues, portant à leur base une membrane qui entoure la tige. Fleurs petites, jaune verdâtre, en ombelles de 3 à 6 cm de diamètre.
→ **Habitat :** De la côte atlantique jusqu'aux Pays-Bas, et également sur certaines parties de la côte méditerranéenne. Bords de mer exclusivement, sur les rochers, les falaises, les sables et les galets balayés par les embruns.
→ **Biologie :** Floraison de juillet à octobre. Plante vivace.

CULTURE

La criste-marine est devenue rare, car trop souvent récoltée à des fins alimentaires ; aussi est-il préférable de ne pas la prélever. La plante est trop dépendante des conditions des bords de mer pour être cultivable à l'intérieur des terres.
→ **Récolte :** On récolte les jeunes feuilles fraîches.
→ **Utilisations :** La plante est apéritive, tonique, antiscorbutique et diurétique. D'odeur un peu aromatique, d'une saveur amère et salée, elle est riche en vitamine C et en iode. Les feuilles sont conservées dans du vinaigre auquel on a ajouté des aromates, comme pour les cornichons. Hachée, la plante est additionnée aux salades, aux légumes ou utilisée comme condiment.

FENOUIL COMMUN

Foeniculum vulgare Famille : Apiacées
Utilisations : **p. 21, 24, 84**

DESCRIPTIF

Plante élevée. Hauteur atteignant 2,50 m. Tige cannelée, ramifiée. Feuilles profondément disséquées en lanières. Couleur vert glauque. Petites fleurs à cinq pétales jaunes recroquevillés vers l'intérieur et cinq étamines débordantes. Disposées en ombelles.
→ **Habitat :** Régions méditerranéennes. Spontané et cultivé. Originaire d'Orient. Friches, bords des chemins.
→ **Biologie :** Floraison de juillet à octobre. Fructification automnale. Plante vivace pour la variété sauvage. Bisannuelle ou annuelle pour les variétés domestiques.

CULTURE

On sème en mars-avril, parfois en mai pour les variétés hâtives. En place, on espace les graines de 20 cm environ. Dans les régions chaudes, on peut récolter en hiver en semant en août. Le fenouil se ressème habituellement de lui-même. On peut aussi prélever les rejets qui poussent sur les racines et qui émergent du sol au printemps, en les repiquant à 40 cm de distance.
→ **Récolte :** Les jeunes feuilles, les pétioles et la base des pétioles entrelacés, les graines, les ombelles.
→ **Utilisations :** Les pétioles sont consommés en salade ou cuits à la vapeur. Les graines parfument viandes et sauces, et les ombelles conviennent aux marinades et leur apportent une touche légèrement amère. C'est aussi une plante médicinale.

ESPÈCES PROCHES

Il existe diverses variétés ou espèces de culture dont le fenouil de Florence *(Foeniculum dulce)*, très répandu et savoureux.

Fougère aigle

Pteridium aquilinum Famille : Ptéridacées

Utilisations : **p. 24**

Descriptif

Très grande fougère de 40 cm à 2 m de haut, vert clair. Fronde atteignant 2,50 m de long, triangulaire, dont le sommet s'incurve à l'horizontale, divisée jusqu'à quatre fois, à pétiole épais et très long. Les sporanges se trouvent sur les bords de la face inférieure de la feuille, sous une membrane formée par le bord replié de la feuille.

→ **Habitat :** Cosmopolite et très commune partout jusqu'à 2 000 m, un peu moins dans le Sud-Est et les Alpes du Sud. Forêts claires, clairières, landes siliceuses, prairies peu pâturées, bordures de haies. Sol acide, pierreux ou sableux, profond, sec, frais ou humide.

→ **Biologie :** Sporulation de juillet à octobre, mais très souvent stérile. Plante vivace par son rhizome.

Culture

Fougère facile à repiquer mais très envahissante à cause de son rhizome long et horizontal. Espèce de lumière ou de demi-ombre.

→ **Récolte :** On prélève les très jeunes feuilles lorsqu'elles sont enroulées en crosse en avril-mai.

→ **Utilisations :** Les jeunes pousses, ou crosses, sont récoltées dès leur apparition. On blanchit ces pousses quelques minutes pour les consommer comme des asperges, froides ou réchauffées au beurre.

Hysope

Hyssopus officinale Famille : Labiées

Utilisations : **p. 22, 24**

Descriptif

Sous-arbrisseau. Hauteur : 50 cm. Tige quadrangulaire, ligneuse à la base, formant un buisson. Feuilles étroites, vert foncé. Odeur agréable. Fleurs de taille moyenne. Corolle bilabiée. Bleu intense à bleu-violet. Groupées en verticilles à l'aisselle des feuilles situées au sommet des tiges. Forment un épi unilatéral.

→ **Habitat :** Plante méditerranéenne. Se rencontre dans le midi de la France. Talus, vieux murs, rocailles. Cultivée. Terrains arides. Sol sec et calcaire.

→ **Biologie :** Floraison de juillet à septembre. Plante vivace.

Culture

Une terre ordinaire non acide, bien aérée et riche en humus lui convient très bien. Choisir un lieu bien ensoleillé. La culture en pot est possible s'il mesure au moins 30 cm de diamètre. On peut l'associer dans une jardinière avec du thym, du romarin ou de la sarriette. Semer des graines en avril ou en mai (la germination est lente) ou réaliser des boutures en été et les repiquer le printemps suivant. La division des vieilles souches au printemps ou en automne est cependant la méthode qui donne les plus sûrs résultats. Espacer les plants tous les 40 cm.

L'hysope nécessite peu d'entretien. Ne l'arroser que par grande sécheresse. On peut la tailler après la floraison, en début d'automne, si on veut lui conserver une forme harmonieuse. Abriter des très fortes gelées.

→ **Récolte :** Jeunes pousses cueillies en juin ou juillet.

→ **Utilisations :** Les pousses d'hysope s'utilisent fraîches dans les salades, ou ajoutées aux sauces destinées à accompagner le gibier ou les volailles. L'hysope sert également à la fabrication de savoureuses liqueurs et l'essence est recherchée par les parfumeurs.

IMPÉRATOIRE

Peucedanum ostruthium Famille : Apiacées
Utilisations : **p. 21, 24**

DESCRIPTIF

Plante d'environ 1 m de haut, à odeur de céleri et de saveur âcre, à rhizome charnu, à tige creuse et striée. Les feuilles sont poilues au revers. Celles de la base sont divisées en trois ou cinq folioles dentées, celles situées plus haut ont un pétiole renflé en formant une gaine. Les fleurs blanches ou rosées sont groupées en grandes ombelles de vingt-cinq à cinquante rayons de longueurs inégales. Fruit petit et ovale, orné de deux ailes membraneuses.

→ **Habitat :** Assez commune dans tous les massifs montagneux à partir de 1 400 m, surtout en Europe centrale. Elle se localise plus particulièrement dans les prairies, les ravins, les forêts de conifères et les hêtraies-sapinières.

→ **Biologie :** Plante bisannuelle ou vivace. Floraison en juin-août.

CULTURE

L'impératoire accepte une exposition ensoleillée ou mi-ombragée et se plaît mieux sur un sol riche, humide et acide. On peut soit la semer au printemps soit procéder par division des racines à l'automne.

→ **Récolte :** Les feuilles peuvent être prélevées au fur et à mesure des besoins, les racines à l'automne.

→ **Utilisations :** Elle est cultivée comme plante aromatique pour ses feuilles fraîches, et elle est très employée dans les campagnes suisses comme plante médicinale, surtout le rhizome. Elle est utilisée pour aromatiser certains fromages. La plante a des propriétés stimulantes et toniques, stomachiques, sudorifiques, apéritives et expectorantes. Elle soulage de la toux et des bronchites. Sa racine est censée guérir les morsures de chien.

LAURIER-SAUCE

Laurus nobilis Famille : Lauracées
Utilisations : **p. 20, 24**

DESCRIPTIF

Petit arbre pouvant atteindre de 6 à 8 m de haut, mais forme variable, parfois arbustive, ne dépassant pas alors de 2 à 3 m. Feuilles alternes, grandes, lancéolées, épaisses, coriaces, à bords ondulés, de couleur vert sombre. Fleurs mâles et femelles sur des pieds séparés (plante dioïque), de taille très réduite. Couleur vert jaunâtre ou blanc crème. Groupées à l'aisselle des feuilles.

→ **Habitat :** Commun et spontané dans le Bassin méditerranéen. Cultivé. Terrains plutôt fertiles, parfois arides.

→ **Biologie :** Floraison au début du printemps.

CULTURE

Le laurier-sauce pousse bien sur tout type de sol relativement sec et léger. On prélève des boutures en août ou en septembre, de 8 à 10 cm de long, sur des pousses de l'année (bois semi-aoûté), que l'on plante dans un terreau léger, abrité du soleil, du vent et du froid durant l'hiver. Maintenir le sol humide jusqu'à l'enracinement en arrosant sans excès tous les jours. Repiquer au printemps suivant.
Une autre méthode consiste à faire des boutures en automne : on prélève des boutures à talon de 20 cm de long que l'on plante dans un sol sableux et humide bien tassé autour de la bouture, dans un endroit ombragé et bien abrité.

→ **Récolte :** Les feuilles.

→ **Utilisations :** On utilise le laurier dans le « bouquet garni », les marinades, les civets, et il donne aux sauces au vin un incomparable bouquet. On le plante souvent dans les haies comme arbre décoratif. L'huile extraite de ses fruits sert à éloigner les moustiques.

CONFUSION

Attention au laurier-rose *(Nerium oleander)*, toxique.

Livèche

Levisticum officinale Famille : Apiacées

Utilisations : **p. 24**

Descriptif

Plante élevée, à port buissonnant. Hauteur atteignant 2 m. Tiges très ramifiées. Feuilles composées, luisantes ; folioles à larges bords dentés. Petites fleurs. Régulières. Jaune verdâtre. Groupées en ombelles.

→ **Habitat :** Vous ne la trouverez guère que dans les Alpes et les Pyrénées jusqu'à 1800 m. Cultivée. Terrains profonds.

→ **Biologie :** Floraison de juin à août. Plante vivace.

Culture

On sème en avril ou en septembre, ou bien on repique les jeunes plants en mai ou en octobre dans les lieux semi-ombragés. On peut aussi diviser les racines en fin d'automne ou au début du printemps, en prenant soin qu'il y ait une pousse ou un bourgeon sur chaque morceau divisé.

→ **Récolte :** Récolter les graines en août-septembre. Toutes les parties sont aromatiques. On choisira de préférence les feuilles assez jeunes. Les graines sont récoltées en suspendant les ombelles de fleurs avant la pleine maturité.

→ **Utilisations :** La saveur de la livèche rappelle celle du céleri, et on l'utilise, comme ce dernier, en salade ou en légume d'accompagnement. Son goût plus fort la fait apprécier dans les potages et les sauces accompagnant les viandes.

Espèce proche

La livèche, ou ache de montagne, est proche du céleri *(Apium graveolens)*.

Mâche

Valerianella olitoria Famille : Valérianacées

Utilisations : **p. 23, 25**

Descriptif

Plante herbacée, basse. Rosette de feuilles oblongues, arrondies au bout. Petites fleurs de couleur bleue. À l'extrémité des ramifications de la hampe florale haute de 20 à 40 cm. Groupées en corymbes. Fruits minuscules de couleur jaunâtre.

→ **Habitat :** Largement répandue dans toute l'Europe. Fréquente dans les prairies, les friches, les champs de céréales et à proximité des jardins.

→ **Biologie :** Floraison en été. Plante annuelle.

Culture

La mâche se sème à la sortie de l'hiver pour une récolte en mai, ou encore en été pour une récolte à l'automne et pendant tout l'hiver. Cette plante ne craint ni le froid ni la neige, sous laquelle les rosettes de feuilles hivernent sans dommage. Elle peut rapidement envahir un potager ou un champ, car elle manifeste peu d'exigences vis-à-vis du milieu. Elle est largement consommée dans certaines régions d'Allemagne, où elle remplace toutes les autres salades.

→ **Récolte :** On cueille les feuilles assez jeunes, depuis l'hiver jusqu'au milieu du printemps.

→ **Utilisations :** On consomme les feuilles en salade. Leur saveur agréable et leur texture douce (on appelle souvent la mâche doucette) trouvent de nombreux amateurs. Elles sont très riches en vitamines B et C.

Mélisse

Melissa officinalis
Utilisations : **p. 22, 25**

Famille : Labiées

Descriptif

Plante élancée formant des touffes denses. Hauteur atteignant 1 m. Tige anguleuse couverte de poils. Feuilles ovales, dentées, exhalant un parfum tenace. Fleurs menues. Tubuleuses, à corolle labiée. Couleur jaune pâle ou bleu pâle, parfois blanche.

→ **Habitat :** Bassin méditerranéen. Originaire d'Orient. Abondamment cultivée. Endroits bien exposés. Tous terrains.

→ **Biologie :** Floraison au printemps et en été. Plante vivace aux rhizomes écailleux.

Culture

Les graines peuvent être semées à la fin du printemps, mais la germination est lente. On peut aussi procéder par division des rhizomes à la fin du printemps ou en automne. Elle nécessite un sol riche à ensoleillement partiel. Elle doit être protégée en hiver dans les climats froids. Vient également en bac ou en caisson placé dans un endroit ensoleillé.

→ **Récolte :** On prélève les feuilles au printemps et en été. On choisit les feuilles de taille moyenne, bien vertes, en délaissant les feuilles jaunâtres en forme de cœur.

→ **Utilisations :** Les feuilles, au goût agréable de citron (d'où l'autre nom de citronnelle attribué à la mélisse), donnent aux salades une note particulière. Elles accompagnent aussi les poissons et sont utilisées dans certaines sauces. La mélisse entre dans la composition de parfums, ainsi que dans de nombreuses liqueurs comme la Chartreuse et la Bénédictine. Elle a donné son nom à la préparation appelée « eau de mélisse des Carmes », réputée être un excellent calmant et fortifiant depuis sa création, au début du XVII[e] siècle, par une communauté de moines. Il s'agit également d'une plante appréciée en parfumerie, en confiserie, et d'une remarquable plante mellifère. Son essence repousse les moustiques.

Menthe en épi

Mentha spicata — Famille : Labiées
Utilisations : **p. 22, 25, 86**

Descriptif

Plante à port dressé d'une hauteur de 60 à 90 cm. Tige quadrangulaire. Feuilles sessiles, allongées, pointues, dentées, d'un vert intense. Petites fleurs labiées blanc bleuté ou mauve pâle. Regroupées en épis terminaux.

→ **Habitat :** Pays du sud de l'Europe. Endroits humides, terrains vagues. Abondamment cultivée.

→ **Biologie :** Floraison en juillet ou en août. Plante vivace.

Culture

La menthe en épi est communément cultivée. Comme beaucoup de menthes, on ne sait pas la reproduire par semis. On procède par division des stolons en automne, que l'on repique à quelques centimètres sous la surface et que l'on arrose abondamment. Elle doit être remplacée tous les quatre ans. Il s'agit d'une plante peu exigeante, poussant bien en bac, à tailler en été.

→ **Récolte :** On récolte les feuilles depuis le début du printemps jusqu'au début de l'été.

→ **Utilisations :** Les feuilles fraîches ajoutées aux salades leur apportent une note très rafraîchissante. C'est un ingrédient indispensable pour le taboulé. Séchées, les feuilles servent à préparer des infusions aux vertus digestives. La distillation d'espèces proches comme la menthe poivrée fournit l'alcool de menthe et diverses liqueurs.

Espèce proche

La menthe poivrée *(Mentha piperata)*, hybride entre la menthe en épi et la menthe aquatique *(Mentha aquatica)*, est couramment cultivée.

Origan

Origanum vulgare — Famille : Labiées
Utilisations : **p. 22, 25**

Descriptif

Plante élancée de 60 cm de hauteur. Tiges et pétioles rougeâtres. Feuilles petites, ovales. Petites fleurs à corolle labiée à lèvre supérieure dressée, inférieure largement étalée à trois lobes. Quatre étamines. Coloration rose pâle.

→ **Habitat :** Europe du Sud. Friches, terrains calcaires. Sol pierreux et ensoleillé. Jusqu'à 2 000 m d'altitude.

→ **Biologie :** Floraison estivale. Plante vivace.

Culture

Il pousse facilement à partir de graines. On sème en pot ou sous abri à partir de mars-avril. Repiquer en godet au stade de trois ou quatre feuilles, ou directement en place lorsque tout risque de gel est écarté, en espaçant les plants de 30 cm. Veiller à garder un sol humide lors du semis et après la levée. On peut aussi bouturer l'origan ou encore diviser ses touffes au printemps ou en automne. Protéger du gel ces plants nouvellement enracinés.

En culture en pot, choisir un contenant assez grand et bien arroser. On repique de jeunes plants en terrain léger et bien exposé. Ils ne nécessitent aucun entretien particulier.

→ **Récolte :** On récolte les feuilles fraîches, ou la plante entière mise à sécher. Récolter les graines à la fin de l'été.

→ **Utilisations :** L'origan est employé comme aromate dans la cuisine provençale. On prépare également des infusions à partir des tiges feuillées séchées.

ORTIE

Urtica dioica — Famille : Urticacées
Utilisations : **p. 25**

DESCRIPTIF

Plante herbacée pouvant aller jusqu'à 1 m de haut. Tige carrée de couleur vert sombre à lie-de-vin, couverte de poils. Feuilles opposées, ovales, pointues et dentées, couvertes de poils urticants. Fleurs très petites, groupées en chatons. Fleurs mâles et femelles sur pieds différents (plante dioïque). Couleur verdâtre.

→ **Habitat :** Toutes régions. Tous milieux et particulièrement terrains vagues, décombres. Plante nitrophile.

→ **Biologie :** Floraison de juin à septembre. Espèce vivace.

CULTURE

L'ortie est une mauvaise herbe qui a très mauvaise presse. En outre, comme elle pousse en abondance partout, vous n'aurez aucun mal à en trouver et il est inutile de chercher à la cultiver.

→ **Récolte :** On cueille les jeunes feuilles au début et au milieu du printemps de préférence. Ne cueillez pas les feuilles âgées car elles ont un goût désagréable. L'ortie est également consommable en été.

→ **Utilisations :** Il s'agit d'un légume que l'on peut faire cuire à l'étouffée ou blanchir. Mais l'ortie trouve sa meilleure utilisation dans les potages et surtout dans la crème d'orties, succulente préparation culinaire. On l'utilise encore pour colorer les aliments et préparer la chlorophylle.

ESPÈCES PROCHES

Il existe de nombreuses espèces proches comme la petite ortie *(Urtica urens)*, à feuilles plus réduites. L'ortie blanche *(Lamium album)* ou l'ortie rouge *(Lamium purpureum)* ne sont pas vraiment des orties, mais appartiennent en fait à la famille des Labiées, très éloignée de celle des Urticacées.

OSEILLE

Rumex acetosa — Famille : Polygonacées
Utilisations : **p. 25, 84**

DESCRIPTIF

Plante formant des touffes, d'une hauteur de 40 à 80 cm. Tiges rougeâtres, striées. Feuilles grandes, triangulaires, en forme de pointe de lance (dites hastées), à oreillettes recourbées vers le pétiole rouge violacé. Fleurs minuscules, peu visibles, à six pétales et six sépales semblables. Réunies en épis ramifiés. Sexes séparés sur pieds différents (espèce dioïque).

→ **Habitat :** Toutes régions. Cultivée. Décombres, prés, bois. Terrains frais.

→ **Biologie :** Floraison dès la deuxième année, de mai à août. Plante vivace.

CULTURE

On peut récolter les graines en été lorsqu'elles sont matures : les fructifications sont alors brunes. La multiplication se fait soit par semis de graines au printemps, ou en début d'été, en place ou en godet, soit par division des touffes à la même période ou en septembre. Les racines émettent des bourgeons, points de départ de nouvelles pousses. Le maximum de production aura lieu au cours de la deuxième année, et la plantation doit être renouvelée tous les quatre ans environ.

→ **Récolte :** On peut cueillir les feuilles à partir de trois ou quatre mois après le semis, au fur et à mesure des besoins, d'avril à novembre. Lorsque la plante a fleuri, les feuilles sont moins bonnes.

→ **Utilisations :** On consomme les feuilles d'oseille en salade, en potage, ou hachées dans des sauces accompagnant les poissons. Il a souvent été écrit que leur consommation à haute dose était dangereuse en raison des oxalates qu'elles contiennent. Mais, à dose normale, l'oseille n'est jamais toxique.

Pimprenelle

Sanguisorba minor Famille : Rosacées
Utilisations : **p. 21, 25**

Descriptif

Plante dressée de 2 m. Tige anguleuse. Feuilles composées, à folioles dentées, ovales, au nombre de quatre à douze. Odeur agréable. Fleurs sans pétales réunies en capitules ovoïdes. Les supérieures à style rouge. Les inférieures à étamines jaunes. Quelques-unes sont hermaphrodites.

→ **Habitat :** Rare sur tout le pourtour méditerranéen. Rocailles. Endroits secs. Terrains calcaires.

→ **Biologie :** Floraison entre juin et octobre. Plante vivace.

Culture

Les graines de l'année peuvent être semées dès l'automne ou le printemps suivant. On peut aussi multiplier la plante en divisant les touffes à l'automne. Éclaircir les plants à 30 cm. La pimprenelle est une plante rustique qui ne demande pas de soins particuliers ; elle résiste à la sécheresse et au froid, et garde d'ailleurs ses feuilles si l'hiver n'est pas rigoureux. Les fleurs doivent être retirées pour favoriser la croissance des feuilles.

→ **Récolte :** On coupe les jeunes feuilles au printemps. Les feuilles âgées sont moins savoureuses et coriaces.

→ **Utilisations :** On utilise les feuilles fraîches comme condiment. Ajoutées aux salades, mêlées ou non à d'autres fines herbes, elles leur confèrent une note rafraîchissante très originale. La pimprenelle aromatise omelettes, sauces froides, marinades ou soupes. Il s'agit par ailleurs d'une excellente plante fourragère et d'une plante médicinale appréciée, réputée pour son pouvoir hémostatique.

Pissenlit

Taraxacum officinale Famille : Astéracées
Utilisations : **p. 25**

Descriptif

Plante en rosette dense. Feuilles allongées, au limbe étroit, dentelé, à nervure centrale importante. Racine pivotante longue et robuste fixant solidement la plante. Fleurs jaunes réunies en capitules. Portées par des hampes florales longues et creuses.

→ **Habitat :** Toutes régions. Très commun dans les prés, les friches, les terrains vagues, sur le bord des routes et des sentiers.

→ **Biologie :** Floraison en mai ou en juin. Fructification automnale. Plante vivace.

Culture

On cultive des variétés améliorées à feuillage abondant. Les semis sont effectués en place et on éclaircit six semaines plus tard. On peut semer au printemps, mais il vaut mieux le semer en automne afin d'obtenir des plants moins amers. On butte les rangées en novembre.

→ **Récolte :** Les feuilles et le cœur de la rosette constitué de la base des feuilles et des tout jeunes bourgeons floraux. On coupe les rosettes au ras du sol.

→ **Utilisations :** Le pissenlit se consomme en général cru. On l'accompagne souvent de lardons grillés mélangés à la salade déjà assaisonnée. On peut également faire cuire les pissenlits comme les épinards ou les blanchir comme les endives.

POURPIER

Portulaca oleracea Famille : Portulacacées
Utilisations : **p. 25**

F

DESCRIPTIF

Plante semi-couchée, luisante, glabre et charnue. Tiges plus ou moins rouges. Feuilles en cuillère, situées sous les fleurs. Fleurs jaunes de 1 cm de large, latérales ou situées au niveau des ramifications.

→ **Habitat :** Terrains cultivés ou non.

→ **Biologie :** Floraison de juin à septembre. Plante annuelle.

CULTURE

On sème les graines de la fin du printemps au mois d'août, en lignes espacées de 25 cm, sur un sol léger et bien drainé, riche en azote. Il vaut mieux semer clair car la plante s'étale facilement. En arrosant régulièrement, on obtient des plants plus vigoureux. Attention toutefois, car la plante se ressème toute seule et est considérée dans certains endroits comme une véritable mauvaise herbe.

→ **Récolte :** On récolte la plante fraîche (tiges et feuilles) au fur et à mesure des besoins. On peut ainsi faire deux ou trois récoltes par an.

→ **Utilisations :** Consommée depuis très longtemps en Égypte. On utilise la plante fraîche que l'on consomme en salade, et qui possède une agréable saveur acidulée. Cuite à l'eau ou à la vapeur, elle se prépare comme n'importe quel légume vert cuit. Les feuilles peuvent aussi se conserver dans du vinaigre et être consommées en guise de condiment. Riche en vitamine C, le pourpier fut employé pour lutter contre le scorbut.

ESPÈCE PROCHE

On a sélectionné une forme cultivée comme salade : *Portulaca oleracea* ssp. *sativa*.

RENOUÉE BISTORTE

Polygonum bistorta Famille : Polygonacées
Utilisations : **p. 21, 25**

D

DESCRIPTIF

Plante assez grande, de 20 cm à 1 m de haut, à souche épaisse et tortueuse. Feuilles de la base grandes, à long pétiole ; feuilles supérieures très petites et sessiles. Fleurs roses, en épi dense et cylindrique, mesurant de 1 à 2 cm de large sur 3 à 6 cm de long.

→ **Habitat :** En colonies. Assez fréquente au-dessus de 500 m, jusqu'à 2500 m, rare en plaine. Prés humides, bord de l'eau, parfois bois humides, en sol non calcaire.

→ **Biologie :** Floraison de juin à septembre. Plante vivace.

CULTURE

Réservez-lui un lieu humide, car dans la nature, elle pousse souvent près de l'eau, sur des sols profonds, riches en azote, non calcaires ou légèrement acides. Ses fleurs d'un rose délicat sont décoratives. Elles attirent aussi les abeilles, point important à prendre en compte lorsque vous choisirez son emplacement.

→ **Récolte :** On récolte les feuilles lorsque la plante est jeune (à partir du mois de mai et durant tout l'été).

→ **Utilisations :** Le rhizome renferme une forte proportion de tanins, et il était autrefois employé pour la conservation des peaux. Il était également utilisé dans le traitement de la tuberculose. Les feuilles ont une saveur un peu acide, et elles sont préparées comme des salades, ou cuites comme les épinards. On appelle d'ailleurs dans certains endroits cette plante « faux épinard ».

Romarin

Rosmarinus officinalis

Famille : Labiées

Utilisations : **p. 20, 22, 25, 88**

Descriptif

Plante arbustive à port buissonnant. Hauteur pouvant dépasser 1 m. Tige lignifiée, intensément ramifiée à la base. Rameaux érigés parfaitement verticaux. Feuilles petites et étroites ayant l'aspect de petites aiguilles molles ; dégagent une agréable odeur. Fleurs menues présentant deux lèvres (bilabiées). Couleur bleu-violet, parfois blanche. Réparties le long des rameaux.

→ **Habitat :** Pays méditerranéens. Aussi bien dans le maquis que dans la garrigue. Tous terrains non argileux.

→ **Biologie :** Floraison depuis le printemps jusqu'au début de l'été. Plante vivace.

Culture

Le romarin nécessite un sol calcaire très bien drainé, par exemple un sol sablonneux, de façon qu'il se libère de tout excès d'eau. Il lui faut une exposition ensoleillée et abritée des froids trop vifs. Choisir de préférence un mur exposé au sud. Le romarin se comporte très bien conduit en haie. Il fait alors un excellent coupe-vent. C'est aussi un arbuste que l'on peut planter dans une rocaille. Les graines se sèment en été, mais la germination est lente. Il est aisé en revanche de le multiplier par bouturage à partir de rameaux de 7 ou 8 cm de long, prélevés durant l'été sur des jeunes pousses de l'année. Les boutures doivent être rentrées pour l'hiver et repiquées au printemps suivant. Espacer les plants de 40 cm. On peut aussi diviser les touffes de romarin au printemps. Il faut renouveler les plants tous les quatre ou cinq ans. S'acclimate très facilement dans tous les jardins.

→ **Récolte :** Les feuilles ou les jeunes rameaux feuillés, en toute saison.

→ **Utilisations :** On utilise le romarin comme condiment, dans les marinades, les sauces et parfois dans les salades composées. On prépare également des infusions de romarin aux vertus stimulantes certaines. Il s'agit d'autre part d'une plante mellifère aux qualités exceptionnelles dont les abeilles tirent un miel parfumé et délicieux.

Roquette

Eruca sativa Famille : Brassicacées
Utilisations : **p. 23, 25**

Descriptif

Plante à odeur forte et piquante. Les feuilles sont d'abord réunies en rosette. Les tiges se dressent ensuite, au sommet desquelles apparaissent des fleurs de 2 à 3 cm de diamètre, avec quatre pétales en croix bien séparés, blanc-jaune veinés de violet. Le fruit est une silique de 1 à 2,5 cm de long, muni d'un bec pointu.

→ **Habitat :** La roquette est originaire d'Europe méridionale et d'Asie occidentale. En France, c'est surtout dans le Midi qu'elle pousse, dans les champs et les terres en jachère, au bord des chemins, dans les décombres.

→ **Biologie :** Plante annuelle. Floraison en avril-mai.

Culture

Tout terrain et toute exposition lui conviennent, même à l'ombre. La roquette aime les climats chauds et secs, mais un certain couvert et un sol humide atténuent le piquant des feuilles, qui se montreront en outre plus tendres. En outre, la montée en graines se fera moins rapidement. La multiplication se fait uniquement par semis de graines du printemps à l'été. Des semis échelonnés permettent de disposer de cette salade fraîche pendant une bonne partie de l'année. Hormis le désherbage et l'arrosage, la culture ne nécessite aucun entretien. La croissance de la plante est rapide, et on peut commencer à récolter huit semaines après le semis.

→ **Récolte :** Les feuilles doivent être récoltées jeunes si l'on veut profiter de leur tendreté et de leur saveur très typée. N'arrachez pas la plante lors de la récolte. Coupez les feuilles, d'autres repousseront.

→ **Utilisations :** Était appréciée des Romains pour ses vertus fortifiantes. Renferme des composés soufrés, des sels minéraux et de la vitamine C. Elle stimule l'appétit, la digestion et est diurétique. Elle est depuis longtemps considérée comme aphrodisiaque, et pour cette raison, sa culture était interdite dans les jardins des monastères. En médecine, on emploie la plante sèche coupée en décoction, ainsi que les graines réduites en poudre. Elle sert également à fabriquer une lotion capillaire favorisant la pousse des cheveux.

Rumex des Alpes

Rumex alpinus Famille : Polygonacées
Utilisations : **p. 25**

Descriptif

Plante mesurant de 30 cm à 1 m de haut, à la tige épaisse et sillonnée, à ramifications courtes. Feuilles molles, ovales, cordiformes, celles de la base très longuement pétiolées, mesurant jusqu'à 40 cm, aussi longues que larges, à bords ondulés. Fleurs vert-jaune, réunies en panicules très ramifiées.

→ **Habitat :** Assez commune de 800 à 2 500 m, dans les Alpes, les Pyrénées et le Massif central, elle est rare dans les Vosges. Pâturages et lieux de rassemblement du bétail, près des bâtiments, sur des sols riches en éléments nutritifs.

→ **Biologie :** Plante vivace à rhizome. Floraison de juin à août.

Culture

Comme pour les oseilles, on peut multiplier la plante par des éclats de rhizome pourvus de bourgeons. Mis en terre, ils donneront naissance à de nouvelles plantes.

→ **Récolte :** On récolte le limbe ou le pétiole des feuilles.

→ **Utilisations :** Les jeunes feuilles se mangent comme des épinards, et les pétioles, juteux et un peu acides, une fois pelés, étaient mangés crus ou cuits. On en faisait des tartes ou des compotes tout comme la rhubarbe, mais il est moins acide (on l'appelle aussi rhubarbe de montagne ou rhubarbe des moines) ; on l'employait aussi à des usages vétérinaires. La racine est laxative et dépurative. Les feuilles servaient à envelopper le beurre.

Salicorne d'Europe

Salicornia europaea — Famille : Chénopodiacées
Utilisations : **p. 25**

Descriptif

Plante de 15 à 35 cm de haut, très variable, à tiges charnues formées de tronçons qui donnent un aspect particulier à cette plante. Tiges vert clair au printemps, rosissant ou rougissant lors de la floraison. Feuilles très réduites. Fleurs verdâtres et insignifiantes, réunies par trois en épis floraux à l'extrémité des tiges.

→ **Habitat :** Sur littoral, marais salants, galets, plaines boueuses du bord des mers.

→ **Biologie :** Floraison en août et septembre. Plante annuelle.

Culture

Les salicornes sont avec les zostères les plantes terrestres qui s'aventurent le plus loin vers la mer. Elles sont très exigeantes sur la concentration en sel de leur milieu, et elles ne peuvent survivre que dans la zone littorale régulièrement couverte et découverte par les marées. Aussi est-il impensable de les cultiver.

→ **Récolte :** On récolte les tiges, qui se présentent comme des segments.

→ **Utilisations :** La salicorne est réputée diurétique. Bien connue des habitants des côtes, la salicorne est mise à macérer dans le vinaigre à la manière des cornichons. Jeune, elle se consomme soit crue en salade, soit cuite comme des haricots verts pour accompagner poissons ou crustacés. Les salicornes ont été utilisées pour l'assèchement des zones littorales car elles fixent la vase à la base de leurs ramifications. Elle était autrefois le principal composant qui servait à la fabrication du verre.

Espèces proches

Les salicornes comprennent plusieurs espèces sur nos côtes, difficiles à distinguer. La salicorne d'Europe est la plus commune.

Sarriette

Satureja hortensis — Famille : Labiées
Utilisations : **p. 22, 25**

Descriptif

Plante ramifiée à port dressé. Hauteur n'excédant pas 40 cm. Base de la tige et des rameaux lignifiée. Feuilles oblongues, très étroites, couvertes de poils sécréteurs. Exhale une odeur persistante et aromatique. Petites fleurs à corolle labiée, de couleur blanche ou violet pâle. Groupées en verticilles.

→ **Habitat :** Méditerranéen. Cultivée dans presque toute l'Europe. Spontanée dans le midi de la France. Sol calcaire et sec, bien ensoleillé.

→ **Biologie :** Floraison printanière se prolongeant tout l'été. Plante annuelle.

Culture

On sème au printemps et on repique les plants en les espaçant de 30 à 40 cm environ. Peu exigeante, la sarriette ne demande qu'un bon ensoleillement. La plantation se maintient d'elle-même car la plante graine facilement. Se cultive sans peine en bac ou en caisson sur un balcon ou un rebord de fenêtre, dans un mélange de terreau et de sable. Dans une jardinière, elle s'accommode très bien du voisinage d'autres aromatiques de la région méditerranéenne qui, comme elle, ne supportent pas les sols humides. La taille est très conseillée si l'on veut conserver une forme harmonieuse pour les bordures, ou simplement pour favoriser la venue des nouvelles pousses.

→ **Récolte :** On recueille les feuilles de préférence au printemps ou au tout début de l'été.

→ **Utilisations :** Les feuilles fraîches ou récemment séchées dégagent un agréable parfum et ont un goût piquant et poivré. On les utilise pour assaisonner les viandes et les poissons ainsi que les fromages. Elles entrent dans la composition de nombreuses sauces et marinades.

Sauge

Salvia officinalis Famille : Labiéées
Utilisations : **p. 22, 25, 87**

M

Descriptif

Arbrisseau touffu. Hauteur atteignant 80 cm. Feuilles ovales, lancéolées, épaisses, d'aspect rugueux ; jeunes feuilles couvertes d'un entrelacs cotonneux de poils. Fleurs élégantes à corolle et calice bilabiés (à deux lèvres), de couleur violette. Réunies en épis à l'extrémité des rameaux.

→ **Habitat :** Europe méridionale et Balkans. Sauvage dans le Midi. Cultivée dans les climats pas trop rudes. Tous terrains.
→ **Biologie :** Floraison entre fin avril et juillet. Plante vivace.

Culture

La sauge peut se semer, mais on pratique plus souvent le bouturage, le marcottage ou la division. Le semis s'effectue au printemps en pleine terre dès que les gelées ne sont plus à craindre, mais on peut avancer la date en semant en pot, à l'intérieur. Repiquer deux mois plus tard en espaçant de 40 cm.
Les boutures doivent être prélevées en mai ou en août-septembre. Mesurant de 6 à 8 cm de long, et dégarnies des feuilles du bas, elles sont plantées dans un pot rempli de 3/4 de sable et 1/4 de terreau ou dans une terre sablonneuse, jusqu'aux feuilles du haut. Protéger du soleil et du vent et maintenir le sol humide en arrosant souvent car le sol est très filtrant. La division des touffes se fait en prélevant des rameaux extérieurs, à la base de la plante. Le marcottage s'effectue également en mai, dans une terre ou un compost sableux. Les feuilles tombent lors des hivers rigoureux. Se cultive facilement en bac, sur un balcon ensoleillé. Tailler régulièrement pour conserver un port dressé. On peut l'associer à d'autres plantes méditerranéennes comme le thym, le romarin ou la sarriette.
→ **Récolte :** Les feuilles ou les jeunes rameaux feuillés. Récolter les graines en été de juin à août.
→ **Utilisations :** Les feuilles de sauge accompagnent délicieusement les viandes cuites au four, les rôtis de porc et les gigots de chevreau. Elles parfument les sauces destinées aux viandes rouges et aux volailles. Les feuilles séchées se consomment en infusion. La sauge est une des plus importantes plantes médicinales, aux multiples vertus.

Serpolet

Thymus serpyllum Famille : Labiées
Utilisations : **p. 21, 25**

F

Descriptif

Sous-arbrisseau rampant qui forme des gazons, d'une hauteur de 20 à 30 cm. Tige herbacée ou ligneuse émettant des stolons. Feuilles petites, ovales, opposées, fortement aromatiques. Petites fleurs à corolles bilabiées, roses ou rougeâtres. Groupées en épis arrondis, presque globuleux.
→ **Habitat :** Toutes régions. Landes, endroits secs, bien exposés. Terrains calcaires.
→ **Biologie :** Floraison de juin à octobre. Plante vivace.

Culture

Le serpolet est très commun partout, et sa culture paraît superflue, mais il croît facilement dans un jardin de rocaille par boutures réalisées au printemps ou en automne. Le marcottage est également un procédé à tenter en été, les tiges rampantes émettant facilement des racines. Les touffes peuvent être divisées au printemps ou à l'automne.
→ **Récolte :** Les feuilles, fraîches ou séchées. Les très jeunes rameaux feuillés, séchés.
→ **Utilisations :** Les feuilles fortement aromatiques ont une valeur condimentaire, toutefois moindre que celle du thym. On les ajoute aux salades composées, aux marinades et parfois aux pizzas.

Espèce proche

Le thym *(Thymus vulgaris)*, ou farigoule, est proche du serpolet, mais il s'agit d'une plante aux tiges dressées et aux feuilles gris argenté caractéristiques.

Surelle

Oxalis acetosella — Famille : Oxalidacées

Utilisations : **p. 25**

M

Descriptif

Petite plante sans tige, de moins de 20 cm de haut et de saveur très acide. De la souche grêle et rampante, portant des écailles brunes, naissent des feuilles éparses, au pétiole très long, composées de trois folioles en cœur de couleur vert pâle. Les fleurs à demi penchées ont une forme de clochette. Plutôt grandes (2 cm de diamètre environ), elles ont cinq pétales blancs ou violet pâle, veinés de lilas ou de pourpre, sauf la base qui est jaune. Elles sont solitaires et portées par un long pédoncule qui, comme les feuilles, part directement de la souche.

→ **Habitat :** Commune un peu partout en France, sauf dans le Midi, la surelle est une plante volontiers montagnarde, qui grimpe jusqu'à 2000 m, se tapissant dans les lieux frais, humides et ombragés, dans les sous-bois, les chemins forestiers...

→ **Biologie :** Plante vivace. Floraison au printemps.

Culture

La surelle doit être placée à l'ombre, dans un lieu constamment frais et humide, sur un sol acide, riche en humus, de préférence argileux. On la divise en fractionnant son rhizome au début du printemps.

→ **Récolte :** Les feuilles sont à récolter bien fraîches.

→ **Utilisations :** Le nom oxalis dérive du grec et signifie « acide » et « sels ». En effet, la plante renferme de l'acide oxalique et des sels de potassium. Elle est de plus riche en vitamine C et en acide ascorbique. Elle a des propriétés antiscorbutiques, astringentes, diurétiques et fébrifuges. Elle était autrefois cultivée. Employées à petites doses, les feuilles acidifient le goût des salades et des sauces et relèvent le goût des potages. Comme les autres plantes renfermant les mêmes éléments (les épinards par exemple), elle est déconseillée aux personnes sujettes aux crises de goutte, aux rhumatismes et aux calculs rénaux.

Thym

Thymus vulgaris — Famille : Labiées

Utilisations : **p. 21, 22, 25**

F

Descriptif

Sous-arbrisseau à port buissonnant. Hauteur de 30 à 40 cm. Base des tiges très lignifiée. Feuilles petites, elliptiques. Fleurs menues à quatre pétales rose-pourpre ou violets. Disposées en grappes au sommet des rameaux.

→ **Habitat :** Surtout méditerranéen. Fréquent sur les sols calcaires. Présent dans la garrigue.

→ **Biologie :** Floraison en avril ou mai. Multiplication végétative par marcottage. Plante vivace.

Culture

On peut soit semer des graines au début de l'été, soit diviser les touffes au printemps, soit réaliser des boutures en début d'été. On repique les plants en godets lorsqu'ils ont émis quelques feuilles, avant de les planter en pleine terre en début d'automne ou au printemps suivant. En régions froides, il est cultivé comme plante annuelle. On plante d'avril à mai, ou en automne, en espaçant les pieds de 60 cm. Les tiges de 5 à 6 cm sont taillées une première fois au printemps puis retaillées à l'automne.

→ **Récolte :** Les feuilles, les jeunes rameaux feuillés.

→ **Utilisations :** Les feuilles très aromatiques font du thym un condiment de premier ordre. Séchées, elles accompagnent les viandes et apportent une note savoureuse à certaines sauces. Fraîches, on les utilise dans les marinades ou pour parfumer les salades. Le thym fournit des tisanes efficaces contre la toux et les maux de gorge. Dotée d'un haut pouvoir désinfectant, son huile essentielle est largement utilisée en aromathérapie.

Espèce proche

Le serpolet *(Thymus serpyllum)* est une espèce proche du thym.

AIRELLE

Vaccinium vitis-idaea Famille : Éricacées
Utilisations : **p. 24**

D

DESCRIPTIF

Sous-arbrisseau formant des tapis hauts de 50 cm. Tiges très lignifiées. Feuilles petites, toujours vertes, ovales, arrondies aux extrémités, coriaces. Petites fleurs en forme de clochettes blanches ou rose pâle.

→ **Habitat :** Plante typique de moyenne montagne. Rare en plaine. Sous-bois, tourbières. Terrains acides. Sols frais.

→ **Biologie :** Floraison à la fin du printemps. Fructification à l'automne.

CULTURE

Ne se cultive en principe pas, mais on peut toujours installer quelques pieds en bordure d'une pessière ou dans une sapinière.

→ **Récolte :** Les fruits rouges à maturité, qui portent le même nom que la plante.

→ **Utilisations :** On consomme les baies dès la cueillette ou on prépare des gelées et des confitures. Les airelles ont un goût exquis, légèrement acidulé. Elles servent également à la préparation de marmelades ou de sauces accompagnant délicieusement des viandes à la saveur puissante comme le chevreuil ou le sanglier.

ESPÈCES PROCHES

On confond souvent myrtille *(Vaccinium myrtillus)*, à baies bleu foncé, airelle bleue *(Vaccinium uliginosum)*, airelle et canneberge *(Oxycoccos palustris)*. Toutes ces plantes appartiennent en effet à la même famille des Éricacées et se rencontrent dans les terrains acides de moyenne montagne.

AMANDIER

Amygdalus communis Famille : Rosacées
Utilisations : **p. 20, 24**

M

DESCRIPTIF

Arbre pouvant atteindre 6 m de haut. Rameaux lisses, sombres. Feuilles alternes, à limbe allongé, pointu, denté ; jeunes feuilles pliées en long. Fleurs assez grandes à cinq pétales tombant facilement et cinq sépales soudés en tube dans leur partie inférieure. Roses ou blanches. Solitaires ou groupées par deux.

→ **Habitat :** Pays méditerranéens. Spontané. Cultivé et présent plus au nord. Terrains légers.

→ **Biologie :** Floraison avant la feuillaison dès février ou mars. Fructification printanière.

CULTURE

Croît facilement dans des sols assez légers. À planter en exposition chaude et ensoleillée, car sa floraison très précoce le rend sensible au gel. On trouve dans le commerce plusieurs cultivars d'amandier, donnant des fruits de formes et de dimensions variées.

→ **Récolte :** On ramasse le fruit, qui est une drupe montrant une partie externe charnue, vert « amande » à maturité, et une partie coriace, le noyau, contenant une graine.

→ **Utilisations :** Les amandes douces, graines produites par la variété *dulcis*, ont un goût très agréable. On les consomme crues, grillées, pilées ou sous forme de pâte. On en tire également une huile à usage cosmétique ou pharmaceutique.

CONFUSION

La variété *amara* produit des graines appelées amandes amères, contenant un glucoside toxique et libérant de l'acide cyanhydrique. Elles sont toxiques à forte dose.

Amélanchier

Amelanchier vulgaris Famille : Rosacées
Utilisations : **p. 20, 21, 24**

M

Descriptif

Arbrisseau d'une hauteur de 2 à 3 m. Rameaux très souples. Feuilles ovales, finement dentées, blanchâtres en dessous. Petites fleurs blanches à pétales développés. Regroupées en corymbes.

→ **Habitat :** Pourtour méditerranéen et collines ensoleillées du sillon rhodanien et de la Bourgogne. Moyenne montagne. Parfois cultivé.

→ **Biologie :** Floraison estivale. Fructification automnale.

Culture

On repique parfois de jeunes plants dans les haies décoratives. L'amélanchier présente en effet un intérêt ornemental certain, doublant l'intérêt culinaire.

→ **Récolte :** On cueille les fruits, appelés amélanches, lorsqu'ils ont atteint la maturité. Ils ont alors l'aspect de petites pommes de couleur noir bleuâtre.

→ **Utilisations :** Les amélanches, à la saveur un peu douceâtre, conviennent parfaitement pour faire des gelées ou des sirops.

Espèces proches

Les divers sorbiers, alisier *(Sorbus aria)* et sorbier des oiseleurs *(Sorbus aucuparia)*, sont proches de l'amélanchier.

Aneth

Anethum graveolens Famille : Apiacées
Utilisations : **p. 21, 24, 88**

F

Descriptif

Plante élancée atteignant 1,20 m de hauteur. Tige régulièrement ramifiée. Feuilles présentant une gaine creuse, très découpées, laciniées, dégageant une odeur anisée ressemblant à celle du fenouil. Fleurs de petite taille assemblées en ombelles régulièrement disposées au sommet des ramifications. De couleur jaune.

→ **Habitat :** Plante répandue dans toute l'Europe méridionale. Terrain sec des zones méridionales jusqu'à 600 m. Exposition ensoleillée, sol bien drainé.

→ **Biologie :** Floraison en juin ou juillet. Plante annuelle.

Culture

La culture est facile. L'aneth se sème au printemps et en été, en rangs espacés de 30 à 40 cm ou entre les rangs d'une autre culture. On le sème directement en place, car il supporte mal d'être repiqué. Maintenir le sol humide pour retarder la montée en graines. La récolte est faite deux mois après le semis.

→ **Récolte :** Toutes les parties vertes, jeunes, tiges et feuilles. Graines.

→ **Utilisations :** Les jeunes feuilles donnent du goût aux salades, aux sauces et aux potages. Certaines marinades se préparent à l'aide de cette plante et servent à conserver divers légumes tels que la courgette, le concombre, etc. Les graines parfument agréablement les viandes. L'essence volatile extraite des parties vertes contient de la carvone, substance que l'on retrouve dans les graines de carvi.

Confusions

Confusion possible avec quelques ombellifères. Attention aux ciguës très toxiques.

Arbousier

Arbutus unedo
Utilisations : **p. 20, 24**

Famille : Éricacées

Descriptif

Petit arbre pouvant atteindre de 7 à 8 m de hauteur. Rameaux dressés portant des feuilles persistantes lancéolées, finement dentées, de couleur vert intense, brillantes et coriaces. Fleurs en forme de petit grelot formé par la soudure des cinq pétales, proches de celles de la bruyère. Blanches ou vert pâle.

→ **Habitat :** Il s'agit d'une plante méditerranéenne qui s'adapte fort bien à des climats plus rigoureux, pourvu qu'elle trouve un sol léger et peu calcaire. Sur le littoral, elle est fréquente et résiste aux embruns marins. Spontanée et localement abondante.

→ **Biologie :** Floraison d'août à décembre. Maturation des fruits à l'automne suivant. Multiplication par les drageons, tiges nées de bourgeons portés par les racines.

Culture

Plutôt indifférent au sol, mais à éviter sur des sols trop calcaires ou humides. L'arbousier pousse en pleine terre jusqu'au nord du Bassin parisien. Il est rustique, mais mieux vaut le placer à l'abri du vent au-dessus de 600 m. Sa croissance est lente : de 10 à 20 cm par an. On repique généralement des boutures de rameaux aoûtés (déjà lignifiés) ou on multiplie par marcottage. Il s'accommode bien des caissons que l'on dispose sur les terrasses. On peut le planter en haie libre, à une distance de 1,20 à 1,50 m d'autres arbustes.

→ **Récolte :** Les fruits, appelés arbouses, petites baies orange, de 2 à 3 cm de diamètre, hérissés de tubercules.

→ **Utilisations :** On consomme parfois les arbouses crues. Ces baies juteuses se révèlent toutefois un peu fades. On les utilise surtout pour réaliser des liqueurs ou en sirop. Arbre souvent planté comme ornement.

Espèces proches

Quelques arbres voisins poussent en Europe du Sud.

Busserolle

Arctostaphyllos uva-ursi Famille : Éricacées
Utilisations : **p. 24**

D

Descriptif

Arbrisseau d'une envergure de 2 m. Tiges étalées, rampantes, lignifiées, constituant un tapis. Feuilles petites, oblongues, coriaces et persistantes. Petites fleurs rose pâle en forme de clochettes. Groupées en grappes pendantes.

→ **Habitat :** Europe centrale et du Sud. Zones montagneuses, landes, bois secs. Terrains variés.

→ **Biologie :** Floraison de mai à juillet. Fructification estivale ou au début de l'automne.

Culture

En principe, ne se cultive pas, mais il n'est pas exclu que l'on puisse acclimater des plants en terrains assez légers de moyenne montagne.

→ **Récolte :** Les fruits, petites baies globuleuses de couleur rouge vif, se ramassent bien mûres.

→ **Utilisations :** Les baies de busserolle, souvent appelé raisin d'ours, se consomment crues ou cuites, en gelée ou en confiture. On les utilise également pour préparer de savoureuses tartes. Leur saveur légèrement acidulée s'accommode du mélange avec les airelles ou les myrtilles.

Espèce proche

Ressemble à l'airelle *(Vaccinium vitis-idaea)*, qui appartient d'ailleurs à la même famille.

Câprier

Capparis spinosa Famille : Capparidacées
Utilisations : **p. 24**

M

Descriptif

Arbuste à tiges souvent retombantes, d'une hauteur de 3 à 5 m. Rameaux épineux. Feuilles alternes, entières, épaisses, coriaces. Grandes fleurs à quatre pétales étalés. Nombreuses étamines très longues. Fleurs roses ou blanchâtres veinées de violet.

→ **Habitat :** Pourtour méditerranéen où il est spontané. Cultivé dans l'Ouest et le Bassin parisien. Rocailles, friches, éboulis. Terrains secs, mais assez profonds. Craint beaucoup le froid.

→ **Biologie :** Floraison printanière.

Culture

Le câprier pousse facilement, à condition que le climat ne soit pas rigoureux. En région parisienne, on doit le protéger en hiver. Il se sème en bac. On peut tenter de réaliser des boutures en été, mais il faut les maintenir dans une atmosphère très humide. Arbuste vigoureux qui nécessite peu de soins, il est conseillé de le rabattre au printemps, afin d'obtenir de grandes pousses chargées de nombreux bourgeons floraux.

→ **Récolte :** Les bourgeons floraux cueillis précocement avant qu'ils n'éclosent. Ce sont les câpres, qui ne sont donc pas, comme on le lit parfois, des baies. Tous les deux ou trois jours en été, cueillir les boutons floraux juste avant qu'ils ne s'ouvrent. La récolte peut s'étaler de juin à septembre et un plant peut ainsi produire plusieurs centaines de grammes de câpres.

→ **Utilisations :** Les câpres s'utilisent après avoir été confites dans le vinaigre blanc aromatisé. On les consomme en vinaigrette ou en accompagnement de mets chauds, en sauce.

Confusion

Aucune espèce n'est véritablement proche. Les boutons floraux du populage *(Caltha palustris)* ont parfois été utilisés à la place des câpres. Cette pratique est d'autant plus coupable que le populage est relativement toxique.

CARVI

Carum carvi Famille : Apiacées

Utilisations : **p. 24**

M

DESCRIPTIF

Plante dressée, d'une hauteur comprise entre 30 et 60 cm. Tige ramifiée et cannelée longitudinalement. Feuilles composées, disséquées en lanières étroites, vert sombre ; les inférieures pourvues d'un pétiole, les autres sessiles. Petites fleurs régulières de couleur blanche. Regroupées en ombelles serrées.

→ **Habitat :** Europe. Centre et est de la France. Jusqu'à 2 000 m d'altitude. Prairies, landes, friches, terrains vagues, bord des routes.

→ **Biologie :** Floraison en été. Plante bisannuelle ou pluriannuelle.

CULTURE

À réserver aux sols riches en humus et non acides des régions fraîches ou froides. Le carvi se plaira dans un sol bien drainé mais profond, en plein soleil. Le semis des graines peut se faire dès l'automne, mais aussi au printemps suivant. Il doit être effectué directement en place, le carvi supportant mal d'être repiqué. Éclaircir les plants à 20 cm. Le carvi est une plante rustique, non frileuse, qui requiert peu de soins. N'arroser que par sécheresse.

→ **Récolte :** On récolte les petits fruits oblongs et côtelés, de couleur beige ou marron. Ils constituent le cumin culinaire. Lorsque les graines commencent à mûrir, couper les plantes au ras du sol et les suspendre en bouquets dans un endroit sec et aéré. Recueillir les graines mûres qui tombent. Les feuilles sont à prélever la première année, avant que la plante ne fleurisse.

→ **Utilisations :** Les fruits sont utilisés comme condiments pour aromatiser aussi bien les fromages, la choucroute que les gâteaux.

CHÂTAIGNIER

Castanea sativa Famille : Fagacées

Utilisations : **p. 21, 24, 89**

F

DESCRIPTIF

Arbre pouvant atteindre 30 m. Écorce lisse jusqu'à 25-30 ans, puis à gerçures longitudinales. Feuilles allongées, lancéolées, à limbe vert sombre, brillant, à bords dentés. Les fleurs mâles et les fleurs femelles sont portées par le même pied mais sont séparées (espèce monoïque). Fleurs mâles petites et jaunes, groupées en chatons. Fleurs femelles réunies par trois.

→ **Habitat :** Europe du Sud, Cévennes, Pyrénées. Collines, moyenne montagne. Se rencontre en terrains siliceux de préférence.

→ **Biologie :** Floraison en juin. Fructification de septembre à novembre. Longévité atteignant 300 ans.

CULTURE

Si l'on dispose d'un terrain assez vaste, siliceux et bien exposé, on peut repiquer avec succès de jeunes plants prélevés dans la nature, mais la meilleure façon de le multiplier est le greffage. Si vous voulez semer un châtaignier, les graines doivent être mises en stratification. Pour cela, on place pendant l'hiver les châtaignes dans du sable sec, à une température la plus basse possible, mais hors gel. On plante les châtaignes en pot, en mars ou début avril.

CHÂTAIGNIER

→ **Récolte :** On ramasse les fruits, ou châtaignes, enfermés dans les capsules épineuses tombées au sol et entrouvertes. Ces capsules, ou bogues, constituent l'involucre hérissé de piquants.

→ **Utilisations :** On consomme les châtaignes cuites à l'eau ou grillées directement sur les braises ou dans une poêle à fond troué. Elles ont eu une importance considérable dans l'alimentation humaine, et le châtaignier a sauvé de la disette de nombreux Cévenols au cours des siècles passés.

CORMIER

Sorbus domestica — Famille : Rosacées

Utilisations : **p. 21, 24**

DESCRIPTIF

Petit arbre atteignant de 3 à 4 m de haut. Feuilles composées, à folioles dentées seulement dans leur partie supérieure (environ les deux tiers supérieurs). Petites fleurs blanches à cinq pétales fragiles. Groupées en corymbes.

→ **Habitat :** Demi-montagne du pourtour méditerranéen. Centre et Est. Largement cultivé autrefois. De préférence sur terrains calcaires. Sous-bois, haies.

→ **Biologie :** Floraison en été. Fructification à l'automne.

CULTURE

Le cormier est rustique et croît facilement sur des sols argilo-calcaires bien drainés. On le cultivait couramment autrefois en raison de la qualité de ses fruits. On le plante en arbre isolé, dans les prés ou en bordure de champs, comme les pommiers.

→ **Récolte :** On récolte les fruits bien mûrs ou blets. Ce sont des sortes de petites poires brunes ou roussâtres appelées cormes.

→ **Utilisations :** Les fruits crus ont un goût agréable et sucré. La pulpe assez fine et douce porte le nom de cormé. La fermentation des fruits blets donne une boisson proche du poiré.

CORNOUILLER MÂLE

Cornus mas — Famille : Cornacées

Utilisations : **p. 20, 24**

DESCRIPTIF

Arbrisseau ou arbuste pouvant atteindre 6 m de haut. Rameaux grisâtres. Feuilles opposées, ovales, assez grandes, resserrées vers la pointe et présentant des nervures très visibles, courbes, convergeant vers le sommet. Petites fleurs jaunes à quatre pétales. Groupées en ombelles. Apparaissant avant les feuilles.

→ **Habitat :** Toutes régions sauf le Nord-Ouest. Haies. Terrains plutôt calcaires bien drainés.

→ **Biologie :** Fleurs épanouies dès le mois de février. Fructification en automne.

CULTURE

On pratique le bouturage ou le marcottage. Plante peu exigeante, le cornouiller mâle ne demande que peu d'entretien et s'accommode de tous les types de sols pas trop lourds, de préférence calcaires.

→ **Récolte :** Les fruits, baies rouge vif, appelées cornouilles, dont le noyau est très coriace. On les cueille à parfaite maturité.

→ **Utilisations :** Les cornouilles offrent une pulpe délicieuse, discrètement acidulée. On les consomme crues ou en confiture. D'autre part, le bois, apprécié pour sa dureté et sa résistance à l'usure, permet la fabrication de cannes ou de petits objets tournés.

CONFUSIONS

Le cornouiller sanguin *(Cornus sanguinea)* aux baies noires et toxiques. Attention également aux baies toxiques de la douce-amère *(Solanum dulcamara)*.

Églantier

Rosa canina
Famille : Rosacées
Utilisations : **p. 20, 24**

Descriptif

Arbrisseau à port variable d'une hauteur de 3 à 10 m. Rameaux épineux. Feuilles composées, pennées, à folioles dentées, vert intense. Grandes fleurs roses ou blanches à cinq pétales et nombreuses étamines.

→ **Habitat :** Toute l'Europe. Haies, sous-bois, bords des chemins. Sols secs. Surtout sur terrains calcaires.

→ **Biologie :** Floraison de mai à juillet. Fructification d'août à novembre. Multiplication par drageons.

Culture

On plante des drageons en sol sec, espacés de 1,50 m environ, seuls ou en mélange avec d'autres espèces pour constituer des haies mixtes.

→ **Récolte :** On cueille à maturité les fruits appelés cynorhodons, ou « gratte-cul », base commune des sépales et des pétales contenant les ovaires poilus.

→ **Utilisations :** On en fait des sirops, de la confiture, des gelées et des tisanes. La pulpe des fruits est vingt fois plus riche en vitamine C que les agrumes. Débarrassée des poils et cuite, elle constitue une délicieuse confiture épaisse et légèrement acidulée. L'églantier possède aussi des vertus médicinales. On l'utilise encore comme porte-greffe pour les rosiers.

Espèces proches

Tous les rosiers sont proches de l'églantier, ainsi que le petit églantier à fleurs blanches *(Rosa arvensis)*, aux pétales échancrés, souvent planté dans les haies.

ÉPINE-VINETTE

Berberis vulgaris Famille : Berbéridacées
Utilisations : **p. 20, 24**

DESCRIPTIF

Arbrisseau à port buissonnant d'une hauteur de 4 à 6 m maximum. Rameaux gris, portant des aiguilles à trois pointes. Feuilles petites, oblongues, à bords finement dentés. Fleurs de taille moyenne, de couleur jaune. Groupées en grappes pendantes.

→ **Habitat :** Toute l'Europe. Haies, bois secs. Terrains calcaires.

→ **Biologie :** Floraison en mai ou juin. Fructification en automne.

CULTURE

L'épine-vinette a fait l'objet d'une destruction systématique dans certaines régions, car il s'agit de l'hôte intermédiaire du champignon responsable de la rouille du blé. On la cultivera en repiquant des plants dans des terrains argilo-calcaires bien exposés. On peut la reproduire par marcottage réalisé en début d'automne, ou par boutures effectuées en août-septembre. Mais vous pouvez la faire pousser par semis ; les graines germeront plus facilement si elles sont stratifiées : on les place en couches dans du sable humide, au froid. Les graines commencent à germer au bout de quelques mois. On les sème alors dans des pots.

→ **Récolte :** Les baies rouge vif, bien mûres en automne, et les très jeunes feuilles au printemps.

→ **Utilisations :** Les très jeunes feuilles accompagnent les salades, auxquelles elles confèrent une saveur légèrement acidulée. Les fruits fournissent d'excellentes confitures et des gelées.

ESPÈCE PROCHE

Certaines personnes confondent épine-vinette et églantier *(Rosa canina)*. Les feuilles sont pourtant très différentes, ainsi que les fruits.

FIGUIER

Ficus carica Famille : Moracées
Utilisations : **p. 24**

DESCRIPTIF

Petit arbre d'une hauteur maximale de 8 m. Tronc tortueux, lisse. Ramifications basses. Feuilles caractéristiques, palmatilobées. Fleurs minuscules incluses dans un réceptacle en forme de bouteille. Au printemps, les fleurs mâles fertiles et les fleurs femelles stériles sont dans le même réceptacle. En été, les fleurs femelles fertiles sont seules dans le réceptacle. Pollinisation par un insecte *(Blastophaga grossorum)* naissant dans les fleurs femelles stériles à la fin du printemps.

→ **Habitat :** Les variétés sauvages sont méditerranéennes. Cultivé. Naturalisé dans le Midi et l'ouest de la France.

→ **Biologie :** « Floraison » au printemps et en été. Fructification à partir de fin août.

CULTURE

Les jeunes plants repiqués dans des sols profonds et assez légers, de préférence argilo-sableux, croissent sans difficulté dans toutes les régions au climat assez doux. Le figuier peut être reproduit par bouture.

→ **Récolte :** On cueille les réceptacles hypertrophiés, ou figues, lorsqu'ils ont atteint la pleine maturité. Ils sont alors noirs et contiennent de tous petits fruits (akènes) coriaces.

→ **Utilisations :** Les figues sont délicieuses crues, en confiture ou séchées. Elles jouent un rôle important dans l'alimentation des pays méditerranéens.

Figuier de Barbarie

Opuntia ficus indica — Famille : Cactacées

Utilisations : **p. 21, 24**

Descriptif

Port caractéristique d'un cactus à raquettes. Hauteur pouvant atteindre 4 m. Tige arrondie. Articles aplatis portant des touffes éparses d'épines. Grandes fleurs superbes, à corolle largement étalée, jaunes ou orangées.

→ **Habitat :** Originaire du Mexique. Cultivé. Naturalisé dans les pays méditerranéens. À l'état sauvage en Espagne ou en Grèce. Rocailles.

→ **Biologie :** Floraison d'avril à juin. Fructification en automne.

Culture

La culture débute par le bouturage de raquettes. Le figuier de Barbarie craint beaucoup les températures fraîches et, dès le mois d'octobre, il doit être mis sous serre ou dans une pièce pas trop chaude, mais ensoleillée.

→ **Récolte :** Les fruits vert jaunâtre ou orangés, que l'on débarrasse de leur écorce garnie de fines épines.

→ **Utilisations :** On consomme les fruits crus. Leur chair pulpeuse et sucrée est d'une saveur très agréable.

Espèces proches

Le figuier de Barbarie ressemble à de très nombreuses espèces désignées sous le nom générique de cactus.

Fraisier sauvage

Fragaria vesca — Famille : Rosacées

Utilisations : **p. 23, 24**

Descriptif

Plante basse rampante d'une hauteur maximale de 20 à 25 cm. Tiges fines et velues développant des stolons. Feuilles grandes, à trois folioles dentées. Fleurs de taille moyenne à cinq pétales, de couleur blanche. Étamines nombreuses.

→ **Habitat :** Toutes régions. Spontané. Clairières, haies. Plaine ou demi-montagne.

→ **Biologie :** Floraison en mai ou juin. Fructification estivale. Multiplication surtout assurée par les stolons. Plante vivace.

Culture

On cultive d'innombrables variétés de fraises, mais aucune ne fournit de fruits à la saveur plus subtile que ceux du fraisier sauvage. Celui-ci peut être planté dans un terrain assez léger, plutôt calcaire, dans un endroit à demi ombragé. Il est à l'origine de toutes les variétés cultivées.

→ **Récolte :** Les fruits rouges, qui correspondent en fait à la transformation des réceptacles floraux.

→ **Utilisations :** Délicieuses en gelée ou en confiture, les fraises peuvent également se consommer crues, fraîches ou accompagnées d'un filet de citron ou de vin rouge.

FRAMBOISIER

Rubus idaeus Famille : Rosacées

Utilisations : **p. 20, 23, 24**

DESCRIPTIF

Arbrisseau d'une hauteur atteignant 2 m et plus. Tiges dressées puis pendantes, épineuses. Feuilles à trois folioles dentées. Fleurs de taille moyenne, régulières. Cinq sépales et cinq pétales très fragiles. Couleur blanche.

→ **Habitat :** Toutes régions. Souvent cultivé. Plaine et demi-montagne, jusqu'à 200 m. Clairières des forêts, sous-bois, bords des chemins forestiers. Sols siliceux de préférence.

→ **Biologie :** Floraison de mai à juillet. Fructification de juillet à septembre. Plante vivace par la souche. Tiges dressées fleurissant la deuxième année.

CULTURE

Par rejet ou par bouture de racines, de mars à septembre. Il existe de très nombreuses variétés cultivées, très peu exigeantes, poussant dans tous les types de sol. Certaines produisent des fruits géants dont la saveur demeure souvent décevante. Le repiquage de plants sauvages ne réussit guère qu'en terrain frais, assez profond, généralement siliceux.

→ **Récolte :** On cueille les fruits très mûrs.

→ **Utilisations :** On consomme les framboises crues, en salade de fruits, ou cuites, en confiture.

GENÉVRIER

Juniperus communis Famille : Cupressacées

Utilisations : **p. 20, 24**

DESCRIPTIF

Arbuste d'une hauteur allant de 1,50 à 4 m. Ramifié dès la base. Aiguilles courtes et piquantes. Vert pâle, parfois cendré. Fleurs mâles et femelles portées par des pieds différents (plante dioïque). Fleurs femelles assemblées en petits cônes. Fleurs mâles groupées en chatons.

→ **Habitat :** Plaines. Coteaux et moyenne montagne, jusqu'à 2000 m d'altitude. Plus fréquent en terrains calcaires. Sols assez légers.

→ **Biologie :** Floraison en avril ou mai. Fructification à l'automne.

CULTURE

Plante très rustique, facile à cultiver sur les coteaux et tous les terrains en pente. On la multiplie par bouturage ou marcottage.

→ **Récolte :** Les fruits sphériques issus de la soudure des écailles entourant les ovules. Ce sont de fausses baies.

→ **Utilisations :** Les « baies » de genièvre accompagnent certaines viandes et sont utilisées dans la choucroute. On en fait également une liqueur et elles entrent dans la fabrication du gin.

ESPÈCES PROCHES

Il existe de nombreuses variétés de genévrier et des espèces ornementales originaires de Chine ou du Japon.

Groseillier rouge

Ribes rubrum Famille : Grossulariacées
Utilisations : **p. 23, 24, 86**

Descriptif

Petit arbuste à port buissonnant. Hauteur atteignant 2,50 m. Feuilles très caractéristiques présentant une forme palmée à trois lobes dentés. Petites fleurs jaunâtres réunies par quinze à vingt en grappes.

→ **Habitat :** Toutes régions. Cultivé. Spontané en certaines régions. Bordures des chemins, anciens jardins. Sols assez profonds, humides, bien drainés.

→ **Biologie :** Floraison en avril ou mai. Fructification estivale.

Culture

Plante peu exigeante dont il existe d'innombrables variétés de culture. On plante les pieds en terrain assez léger, de préférence à mi-ombre, en respectant un espacement de 1,50 à 2 m.

→ **Récolte :** Les baies rouges et brillantes réunies en grappes.

→ **Utilisations :** Les groseilles se consomment crues ou cuites. Leur saveur acidulée est délicieuse. On en fait des gelées fort appréciées et elles apportent une touche originale et exquise aux gibiers cuits au four.

Espèces proches

Le groseillier rouge et le groseillier des Alpes *(Ribes alpinum)* sont proches.

Groseillier à maquereau

Ribes uva-crispa Famille : Grossulariacées
Utilisations : **p. 24**

Descriptif

Arbrisseau abondamment ramifié, formant des touffes denses à l'état sauvage. Hauteur de 1 à 1,50 m. Tige garnie d'aiguillons. Feuilles caractéristiques, à quatre ou cinq lobes dentés, portées par des rameaux courts. Fleurs de petite taille, de couleur verdâtre. Isolées à l'aisselle de larges bractées.

→ **Habitat :** Cultivé. Spontané dans certaines régions. Haies, lisières de bois.

→ **Biologie :** Floraison en avril. Fructification en juin ou juillet.

Culture

La multiplication se fait par bouturage. On plante les groseilliers espacés de 1,50 m en un endroit du potager assez bien exposé. La taille se résume à éliminer en hiver les rameaux trop âgés.

→ **Récolte :** Les fruits verts ou mûrs, grosses baies verdâtres, brunes ou rougeâtres.

→ **Utilisations :** On consomme les baies crues, ou cuites en confiture ou en marmelade. Les fruits encore verts sont utilisés pour parfumer des sauces ou accompagner divers poissons, en particulier le maquereau.

Espèces proches

Le groseillier des Alpes *(Ribes alpinum)* et le groseillier rouge *(Ribes rubrum)* sont des espèces proches fréquemment plantées.

MACRE

Trapa natans Famille : Œnothéracées
Utilisations : **p. 25**

DESCRIPTIF

Plante en rosette de 30 à 40 cm de diamètre. Deux types de feuilles : des feuilles submergées, découpées en lanières ; des feuilles flottantes triangulaires à bords dentés. Pétioles renflés en vessie, formant des flotteurs. Fleurs blanches à quatre sépales et quatre pétales. Isolées ou groupées.
→ **Habitat :** Toutes régions sauf le Midi méditerranéen. Eaux stagnantes.
→ **Biologie :** Floraison printanière. Fructification en été ou en automne.

CULTURE

Pas de culture envisageable pour cette espèce aquatique.
→ **Récolte :** On cueille les fruits mûrs contenant une amande farineuse. Ils sont globuleux et portent quatre cornes coriaces.
→ **Utilisations :** L'amande extraite du fruit a une saveur très agréable, farineuse. On la consomme crue ou cuite à l'eau. On peut également la faire griller comme les châtaignes. On appelle d'ailleurs souvent la macre châtaigne d'eau. On consomme beaucoup de macres dans certaines provinces italiennes, et leur commerce était encore actif dans le nord-ouest de la France au début du XX[e] siècle.

MERISIER

Prunus avium Famille : Rosacées
Utilisations : **p. 21, 25**

DESCRIPTIF

Arbre à houppier (ensemble des rameaux) clairsemé, pyramidal. Hauteur de 15 m. Écorce caractéristique, grise, se détachant en lanières horizontales laissant une trace brune, lisse. Feuilles allongées, ovales, pointues, régulièrement dentées. Deux glandes rougeâtres au sommet du pétiole. Petites fleurs régulières à cinq pétales. Groupées en bouquets. Couleur blanche.
→ **Habitat :** Toutes régions. Plaines et collines, demi-montagne. Sols profonds, frais, parfois acides.
→ **Biologie :** Floraison en avril ou mai. Fructification en juillet.

CULTURE

Le merisier est cultivé, ou plutôt entretenu, sur de grandes surfaces, pour fournir du bois d'ébénisterie.
→ **Récolte :** On cueille les fruits, ou merises, petites drupes rouge sombre ou noirâtres, de 1 à 2 cm de diamètre, au bout d'un long pédoncule.
→ **Utilisations :** On peut consommer les merises crues. Leur pulpe a une saveur douceâtre agréable. Leur principal intérêt vient de la fabrication de liqueur et diverses boissons alcoolisées : kirsch, cherry brandy, liqueur de cherry, etc. D'autre part, le bois de merisier est largement utilisé en ébénisterie.

ESPÈCES PROCHES

Le cerisier à grappes *(Prunus padus)* et le bois de Sainte-Lucie *(Prunus mahaleb),* petit arbuste de 2 à 3 m de hauteur, sont des espèces proches du merisier.

Moutarde noire

Brassica nigra — Famille : Brassicacées
Utilisations : **p. 25**

F

Descriptif

Plante de 1 m de hauteur, très ramifiée, aux tiges dressées avec des poils raides à leur base. Les feuilles sont alternes ; les inférieures lobées, dentées et poilues, les supérieures entières ou dentées, glabres. Fleurs jaune soufre à quatre pétales en croix, s'ouvrant progressivement une par une du bas en haut de l'inflorescence. À leur place apparaissent des siliques allongées, de 1 à 2 cm de long seulement, pourvues d'un bec court et plaquées contre la tige. Les graines qu'elles renferment sont de couleur brun foncé.

→ **Habitat :** Probablement originaire du Moyen-Orient, elle est devenue très commune dans toute l'Europe, au bord des chemins, dans les décombres, les cultures et les terrains vagues.

→ **Biologie :** Plante annuelle. Floraison au printemps.

Culture

Autrefois très cultivée, elle est aujourd'hui remplacée pour la fabrication du fameux condiment par une espèce très voisine, la moutarde jonciforme *(Brassica juncea)*. La moutarde apprécie les terres riches et ensoleillées. Semées au printemps, les graines germent très rapidement et la levée a lieu ordinairement en quatre ou cinq jours.

→ **Récolte :** On récolte les graines en automne, lorsqu'elles ont achevé leur mûrissement.

→ **Utilisations :** Si dans l'Antiquité on connaissait déjà la plante comme condiment, ce n'est qu'au XIIIe siècle que l'on trouve pour la première fois mention d'une pâte condimentaire élaborée à base de graines broyées dans du moût de raisin. Ce « moût ardent » allait prendre par la suite le nom de moutarde.

Espèce proche

La moutarde blanche *(Sinapis alba)* est une proche parente aux graines gris clair et aux fruits mesurant plus de 2 cm de long. On la trouve aussi à l'état sauvage et en culture.

Myrtille

Vaccinium myrtillus — Famille : Éricacées
Utilisations : **p. 25, 87**

M

Descriptif

Petit arbrisseau constituant des tapis assez denses, d'une hauteur de 20 à 60 cm. Base des tiges horizontale et lignifiée ; jeunes rameaux dressés, verts. Feuilles petites, pourvues d'un limbe pointu et denté, vert sombre. Petites fleurs isolées dont la corolle constitue un grelot. Couleur rose ou pourpre assez clair, parfois rougeâtre.

→ **Habitat :** Plante nordique absente du Bassin méditerranéen. Certaines variétés cultivées. Landes, clairières, sous-bois. Terrains siliceux, souvent profonds et humides.

→ **Biologie :** Floraison en avril ou mai. Fructification en août ou septembre. Plante vivace.

Culture

On peut repiquer des plants sauvages, mais les variétés généralement cultivées sont mieux adaptées à tous les types de sol. Elles fournissent des pieds beaucoup plus hauts, aux baies moins savoureuses.

→ **Récolte :** Les baies charnues bleu foncé à noir, ramassées très mûres.

→ **Utilisations :** C'est surtout en confiture, en gelée ou en garniture de tartes que l'on apprécie les myrtilles. On les utilise également pour préparer des liqueurs.

Espèces proches

La myrtille est proche de l'airelle *(Vaccinium vitis-idaea)* et de la canneberge *(Oxycoccos palustris)*.

NÉFLIER

Mespilus germanica Famille : Rosacées
Utilisations : **p. 21, 25**

M

DESCRIPTIF

Arbuste ou petit arbre dont la hauteur peut atteindre de 4 à 6 m. Rameaux très étalés, parfois épineux. Feuilles alternes, lancéolées, s'insérant directement sur les rameaux. Fleurs à pétales blancs et étamines rouges. Isolées à l'aisselle des feuilles.

→ **Habitat :** Surtout dans les régions du Sud. Dans tous les terrains pas trop calcaires.

→ **Biologie :** Floraison en mai ou juin. Fructification en septembre ou octobre.

CULTURE

On plante souvent le néflier dans les haies, en mélange avec d'autres espèces. On pratique régulièrement le marcottage ou on repique des plants en alignements. On peut greffer des variétés sélectionnées sur des porte-greffes sauvages, plus rustiques. Aime les sols ameublis et amendés et produit alors des fruits excellents.

→ **Récolte :** Les fruits, appelés nèfles, cueillis très mûrs ou après les premières gelées. Ils contiennent cinq graines.

→ **Utilisations :** On consomme les nèfles crues, ou parfois en confiture ou en marmelade. Leur réputation n'est pas toujours flatteuse, et pourtant leur saveur douceâtre et leur consistance suave séduisent bon nombre d'amateurs.

NOISETIER

Corylus avellana
Utilisations : **p. 23, 25**

F

DESCRIPTIF

Arbuste haut de 3 à 4 m. Jeunes rameaux pubescents. Feuilles dentées, en forme de cœur, alternes sur les rameaux. Fleurs mâles et femelles sur le même pied (espèce monoïque). Fleurs mâles petites, vert-jaune, réunies en chatons pendants. Fleurs femelles caractérisées par les stigmates rouges, groupées dans des enveloppes écailleuses.

→ **Habitat :** Toutes régions. Cultivé. Clairières, haies, bois. Tous terrains.

→ **Biologie :** Floraison de janvier à avril. Fructification en automne ; dès l'été pour les variétés cultivées.

CULTURE

On repique des drageons ou on procède par marcottage. Les arbustes sont taillés en éliminant les rameaux âgés. Le noisetier sauvage est peu productif et donne des fruits plutôt petits. Il est préférable de planter des variétés sélectionnées. Certaines ont un magnifique feuillage pourpre. La greffe des variétés très productives sur des pieds sauvages se révèle également bénéfique.

Famille : Bétulacées

→ **Récolte :** On cueille les noisettes à parfaite maturité lorsque la coque est bien colorée et que les bractées sont fanées.
→ **Utilisations :** On consomme les noisettes crues, débarrassées de leur coquille. On les ajoute aussi entières ou concassées dans diverses pâtisseries ou en chocolaterie. Certaines variétés sont ornementales.

Espèce proche

On confond souvent les jeunes charmes avec les noisetiers.

Noyer

Juglans regia Famille : Juglandacées

Utilisations : **p. 25, 89**

Descriptif

Arbre d'une hauteur de 12 à 15 m. Tronc à l'écorce d'abord lisse, puis crevassée en longueur. Feuilles composées de sept à neuf folioles non dentées, ovales. Fleurs mâles en chatons pendants. Fleurs femelles au bout des rameaux, vertes, globuleuses.
→ **Habitat :** Sauvage en Grèce et en Europe centrale. Cultivé ailleurs. Parfois subspontané. Plaine. Sols profonds, bien drainés, aérés.
→ **Biologie :** Floraison d'avril à mai. Fructification automnale.

Culture

Se cultive isolé, à l'écart d'autres arbres, dans des sols profonds et peu acides. Les fleurs craignent les gelées du début du printemps.
→ **Récolte :** Les fruits (noix) mûrs ou non, entourés de leur enveloppe, ou brou. Les toutes jeunes feuilles à peine sorties des bourgeons.
→ **Utilisations :** Les noix extraites de leur coquille, laissées à sécher quelque temps, sont mangées crues ou utilisées en pâtisserie. Les jeunes noix en formation entourées de la coquille et du brou servent à fabriquer des liqueurs et du vin de noix. Mais le meilleur vin est obtenu en utilisant les très jeunes feuilles encore rougeâtres. Le noyer fournit aussi un bois d'excellente qualité, et le brou servait autrefois de colorant.

Olivier

Olea europaea Famille : Oléacées

Utilisations : **p. 22, 25**

Descriptif

Arbuste à l'état sauvage, arbre à l'état cultivé. Hauteur atteignant 8 m. Rameaux de section arrondie pour l'olivier cultivé (carrée pour le sauvage). Feuilles elliptiques, opposées, argentées, persistantes. Petites fleurs blanches à quatre sépales et quatre pétales lobés. Regroupées en petites grappes.

→ **Habitat :** Arbre typique du pourtour méditerranéen. Oléastre (olivier sauvage) typique du maquis.

→ **Biologie :** Floraison en mai ou juin. Fructification en octobre ou novembre.

Culture

Les jeunes oliviers sont plantés dans des sols légers et secs. Il s'agit d'arbres de pleine lumière, très exigeants en ce qui concerne la chaleur.

→ **Récolte :** On cueille à l'automne les olives mûres de couleur noire, ou non mûres de couleur verte.

→ **Utilisations :** Les olives sont immangeables fraîches. On les fait macérer dans de la saumure ou des marinades avant de les consommer. On les déguste en apéritif ou en accompagnement de salades vertes ou composées, de pizzas, etc. L'huile tirée de la pulpe des fruits a une très grande valeur culinaire et ne rancit pratiquement jamais.

Espèce proche

L'olivier sauvage, l'oléastre, à rameaux épineux, appartient en fait à la même espèce que l'olivier cultivé.

Physalis

Physalis alkekengi Famille : Solanacées

Utilisations : **p. 23, 25, 90**

Descriptif

Plante à tige dressée de 1 m. Feuilles lancéolées, non dentées, naissant par deux au même point. Petites fleurs blanches à cinq pétales soudés se renflant en une vessie verte puis rouge entourant la baie.

→ **Habitat :** Sud et centre de la France. Cultivé. Fréquent dans les vignes. Sols calcaires. Endroits secs, bien exposés.

→ **Biologie :** Floraison printanière. Fructification d'août à octobre. Vivace par la souche traçante.

Culture

On peut semer les graines sous serre au début du printemps. On bouture et on repique de jeunes plants. Le physalis est rustique et croît aisément sur les sols calcaires.

→ **Récolte :** On récolte les baies rouge vif lorsqu'elles sont bien mûres. Elles sont enfermées dans les vessies rouges qui se réduisent peu à peu à des enveloppes ajourées.

→ **Utilisations :** Les baies du physalis sont acidulées. Riches en vitamines, elles se consomment crues ou marinées dans du vinaigre et accompagnent alors les salades composées. La plante est cultivée pour l'aspect ornemental de ses fruits.

Pin pignon

Pinus pinea Famille : Pinacées
Utilisations : **p. 25**

F

Descriptif

Arbre atteignant rarement 20 m dans notre pays. Ramifications en parasol au sommet du tronc. Écorce crevassée à grandes plaques grises. Aiguilles souples implantées par paires de 8 à 15 cm de longueur. Fleurs mâles en chatons jaune pâle à brunâtre, à la base du rameau de l'année. Fleurs femelles réunies en cône violacé au sommet.

→ **Habitat :** Pourtour méditerranéen. Cultivé jusqu'au nord de la Loire. Terrains légers. Sols profonds de type sableux. Endroits ensoleillés.

→ **Biologie :** Floraison en mai. Fructification à partir de juin. Maturation du cône nécessitant trois ans.

Culture

Plante très rustique, facile à cultiver. On la multiplie par bouturage ou marcottage. Son houppier qui s'étale largement nécessite de lui réserver un lieu isolé.

→ **Récolte :** Les graines très développées, que l'on récupère sur les cônes mûrs dont les écailles se sont écartées.

→ **Utilisations :** On consomme les pignons grillés. Salés, ils font office d'amuse-gueule à l'apéritif. Ils sont également utilisés en pâtisserie.

Espèces proches

Le pin maritime *(Pinus pinaster)* et le pin d'Alep *(Pinus halepensis)* sont deux espèces proches, mais le port caractéristique du pin pignon permet une identification aisée.

Poirier sauvage

Pirus communis Famille : Rosacées
Utilisations : **p. 23, 25**

F

Descriptif

Petit arbre de 4 à 6 m de haut, exceptionnellement 10 m. Écorce crevassée. Rameaux bruns à nombreux piquants. Feuilles ovales, pointues, luisantes, à fines et nombreuses nervures. Fleurs blanches de taille moyenne, régulières, à cinq pétales et nombreuses étamines.

→ **Habitat :** Toutes régions. Sous-bois, clairières, prairies. Sols assez profonds et frais.

→ **Biologie :** Floraison en avril ou mai. Fructification en septembre ou octobre.

Culture

Il existe un nombre considérable de variétés cultivées, dont les feuilles et surtout les fruits sont beaucoup plus grands. Mais le vrai poirier sauvage à rameaux épineux n'est pas cultivé (on l'appelle parfois *Pirus pyraster*). On peut toujours tenter de l'utiliser en porte-greffe en le plantant en sols assez profonds.

→ **Récolte :** Les fruits, ou poires, à parfaite maturité. Ils demeurent de dimension modeste chez la variété sauvage.

→ **Utilisations :** Les poires se consomment crues ou en compote, au sirop ou en garniture de tartes. Certaines poires sont utilisées pour fabriquer une boisson analogue au cidre : le poiré.

POMMIER SAUVAGE

Pirus malus Famille : Rosacées

Utilisations : **p. 23, 25**

DESCRIPTIF

Petit arbre de 6 à 8 m de haut. Tronc crevassé, parfois cannelé. Feuilles ovales, pointues, à limbe finement denté et pétiole court. Petites fleurs blanc rosé groupées par quatre à huit sur de très courts rameaux.

→ **Habitat :** Toutes régions. Forêts claires, taillis, prairies. Sols profonds, de préférence légèrement calcaires.

→ **Biologie :** Floraison en avril ou mai. Fructification en octobre.

CULTURE

Le pommier sauvage est surtout utilisé comme porte-greffe. Il existe plusieurs milliers de variétés cultivées et les parentés sont impossibles à établir avec certitude.

→ **Récolte :** Les fruits, petites pommes de 3 à 5 cm de diamètre.

→ **Utilisations :** On consomme les pommes sauvages crues ou cuites. Elles ont une saveur un peu âpre, parfois amère. Crues, elles sont très rafraîchissantes. Certaines variétés sont utilisées pour fabriquer le cidre.

ESPÈCE PROCHE

On confond souvent pommier et poirier *(Pirus communis)* sauvages. En l'absence des fruits, c'est grâce aux feuilles que l'on peut aisément les distinguer. Celles du poirier sont luisantes et non dentelées, munies d'un pétiole plus long.

PRUNELLIER

Prunus spinosa Famille : Rosacées

Utilisations : **p. 21, 25**

DESCRIPTIF

Arbrisseau abondamment ramifié à port buissonnant. Hauteur maximale de 3 à 4 m. Rameaux à l'écorce sombre, garnis d'épines. Feuilles petites, lancéolées, vert sombre. Petites fleurs blanches à cinq pétales fragiles. Longues étamines très nombreuses.

→ **Habitat :** Toutes régions. Moyenne montagne et plaine. Friches, haies. Tous types de sols, y compris légèrement acides.

→ **Biologie :** Floraison au début du printemps. Les fruits sont mûrs à partir de septembre.

CULTURE

Bien qu'il puisse pousser à l'état isolé, le prunellier se plante essentiellement en haie, il offre alors un aspect des plus denses. Mais il convient d'être prudent, car il devient rapidement envahissant.

→ **Récolte :** Les fruits de couleur bleu foncé, appelés prunelles, sont cueillis après les premières gelées. Les basses températures ont pour effet d'atténuer l'âcreté et d'ôter l'astringence des prunelles.

→ **Utilisations :** La chair doucereuse des prunelles, de texture un peu farineuse, s'apprécie en confiture. On en tire également une liqueur et une eau-de-vie.

ESPÈCES PROCHES

Les pruniers cultivés proviennent des croisements effectués entre le prunellier et l'espèce *Prunus cerasifera*. La taille et la couleur des fruits ne permettent pas de confusion avec des plantes toxiques.

Robinier

Robinia pseudoacacia Famille : Fabacées
Utilisations : **p. 21, 25**

Descriptif

Arbre atteignant de 15 à 20 m de haut. Écorce profondément crevassée. Ramifications nombreuses, parfois dès la base ; jeunes rameaux portant de fortes épines. Feuilles caractéristiques, composées-pennées, comptant de cinq à dix-sept folioles entières, ovales. Fleurs blanches particulières, ressemblant à celles du pois. Groupées en grappes pendantes. Très odorantes.

→ **Habitat :** Toutes régions. Sols légers, calcaires.

→ **Biologie :** Floraison en mai ou juin. Se multiplie facilement par drageons.

Culture

Peu exigeant, le robinier pousse facilement dans des sols de type sablonneux ou sablo-argileux. Le plus simple pour le multiplier est de planter des rejets.

→ **Récolte :** Les grappes de fleurs en début d'épanouissement.

→ **Utilisations :** Les fleurs du robinier entrent dans la préparation de beignets originaux et délicieux. Le bois très dur est utilisé pour faire des piquets. Il s'agit en outre d'une espèce mellifère excellente.

Confusion

Peut être confondu avec le cytise *(Laburnum anagyroides)*.

Ronce

Rubus fructicosus Famille : Rosacées
Utilisations : **p. 25**

Descriptif

Arbrisseau d'une hauteur de 2 m. Tiges rampantes ou redressées, couvertes d'épines acérées, courtes, légèrement recourbées. Feuilles découpées en folioles lancéolées, pointues, dentées. Fleurs de taille réduite à cinq pétales fragiles. Blanches, parfois roses.

→ **Habitat :** Toutes régions. Plaine et moyenne montagne. Haies, buissons. Tous types de terrains. Très commune.

→ **Biologie :** Floraison de la fin du printemps à la fin de l'été. Fructification à l'automne. La multiplication se fait par marcottage.

Culture

Si on cherche surtout à se débarrasser de l'envahissante ronce des haies, on cultive maintenant des variétés à gros fruits et démunies d'épines.

→ **Récolte :** On cueille à maturité les mûres noires, constituées de nombreuses petites drupes charnues assemblées.

→ **Utilisations :** On consomme les mûres crues, ou cuites en gelée et en confiture. Elles accompagnent également les tartes et on en tire un vin et une liqueur.

Espèces proches

Il existe une trentaine d'espèces et de variétés très proches de la ronce. La ronce bleue *(Rubus caesius)* possède des fruits plus petits, d'un bleu foncé, moins savoureux.

SUREAU NOIR

Sambucus nigra Famille : Caprifoliacées
Utilisations : **p. 20, 21, 25**

DESCRIPTIF

Arbuste de 4 à 6 m de hauteur. Tige lignifiée à rameaux souples, pendants. Feuilles opposées, composées, à folioles ovales, pointues, à bords dentés. Odeur désagréable. Petites fleurs blanches groupées en corymbes semblables à des parasols.

→ **Habitat :** Commun dans toute l'Europe. Haies, friches, décombres, bords des fossés, souvent sur sol frais et riche en nitrates.

→ **Biologie :** Floraison en juin ou juillet. Fructification automnale.

CULTURE

On peut réaliser des boutures à talon en automne ou encore des boutures dans l'eau pour faire des racines.

→ **Récolte :** On ramasse les baies lorsqu'elles sont bien noires. Les baies rouges ne sont pas encore mûres.

→ **Utilisations :** Les baies de sureau noir permettent de réaliser des confitures et des gelées. Elles servent également à préparer des sirops ou encore du vin et des liqueurs. Les biologistes récupèrent la moelle des tiges, grâce à laquelle ils réalisent des coupes très fines pour les observations microscopiques.

CONFUSIONS

Attention aux plantes toxiques à baies noires. Ne pas confondre le sureau noir avec le sureau yèble *(Sambucus ebulus)*, très purgatif.

SUREAU ROUGE

Sambucus racemosa Famille : Caprifoliacées
Utilisations : **p. 20, 21, 25**

DESCRIPTIF

Arbuste de 2 à 3 m de haut. Abondamment ramifié. Rameaux souples, grisâtres. Moelle des tiges brune. Feuilles composées, à folioles allongées, pointues et dentées. Petites fleurs verdâtres regroupées en grappes parfois arrondies.

→ **Habitat :** Centre et est de la France. Moyenne montagne. Forêts humides, sapinières.

→ **Biologie :** Floraison avant la feuillaison, à la fin de l'hiver. Fructification de juillet à octobre.

CULTURE

Les techniques de reproduction sont les mêmes que celles du sureau noir.

→ **Récolte :** On récolte les baies rouge vif lorsqu'elles ont atteint la maturité.

→ **Utilisations :** Les baies présentent peu d'intérêt crues. On les consomme en confiture ou en gelée et on en tire un vin acceptable. Mais il s'agit surtout de baies très intéressantes à mélanger à d'autres fruits, car elles sont riches en pectine et constituent une excellente base à diverses gelées.

CONFUSION

Attention à ne pas confondre les baies du sureau rouge avec d'autres baies rouges toxiques.

Tilleul à petites fleurs

Tilia cordata
Famille : Tiliacées
Utilisations : **p. 25, 90**

Culture

Le tilleul est facile à faire croître dans un sol assez humide. On le plante souvent isolément ou par deux à proximité des maisons.

→ **Récolte :** On ramasse les groupes de fleurs avec leur bractée. Cette dernière a la forme d'une langue étroite, de 5 à 8 cm de longueur, soudée au pédoncule portant les fleurs.

→ **Utilisations :** On consomme les bractées séchées et les fleurs en infusion, au goût subtil et parfumé. Elles ont des propriétés calmantes et antispasmodiques. Les fleurs sont par ailleurs très mellifères.

Descriptif

Arbre à houppier ovale ou arrondi, d'une hauteur de 15 à 20 m. Écorce crevassée en long. Feuilles arrondies, en forme de cœur, finement et régulièrement dentées. Petites fleurs aux étamines nombreuses débordant des pétales et des sépales. Groupées par trois ou cinq. Blanchâtres ou jaune pâle, odorantes.

→ **Habitat :** Toutes régions. Plaines et collines, parfois en moyenne montagne. Sols frais, profonds, argilo-sableux ou calcaires.

→ **Biologie :** Floraison à la fin du printemps ou au début de l'été. Fructification estivale.

Espèces proches

Le tilleul à grandes feuilles *(Tilia platyphyllos)* est planté comme arbre décoratif sur le bord des avenues. Il se reconnaît à ses feuilles plus grandes.

AIL DES OURS

Allium ursinum
Utilisations : **p. 24**

Famille : Lilliacées

DESCRIPTIF

L'ail des ours est une plante vivace de 15 à 40 cm, couvrant en général de grandes étendues, et dégageant une forte odeur d'ail lorsqu'on la froisse. Les feuilles ressemblent étrangement à celles du muguet. Par deux ou trois seulement, elles surgissent directement du sol. Elles sont molles, d'un vert vif luisant, d'une largeur de 2 à 5 cm. Au centre des feuilles apparaît une tige (en fait une hampe florale), non pas cylindrique, mais à deux ou trois angles. Elle porte une inflorescence en forme d'ombelle globuleuse. Les fleurs, épanouies à partir de fin avril et jusqu'en juin, sont d'un blanc pur et composées de six pièces florales pointues disposées en étoile de 1 à 2 cm de diamètre. Avant la floraison, elles sont enfermées dans une sorte de feuille ou de membrane appelée « spathe ». Les parties aériennes (feuilles et inflorescence) fanent au cours de l'été. Le bulbe est en fuseau à une seule écaille, à la différence de l'ail cultivé, qui possède de nombreuses écailles charnues appelées « gousses ».

→ **Habitat :** Toute l'Europe, excepté les régions méditerranéennes et le sud-ouest de la France. Forêts humides et ombragées, où il forme de véritables tapis. Il pousse souvent sous les frênes, les hêtres ou les érables sycomores.

→ **Biologie :** Les parties aériennes (feuilles et inflorescence) fanent au cours de l'été.

ESPÈCES PROCHES

On trouve plusieurs espèces d'ail sauvage *(Allium)* en France. L'ail des ours est l'une des plus communes. Chez la plupart, les bulbes ou les feuilles hachées peuvent servir de condiment. Elles ont une odeur d'ail ou d'oignon qui permet de les reconnaître. Parmi ces autres espèces, citons la ciboule *(A. fistulosum)*, la ciboulette *(A. schoenoprasum)*, l'ail des vignes *(A. vineale)*, l'ail triquètre *(A. triquetrum)* et la rocambole *(A. scorodoprasium)*.

CULTURE

Plante de sous-bois qui s'accommodera bien d'un lieu ombragé, le couvert d'une haie... Il nécessite une humidité atmosphérique élevée et un sol bien pourvu en eau. Le sol doit être léger, bien drainé, l'ail n'aimant pas les sols trop humides. On peut procéder par semis au printemps, mais le plus simple est de repiquer des gousses à l'automne, à 15 cm d'espacement.

→ **Récolte :** On arrache la plante très tôt, d'avril à début juin, pour en consommer le bulbe.

→ **Utilisations :** Les propriétés sont les mêmes pour tous les « ails » sauvages et l'ail cultivé. De nos jours, l'ail est l'une des plantes aromatiques les plus employées.

Déjà dans la haute Antiquité, on l'utilisait comme médicament. Véritable panacée, l'ail n'a pas échappé aux diverses superstitions faisant de lui un élément bienfaiteur, censé éloigner les esprits malfaisants. On a tiré parti de ses propriétés antiseptiques contre la redoutable peste. L'ail est aussi vermifuge, il diminue la tension sanguine et stimule l'appareil digestif. Il a également un effet purificateur sur l'organisme, en facilitant la digestion, le fonctionnement des reins et la circulation du sang. Il est riche en vitamine C, en sels minéraux et en soufre, et il entre dans la composition de nombreux médicaments en Europe.

CHICORÉE

Cichorium intybus Famille : Astéracées
Utilisations : **p. 24**

F

DESCRIPTIF

Plante au port dressé, très ramifiée, d'une hauteur maximale de 1,50 m. Tiges rigides. Feuilles allongées, profondément dentées, à bords poilus. Grands capitules. Fleurs ligulées à bords dentés, de couleur bleu pur.

→ **Habitat :** Toutes régions. Prés, bords des chemins. Cultivée. Sols secs, calcaires.

→ **Biologie :** Floraison de juin à septembre. Plante vivace.

CULTURE

Largement cultivée dans les jardins, la chicorée est semée en juin-juillet dans un sol bien fertilisé. On éclaircit les plants à 15 cm, la plante est arrachée en automne, les racines sont raccourcies à 20 cm, et on coupe les feuilles au collet. On enterre alors les racines dans du sable, à l'abri de la lumière. On consomme les feuilles blanches qui se développent.

→ **Récolte :** On déterre les racines à l'automne. On récolte les feuilles dans les variétés barbe-de-capucin et endive.

→ **Utilisations :** Les racines des variétés de chicorée à café sont concassées après séchage puis torréfiées. Il s'agit d'une utilisation surtout industrielle. Certaines variétés ont spécialement été sélectionnées pour remplacer le café. Les jeunes feuilles de la plante sauvage se consomment en salade.

ESPÈCES PROCHES

Les salades scarole et frisée proviennent de l'amélioration d'une espèce proche, *Cichorium pumilum*.

GRANDE GENTIANE

Gentiana lutea Famille : Gentianacées
Utilisations : **p. 24**

M

DESCRIPTIF

Grande plante dépassant 1 m de haut. Tige robuste, non ramifiée, d'un vert terne. Feuilles caractéristiques, les inférieures pétiolées, les supérieures très larges, sessiles, embrassant la tige. Grandes fleurs de cinq à neuf pétales étroits. Pistil et étamines dressés. Couleur jaune intense. Groupées en verticilles à la base des feuilles supérieures.

→ **Habitat :** Toutes régions. Prés et pâturages de montagne. Tous terrains.

→ **Biologie :** Floraison de juin à août. Plante vivace.

CULTURE

Si vous voulez cultiver cette plante chez vous, le plus facile consiste à repiquer des jeunes plants.

→ **Récolte :** La très grosse racine, profonde, qu'il faut extraire du sol à l'aide d'une tarière ou d'une bêche. Cette pratique est réglementée.

→ **Utilisations :** La saveur particulière, très amère, de la racine de gentiane la fait utiliser pour la fabrication d'un alcool obtenu par fermentation. La macération procure une liqueur très typée. L'exploitation de la racine de gentiane se fait à l'échelle industrielle.

CONFUSION

Attention à la confusion avec le vératre *(Veratrum album)*.

Panais

Pastinaca sativa Famille : Apiacées
Utilisations : **p. 25**

Descriptif

Plante dressée, ramifiée, de 60 cm à 1 m de haut. Tige à poils rudes. Feuilles larges, composées, à folioles découpées et dentées. Racine pivotante, très puissante. Fleurs petites et régulières, de couleur jaune intense, réunies en ombelles.

→ **Habitat :** Europe. Parfois cultivé. Friches, décombres, endroits herbeux.

→ **Biologie :** Floraison entre juin et août. Plante bisannuelle. Hampe florale ramifiée et feuillée apparaissant à la deuxième année.

Culture

On sème début mars dans un sol frais et profond. Les plants sont espacés d'environ 30 cm. Ils résistent fort bien à l'hiver. Une fois en place, on reproduit la plante par division des touffes à l'automne.

→ **Récolte :** On extrait de terre la grosse racine pivotante, de couleur assez claire, à la fin de l'été de la première année.

→ **Utilisations :** Les racines se consomment crues, en salade, ou cuites et accompagnent alors délicieusement les viandes. La saveur douce est agréable, et il s'agit d'un légume riche en protéines très digestes.

Espèce proche

Le panais sauvage *(Pastinaca sylvestris)* est très proche du panais cultivé, avec lequel il peut parfois s'hybrider.

Raifort

Armoracia rusticana Famille : Brassicacées
Utilisations : **p. 25**

Descriptif

Grande plante pouvant pousser jusqu'à atteindre 1 m. Tiges lisses. Grandes feuilles à bords dentés à ondulés. Racine très puissante. Petites fleurs blanches, groupées en panicules sur une longue hampe florale feuillée.

→ **Habitat :** Europe occidentale et Europe de l'Est. Cultivé et naturalisé dans les endroits humides tels que les bords des ruisseaux.

→ **Biologie :** Floraison printanière. Plante vivace.

Culture

Cultivé depuis le Moyen Âge. On multiplie le raifort en coupant les racines en tronçons que l'on plante en mars ou en avril. Il demande un sol frais, profond, riche en humus et bien aéré. On récolte dès la deuxième année.

→ **Récolte :** On extrait du sol la racine au début du printemps ou de l'automne. Elle peut se conserver plusieurs mois dans le vinaigre.

→ **Utilisations :** La racine pulvérisée ou râpée est utilisée pour relever le goût des viandes ou des légumes. On l'incorpore dans des sauces avec de la crème ou de la mayonnaise. Elle libère du sénévol, substance au goût puissant, de saveur piquante. Certaines variétés produisent des racines à la saveur très douce et sucrée.

RAIPONCE

Campanula rapunculus Famille : Campanulacées
Utilisations : **p. 21, 25**

DESCRIPTIF

Plante en rosette. Feuilles larges, finement dentelées, à l'extrémité arrondie. Tige cannelée pouvant atteindre 1 m de hauteur, apparaissant au centre de la rosette la deuxième année. Grandes fleurs bleu violacé, groupées au sommet de la tige. Base des cinq pétales soudés en tube, sommets étalés.

→ **Habitat :** Toutes régions. Plaine et moyenne montagne. Clairières, broussailles, prairies.

→ **Biologie :** Floraison de mai à juillet. Plante bisannuelle.

CULTURE

On sème les graines en mai, en rayons espacés de 30 cm, et l'on tasse à l'aide de carrés de polystyrène dense. Plante peu exigeante quant à la nature du terrain.

→ **Récolte :** La racine et les jeunes feuilles.

→ **Utilisations :** On consomme les racines cuites, dont la saveur très agréable est appréciée dans toute l'Europe centrale. Les racines peuvent aussi se consommer crues, râpées en salade. Les feuilles tendres sont accommodées en salade. Il s'agit également d'une plante médicinale. Elle était cultivée au XVI^e^ et au XVII^e^ siècle.

ESPÈCE PROCHE

La vraie raiponce *(Phyteuma spicatum)*, à fleurs bleues ou blanches en épi allongé, possède également une racine comestible. C'est une espèce de la même famille qui pousse dans les hêtraies de moyenne montagne.

SALSIFIS SAUVAGE

Tragopogon porrifolius Famille : Astéracées
Utilisations : **p. 21, 25**

DESCRIPTIF

Plante atteignant plus de 1 m de haut, à la tige dressée et à racine pivotante cylindrique et charnue. Feuilles très allongées et pointues, vert-bleu. Fleurs en capitules lilas ou rouge-pourpre, de 3 à 5 cm de diamètre. Bractées florales au nombre de huit, aussi longues que les ligules des fleurs. Les fleurs ne sont ouvertes que le matin.

→ **Habitat :** Prés, bords des allées, sur sol humide mais bien drainé, souvent sur sol rocheux. Jusqu'à 2000 m d'altitude.

→ **Biologie :** Floraison de mai à août. Plante bisannuelle.

CULTURE

On sème les graines au printemps, et on repique à 10 cm de distance. Le salsifis requiert un sol riche, profond, et une irrigation régulière. C'est d'Italie, à partir du XVI^e^ siècle, que nous vient la culture de cette plante qui est devenue un légume du jardin potager.

→ **Récolte :** On récolte les jeunes pousses au printemps, ainsi que les racines.

→ **Utilisations :** Les jeunes pousses sont consommées en salade, et les racines cuites, le plus souvent sautées au beurre. Les racines du salsifis ont un effet stimulant sur l'appétit et bénéfique pour le foie.

ESPÈCE PROCHE

Le salsifis des prés *(Tragopogon pratensis)* est très ressemblant, mais ses fleurs sont jaunes et les bractées sont plus longues que les ligules. Il pousse sur des sols plus secs.

RÉPERTOIRE DES PLANTES TOXIQUES

Certaines familles du règne végétal comptent de nombreuses espèces toxiques. Sous nos latitudes, il s'agit principalement des Renonculacées, avec les redoutables aconits, des Solanacées avec la jusquiame, la belladone ou encore le datura, et de certaines Monocotylédones comme le tamier, la parisette et le houx.
Les principes toxiques sont presque toujours des alcaloïdes très complexes, qui agissent notamment sur le système nerveux, les reins, le cœur et le système digestif. Face à ces sombres constatations, l'usage des plantes toxiques par la médecine a sans doute de quoi étonner, mais il faut se rappeler qu'en la matière tout est question de dosage, et la frontière entre médicament, drogue et poison reste très floue. Malgré tout, le promeneur aura pour principe fondamental d'écarter les plantes toxiques, et il veillera surtout à ne pas les confondre avec des plantes comestibles. Dès lors que le plus petit doute s'installe sur l'identité d'une plante, il s'abstiendra de la ramasser. D'autre part, rappelons que l'éducation des enfants demeure le moyen le plus efficace pour éviter les nombreux accidents dont ils sont les principales victimes.

ACONIT

Aconitum napellus — Famille : Renonculacées

Cette magnifique plante aux fleurs bleu-violet, caractéristiques avec leur casque correspondant au pétale supérieur, forme de belles touffes, en été, dans les endroits humides de moyenne montagne.
C'est sans doute la plante la plus toxique sous nos latitudes, et toutes les parties sont vénéneuses. Moins d'un milligramme de son principe actif, appelé aconitine, suffit à provoquer la mort d'un homme par paralysie respiratoire.
Il existe d'autres aconits, moins toxiques et plus rares.

ARUM TACHETÉ

Arum maculatum — Famille : Aracées

L'arum, ou gouet, ou pied-de-veau, est une plante facile à reconnaître avec sa tige dressée, ses grandes feuilles à pétiole allongé et au limbe hasté, et sa « fleur » composée d'une membrane en cornet blanchâtre entourant une colonne de petites fleurs que l'on peut observer en avril ou en mai. Les fruits sont des baies rouges groupées le long de cette colonne. S'ils sont attirants par leur couleur, leur ingestion provoque des lésions du système digestif. On surveillera donc les enfants au cours des promenades dans les bois humides, les lisières, ou à proximité d'une mare.

BELLADONE

Atropa belladonna — Famille : Solanacées

Il s'agit d'une plante buissonnante, pouvant atteindre 2 m de hauteur, aux feuilles épaisses, ovales et pointues. Elle libère une odeur fétide. Ses grandes fleurs présentent une corolle brun verdâtre veiné de violet. Ses baies noires se reconnaissent surtout à leur forme arrondie, aplatie en haut et en bas, à leur aspect brillant et aux cinq sépales verts qui les bordent. La belladone pousse en terrains calcaires, aux abords des maisons, dans les friches et les broussailles.
Toute la plante est dangereuse, et les baies noires, observables d'août à novembre, sont relativement toxiques. Quelques-unes suffisent à tuer un enfant. Elles contiennent un alcaloïde aux effets puissants, l'atropine, qui agit sur le système circulatoire, le système nerveux et le système digestif.

Bois-gentil

Daphne mezereum Famille : Thyméléacées

Arbuste de 1 à 2 m de hauteur, aux rameaux lisses, dressés, très flexibles. Le bois-gentil, encore appelé à tort bois-joli, a des feuilles ovales, lancéolées, groupées en bouquets à l'extrémité des rameaux. Elles sont de couleur glauque ou vert cendré. Les fleurs, très gracieuses, montrent quatre pétales roses ou pourpres, étalés en étoile, dont la base est soudée en un tube court. Elles apparaissent à la fin de l'hiver. Les fruits sont des baies rouges, ovoïdes. Cette espèce se rencontre surtout en terrain calcaire de moyenne montagne.
Toute la plante est toxique, et les baies constituent un danger mortel.

Bourdaine

Rhamnus frangula Famille : Rhamnacées

Arbrisseau d'environ 3 m, à l'écorce brun noirâtre ponctué de blanc. Feuilles alternes, ovales, élargies au sommet, non dentées. Les fleurs verdâtres, qui apparaissent d'avril à juillet, ont cinq pétales et sont groupées par deux ou trois. Pousse dans les régions plutôt nordiques, dans les forêts et les haies, sur des terrains frais et siliceux.
Les fruits provoquent, quelques heures après leur ingestion, de violentes coliques et des nausées accompagnées d'importants vomissements. La bourdaine est utilisée, surtout à l'état frais, comme purgatif, mais il s'agit d'une plante dangereuse pouvant même provoquer des pertes de connaissance.

Confusion

Possibilité de confusions avec le cornouiller sanguin *(Cornus sanguinea)*, peu toxique, et diverses plantes à baies noires, comestibles.

Bryone dioïque

Bryonia dioica Famille : Cucurbitacées

Plante grimpante aux feuilles palmées, rugueuses, rappelant celles de la vigne. Racine charnue appelée « navet du diable ». Les fleurs femelles sont renflées à la base, de couleur blanc verdâtre. Les fleurs mâles apparaissent sur des pédoncules allongés. Commune dans toutes les régions, dans les haies, les broussailles et les friches.
Toute la plante est toxique, notamment les petites baies rouges, d'aspect souvent feutré et « ratatiné ». Les racines, quant à elles, provoquent une sévère purgation. La consommation d'une vingtaine de baies peut faire succomber un jeune enfant. Elles provoquent de graves troubles intestinaux, des convulsions et des pertes de connaissance.

Confusions

Possibilité de confusions avec le cornouiller sanguin *(Cornus sanguinea)*, peu toxique, et diverses plantes à baies noires, comestibles.

Colchique

Colchicum automnale Famille : Liliacées

Il s'agit d'une plante aux fleurs mauve pâle, roses ou violet pâle, qui s'épanouissent en début d'automne. Elle se remarque de fort loin dans les prairies et les pâturages. Elle atteint de 20 à 40 cm de hauteur. Ses feuilles, assez étroites, sont parcourues de fines nervures parallèles.
Le principe actif est la colchicine, qui provoque de graves lésions du tube digestif et la paralysie des centres respiratoires. À très faible dose, la colchicine est utilisée en médecine pour traiter la goutte. Elle est par ailleurs bien connue des biologistes (elle bloque la séparation des chromosomes lors de la division cellulaire).

CORNOUILLER SANGUIN

Cornus sanguinea Famille : Cornacées

Cet arbrisseau atteignant 4 m de hauteur possède des rameaux rouges et des feuilles rougissant en automne. Les fleurs, blanches, apparaissent en mai ou juin. Il pousse dans les broussailles sur sol calcaire. Les baies noires, qui peuvent rappeler, par leur forme, celles du sureau, sont toxiques et ont un effet irritant, provoquant vomissements et nausées.

CYTISE

Laburnum anagyroides Famille : Fabacées

Arbuste au port élégant de 2 à 5 m de haut. Tronc et tiges à cœur noir. Feuilles longuement pétiolées, à trois folioles identiques lancéolées. Fleurs caractéristiques groupées en grappes pendantes, de couleur jaune intense, très odorantes. Spontané dans les régions sud-est et est de la France. L'écorce, les feuilles, les fleurs et surtout les gousses, renfermant de quatre à sept graines, sont vénéneuses. Les effets toxiques sont dus à un principe actif appelé cytisine. Celui-ci entraîne des troubles nerveux, des vomissements, des convulsions et, dans les cas extrêmes, l'asphyxie.

CONFUSIONS

Ne pas confondre le cytise avec le robinier *(Robinia pseudoacacia)*, comestible aux fleurs blanches et non jaunes. Les enfants sont parfois victimes d'accident en consommant les graines de cytise qu'ils prennent pour des petits pois. Il existe une espèce très voisine, le cytise alpestre *(Cytisus alpinus)*.

DATURA

Datura stramonium Famille : Solanacées

C'est une plante annuelle de 60 cm à 1 m de hauteur. Ses feuilles étalées et pointues présentent un limbe aux dents espacées. Ses grandes fleurs blanches sont formées de pétales soudés en une flûte évasée au sommet. Quant à ses fruits, ce sont de petites « noix » épineuses, ovoïdes, très caractéristiques. On la trouve dans les friches, les terrains vagues ou au bord des chemins.
Toute la plante est vénéneuse, et les alcaloïdes divers qu'elle contient, atropine et hyoscyamine entre autres, peuvent provoquer des accidents mortels.

DIGITALE POURPRE

Digitalus purpurea Famille : Scrofulariacées

La grande digitale, ou digitale pourpre, parfois baptisée gant de Notre-Dame, est une plante puissante atteignant 1,50 m de hauteur. Ses feuilles sont larges, lancéolées et ridées. Ses fleurs en tube, pourpre rosé, tachées de sombre à l'intérieur de la corolle, sont groupées en épis caractéristiques. Cette plante pousse en moyenne montagne, en terrains siliceux, et fleurit en été.
Elle contient de la digitaline, substance très toxique. Seul le corps médical l'utilise à très faibles doses, car c'est un puissant cardiotonique.

Douce-amère

Solanum dulcamara Famille : Solanacées

Sous-arbrisseau à port de liane d'environ 2 m. Feuilles ovales à trois lobes : lobe terminal allongé, très développé. Fleurs à cinq pétales réfléchis, aux étamines formant une colonne jaune. Corolle violette ou blanche. Fleurs en panicules lâches au bout des rameaux. Se rencontre dans toutes les régions, sur les terrains vagues, les bords des chemins et les berges humides. La consommation des baies provoque des troubles du système digestif et une atteinte grave du système nerveux. Les baies vertes sont plus toxiques que les baies mûres.

Confusions

Les baies ressemblent à celles du tamier *(Tamus communis)*, également toxiques. On peut les confondre aussi avec celles de l'épine-vinette *(Berberis vulgaris)*, comestibles, mais la feuille et les rameaux de cette dernière permettent de la distinguer aisément.

Fusain

Euonymus europaeus Famille : Célastracées

C'est un arbuste buissonnant, fréquent dans les haies et les sous-bois. Ses fruits, caractéristiques, sont des capsules globuleuses à quatre loges, d'un rose intense, libérant en automne des graines orange vif (d'où le nom de bonnet-de-prêtre improprement donné au fusain). Les graines et les fruits sont irritants, purgatifs, vomitifs et surtout cardiotoxiques.

Grande ciguë

Conium maculatum Famille : Apiacées

Elle atteint 2 m de hauteur. Sa tige, cannelée, creuse, glauque sombre, est parsemée de taches ou de macules couleur lie-de-vin. Ses feuilles sont très finement découpées, et les formes jeunes de cette espèce risquent d'être confondues avec le persil. La grande ciguë pousse dans les friches, les terrains vagues et au bord des chemins. Elle fleurit en été. L'alcaloïde puissant, la conicine, que renferme la grande ciguë provoque une paralysie progressive, depuis les extrémités du corps jusqu'aux centres respiratoires. Bien que très toxique, cette plante est responsable de très peu d'accidents.

Gui

Viscum album Famille : Loranthacées

Ce parasite très connu des arbres est facile à identifier avec ses petites feuilles en languettes arrondies, ses rameaux en boule et ses fruits blanchâtres, translucides, communs en hiver. On évitera de porter les fruits à la bouche, car ils provoquent de douloureuses irritations du tube digestif.

Houx

Ilex aquifolium Famille : Aquifoliacées

Cet arbuste populaire, ou petit arbre pouvant atteindre 12 m de haut, aux feuilles coriaces, brillantes et épineuses, décore de ses fruits rouges et de son feuillage vert profond les bouquets de Noël. Ses fruits sont fortement purgatifs et provoquent de durables nausées.

If

Taxus baccata Famille : Taxacées

Ce petit conifère aux aiguilles vert sombre est abondamment planté dans les squares et les jardins. Il pousse aussi dans les forêts humides des moyennes montagnes, en terrain siliceux.
Le fruit (ou arille) rouge et charnu qui entoure la graine provoque la convoitise des enfants. Or la graine et la feuille sont toxiques. La toxine qu'elles renferment peut être à l'origine de nausées et constitue un puissant narcotique du système nerveux.

Jusquiame noire

Hyoscyamus niger Famille : Solanacées

Cette plante élevée, atteignant 1,50 m, possède une grosse tige velue, peu ou pas ramifiée, de larges feuilles découpées, molles et poisseuses, ainsi que des fleurs très caractéristiques, à cinq pétales crème veiné de violet ou lie-de-vin. C'est dans les friches et au bord des chemins qu'on la rencontre surtout. La jusquiame noire contient de la hyoscyamine, très toxique.

Laurier-rose

Nerium oleander Famille : Lauracées

D'une hauteur de 2 à 3 m, la tige lisse contient un suc laiteux particulièrement vénéneux, que l'on trouve également dans les feuilles. Ces dernières sont persistantes, ovales, lancéolées et pointues. Elles sont opposées ou groupées par trois. Groupées en corymbes, les grandes fleurs roses sont légèrement odorantes. Elles apparaissent au printemps et en été. On trouve le laurier-rose à l'état sauvage dans le Midi et en Corse, dans les endroits secs. La plante contient un principe actif appelé oléandrine, qui est cardiotoxique, voire mortel.

Confusions

Il convient évidemment de se garder de toute confusion avec le laurier-sauce *(Laurus nobilis)*. Celui-ci possède des feuilles plus larges, coriaces, aromatiques, à nervation très apparente et beaucoup plus lâche que celle des feuilles du laurier-rose.

Morelle noire

Solanum nigrum Famille : Solanacées

Petite plante d'environ 60 cm de haut, aux feuilles entières, ovales et pointues. Fleurs en corolle à tube court, à cinq lobes. Étamines jaunes formant une colonne proéminente très visible. Pétales blancs. Baies mûres, noires et brillantes, en grappes, particulièrement toxiques lorsqu'elles sont encore vertes. La morelle noire est présente dans toutes les régions, de la plaine à la basse montagne (bords des chemins, terrains vagues, sables et graviers des vallées, clairières forestières, terrains cultivés enrichis en azote et potasse).
Les divers alcaloïdes contenus dans les baies, et en particulier la solanine, provoquent des troubles digestifs et nerveux assez graves. Ils peuvent même, à haute dose, entraîner la mort, comme cela s'est déjà produit.

Muguet

Convallaria maialis — Famille : Liliacées

Plante fétiche, symbole de la naissance du mois de mai, le muguet peut être mortel. Son principe actif, la convallarine, est extrêmement toxique. Il est très facile à reconnaître avec ses grappes de fleurs blanches en clochette et ses larges feuilles aux nervures parallèles. Toutes les parties de la plante sont toxiques.

Œnanthe safranée

Œnanthe crocata — Famille : Apiacées

Cette grande plante de 1 à 1,50 m de hauteur, à la tige creuse et aux feuilles rappelant celles du persil, dont elles ont d'ailleurs l'odeur, ressemble à la ciguë. On la reconnaîtra surtout à ses feuilles dentées, composées de folioles cunéiformes. Elle croît dans les lieux humides et fleurit (fleurs blanches) en été. Toutes les parties de la plante sont toxiques, et leur consommation peut entraîner la mort.

Petite ciguë

Aethusa cynapium — Famille : Apiacées

Plante d'environ 60 cm de hauteur, aux feuilles composées, profondément découpées, rappelant celles du persil ou du cerfeuil, d'un vert très sombre. Petites fleurs régulières blanches, regroupées en ombelles de cinq à dix rayons. Se rencontre dans toute l'Europe, dans les jardins, les décombres, les bords des chemins, jusqu'à 1 800 m d'altitude.
La plante contient de faibles quantités de polyènes toxiques. Les effets sont beaucoup moins redoutables que ceux de la grande ciguë.

Confusions

La confusion avec le cerfeuil *(Anthriscus cerefolium)*, et surtout avec le persil à feuilles plates *(Petroselinum sativum)*, est toujours possible, d'autant que la petite ciguë envahit parfois les potagers mal entretenus. Il convient donc d'observer attentivement les feuilles, moins découpées, et l'extrémité des folioles, moins pointues chez le persil.

Sureau yèble

Sambucus ebulus — Famille : Caprifoliacées

Plante élevée, vigoureuse, dépassant 1 m. Tige herbacée, dressée, à moelle blanche. Grandes feuilles composées, comptant de sept à onze folioles. Petites fleurs blanches odorantes, groupées en larges corymbes aplatis. Pousse au bord des chemins, dans les décombres, sur des terrains frais, argilo-calcaires, riches en azote. La consommation des baies, petites et noires, semblables à celles du sureau noir, entraîne des sensations très désagréables : troubles digestifs accompagnés de nausées plus ou moins violentes.

Confusions

Le sureau yèble est régulièrement confondu avec le sureau noir *(Sambucus nigra)*, comestible, et les deux espèces se rencontrent aux mêmes endroits.

Tamier

Tamus communis Famille : Dioscoréacées

Liane dépourvue de vrilles aux feuilles caractéristiques en forme de cœur, brillantes et vert sombre, longuement pétiolées. Fleurs minuscules à six pétales, vert-jaune, groupées en grappes lâches. On la trouve en plaine et en basse montagne, dans les buissons et les haies, surtout en terrain calcaire.

Les baies, rouge vif, contiennent des principes paralysants assez puissants, très toxiques pour l'homme et les animaux domestiques. Il s'agirait de saponosides.
La racine de cette plante mortelle était utilisée, autrefois, pour résorber les ecchymoses, d'où le nom d'« herbe aux femmes battues » que l'on donne au tamier.

Troène commun

Ligustrum vulgare Famille : Caprifoliacées

Arbrisseau aux feuilles étroites, longues, lancéolées, sans pétiole, en position opposée sur les rameaux. Très odorantes, les petites fleurs blanches, à quatre pétales soudés formant un tube à leur base, sont groupées en panicules caractéristiques. Pousse dans les buissons, au bord des chemins et en lisière des bois.
Les fruits, petites baies noires et luisantes ressemblant à celles de la morelle noire, constituent la partie toxique de la plante. L'empoisonnement se traduit par d'importants troubles digestifs et des atteintes rénales graves. Ces effets s'observent aussi bien avec l'espèce sauvage que les variétés cultivées.

Confusions

Le troène ne peut être confondu avec une de nos plantes comestibles. Mais, comme il est très fréquent dans les haies des jardins, on veillera à ce que les enfants n'en consomment pas les baies.

Vératre

Veratrum album Famille : Liliacées

Plante puissante de 1 à 1,80 m de haut. Feuilles elliptiques embrassant la tige, alternes. Souche épaisse, fibreuse. Groupées en grappes composées, les fleurs sont très caractéristiques, avec six pétales allongés et six étamines bien visibles. Coloration verdâtre à vert jaunâtre ou blanchâtre. Le vératre se rencontre dans les sols assez profonds de montagne et de haute montagne.
La vingtaine d'alcaloïdes différents que contient cette plante, en particulier la racine, en fait une redoutable espèce toxique, qui provoque des atteintes du système nerveux végétatif et de graves dépressions cardio-respiratoires.

Confusions

On risque de confondre le vératre et la grande gentiane *(Gentiana lutea)* à cause des feuilles. Mais, chez cette dernière, les feuilles sont opposées, un peu plus larges et moins longues. Les fleurs jaunes en verticilles contre la tige permettent l'identification immédiate de la grande gentiane.

Viorne-obier

Viburnum opulus Famille : Caprifoliacées

Arbrisseau de 3 à 4 m de haut, aux grandes feuilles à trois ou cinq lobes, dentées, opposées sur les rameaux. Fleurs à cinq pétales, groupées en corymbes. Fleurs externes stériles, de grande taille. Fleurs centrales petites, fertiles, blanches. Présente dans les haies et les bois de plaine et de moyenne montagne, dans toute la France, mais plus rare dans le Sud.
Les baies provoquent des nausées, des vomissements ou des douleurs intestinales. Elles sont pourtant indiquées comme plantes comestibles dans certains ouvrages. Bien que peu dangereuses, on évitera toutefois de les consommer.

Confusions

Il faut veiller à ne pas confondre la viorne-obier avec tous les arbustes des haies ou des sous-bois fournissant des baies rouges comestibles. Une variété à fleurs toutes stériles et de grande taille est cultivée comme plante d'ornement (boule-de-neige).

De Potage au fenouil et aux nouilles de riz…

CUISINER LES PLANTES COMESTIBLES

...À LIQUEUR DE MENTHE

POTAGE AU FENOUIL ET AUX NOUILLES DE RIZ

Pour 4 personnes
Facile
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 3 min

Ingrédients :
2 bulbes de fenouil
3 carottes
2 branches de céleri blanc
80 cl de bouillon de légumes
2 cm de gingembre
100 g de nouilles de riz

1 Faites cuire les nouilles de riz (selon les indications figurant sur le paquet), égouttez-les et réservez-les.
2 Émincez les bulbes de fenouil. Coupez les carottes et les branches de céleri en dés. Pelez le morceau de gingembre puis hachez-le finement.
3 Portez le bouillon de légumes à ébullition. Ajoutez le gingembre haché, les dés de carottes et de céleri. Faites cuire à petits bouillons pendant 3 min, ajoutez les nouilles de riz. Laissez chauffer, puis servez.

SOUPE À L'OSEILLE

Pour 4 personnes
Facile
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 15 min
Réfrigération : 2 h

Ingrédients :
250 g d'oseille
75 cl de bouillon de volaille
2 échalotes
20 cl de crème fraîche
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

1 Pelez et hachez les échalotes. Triez et lavez l'oseille.
2 Dans une casserole, faites revenir les échalotes hachées, puis l'oseille pendant 4 ou 5 min. Ajoutez le bouillon de volaille et laissez mijoter pendant 10 min.
3 Mixez la soupe avec la crème fraîche, assaisonnez. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 2 h avant de servir.

Duo de potimarron et de cresson en soupe

Pour 6 personnes
Facile
Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 55 min

Ingrédients :
500 g de potimarron
1 botte de cresson
1 oignon haché
20 g de graisse de canard
150 g de pommes de terre
1 blanc de poireau émincé
6 tranches de pain de mie
5 cl de bouillon de volaille
20 cl de crème
Sel, poivre

1 Épluchez, épépinez et coupez le potimarron en gros cubes. Lavez et égouttez le cresson. Récupérez que les feuilles. Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en cubes.
2 Dans une cocotte, faites fondre la graisse de canard et faites revenir l'oignon haché. Ajoutez le potimarron, assaisonnez et laissez cuire 10 min. Ajoutez le poireau émincé et les cubes de pommes de terre. Versez le bouillon de volaille à hauteur. Assaisonnez le tout, couvrez et laissez cuire 40 min.
3 Coupez le pain de mie en petits cubes et faites-les sauter au beurre jusqu'à légère coloration. Réservez.
4 Mixez la soupe, ajoutez la crème. Faites bouillir 2 min. Ajoutez le cresson émincé. Versez le potage dans 6 bols et partagez-vous les croûtons.

Noix de Saint-Jacques à la crème de cerfeuil

Pour 4 personnes
Facile
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 4 min

Ingrédients :
20 noix de Saint-Jacques
2 oignons
20 cl de vin blanc
20 cl de crème fraîche
50 g de farine
2 cuillères à soupe de cerfeuil haché
Huile
Poivre de Cayenne
Sel, poivre du moulin

1 Pelez et hachez les oignons, puis faites-les suer dans un peu d'huile bien chaude. Ajoutez ensuite le vin blanc, la crème fraîche et le cerfeuil haché. Poivrez, salez et laissez cuire 3 min Réservez au chaud.
2 Passez les noix de Saint-Jacques dans la farine additionnée d'un peu de sel, de poivre et de poivre de Cayenne.
3 Faites chauffer un peu d'huile et faites-y saisir les noix de Saint-Jacques 30 secondes sur chaque face.
4 Versez la crème de cerfeuil dans les assiettes et dressez les noix de Saint-Jacques dessus. Servez aussitôt.

CÔTELETTES DE MARCASSIN AUX GROSEILLES

Pour 4 personnes
Facile
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients :
8 côtelettes de marcassin
2 cuillères à soupe de gelée de groseilles
3 grappes de groseilles
15 cl de fond de gibier
Huile d'olive
Sel, poivre

1 Assaisonnez les côtelettes. Faites-les cuire dans une poêle avec l'huile d'olive bien chaude 3 min de chaque côté, puis dressez-les sur les assiettes.
2 Ajoutez la gelée de groseilles dans la poêle, laissez-la fondre, puis versez le fond de gibier. Faites bouillir 5 min, assaisonnez. Nappez les côtelettes de cette sauce.
3 Parsemez les grappes de groseilles sur les côtelettes et servez.

PAPILLOTES DE NOISETTE D'AGNEAU À LA MENTHE

Pour 4 personnes
Facile
Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 20 à 25 min

Ingrédients :
800 g de selle d'agneau désossée
1 bouquet de menthe
1 bouquet de persil
100 g de beurre
Sel, poivre du moulin

1 Lavez puis hachez la menthe et le persil. Laissez ramollir le beurre, puis incorporez-y les herbes hachées. Salez et poivrez. Coupez la selle d'agneau en médaillons.
2 Réalisez les papillotes dans du papier aluminium en y plaçant un médaillon d'agneau, puis déposez dessus une noix de beurre aux herbes, et ainsi de suite. Fermez hermétiquement.
3 Déposez les papillotes dans un plat et faites cuire au four à 200 °C (thermostat 6-7) pendant 20 à 25 min.

Émincé de canard aux myrtilles

Pour 4 personnes
Facile
Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients :
2 magrets de canard
250 g de myrtilles
25 cl de vin blanc
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
2 échalotes
60 g de beurre
Sel, poivre du moulin

1 Entaillez la peau des magrets de canard en croix.
2 Dans une poêle, faites saisir les magrets côté peau en premier, puis retournez-les une fois bien colorés. Finissez la cuisson au four pendant 10 à 12 min selon la grosseur.
3 Lavez les myrtilles. Mettez de côté 50 g de myrtilles entières, écrasez le reste. Épluchez et ciselez les échalotes.
4 Dans 10 g de beurre, faites cuire les échalotes tout doucement. Ajoutez le vinaigre de cidre, le vin blanc et les myrtilles écrasées. Salez, poivrez et laissez réduire de moitié.
5 Passez la sauce, ajoutez le beurre en le mélangeant au fouet, puis les myrtilles entières. Émincez les magrets et versez la sauce dessus avant de servir.

Rôti de porc à la sauge

Pour 5 personnes
Facile
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 1 h 30

Ingrédients :
1 rôti de porc frais, d'environ 1 kg (filet ou quasi)
1 gousse d'ail
1 boîte d'environ 400 g de pulpe de tomates
25 feuilles de sauge fraîche (ou 1 cuillère à soupe de sauge séchée)
1 cuillère à soupe d'huile
1 oignon
Sel, poivre du moulin

1 Pelez l'oignon et hachez-le. Pelez la gousse d'ail. Rincez les feuilles de sauge et épongez-les. Hachez-les grossièrement.
2 Dans une cocotte, laissez chauffer l'huile et faites-y revenir le rôti de porc de toutes parts. Salez et poivrez-le.
3 Ajoutez le hachis d'oignon, la gousse d'ail écrasée, les feuilles de sauge hachées et la pulpe de tomates. Salez et laissez cuire pendant 1 h 20, en retournant le rôti plusieurs fois.
4 Égouttez le rôti de porc et coupez-le en tranches ; disposez-les sur un plat. Versez dessus la sauce de cuisson et servez sans attendre.

Brochettes de thon au romarin

Pour 4 personnes
Facile
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients :
4 pavés de thon
2 citrons
2 tomates
1 bulbe de fenouil
2 branches de romarin
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

1 Pressez les citrons. Coupez le thon en gros cubes, arrosez-les de jus de citron et ajoutez le romarin, assaisonnez.
2 Coupez le bulbe de fenouil en morceaux et les tomates en quartiers. Piquez sur des brochettes des morceaux de thon en alternant avec des morceaux de fenouil et des quartiers de tomates.
3 Déposez les brochettes dans un plat et faites-les cuire dans un four chaud à 180 °C (thermostat 6) pendant 15 min.

Saumon mariné à l'aneth et au vin blanc

Pour 4 personnes
Facile
Temps de préparation : 15 min

Ingrédients :
400 g de saumon frais
3 cuillères à soupe d'aneth haché
25 cl de vin blanc sec
10 cl de vinaigre blanc
3 cuillères à soupe de gros sel

1 Placez le saumon dans un plat aux bords hauts. Versez par-dessus le vin, le vinaigre blanc, le sel et l'aneth haché.
2 Recouvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 24 h au réfrigérateur.
3 Coupez le saumon en tranches fines et servez accompagné de toasts grillés et d'un peu de beurre.

Tajine de potiron aux châtaignes

Pour 4 personnes
Facile
Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 35 min

Ingrédients :
1 quartier de potiron
100 g de châtaignes cuites sous vide
3 oignons
1 gousse d'ail hachée
30 cl de jus de poulet
10 cl de vin blanc
1 filet d'huile d'olive
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à café de gingembre en poudre
1 cuillère à café de ras el-hanout
5 tiges de ciboulette émincées
Sel, poivre

1 Épluchez et hachez les oignons finement. Coupez les châtaignes grossièrement.
2 Faites revenir les oignons et les châtaignes à l'huile d'olive pendant 5 min. Ajoutez les épices, l'ail, la ciboulette et le vin blanc. Laissez réduire de moitié et ajoutez le jus de poulet. Assaisonnez et faites bouillir.
3 Épluchez le potiron, ôtez ses graines et coupez sa chair en petits cubes. Ajoutez-les au bouillon de volaille.

4 Versez le tout dans un tajine, couvrez et enfournez à 180 °C (thermostat 6) pendant 25 min environ. Servez chaud.

Tagliatelles au roquefort et aux noix

Pour 4 personnes
Facile
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients :
400 g de tagliatelles
150 g de roquefort
10 cl de crème
100 g de raisins secs
150 g de cerneaux de noix

1 Dans une casserole, portez à ébullition la crème avec le roquefort coupé en petits morceaux et les raisins secs, pendant 5 min.
2 Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
3 Servez les tagliatelles arrosées de sauce au roquefort et parsemées de cerneaux de noix.

Remarque : Pour le temps de cuisson, il est préférable de se référer aux indications figurant sur le paquet.

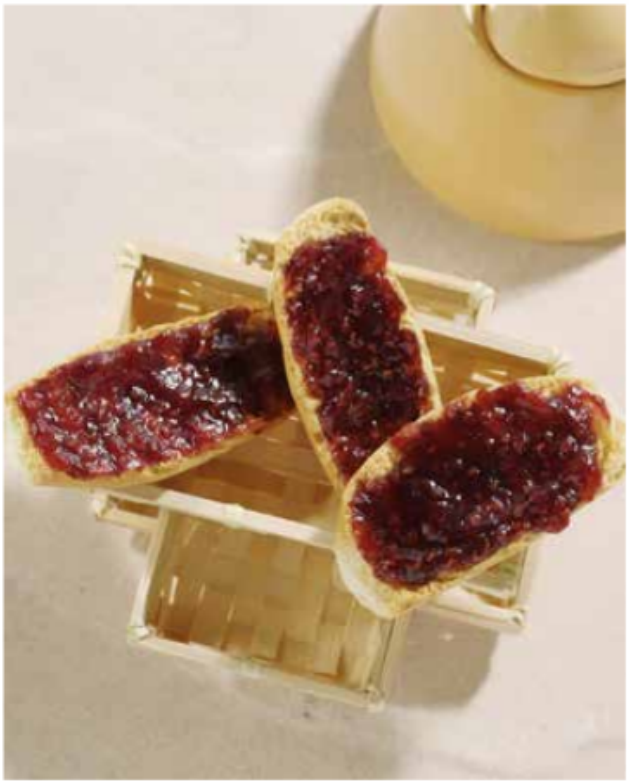
Confiture de physalis

Pour 2 à 3 pots
Facile
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 30 à 40 min

Ingrédients :
1 kg de physalis
600 g de sucre cristallisé
Le jus d'un demi-citron
1 verre de jus de pommes

1 Portez à ébullition le jus de pommes, le jus de citron et le sucre, puis versez les physalis dans ce sirop et faites cuire 30 à 40 min (la confiture doit être à la nappe).
2 Versez la confiture chaude dans les pots et fermez-les.

Confiture à la framboise et tilleul



Pour 2 à 3 pots
Facile
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients :
1 kg de framboises
1 kg de sucre cristallisé
2 sachets d'infusion au tilleul
50 cl d'eau

1 Faites bouillir l'eau et ajoutez les sachets de tilleul. Éteignez le feu, couvrez et laissez infuser 15 min.
2 Ôtez les sachets et ajoutez le sucre. Laissez bouillir 5 min (dès que de petites bulles apparaissent). Ajoutez les framboises et poursuivez la cuisson une quinzaine de minutes.
3 Écumez et mettez la confiture en pots.

Liqueur d'angélique

Pour environ 1,5 litre
Facile
Temps de préparation : 25 min

Ingrédients :
300 g de tiges d'angélique (sans les feuilles)
10 amandes amères
1 litre d'alcool de fruits à 45°
300 g de sucre
15 cl d'eau

1 Lavez les tiges d'angélique, épluchez-les et coupez-les en petits morceaux. Concassez les amandes et placez-les dans un bocal avec les morceaux d'angélique.
2 Dans une casserole, mettez le sucre avec l'eau et portez à ébullition. Laissez refroidir. Ajoutez l'alcool de fruits au sirop de sucre, mélangez et versez sur les morceaux d'angélique. Fermez le bocal et laissez macérer pendant 1 mois.
3 Passez la macération à travers une mousseline. Remplissez les bouteilles et bouchez-les. Laissez reposer pendant 1 mois et demi au minimum.

Liqueur de menthe

Pour environ 1,5 litre
Facile
Temps de préparation : 15 min

Ingrédients :
40 g de menthe fraîche
1 gousse de vanille fendue en deux
1 litre d'alcool de fruits à 45° (ou d'eau-de-vie)
400 g de sucre
20 cl d'eau

1 Placez les tiges de menthe et la gousse de vanille dans un bocal et ajoutez l'alcool de fruits. Fermez le bocal et laissez macérer pendant 3 jours.
2 Dans une casserole, mettez le sucre avec l'eau et portez à ébullition. Laissez refroidir. Versez le sirop de sucre sur la macération et mélangez.
3 Passez la macération à travers une mousseline. Remplissez les bouteilles et bouchez-les. Laissez reposer pendant 1 mois au minimum.

GLOSSAIRE

A

Acidophile Qui préfère les sols à caractère acide (comme les plantes de terre de bruyère).
Acuminé À sommet se rétrécissant rapidement et finissant en pointe.
Aigu Terminé en pointe.
Aile Partie latérale de la fleur des Papilionacées.
Aisselle Angle que forme la feuille avec la tige, ou le rameau avec la branche principale, et où peuvent se former un bourgeon ou des fleurs, dites alors « axillaires ».
Alterne Qualifie un organe inséré solitairement sur un axe.
Anthère Petite poche contenant le pollen, située à l'extrémité de l'étamine.
Arille Tégument charnu de la graine.
Axillaire Partant de l'aisselle.

B

Bifide Fendu en deux.
Bipenné Se dit d'une feuille deux fois pennée.
Bractée Petite feuille accompagnant les fleurs.

C

Caduc Se dit des végétaux qui perdent leurs feuilles à la fin de la saison de végétation, c'est-à-dire en automne sous nos climats.
Caducifolié À feuilles caduques.
Calcicole Qui préfère les sols à caractère calcaire.
Calice Enveloppe extérieure de la fleur (en général de couleur verte).
Canalicule Marqué de larges rainures ou d'un canal en forme de gouttière.
Capsule Fruit sec à une ou plusieurs loges s'ouvrant par des valves.
Carène Pièce inférieure de la fleur des Papilionacées.
Cespiteux Formant de petites touffes gazonnantes, grâce à des rhizomes souterrains.
Chaton Épi pendant de fleurs unisexuées.
Collet Partie de l'axe principal d'une plante qui fait la limite entre la tige et la racine. Lors de la plantation, vous devez donc placer le collet au niveau de la surface du sol.
Composée Feuilles à plusieurs folioles reliées à un pétiole commun.
Compost Le compost est d'une part un engrais organique à base de feuilles sèches, de terreau, de tourbe et de sable, qu'on appelle aussi mulch ; et d'autre part le résultat de la décomposition des déchets verts, résidus de tonte et des tailles.
Cône Fruit en forme de cône (comme la pomme de pin), constitué d'écailles sous lesquelles sont insérées les graines.
Cordiforme En forme de cœur.
Coriace Qui a la consistance du cuir.
Corolle Second rang d'organes (pétales) dans une fleur complète.
Corymbe Ombelle dont les pédoncules ne partent pas du même point sur l'axe primaire.
Crénelé À bord garni de dents larges et arrondies.
Cyme Inflorescence à axes principaux terminés par une seule fleur et à ramifications de même type.

D

Décussé Qualifie les feuilles opposées et superposées deux à deux, par paires en croix.
Dentelé À bord garni de dents plus ou moins larges et à sinus aigus.
Dioïque Se dit d'une espèce chez laquelle des individus différents portent les fleurs mâles et femelles.
Dormance État de vie ralentie, dans lequel les plantes entrent quand un élément extérieur bloque leur croissance (chute ou hausse brutale de température par exemple).
Double Fleurs présentant plus de deux rangs de pétales, disposés en rosettes ou imbriqués les uns dans les autres.
Drageon Tige issue directement d'une racine.
Drupe Fruit charnu à noyau central.

E - F

Engainant Se dit d'un pétiole qui embrasse entièrement la tige.
Étamine Organe mâle des végétaux phanérogames.
Étendard Pièce supérieure de la fleur des Papilionacées.
Foliole Petite feuille – l'une des divisions d'une feuille composée.

G

Globuleux Plus ou moins sphérique.
Glomérule Inflorescence compacte à axes très courts.
Gousse Fruit (capsule à deux valves) de la famille des Légumineuses.

H

Hermaphrodite Qualifie une fleur pourvue des deux sexes.
Hybride Plante obtenue par fécondation entre parents génétiquement différents.

I

Imparipenné Se dit d'une feuille pennée terminée par une foliole unique.
Inflorescence Disposition des fleurs groupées autour d'un axe principal sur la plante.

L

Limbe Partie plate et élargie d'une feuille ou d'un pétale.
Linéaire Long et étroit, à bords parallèles.

M

Marcottage Multiplication par enracinement artificiel d'un rameau couché sur le sol.
Mellifère Se dit des plantes attirant les insectes pollinisateurs, notamment les abeilles, qui produisent ensuite du miel à partir du pollen.

N

Naturalisé On dit qu'une espèce est naturalisée quand, introduite d'un pays dans un autre, elle trouve dans ce dernier les conditions de milieu nécessaires à sa survie et sa reproduction spontanée.

O

Obovale En ovale élargi vers le haut.
Obtus À sommet plus ou moins arrondi.
Œil L'œil est un bourgeon qui est situé à même la tige d'une plante, et non à l'aisselle ou à l'extrémité.
Ombelle Dont les fleurs, à pédoncules partant du même point, sont disposées en parasol.

P

Panicule Inflorescence composée, de forme pyramidale.
Paripenné Se dit d'une feuille pennée sans foliole à l'extrémité.
Pédoncule Partie de tige supportant une fleur solitaire (« queue » de la fleur ou du fruit).
Penné Se dit d'une feuille composée dont les folioles sont disposées comme les barbes d'une plume.
Périanthe Enveloppe protégeant les organes reproducteurs de la fleur (sépales et pétales).
Persistant Par opposition à caduc. Dont les feuilles ne tombent pas à l'automne, mais restent sur le végétal tout l'hiver.
Pétiole Support de la feuille, la réunissant à la tige.
Piriforme En forme de poire.
Pisiforme En forme de pois.
Pistil Organe femelle des fleurs composé de l'ovaire (avec les ovules) et du style portant le stigmate.
Pubescent Couvert de poils courts, mous et peu denses.

R

Rabattre Supprimer les branches ou les rameaux d'un arbre ou d'un arbuste dans le but de provoquer le développement de pousses nouvelles, plus jeunes et vigoureuses.
Rejet Pousse qui apparaît après le rabattage de la plante.
Remontant Qui fleurit une nouvelle fois, après la saison.
Reprise Capacité d'un végétal à reprendre sa croissance après sa plantation, sa transplantation ou son repiquage.
Rosette Bouquet de feuilles disposées régulièrement autour du collet et de forme plus ou moins circulaire.
Rubané En forme de ruban plat, à bords parallèles et assez larges.
Rustique Qualifie une plante capable de résister aux intempéries et aux froids hivernaux dans une région donnée.

S

Sessile Sans pétiole (feuille) ou dans pédoncule (fleur).
Simples Fleurs comprenant une seule rangée de pétales.
Stigmate Terminaison du pistil organisée pour retenir le pollen et le transmettre à l'ovaire de la plante.
Style Petit support portant le stigmate.
Substrat Mélange terreux dans lequel sont plantés les végétaux en pot.

T

Thermophile Qui a besoin de chaleur.
Thyrse Panicule dont les pédoncules du milieu sont plus longs que ceux des extrémités.
Tomenteux Portant des poils denses et emmêlés, d'aspect cotonneux.

V

Verruqueux Portant de petites protubérances faisant penser à des verrues.
Verticille Se dit d'organes (feuilles ou fleurs) disposés en cercles autour de l'axe et en étages successifs sur celui-ci.

X

Xérophile Se dit d'une plante adaptée à un milieu sec.

INDEX

A

Aconit, 74.
Aconitum napellus, 74.
Aethusa cynapium, 79.
Ail
  des ours, 70.
  des vignes, 70.
  triquètre, 70.
Airelle, 48, 61.
  bleue, 48.
Alisier, 49.
Allium
  fistulosum, 70.
  schoenoprasum, 32, 70.
  scorodoprasium, 70.
  triquetrum, 70.
  ursinum, 70.
  vineale, 70.
Amandier, 48.
Amara, 48.
Amelanchier vulgaris, 49.
Amélanchier, 49.
Amygdalus communis, 48.
Aneth, 49.
Anethum graveolens, 49.
Angelica sylvestris, 28.
Angélique, 21.
  officinale, 28.
Anthriscus cerefolium, 30, 79.
Apiacées, 28, 29, 30, 31, 30, 35, 36, 37, 49, 52, 72, 77, 79.
Apium graveolens, 29, 37.
Aquifoliacées, 77.
Aracées, 74.
Arbousier, 20, 50.
Arbutus unedo, 50.
Arctostaphyllos uva-ursi, 51.
Armoracia rusticana, 72.
Arrosage, 15.
  Conseils d'–, 17.
Arum maculatum, 74.
Arum tacheté, 74.
Asparagus officinalis, 28.
Asperge, 28.
Astéracées, 41, 71, 73.
Atropa belladonna, 74.

B

Bac
  Emplacement du –, 16.
Belladone, 74.
Berbéridacées, 56.
Berberis vulgaris, 56, 77.
Bétulacées, 63.
Bois de Sainte-Lucie, 60.
Bois-gentil, 75.
Borraginacées, 29.
Borrago officinalis, 29.
Bourdaine, 75.
Bourrache officinale, 21, 29.
Boutures, 11, 12.
Brassica nigra, 61.
Brassicacées, 31, 33, 44, 61, 72.
Bryone dioïque, 75.
Bryonia dioica, 75.
Busserole, 51.

C

Cactacées, 57.
Caltha palustris, 51.
Campanula rapunculus, 73.
Campanulacées, 73.
Canneberge, 48 61.
Capparidacées, 51.
Capparis spinosa, 51.
Câprier, 51.
Caprifoliacées, 68, 79, 80.
Carum carvi, 52.
Carvi, 52.
Castanea sativa, 52.
Céleri, 37.
  sauvage, 29.
Cerfeuil, 30, 79.
  musqué, 30.
Cerisier à grappes, 60.
Châtaignier, 52, 53.
Chénopode bon-Henri, 31.
Chénopodiacées, 31, 45.
Chenopodium bonus-henricus, 31.
Chicorée, 71.
Chou marin, 31.
Ciboule, 70.
Ciboulette, 22, 32, 70.
Cichorium
  intybus, 71.
  pumilum, 71.
Colchicum automnale, 75.
Colchique, 75.
Conium maculatum, 77.
Convallaria maialis, 79.
Cormier, 54.
Cornacées, 54, 76.
Cornouiller, 20.
  mâle, 54.
  sanguin, 54., 75, 76.
Cornus
  mas, 54.
  sanguinea, 54, 75, 76.
Corylus avellana, 62.
Crambe maritima, 31.
Cresson
  alénois, 33.
  de fontaine, 33.
Criste-marine, 34.
Crithmum maritimum, 34.
Cucurbitacées, 75.
Cueillette
  Lieux de –, 10.
Cultures
  Entretien des –, 15.
Cupressacées, 58.
Cytise, 67, 76.
  alpestre, 76.
Cytisus alpinus, 76.

D

Daphne mezereum, 75.
Datura, 76.
Datura stramonium, 76.
Digitale pourpre, 76.
Digitalus purpurea, 76.
Dioscoréacées, 80.
Division des touffes, 18.
Douce-amère, 54, 77.

E

Effet décoratif, 21.
Églantier, 20, 55, 56.
  à fleurs blanches, 55.
Enracinement des boutures dans l'eau, 18.
Entretien, 16.
Épine-vinette, 20, 56, 77.
Éricacées, 48, 50, 51, 61.
Eruca sativa, 44.

F

Fabacées, 52, 67, 76.
Farigoule, 46.
Fenouil, 21.
  de Florence, 34.
Feuilles, 9.
Ficus carica, 56.
Figuier, 56.
  de Barbarie, 57.
Fleurs, 9.
Foeniculum dulce, 34.
Fougère aigle, 35.
Fragaria vesca, 57.
Fraisier sauvage, 23, 57.
Framboisier, 20, 23, 58.

G

Gel
  Protection contre le –, 16.
Gentiana lutea, 71, 80.
Gentianacées, 71.
Graines, 12.
Grande
  ciguë, 77.
  gentiane, 71, 80.
Greffage, 18.
Groseillier, 23.
  à maquereau, 59.
  des Alpes, 59.
  rouge, 59.
Grossulariacées, 59.
Gui, 77.

H

Herbes
  Mauvaises –, 15.
Houx, 77.
Hyoscyamus niger, 78.
Hysope, 22, 35.
Hyssopus officinale, 35.

I

If, 78.
Ilex aquifolium, 77.
Impératoire, 36.

J

Juglandacées, 63.
Juglans regia, 63.
Juniperus communis, 58.
Jusquiame noire, 78.

L

Labiées, 35, 38, 39, 43, 45, 46, 47.
Laburnum anagyroides, 67, 76.
Lamium
  album, 40.
  purpureum, 40.
Lauracées, 36, 78.
Laurier-rose, 36, 78.
Laurier-sauce, 20, 36, 78.
Laurus nobilis, 36, 78.
Lepidium sativum, 33.
Levisticum officinale, 37.
Ligustrum vulgare, 80.
Liliacées, 28, 32, 75, 79, 80, 70.
Livèche, 37.
Loranthacées, 77.

M

Mâche, 23, 37.
Macre, 60.
Marcottage, 18.
  des fraisiers, 19.
Melissa officinalis, 38.
Mélisse, 38.
Mentha
  aquatica, 39.
  piperata, 39.
  spicata, 39.
Menthe, 22.
  aquatique, 39.
  en épi, 39.
  poivrée, 39.
Merisier, 21, 60.
Mespilus germanica, 62.
Mise en place, 13.
Moracées, 56.
Morelle noire, 78.
Moutarde
  blanche, 61.
  noire, 61.
Muguet, 79.
Multiplication
  Techniques de –, 18.
Myrrhis odorata, 30.
Myrtille, 48, 61.

N

Nasturtium officinale, 33.
Néflier, 62.
Nerium oleander, 36, 78.
Noisetier, 23, 62.
Noyer, 63.

O

Occupation familiale, 23.
Œnanthe crocata, 79.
Œnanthe safranée, 79.
Œnothéracées, 60.
Olea europaea, 64.
Oléacées, 64.
Olivier, 22, 64.
Opuntia ficus indica, 57.
Origan, 39.
Origanum vulgare, 39.
Ortie, 40.
  blanche, 40.
  rouge, 40.
Oseille, 40.
Oxalidacées, 47.
Oxalis acetosella, 47.
Oxycoccos palustris, 48, 61.

P

Panais, 72.
  sauvage, 72.
Pastinaca
  sativa, 72.
  sylvestris, 72.
Persil à feuilles plates, 79.
Petite
  ciguë, 79.
  ortie, 40.
Petroselinum sativum, 79.
Peucedanum ostruthium, 36.
Physalis, 64.
Physalis alkekengi, 64.
Phyteuma spicatum, 73.
Pimprenelle, 41.
Pin
  d'Alep, 65.
  maritime, 65.
  pignon, 65.
Pinacées, 65.
Pinus
  halepensis, 65.
  pinaster, 65.
  pinea, 65.
Pirus
  communis, 65, 66.
  malus, 66.
Pissenlit, 41.
Plantation(s), 13.
  en bacs, 22.
  en haies, 20.
Plante(s)
  entière, 12.
  Savoir reconnaître les –, 8.
  Toxicité des –, 10.
Plantes en bacs
  Acclimatation des –, 16.
Plantes sauvages
  Acclimater les –, 12.
  Cueillir les –, 8.
Plantes toxiques
  Répertoire des –, 74.
Poirier sauvage, 65, 66.
Polygonacées, 40, 42, 44.
Polygonum bistorta, 42.
Pommier sauvage, 66.
Populage, 51.
Port, 8.
Portulaca oleracea, 42.
  ssp. *sativa*, 42.
Portulacacées, 42.
Pourpier, 42.
Prélèvements, 12.
Prunellier, 21, 66.
Prunus
  avium, 60.
  cerasifera, 66.
  mahaleb, 60.
  padus, 60.
  spinosa, 66.
Ptéridacées, 35.
Pteridium aquilinum, 35.

R

Raifort, 72.
Raiponce, 73.
Ravageurs, 15.
Récipient
  Choix du –, 16.
Récolte, 10.
Renonculacées, 74.
Renouée bistorte, 42.
Repiquage, 15
Rhamnacées, 75.
Rhamnus frangula, 75.
Ribes
  alpinum, 59.
  rubrum, 59.
  uva-crispa, 59.
Robinia pseudoacacia, 67, 76.
Robinier, 21, 67, 76.
Rocambole, 70.
Romarin, 22, 43.
Ronce, 67.
  bleue, 67.
Roquette, 44.
Rosa
  arvensis, 55.
  canina, 55, 56.
Rosacées, 41, 48, 49, 54, 57, 55, 58, 60, 62, 65, 66, 67.
Rosmarinus officinalis, 43.
Rubus
  caesius, 67.
  fructicosus, 67.
  idaeus, 58.
Rumex
  acetosa, 40.
  alpinus, 44.
Rumex des Alpes, 44.

S

Salicorne d'Europe, 45.
Salicornia europaea, 45.
Salsifis, 21.
  des prés, 73.
  sauvage, 73.
Salvia officinalis, 46.
Sambucus
  ebulus, 68, 79.
  nigra, 68, 79.
  racemosa, 68.
Sanguisorba minor, 41.
Sarriette, 22, 45.
Satureja hortensis, 45.
Sauge, 46.
Scrofulariacées, 76.
Semis, 13.
  d'extérieur, 14.
  d'intérieur, 14.
Serpolet, 21, 46, 47.
Sinapis alba, 61.
Solanacées, 64, 74, 76, 77, 78.
Solanum
  dulcamara, 54, 77.
  nigrum, 78.
Sorbier des oiseleurs, 49.
Sorbus
  aria, 49.
  aucuparia, 49.
  domestica, 54.
Sureau
  noir, 68, 79.
  rouge, 68.
  yèble, 68, 79.
Surelle, 47.

T

Taille, 8, 18.
Tamier, 80.
Tamus communis, 77, 80.
Taraxacum officinale, 41.
Taxacées, 78.
Taxus baccata, 78.
Thym, 46, 47.
Thyméléacées, 75.
Thymus
  serpyllum, 46, 47.
  vulgaris, 46, 47.
Tilia
  cordata, 69.
  platyphyllos, 69.
Tiliacées, 69.
Tilleul
  à grandes feuilles, 69.
  à petites fleurs, 69.
Tragopogon
  porrifolius, 73.
  pratensis, 73.
Trapa natans, 60.
Troène commun, 80.

U

Urtica
  dioica, 40.
  urens, 40.
Urticacées, 40.

V

Vaccinium
  myrtillus, 48, 61.
  uliginosum, 48.
  vitis-idaea, 48, 61.
Valérianacées, 37.
Valerianella olitoria, 37.
Vératre, 71, 80.
Veratrum album, 71, 80.
Viburnum opulus, 80.
Viorne-obier, 80.
Viscum album, 77.

RECETTES

Brochettes de thon au romarin, 88.
Confiture à la framboise et tilleul, 90.
Confiture de physalis, 90.
Côtelettes de marcassin aux groseilles, 86.
Duo de potimarron et de cresson en soupe, 85.
Émincé de canard aux myrtilles, 87.
Liqueur d'angélique, 91.
Liqueur de menthe, 91.
Noix de Saint-Jacques à la crème de cerfeuil, 85.
Papillotes de noisette d'agneau à la menthe, 86.
Potage au fenouil et aux nouilles de riz, 84.
Rôti de porc à la sauge, 87.
Saumon mariné à l'aneth et au vin blanc, 88.
Soupe à l'oseille, 84.
Tagliatelles au roquefort et aux noix, 90.
Tajine de potiron aux châtaignes, 90.

Crédits photographiques

Anagnostidis/NATURE : 29 bg, 75 bd ; **André/NATURE :** 84 b, 85 h, 86 h, 86 b, 87 h, 87 b, 88 h, 88 b, 89 h, 89 b, 90 h, 90 b, 91 h, 91 b ; **Asseray/Rustica :** 30 bg ; **Aucante/NATURE :** 76 hg ; **Berthon/NATURE :** 41 hd, 45 mb, 47 bg, 48 hg, 50 h ; **Berthoule/NATURE :** 39 hg, 54 bd, 56 mb, 56 h, 56 bd, 58 bd, 60 md, 62 hd, 65 mg, 66 hg, 68 bd, 76 hd, 78 bg, 82-83 ; **Bignon/NATURE :** 49 hd, 70 bd ; **Breitenstein/NATURE :** 66 bg ; **E. C. Brower Jr./Fotolia.com :** 81 ; **Chaumeton/NATURE :** 43 h, 43 bd, 46 h,55 bg, 55 bd, 67 bg ; **Chaumeton-Lanceau/NATURE :** 18 ; **De Meyer/NATURE :** 84 h, 85 b ; **Durantel/NATURE :** 28 bg ; **Grospas/NATURE :** 39 b, 40 bm, 41 bm, 50 b, 66 (en insert), 66 hd ; **Houdou/NATURE :** 45 bg ; **Huin/Nature :** 62 bd ; **Kernel/Fotolia.com :** 8 ; **Lamaison/NATURE :** 28 h, 28 bd, 29 hg, 29 bd, 30 hd, 30 bg, 31 d, 33 h, 35 bg, 35 bd, 36 g, 36 d, 38 hd, 38 bg, 39 hd, 41 bd, 42 hg, 42 hd, 42 b, 43 bg, 45 bd, 47 bd, 48 bg, 48 bd, 51 h, 51 md, 51 bd, 52 bg, 58 bg, 58 bd, 59 bg, 59 bd, 61 bg, 63 g, 64 hd, 65 bg, 66 bd, 67 hd, 69 b, 70 h, 71 h, 72 h, 73 md, 74 md, 74 b, 76 bg, 77 bg, 78 hg, 79 hd, 79 bg, 80 hd ; **Lanceau/NATURE :** 35 (en insert), 48 hd, 52 hd, 54 hg, 54 bg, 54 md, 56 bg, 57 h, 57 bd, 58 hg, 59 hg, 60 hd, 63 hd, 64 bd, 65 hd, 67 bd, 75 hd, 75 bg, 77 hg, 77 hd, 77 md, 79 hg, 79 bd, 80 hg, 80 bd ; **LOSANGE :** 52 hg ; **Magnan/NATURE :** 60 bg ; **Mayet/NATURE :** 10, 11, 26-27, 34 h, 34 mg, 34 md, 49 bg, 53 h, 53 bd, 62 hg, 62 bg, 69 h, 73 bg, 75 hg, 78 bd ; **Monestier/NATURE :** 32 (en insert), 65 bd, 71 b ; **Morin/NATURE :** 33 b, 37 h, 44 b ; **NATURE :** 12, 37 b, 68 bg, 74 g, 74 m ; **Pedone/NATURE :** 64 hg, 64 bg, 67 hg, 68 hg ; **Pertin/NATURE :** 53 bg, 55 hg, 63 bd, 80 bg ; **Polese/NATURE :** 13 b, 13 h, 15, 16, 17, 31 g, 32 h, 40 g, 40 bd, 41 bg, 44 b, 46 b, 61 hd, 72 b, 76 bd ; **Monique Pouzet/Fotolia.com :** 32 b ; **Hazel Proudlove/Fotolia.com :** 38 hg ; **Sauer/NATURE :** 45 h, 49 hg, 57 g, 59 hd, 60 hg, 61 bd, 70 bg, 73 hd, 78 hd ; **Siegel/NATURE :** 77 bd.

Dessins de **Nathalie Dupuy** et **Noël Gouilloux.**

Cultivez
LES PLANTES SAUVAGES & COMESTIBLES

• **Un guide pour apprendre à reconnaître les plantes sauvages** comestibles, à les acclimater dans votre jardin, puis à les cultiver pour ensuite les cuisiner.

• **Un choix fiche par fiche, entièrement illustré, de plus de 80 espèces,** présentant dans le détail leurs caractéristiques, leur culture et leurs utilisations.

• **Des propositions de plantations en fonction de l'utilisation recherchée :** plantes condimentaires, fruits pour faire des confitures, etc.

• **Un répertoire illustré des plantes toxiques.**

Des pictogrammes donnent rapidement les informations essentielles

Classement par ordre alphabétique des noms français

Nom latin de l'espèce

Nom de la famille

Chaque monographie donne une description précise de l'espèce (port, hauteur, feuilles, fleurs, couleur...), son habitat ainsi que sa période de floraison

Conseils pratiques de culture : mode de multiplication, quand et comment récolter, les différentes utilisations de la plante, etc.

Chaque fiche est illustrée par une ou plusieurs photographies

14,95 € Prix France TTC
ISBN : 978-2-84416-658-6
C01730

Crédits photographiques : Anagnostidis/Nature ; Manolito/Fotolia.com ; Sauer/Nature.