



DESTINATAIRE
Animateur

PUBLIC
**À partir
de 10 ans**

THÈME
Nature

Les fiches du botaniste (7)

Savez-vous que sur un total d'environ 12 000 espèces végétales, seules 20 à 30 assurent la totalité de notre alimentation végétale ? Et pourtant, dans notre histoire, on estime que 10 % des espèces ont été utilisées pour l'alimentation. Rappelons-nous qu'au Moyen Âge, l'ortie par exemple n'était pas considérée comme une mauvaise herbe mais possédait de nombreuses vertus médicinales et gastronomiques. Alors, comment faire pour identifier les plantes comestibles ?

Intérêts des plantes sauvages comestibles

- Aussi étrange que cela puisse paraître, il y a parmi les plantes qui nous semblent communes et sans réel intérêt, des plantes comestibles. Reconnaître les plantes ou les fruits sauvages comestibles ou non permet de voir la nature sous un regard plus riche.
- Outre le fait que les plantes sauvages sont disponibles gratuitement et sans autre effort que celui de la récolte, elles possèdent parfois des avantages sur les plantes cultivées quand il s'agit de s'en nourrir. En effet, ces plantes sont de véritables concentrés de nutriments, elles contiennent des quantités significatives de protéines complètes ainsi que des propriétés médicinales plus ou moins connues. Par exemple, l'ortie, le pissenlit ou la bardane ont des qualités de drainage et peuvent participer ainsi à l'hygiène de vie au quotidien. Quant aux fruits sauvages, ils sont très riches en vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, sucres, essences aromatiques, acides organiques...

Ils ont très souvent une action bénéfique sur notre organisme : tonique, régénérant, laxatif léger, activité rénale, élimination des toxines...

Récolter et identifier les échantillons

- Comme pour la constitution d'un herbier, il faut d'abord s'assurer que la plante que l'on souhaite récolter n'est pas une espèce rare ou protégée. Il faut également vérifier si la plante à prélever est présente en suffisance dans l'écosystème, et ne cueillir que ce dont on a besoin. Enfin il faut garder à l'esprit que des plantes que l'on croit comestibles sont peut-être en réalité toxiques. En cas de doute, il est préférable de s'abstenir ou de demander l'avis d'un pharmacien ou d'un botaniste.
- Plus encore que pour l'herbier, il est impératif d'identifier les plantes et/ou les fruits avec précision et ne jamais se contenter de reconnaître un fruit sans avoir parfaitement identifié la plante. Pour cela, diverses sources d'informations peuvent être utilisées.

Le guide des plantes sauvages comestibles et toxiques



- Cet ouvrage de référence, rédigé par François Couplan et Éva Styner, et paru chez Delachaux et Niestlé (38 €), détaille plus de 200 espèces comestibles et 80 végétaux toxiques. Il propose une description très précise de chacune des plantes, accompagnée des caractéristiques qui permettent l'identification ainsi que les propriétés nutritives et médicinales, les parties des végé-



taux à utiliser, la meilleure période de récolte, etc. De nombreux tableaux de comparaison sont là pour éviter les confusions.

Fleurs des champs

• Le site www.fleurs-des-champs.com propose plus de 1 000 espèces de plantes sauvages couramment rencontrées en France avec leurs caractéristiques.



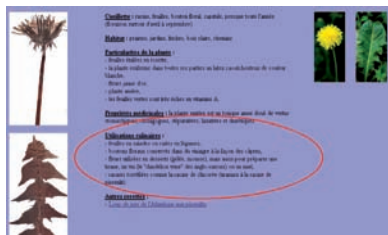
Le site du petit herboriste

• Puisqu'il est toujours nécessaire de recouper ses informations avec d'autres photos, ce site vous propose plusieurs centaines de photos de plantes sauvages, à l'adresse : www.lepetitherboriste.net/photos/photos.html



Mon herbier gourmand

• L'intérêt de ce site, en plus de préciser les caractéristiques des plantes sauvages (habitat, particularités de la plante, propriétés médicinales...), est de proposer des utilisations culinaires avec des recettes : <http://yoann.hue.free.fr/herbier.html>



Précautions à prendre

• Au départ, il est préférable de se faire accompagner par une personne compétente, connaissant les différentes plantes, notamment si l'on souhaite en goûter certaines ou les utiliser pour cuisiner. En effet, certaines plantes comestibles peuvent être confondues avec d'autres espèces toxiques. Heureusement les confusions sont le plus souvent sans danger, car les plantes toxiques sont largement minoritaires dans la flore sauvage. Le risque le plus courant est d'ingérer une plante difficile à digérer ou qui sera insipide et sans intérêt culinaire ou gustatif.

• Toutefois, des plantes fortement toxiques existent bel et bien, et il ne faut prendre aucun risque. Parmi les plantes toxiques, citons les plantes herbacées : muguet, arum, pari-sette, morelle ou douce-amère, sceau de Salomon... ; et parmi les plantes ligneuses : if, houx à feuilles épineuses, bois gentil, cornouiller couleur de sang, chèvrefeuille...

• Il ne faut pas non plus consommer trop de plantes différentes et en quantité trop importante la première fois que l'on teste une plante. On n'est jamais trop prudent... Il s'agit également de tester les possibles allergies à telle ou telle plante et donc de pouvoir identifier clairement ce qui a été ingéré.

• Enfin attention à la maladie du renard, ou échinococcose, présente dans la majorité des régions françaises et notamment en Ile-de-France et dans l'Est. Il s'agit d'une maladie infectieuse qui se transmet à l'homme par l'intermédiaire des déjections de l'animal, déposées par exemple sur les fruits ou les champignons. C'est pour cette raison qu'il est vivement conseillé de ne jamais manger de plantes ou de fruits crus (myrtilles, fraises des bois, mûres, pissenlits ou encore champignons) sans les avoir lavés. Si possible, les faire cuire à plus de 60° C pendant au moins 30 minutes ou à 100° C pendant cinq minutes. Pour en savoir plus, consulter le site : www.ententeragezoonoses.com/