

Les trésors de la nature dans notre région : Les plantes sauvages consommées en salade.

Pierre-Noël FRILEUX

Nous retiendrons essentiellement les plantes herbacées, annuelles ou vivaces trouvées spontanément dans la nature et consommées crues en salade ou accompagnement ; c'est-à-dire assaisonnées au sel et à la vinaigrette. Beaucoup d'entre elles peuvent cependant être utilisées cuites comme légumes ou en potages. On évoquera pour mémoire des plantes bien connues de tous mais uniquement consommées cuites : le repunchous ou répouche; c'est le tamier commun (*Tamus communis*) dont on récolte les jeunes pousses consommées après cuisson, ce qui élimine en grande partie l'amertume. L'asperge (*Asparagus acutifolius*) est utilisée de la même façon. Une plante voisine de la même famille, le fragon ou petit houx (*Ruscus aculeatus*) semble plus rarement récoltée dans notre région. Il en est de même pour l'aspergette (*Ornithogalum pyrenaicum*) moins fréquente que le fragon. Rappelons ici que le mot asperge désigne actuellement une plante bien déterminée (*Asparagus* en latin). Autrefois le mot «asparagi» était un terme descriptif désignant les jeunes pousses ou extrémités succulentes de toutes sortes de plantes, comestibles ou non.

On aura garde de ne pas oublier les grands classiques comme l'ortie (*Urtica dioïca*) avec laquelle on réalise d'excellents potages ; ou encore le poireau des vignes (*Allium polyanthum*) ...

L'usage des plantes pour se nourrir ou se soigner remonte aux temps les plus anciens de l'humanité. Il est difficile d'imaginer les observations attentives, les découvertes fortuites et par tâtonnements, et aussi probablement les nombreuses expériences aux conséquences dramatiques. Beaucoup de plantes tombées dans l'oubli, avec la perte des savoirs paysans et aussi avec la facilité des échanges qui permettent d'avoir de tout en toute saison, mériteraient d'être réhabilitées. Cela varierait les saveurs et nous ferait profiter de leur richesse naturelle en éléments minéraux et en vitamines à une époque où l'alimentation semble carencée et que «fleurissent» toutes sortes de compléments nutritionnels. Ainsi 100 à 200 g par jour de plantes sauvages suffisent

pour les apports en vitamine C, sans compter les autres substances indispensables à l'organisme. Il faut rappeler selon différentes études concordantes que les plantes sauvages, feuilles, racines ou fruits sont reconnues comme étant en général plus riches en différents éléments que les plantes cultivées et améliorées.

Mais avant de cueillir et de consommer la prudence s'impose. Il en est des plantes à fleurs comme des champignons, certaines sont toxiques ! Il convient donc d'apprendre à les reconnaître afin d'éviter toute confusion fâcheuse. D'autres, ce qui est moins grave, sont immangeables en raison de leur amertume, de leur odeur désagréable, de leur goût repoussant,... Certaines plantes réputées comestibles dans une région peuvent être considérées sans intérêt dans d'autres; d'ailleurs le goût, la saveur peuvent différer en fonction du climat, du sol... On évitera enfin de cueillir dans les milieux qui ont été soumis à des traitements phytosanitaires (herbicides, insecticides, fongicides,...)

Choisir parmi les nombreuses plantes sauvages susceptibles d'être consommées est difficile. La liste descriptive proposée ci-après est donc incomplète ; c'est pourquoi tel lecteur pourra toujours nous reprocher d'avoir omis une plante ou l'autre. N'ont été retenus au final que les végétaux qui nous paraissent les plus susceptibles d'être utilisés ainsi que d'autres, déjà employés par certains ou qui risquent de disparaître en raison d'une cueillette excessive.

Ces plantes seront présentées par ordre alphabétique.

Aegopode podagraire ou herbe aux goutteux (*Aegopodium podagraria*). C'est une plante vivace par ses rhizomes (tiges souterraines) très ramifiés et appartenant à la même famille que la carotte (Apiacées = ombellifères). Comme cette dernière elle se caractérise par une très forte odeur spécifique de carotte, ce qui peut incommoder certaines personnes. On la rencontre dans les milieux ombragés, sur les sols fertiles riches en azote, dans les forêts humides, au bord des ruisseaux... ainsi que dans les jardins où, considérée comme mauvaise herbe, elle s'avère difficile à extirper. Le moindre fragment de rhizome permet la reproduction d'une plante entière. L'herbe aux goutteux fleurit régulièrement sous l'aspect de grandes

ombelles mais la reproduction par semences se fait rarement. Il en existe une variété panachée cultivée pour l'ornement mais qu'il faut maîtriser. Ce sont les très jeunes pousses ainsi que les feuilles que l'on consomme en salades voire aussi en potages, mélangées à d'autres plantes ou légumes. L'intérêt de cette plante se trouve dans sa richesse en carotène, vitamine C et éléments minéraux (calcium, magnésium, fer)

Alliaire officinale (*Alliaria officinalis*) ou herbe à l'ail. Cette plante bisannuelle, de la famille du chou (Brassicacées = crucifères) doit son nom à la forte odeur d'ail qu'elle dégage lorsqu'on la froisse, ce qui permet d'éviter toute confusion ! Elle possède un goût piquant très fort, renferme des composants à base de soufre et est également riche en vitamine C. L'alliaire est commune dans les endroits ombragés, sur des sols riches en nitrates, à l'instar de l'ortie.

On utilise, surtout au printemps, les jeunes pousses et les feuilles fraîches hachées menu dans tous les plats qui tolèrent ce succédané de l'ail et en remplacement de celui-ci : salades, potages, pomme de terre, fromage blanc... La plante serait efficace pour combattre la fatigue consécutive à l'hiver et au «changement de saison» Un certain nombre de plantes printanières auraient d'ailleurs cette propriété. Elle est recommandée également en cas de troubles digestifs et pour lutter contre les parasites intestinaux, au même titre que l'ail !

Bourrache (*Borrago officinalis*). La bourrache est une plante à fleurs d'un bleu clair, rarement blanches, fleurissant tout l'été, excellente mellifère. Les feuilles jeunes sont comestibles comme condiment en salade; elles sont cependant couvertes de poils rudes plus ou moins piquants ce qui peut être désagréable ; elles ont un goût très caractéristique de concombre ! Les représentants de cette famille (Borragacées), telles vipérine, myosotis, consoude... renferment du salpêtre et sont pour cette raison employées en tisanes.

Cerfeuil sauvage (*Anthriscus cerefolium*). Le cerfeuil est une plante très aromatique, condimentaire qu'on associe très souvent aux salades, au parfum anisé, cultivée dans les jardins et parfois spontanée au voisinage des habitations. Il semble néanmoins qu'elle puisse être considérée comme spontanée dans notre région. On la trouve au pied des falaises abruptes, dans les endroits humides et ombragés. Cette annuelle est facile à cultiver dans les jardins mais monte rapidement à

graines par temps sec et chaud ; c'est plutôt une culture d'automne-hiver. Il ne faut pas confondre le cerfeuil avec des plantes de la même famille : une annuelle comme la petite cigüe très toxique et la grande cigüe vivace très dangereuse aussi et dont l'odeur est désagréable. Ces deux plantes semblent peu communes dans notre région.

Corne de cerf (*Plantago coronopus*). C'est une annuelle, indigène, plus répandue en bord de mer mais aussi sur les chemins empierrés, les lieux piétinés, ... Les feuilles s'emploient comme «fourniture» dans les salades. Certains catalogues en proposent une variété quelque peu améliorée ; il faut la récolter au printemps lorsque les feuilles sont tendres ou bien après de copieux arrosages

Cresson de fontaine (*Nasturtium officinale*) Bien connu de tous. Le cresson de fontaine est une plante vivace indigène, fréquente dans les sources et les ruisseaux rapides d'eau fraîche, répandue presque partout en France. La saveur des feuilles est piquante, un peu âcre. On pourrait le cultiver facilement dans son jardin à condition de posséder une source intarissable et un ruisseau d'eau vive de préférence. Il lui faut donc un milieu toujours humide. La récolte dans la nature doit se faire avec la plus grande précaution sanitaire en raison du risque de la douve du foie. C'est pourquoi il est conseillé de ne consommer que du cresson élevé en milieu contrôlé par les services vétérinaires ; comme c'est le cas pour le cresson vendu dans le circuit commercial, provenant de cressonnières agréées.

En revanche il est possible de cultiver dans le jardin, en pleine terre deux espèces de la même famille, dont le goût est très voisin ; à savoir : le cresson alénois (*Lepidium sativum*) et le cresson de terre (*Barbarea praecox*), ce dernier pouvant être parfois trouvé dans la nature. Enfin une plante voisine, la cardamine des près (*Cardamine pratensis*) au goût approchant et pouvant être mélangée à d'autres salades, se rencontre dans les prairies fraîches.

Fenouil commun (*Foeniculum officinale*). Son nom vient du latin fenum, foin, en raison de la finesse des feuilles. C'est une grande plante aux feuilles filiformes, très divisées, d'origine méditerranéenne, et considérée comme naturalisée depuis longtemps dans la région. Elle se reconnaît aisément à sa forte odeur d'anis ; c'est probablement son utilisation première pour la fabrication de boissons anisées. Au

printemps on utilise les jeunes pousses tendres en assaisonnement de la salade à laquelle il confère sa saveur aromatique très agréable. Mais actuellement il est souvent associé au poisson. La variété bulbeuse, dite fenouil de Florence, est fréquemment utilisée comme légume.

Mâche (*Valerianella locusta*). La mâche est une espèce indigène européenne mais très répandue par l'homme qui la cultive depuis le 17^{ème} siècle. C'est probablement l'une des plantes qui porte le plus grand nombre de noms vernaculaires et ceci dans tous les pays où elle se trouve ; par exemple : boursette, poule grasse, doucette, blanchette, salade de blé, salade de chanoine. C'est un légume salade d'hiver et du début de printemps car elle monte très tôt à fleurs et les tiges deviennent velues et peu agréables. Elle se trouve à l'état spontané dans les jardins et les cultures, sur les sols retournés à l'automne, sur les vieux murs,... elle régresse fortement dans les terres non travaillées, les friches, et aussi comme beaucoup d'autres espèces devant l'usage des herbicides.

Cette salade savoureuse, au goût de noisette, aurait une valeur nutritive supérieure à celle de la laitue. Riche en OMEGA 3 et en vitamine C, elle exerce une action rafraîchissante et revitalisante. Enfin, adoucissante, elle serait efficace contre la goutte et les rhumatismes.

Mouron des oiseaux ou **mouron blanc** (*Stellaria media*) Le terme de mouron est impropre et devrait être réservé au seul mouron rouge, famille des primevères, qui lui est toxique, mais aucune confusion n'est possible. Le mouron des oiseaux, qui appartient à la famille des œillets, est une plante pouvant devenir envahissante, formant des colonies très denses dans les jardins, les potagers et autres terres cultivées, surtout sur des sols riches en potasse. La cendre de bois lui est ainsi favorable, c'est pourquoi il convient de l'épandre avec modération (50 à 100 g/m²). Les jeunes pousses tendres, au goût délicat, agrémentent les salades ; on peut les utiliser hachées au lieu de persil et peuvent être ajoutées au potage. Le mouron est une bonne source de vitamine C, ce qui n'est pas négligeable en hiver ; il est ainsi considéré comme fortifiant chez les personnes affaiblies. La plante prospère toute l'année, se développe et fleurit (fleurs blanchâtres) sauf en période de gel. La reproduction par graines et la multiplication par boutures sont très actives. Les graines du mouron blanc sont

proposées dans certains catalogues pour culture et consommation; enfin la plante est très appréciée par tous les oiseaux, d'où son nom vernaculaire !

Onagre (*Oenothera biennis*). L'onagre, comme son nom l'indique, est une plante bisannuelle qui forme une rosette de feuilles la première année, fleurit la seconde année puis meurt. Cette plante étrangère (Amérique du nord) consommée par les tribus indiennes, introduite à cet effet en Europe, tend à se naturaliser et à se répandre. Cultivée dans les jardins, aussi comme plante ornementale (belles fleurs jaunes), les feuilles sont consommées en salade. La racine récoltée en fin de première année, dite « jambon du jardinier », crue, a une saveur particulière qui évoque - l'imagination aidant, il faut en convenir - le jambon fumé. Selon le Bon Jardinier (édition 1871) «la racine est facile à digérer en même temps que nourrissante» Les fleurs elles-mêmes agrémentent les salades. Actuellement les onagres sont essentiellement connues pour leur huile essentielle.

Pâquerette (*Bellis perennis*), ou petite marguerite est commune dans les prés pâturés, les pelouses et endroits piétinés. La plante vivace par un rhizome forme une rosette de feuilles appliquées sur le sol, de laquelle sortent les inflorescences. Elle s'épanouit très tôt au printemps et souvent jusqu'à l'automne.

Au moyen-âge, c'était la panacée, on consommait déjà les feuilles en salade ! Elles constituent en fait une importante source en vitamine C ; assaisonnées en salade avec de l'échalote ou de l'oseille, mais aussi en potages et dans les omelettes... Les jeunes capitules («boutons» verts), avant leur épanouissement, peuvent être confis dans le vinaigre à la manière des câpres.

Enfin si l'on en croit le «dictionnaire botanique et pharmaceutique», «les fleurs de petite marguerite avec l'herbe Robert (*Geranium robertianum*, note de l'auteur), appliquées sur la tête soulagent beaucoup la migraine ».

Pimprenelle (*Sanguisorba minor*) Elle est répandue dans la nature et souvent abondante sur nos terrains calcaires. La pimprenelle était autrefois très cultivée dans les jardins monastiques médiévaux comme dans les jardins paysans.

Les feuilles fraîches ont un agréable goût de concombre, ce qui les fait utiliser pour assaisonner et relever les salades printanières ou estivales.

Quant aux racines, riches en tanin, elles auraient des propriétés hémostatiques. C'est là encore un «signe» de la «théorie des signatures» en rapport avec la couleur rouge sang des fleurs (sanguisorba venant de sanguis = sang et sorbere = absorber; cf les salades sauvages - écologistes de l'Euzière)

Pissenlit (*Taraxacum officinale*). Le pissenlit ou dent de Lion est le grand classique des salades que nombre d'amateurs de pelouse «parfaite» cherchent à éliminer et qui s'étonnent même qu'on puisse cultiver cette plante honnie ! Et pourtant que de bonnes salades en perspective et, ensuite, une belle floraison jaune vif ! Le pissenlit, une des toutes premières herbes mangeable à la fin de l'hiver et au tout début du printemps, avant la floraison, est réputé pour ses vertus médicinales, diététiques, purgatives et diurétiques. Il améliore le fonctionnement des reins, d'où son nom commun. Les feuilles sont riches en minéraux, oligoéléments et vitamines, notamment la vitamine C. Certaines personnes cuisinent les feuilles comme les épinards. Les racines torréfiées peuvent également servir à préparer un succédané de café, rappelant la chicorée. Il existe donc de nombreuses raisons d'apprécier cette plante considérée comme étant quasiment le remède universel.

Pourpier (*Portulaca oleracea*). Son nom dérive du latin portula, car le fruit, une capsule, s'ouvre comme une «petite porte». Le pourpier est une plante annuelle à feuilles charnues, dites succulentes, commune dans les jardins où elle peut devenir envahissante en été ; elle est alors considérée comme une véritable peste. Elle résiste en effet parfaitement à la sécheresse, mais disparaît dès les premières gelées. On cultive parfois des variétés améliorées, en particulier le «pourpier doré ». En tant que légume cuit, il peut remplacer les épinards mais aussi être mangé en salade, ce qui est préférable car il perd une grande partie de ses propriétés à la cuisson. Son utilisation est connue dans l'Égypte ancienne et durant toute l'époque médiévale. On l'incorpore avantageusement dans les salades de laitue, de concombre ou de tomate. Les feuilles se conservent au vinaigre comme substitut des câpres. Selon le « dictionnaire botanique et pharmaceutique », «il est rafraîchissant, dessicatif, astringent, il nourrit peu et tue les vers». «Les feuilles mâchées sont bonnes contre l'agacement des dents, en absorbant l'acide lorsqu'on a mangé des fruits verts». Il semble aussi

avoir été efficace contre le scorbut, ce qui est confirmé par sa richesse en vitamine C, entre autres. Voisine du pourpier, la **claytone de Cuba** (*Claytonia perfoliata*), originaire d'Amérique du Nord, également consommée en salade est quelquefois cultivée dans les jardins et se rencontre occasionnellement dans la nature.

Pulmonaire officinale (*Pulmonaria officinalis*). La pulmonaire est voisine de la bourrache avec laquelle elle est parfois confondue. Mais cette plante vivace, commune dans les bois clairs et le long des chemins se différencie bien par ses feuilles parsemées de taches blanches montrant une ressemblance (d'où son nom !!) avec un poumon malade. Les fleurs dont les boutons sont roses deviennent violettes puis bleues au fur et mesure de leur épanouissement. Le changement de couleur est lié à un pigment, l'anthocyane, qui varie en fonction de l'acidité du liquide cellulaire. Les jeunes feuilles légèrement mucilagineuses, récoltées au printemps, sont mêlées aux salades, surtout en Grande Bretagne. On peut aussi les ajouter aux potages et dans les viandes hachées. Au moyen-âge, en vertu de la théorie des signatures, la pulmonaire était préconisée contre les affections des poumons.

Raiponce ou **répouche** (*Campanula rapunculus*). Cette campanule doit son nom à la ressemblance de la racine avec une rave (rapa = rave). D'après le «jardinier françois», dédié aux dames (1731), «on se contente des sauvages sans se donner la peine d'en cultiver». Elle est pourtant encore proposée dans certains catalogues et cultivée surtout dans le sud de la France. Elle est commune dans les vignobles et connue sous plusieurs noms vernaculaires : rave sauvage, rampon, pied de sauterelle, bâton de Jacob,...La raiponce est une plante bisannuelle qui produit la première année une racine renflée (1 centimètre de diamètre environ) surmontée d'une rosette de feuilles ressemblant un peu à celles de la mâche. On mange en salade les racines blanches, charnues et croquantes, ainsi que les feuilles. Les racines sont riches en inuline, composé glucidique voisin de l'amidon. La plante fleurit la seconde année et produit des graines extrêmement fines.

Nous terminerons avec trois plantes appartenant à la même famille des **Crassulacées**, plantes grasses, succulentes qui peuvent être consommées comme simples curiosités :

Orpin blanc (*Sedum album*). Plante commune sur les vieux murs et les rochers. Son nom vernaculaire de trique madame est impropre ! La véritable écriture devrait être trippe madame ; le vieux français trippe désignant une sorte de danse, tripper signifie danser en trépigant «Ecologistes de l'Euzière». La plante est en effet réputée pour avoir des propriétés excitantes ! Elle a servi, au cours des siècles précédents comme nourriture pour agrémenter les salades. Son suc, le jus des feuilles, est acide.

Nombril ou ombilic de Venus (*Umbilicus pendulinus*) est fréquent lui aussi sur les rochers et les vieux murs. Sa consommation éventuelle, d'ailleurs d'un intérêt médiocre, doit être raisonnée car il pourrait rapidement se raréfier.

Joubarbe des toits (*Sempervivum tectorum*). Dite aussi artichaut des murailles, cette plante, d'après une légende du moyen âge, protégerait les habitations de la foudre. C'est la raison pour laquelle on la plantait au faite des toits ou au sommet des murs. La saveur des feuilles est légèrement acide ; jeunes elles se consomment en vinaigrette.

Les végétaux sauvages pouvant être consommés crus en salade, dont quelques-uns viennent d'être présentés, sont assez nombreux. Certains dignes d'intérêt ont été soumis à quelques améliorations culturelles; d'autres encore pourraient l'être. Ces végétaux ont été utilisés autrefois surtout en période de disette. Ils peuvent encore participer à notre alimentation non pas de base, mais en complément vitaminique et minéral, sans négliger leur intérêt gustatif propre à stimuler l'appétit. Mais il est indispensable maintenant d'apprendre à les reconnaître afin d'éviter les confusions!

Pour plus d'informations :

---*Les salades sauvages. L'Ensalada champanèla. Ecologistes de l'Euzière. 176 pages. 2003*

--- *Plantes sauvages comestibles. 224 pages, GRÜND éditeur, 2001*

---*Dictionnaire botanique et pharmaceutique. Par une société de médecins, de pharmaciens et de naturalistes. 2 tomes, 1802.*



Plantago Coronopus



Valerianella Locusta



Bellis Perennis (Pâquerette)



Taraxacum Officinale