

De la plante sauvage au légume cultivé
Découvertes ethnobotaniques avec Marie-Jeanne Desanglois
15.10.2022

RÉCOLTE

Rappels de principes de récolte :

- des parasites s'installent sur tout ce qui est bas et fréquenté par des animaux (notamment la douve et l'échinocoque)
- si l'on a l'intention de sécher sa récolte, on attendra 3 jours sans pluie et l'évaporation de la rosée du matin avant de récolter
- les éléments sont plus concentrés dans les plantes au printemps qu'en été ou automne.

USAGES

Achillée millefeuille : retirer la nervure centrale qui est un peu coriace. S'utilise aussi en bouquet sec.

Aubépine (cenelle) : plutôt insipide, mais en cas de famine...

Berce : boutons, jeunes feuilles, jeunes fruits. Hacher les fruits très finement : si on croque dedans c'est très fort ! (raisonner comme avec du zeste d'agrumes).

Carotte sauvage : bisannuelle. Feuilles (et racine).

Cerfeuil : peu faire une base pour le farçou

Cerfeuil musqué

Châtaigne : les feignants auront retenu qu'il suffit d'éplucher grossièrement la peau si c'est pour passer ensuite au broyeur (soupe).

Chénopode blanc

Églantier (cynorrhodon) : à récolter quand la pulpe a la consistance d'une purée. Un passage au congélateur pourrait aider à accélérer la maturation.

Gaillet gratteron : les jeunes pousses se consomment cuites à la vapeur. Peu de goût : à marier.

Lamier blanc (ortie blanche) : fort goût que tous n'apprécieront pas.

Morelle : famille de la patate et de la tomate donc danger, beaucoup de parties toxiques. Mais les fruits bien mûrs ne seraient pas toxiques et sont très bons.

Ortie (dioïque) : prélever les têtes (les tiges sont très fibreuses, on en fait du textile). En infusion pour se réveiller (avec autre chose pour parfumer car l'ortie elle-même a essentiellement goût de foin).

Oseille (rumex) : pour vos sauces et papillotes de poisson. C'est le moment d'en congeler.

Pissenlit : pour la confiture, il faut 400 fleurs pour 1L d'eau. Ne mettre de chaque fleur que les pétales et pas le réceptacle qui est amer. Feuilles et fleurs peuvent être utilisées en salade.

Plantain majeur (grand plantain) : tout le monde l'a apprécié en beignet et en farçou

Prêle des champs

Prunelier : le rameau naissant (bourgeon) mariné dans un vin avec de l'alcool et du sucre donne de la troussepinette. Les fruits font des confitures (mature dès qu'il est mou, pas forcément après les gelées).

Reine des prés : contient de l'acide acétylsalicylique. On peut donc sécher les fleurs et les utiliser en infusion comme anti-douleur (sans doute avec les mêmes contre-indications que l'aspirine ?)

Séneçon

Stevia : plante sud-américaine aux feuilles au net goût de sucre (mais sans sucre !).

Sureau : pour la confiture il est préférable de retirer les pépins car ils sont légèrement toxiques. Il faut aussi bien sûr que les fruits soient très mûrs.

Tussilage

CULTIVER SES PLANTES SAUVAGES

Marie-Jeanne tient à notre disposition dans son jardin de Bolbec-la-Rosière toutes les plantes présentées (ou presque) si nous voulons en planter dans un jardin (plus ou moins sauvage). Notamment pour le verger partagé.

Marie-Jeanne Désanglois au 02.35.09.66.54 ou au 06.78.99.39.66. ou plantesetfruitsbrayons-76@yahoo.fr

