

En avant pour la cueillette

De bonnes raisons

Les plantes sauvages sont saines, faciles à trouver, savoureuses et bien d'autres choses encore. Leur cueillette active les membres fatigués et vous fait prendre un bol d'air. **Page 4**



Quand et où chercher ?

Le printemps est la meilleure saison pour la cueillette. Emportez un sac et ce livre et mettez-vous en route. Les premières plantes comestibles sont dans votre jardin : pâquerettes, pissenlits et autres. **Page 10**



Identifier et récolter dans les règles

Quelles plantes sont comestibles, lesquelles ne le sont pas ? Étudiez d'abord les instructions pour récolter sans vous tromper, afin de ne pas nuire à la nature et à vous-même. **Page 20**

Le who's who des meilleures plantes

Comparez soigneusement la description dans le texte et la photo avec la plante trouvée, et excluez une confusion avec un sosie toxique. En moins de temps que vous ne l'auriez cru, vous voilà avec neuf plantes différentes. **Page 32**



Du panier à la table

Rapportez vos cueillettes à la maison, hachez-les et préparez une soupe aux neuf herbes, d'après une très ancienne recette. Cette soupe est efficace contre la fatigue printanière et vous pourrez vous enorgueillir de votre tout premier plat à base de plantes sauvages. **Page 100**



Encore des questions ?

Vous vous êtes régalé les papilles et vous souhaitez approfondir le sujet ? Vous trouverez ici des infos utiles sur les plantes sauvages et leur cuisine. **Page 118**



De bonnes raisons

Il suffit de les aimer

Il est à peine croyable que les savoirs sur la cueillette et la préparation des plantes sauvages aient pu tomber complètement dans l'oubli. Outre leur saveur, elles ont de nombreuses qualités inégalées.



De bons produits

Alors que les plantes cultivées doivent avant tout séduire et être très productives, les plantes sauvages répondent à d'autres exigences. Personne ne les arrose, ne désherbe les concurrentes ou n'élimine les ravageurs. Elles doivent se débrouiller seules. De plus, aucune sélection horticole n'a éliminé les précieuses substances vitales à leur survie dans la nature. C'est pourquoi elles contiennent plus de fibres, de vitamines et l'oligo-éléments bons pour notre santé.



Encore un conseil fraîcheur

L'air du dehors est plus frais que celui du supermarché. Savourez le plein d'oxygène et les belles couleurs en « faisant vos courses » dans la nature. Vous vous épargnez des exercices physiques pour compenser.

Du frais sans se fatiguer

Directement du jardin à votre table ; peut-on en dire autant d'un autre repas ? Avant qu'un légume cultivé parvienne du champ ou de la serre jusqu'à votre table, plusieurs jours peuvent s'écouler.

Quand les légumes viennent du jardin, on s'en porte bien sûr mieux, encore faut-il avoir du temps libre. Avec les légumes et salades sauvages, pas besoin de lever le petit doigt avant la récolte.



La cueillette des plantes sauvages peut vite devenir une passion.

Du bio, rien que du bio

Du moment que vous ne récoltez pas au bord d'un champ cultivé ou d'une route et que vous ne dévastez pas tout, vous profitez d'un repas sans produits chimiques et avec la conscience tranquille. Pas besoin d'agriculteur bio, de magasin bio, de gestion durable des ressources ni de commerce équitable. Il suffit de vous promener pour trouver des produits bio de qualité, écologiquement et socialement soutenables.

Des goûts...

...et des couleurs on peut discuter infiniment, et cela vaut aussi pour les plantes sauvages. Mais il faut qu'elles plaisent à votre palais, sinon leurs nombreuses propriétés bénéfiques ne vous seront d'aucun secours. Voici quelques conseils pour que leur dégustation soit un vrai plaisir.

Faire des essais

Les saveurs des plantes sauvages sont inconnues de la plupart des gens. Certains trouveront ces plantes délicieuses au premier essai, d'autres les trouveront inattendues, d'autres encore seront déçus. Mais, après plusieurs essais, des préférences apparaissent chez de nombreuses personnes.

Goûtez d'abord à petites doses, ainsi votre passion pour les plantes pourra augmenter.



Dans ce cas, une seule solution : essayer à petites doses. Au début, ne cueillez qu'une petite quantité d'une plante nouvelle et essayez différentes façons de l'accommoder. Vous finirez par trouver à coup sûr votre plat favori.

Combiner

Ce n'est pas parce que les plantes sauvages ont beaucoup de vertus qu'il faut les déguster pures. D'une part, la récolte d'une seule plante pour toute la famille peut s'avérer fastidieuse ; d'autre part, certaines ont un goût très prononcé et, mangées seules, ne sont pas forcément un régal. De plus, certains composants en grande quantité ne sont pas forcément inoffensifs.

Il est donc à la fois plus pratique et plus savoureux de combiner des plantes cueillies et des plantes du commerce. Une fois habitué à une plante, la quantité pourra augmenter.

Des fleurs pour décorer

L'œil se régale aussi en décorant les salades et les plats cuisinés avec des fleurs sauvages. La plupart d'entre elles ont une saveur discrète. Effet secondaire agréable : votre plat est beau et sera sûrement au centre des conversations.



Les fleurs métamorphosent les plats en délices pour les yeux.

Oseille sauvage

Récolte : Feuilles de mars à octobre, mais moins bonnes après la floraison. On peut récolter aussi les tiges en début de printemps.

Habitat : Prairies et prés, souvent sur sol limoneux.

Description : Jusqu'à 1,20 m de haut. **Feuilles** légèrement coriaces, lisses, en forme de flèche (sagittées) avec deux pointes vers le bas ; feuilles basales à longs pétioles, celles de la tige à pétiole court ou absent. Saveur amère. **Fleurs** minuscules, vertes et rouges, en mai-juin.



Rosette.

Attention ! Beaucoup d'autres espèces moins agréables lui ressemblent. La taille de la plante, la forme des feuilles et leur saveur sont caractéristiques. En quantité, l'oseille peut nuire à la santé (voir Conseil d'expert).

Saveur... Acidulée à citronnée. Excellente crue en salade, ou brièvement cuite en soupes et sauces, ou comme aromate frais dans les plats gras. Seule et tout juste cueillie, c'est un régal.

Recette éclair

Pâtes à l'oseille

- > 1 poignée de feuilles d'oseille
 - > 100 g de pâtes
 - > ½ gousse d'ail
 - > huile d'olive
 - > sel, poivre, parmesan
- Couper l'oseille en fines lanières. Faire cuire les pâtes dans l'eau salée. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans la poêle et faire revenir l'ail. Mélanger l'huile aillée avec les pâtes et l'oseille, saler, poivrer et saupoudrer de parmesan.



Ne pas consommer régulièrement d'oseille sur une longue durée. L'acide oxalique qu'elle contient peut endommager les reins. En revanche, une soupe de temps à autre ou quelques feuilles dans la salade ne vous feront pas de mal.