



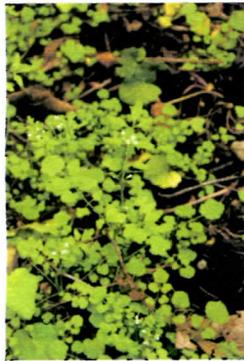
Le pissenlit

Bien connu et répandu dans les jardins et les prés, c'est une plante qui peut servir à faire de la salade. Lorsque la fleur apparaît, les feuilles deviennent amères et on utilise alors la fleur pour faire du sirop. Le pissenlit sert aussi à lutter contre les maladies des articulations (arthrose, rhumatisme)



Le lierre terrestre

Il est appelé terrestre car, contrairement au lierre grimpant, il reste toujours près du sol. On peut manger toute la plante, de préférence bien assaisonné car il manque un peu de goût. Accompagné par des pommes de terre et des oignons, il peut faire partie d'un bon repas. Il soigne également les toux grasses.



La cardamine hérissée

C'est une toute petite plante que l'on peut trouver dès les premiers jours du printemps. Elle est très courante dans les jardins et sur le bord des chemins. Elle goûte le cresson et on peut donc l'utiliser pour faire une sauce qui assaisonnera les salades. A partir du mois de mai, la cardamine cesse de fleurir et ses graines se développent. A ce moment-là, elle devient amère.

Les graines de la cardamine hérissée sont comme des pointes dressées à côté des fleurs, d'où son nom.



La pâquerette

Elle apparaît au moment de la fête de Pâques, d'où son nom. Les feuilles peuvent être utilisées pour la salade et on peut la cueillir toute l'année. Tout comme le pissenlit, elle soigne les maladies articulaires. Mais contrairement à lui, elle ne devient pas amère en fleurissant.



L'alliaire

Lorsqu'on la frotte entre ses deux mains, elle dégage une bonne odeur d'ail. Elle peut se consommer cuite avec d'autres ingrédients, par exemple des pommes de terre ou des légumes. Elle peut aussi assaisonner la viande. Il faut la consommer très jeune, sinon elle perd sa saveur d'ail et devient amère.



La consoude

C'est une plante très répandue dans les prés et au bord des chemins. La consoude peut être consommée surtout en potage, mais aussi panée au four ou avec du fromage de chèvre, en collant les feuilles ensemble. Elle a de très nombreuses vertus médicinales et peut aussi servir pour accélérer le compostage.

Les fleurs de la consoude peuvent être mauves, roses, blanches, jaunes ou, ce qui est plus rare, bleues.



La petite oseille et la grande oseille

Sur la photo de droite, c'est la petite oseille et sur celle de gauche, c'est la grande. Elle sont appelées petite et grande en raison de la taille de la feuille et non de celle de la plante. La racine de la grande oseille, appelée aussi rumex, est utilisée comme chicorée. La petite oseille s'utilisera plus volontiers en potée ou en soupe. Elle a un goût acidulé qui disparaît à la cuisson. Attention : ses feuilles ont la même forme que l'arum qui est toxique



La berce spondyle

C'est encore une plante que l'on peut mélanger à de la purée de pommes de terre. Il faut cueillir les feuilles lorsqu'elles sont jeunes car les plantes plus âgées sont assez indigestes. Elle est très commune au bord des chemins. Attention à ne pas la confondre avec la berce du Caucase, sa cousine envahissante qui peut mesurer 3 mètres de haut et qui est urticante et toxique.



L'ail des ours

Cette plante dégage, dès le début du printemps, une forte odeur d'ail que l'on peut sentir à plusieurs mètres. Ses feuilles, ses fleurs et ses gousses peuvent être utilisées comme assaisonnement pour tous les plats. Cela remplace l'ail du commerce. Attention : les feuilles du muguet ressemblent fort, mais elles sont toxiques. L'ail des ours préfère les endroits ombragés.



La violette

C'est la cousine sauvage des pensées que l'on cultive dans nos jardins. Chez la violette, c'est la fleur qui est très bonne à manger, par exemple dans une salade. On peut également en faire du sirop et des bonbons. Elle se rencontre dans les bois, car c'est une plante qui aime l'ombre.



L'ortie et le lamier blanc

A gauche sur la photo, l'ortie et à droite, le lamier

Ils se ressemblent très fort mais ne font pas partie de la même famille. L'ortie qui pique est utilisée pour combattre les rhumatismes et réguler la circulation du sang. Mais on peut aussi la consommer en soupe. Le lamier blanc a de nombreuses vertus médicinales, notamment contre les maux d'estomac et d'intestins. L'ortie a des fleurs ternes qui pendent, tandis que les lamiers ont des fleurs colorées bien dressées. Le lamier blanc peut aussi se consommer en soupe ou en potée. Il existe également du lamier jaune et du lamier pourpre, qui se mangent aussi mais ont moins de goût.



Le trèfle rouge et le trèfle blanc

Ces deux plantes se ressemblent très fort et il n'y a presque que la couleur de la fleur qui change. Le trèfle rouge, appelé aussi trèfle des prés, même si les deux vivent dans les prés, a des feuilles plus allongées. La fleur et la feuille du trèfle rouge sont sur la même tige, tandis que celles du trèfle blanc ont des tiges séparées. Les deux peuvent se manger en salade, fleurs et feuilles, mais surtout la fleur du trèfle blanc qui est bien meilleure que la rouge. Le trèfle blanc est aussi utilisé contre les douleurs articulaires.



Le grand plantain et le plantain lancéolé

Le grand plantain est sur la photo de droite

Encore une fois, si le grand plantain est appelé grand, c'est parce que ses feuilles sont plus larges. Le plantain lancéolé peut avoir la même taille et ses feuilles sont allongées. Bien que ce soit le lancéolé le meilleur des deux pour la cuisine, le grand plantain lui aussi se mange en potée ou avec des pommes de terre. Il est surtout utilisé pour guérir les piqûres d'insectes, en le frottant contre sa peau. Le plantain lancéolé peut aussi arrêter le sang ; on dit qu'il est hémostatique.



La capselle ou bourse-à-pasteur

Elle est très facilement reconnaissable à ses gousses (l'enveloppe qui contient les graines) en forme de cœur. Les petites fleurs blanches poussent au sommet des tiges entourées de ces gousses. La capselle peut être utilisée en salade. Elle est courante dans nos jardins et au bord des chemins, sur des terrains caillouteux.



La renouée poivre d'eau

Elle porte très bien son nom puisqu'elle goûte le poivre. Elle pique fort, donc il vaut mieux n'en mettre que quelques feuilles dans la salade ou la cuire pour assaisonner les plats. Dans les bois ou les endroits ombragés, elle pousse en groupes très nombreux au bord des flaques d'eau qui remplissent les trous laissés par les tracteurs.