

## Des herbes indésirables bonnes à manger : suivez le guide !

Ras-le-bol de la laitue ou de la mâche sous plastique ?

La Nature recèle de nombreuses plantes comestibles, à savourer crues, en salade ou cuites, en potage ou en garniture.



De gauche à droites et de haut en bas : *oxalis*, *berce spondyle*, *ail des ours*, *renouée bistorte*, *lamier jaune*, *nombril de Vénus*

Pour faire son marché sans bourse délier, il suffit de se balader dans les près, les sous-bois ou le long des rivières, selon les espèces recherchées, et se baisser pour ramasser.

Certes, il ne faut pas cueillir n'importe quoi, **certaines plantes pouvant se révéler très toxiques** mais en étant attentifs et bien documentés, on pourra faire un vrai festin original et goûteux. Naturelles, généralement exemptes de pesticides, ces plantes sauvages, souvent appelées à tort « **mauvaises herbes** », sont des réserves de minéraux et d'oligo-éléments sur tige.

On aurait donc tort de s'en priver. En voici quelques-unes que l'on trouve en cette saison. Petit conseil : privilégier toujours les jeunes pousses.

❖ **La renouée du japon**

**La renouée du Japon**, plante invasive quasi indestructible, est une « vraie calamité ». Elle a cependant une vertu : elle est comestible. Les tiges des jeunes renouées du Japon se consomment généralement cuites. Il faut les plonger 5 à 6 minutes dans de l'eau bouillante après les avoir épluchées. Cela ressemble à des asperges.

On les assaisonne ensuite selon son goût (vinaigrette, sauce hollandaise...). Elle peut aussi se manger crue, coupée par exemple dans une salade. Son goût est alors très acidulé. Ramassez-la dans un milieu humide et non pollué.

### ❖ La renouée bistorte

Très différente de la renouée du Japon, on la trouve généralement dans les sous-bois. Au moment du fleurissement, elle se reconnaît grâce à ses épis fleuris rose-mauve. Les feuilles (ovales d'un vert moyen) se mangent crues en salade (on les coupe en petits morceaux) ou cuites façon épinards, en soupe, dans une quiche...

### ❖ Le lamier jaune ou blanc

Ces deux plantes ressemblent à l'**ortie piquante**... mais ne piquent pas. Elles poussent en bordure de chemins. Il faut cueillir les fleurs et les feuilles situées en hauteur pour éviter qu'elles ne soient souillées par les animaux.

Les deux se consomment crues ou cuites, (les petites graines à l'intérieur des fleurs ont un goût de noisette), en salade, en soupe ou en infusion. **Le rumex (ou oseille sauvage)**

Ses jeunes feuilles se consomment crues ou cuites sous forme de salades ou de soupes. Le rumex est riche en **acide oxalique et ascorbique**.

### ❖ L'ail des ours

Il ressemble un peu au muguet (lequel est toxique). En cas de doute, il suffit de frotter une feuille et si elle sent l'ail, c'est bien de l'ail des ours. On le trouve plutôt dans des coins humides.

Ses feuilles se mangent crues en salade ou cuites dans une omelette, dans une quiche

### ❖ Le gaillet gratteron

Hyper connue, c'est la plante qui colle aux vêtements. On plonge une grosse touffe de gaillet gratteron dans de l'eau bouillante pendant 3 à 4 minutes puis on mixe le tout pour en faire un potage. Pour des salades sauvages, on peut mélanger en plus des plantes déjà citées quelques feuilles de **nombril de Vénus** (petites feuilles rondes), de **pulmonaire** (feuilles tachetées), de **lierre terrestre** (feuilles dentelées comme le lierre mais ne grimpe pas), d'**oxalis** (feuille en forme de cœur inversé), de **petite véronique**, de **Plantin sauvage**, sans oublier des **fleurs de violette** ou de **pissenlit**.



Le Plantin



Le Pissenlit



L'Oseille

# Bon appétit !!!

