

Les Plantes Comestibles

2013

Par : 17nico

Nom	Photos :	On récolte ...	Mode de consommation :	Propriétés :
Acacia		-Fleurs	-Beignets -Thé solaire	-Très tonique
Achillée millefeuille		-Feuilles	-Cru en salades. -Thé solaire	-Tonique amer -Astringent -Hémostatique
Aérule		-Feuilles -Tiges	-En salade ou dans les curies -En soupe -En salade	...
Ail des ours		-Feuilles -Tiges -Fleurs -Bulbe	-Crues -En fines herbes	-Vitamine C -Antiputride -Contre le cancer -Réduction du mauvais cholestérol -Dilate les vaisseaux sanguins

Alliaire



-Feuilles

-Crues en salade
-Hachées en
soupes

-Feuilles en
cataplasme
antiputride

Aubépine ou Epine blanche



-Baies
-Feuilles

-Fruits cuits ou
crus ou en
gâteau

-Jeunes feuilles
en salade avec
les pétales de
fleurs

-Noyaux toxique

-Tonicardiaque,
hypotenseur,
antispasmodique,
sédatif

Bambou



-Petite
pousses

-Crues

-Grillées

-Contre l'asthme,
l'hémoptysie, les
hémorroïdes

-La silice est un
anti-poison

-Vitamine A, C, B1,
B2

Bardane



- Racines pivot
- Jeunes tiges

-Manger l'intérieur des tiges au « croc au sel »

-Feuilles en cataplasme, cicatrisant et anti-infectieux

-Racines crues rapées ou cuites

-Riche en potassium, magnésium, phosphore, fer et calcium

-Jeunes pousses braisé ou en soupes

-Jeunes feuilles en épinards

Berce spondyle



- Feuilles
- Tiges
- Fruits

-Feuilles bouillie, passer sous l'eau froide, presser, couper, ajouter tamari et huile d'olive

-Stimulante, très digestive

-Racine a effets aphrodisiaques

-Ou en gratin à base d'arrow-root

Bourrache officinale



- Feuilles
- Fleurs
- Graines

- Jeunes feuilles crues hachées en salade avec du tamari et du citron ou cuites en soupe
- Beignets, A consommer avec modération
- Fleurs en décoration sur les crudités
- Graines donnent de l'huile

- Huile de graines, contre les problèmes de la ménopause

Camomille



- Tiges
- Feuilles
- Fleurs en bouton

- Lasagne à la camomille
- Boutons séchés en infusions

- Contre les troubles digestifs, insomnies
- Limite la douleur des maux de tête

**Campanule
raiponce**



- Racines
- Feuilles

-Crues rapées
ou cuites à l'eau
en salade

...

Capucine



- Feuilles
- Graines
- Fleurs

-Macérer les
graines pour en
faire des câpres

-Antiseptique

-Stimulante

-Expectorante

-Diurétique

-Anti-scorbutique

-Vitamine C

**Cardamine
des prés**



-Fleurs

-Décore les
plats à base de
choux
-En salade

-Antiscorbutique
-Diurétique
-Stimulante

Cassis



-Feuilles

-Tisanes

-Vitamines C
-Feuilles de cassis +
citronnelle, contre
l'arthrose.

Cirse
potager



-Jeunes
Feuilles

-Racines

-En quiche
-Racines cuites
-En salade

-Insuline

Consoude



-Feuilles

-Crêpes salées

-Beignets +
chèvre frais

-Racine en Engrais
vert

Cresson



- Fleurs
- Feuilles

- Velouté
- Crues
- Quiche au cresson + pissenlit
- En salade

-Vitamine C, fer

Eglantier



- Fleurs
- Cynorrhodons

- Sirop, confiture, gelée, tisane, soupe

-Vitamine C, B, K, E, provitamine A

Epine noire
ou
Prunellier



-Fruits

-En apéritif

-Fruits Astringents,
toniques, tanin,
Vitamine C, acides
organiques, contre
les constipations

-En décoction,
laxatif

Fenouil



-Bulbe

-Tiges

-Feuilles

-Graines

-Comme
légumes,
aromates

-Contre les maux
d'estomac,
fermentations
intestinales,
ballonnements,
aérophagie

-Racines, graines,
Diurétiques,
antispasmodiques,
apéritives, facilitent
la digestion

Fougère



-Crosses

-Crosses à la
poêle +
pâquerettes

...

Fragon ou
Petit houx



-Jeunes
pousses

-Crues
-Cuites

-Contre les troubles
de la circulation
veineuse
-Racine diurétique
-Vasoconstrictrice

Gaillet ou
Gratteron



-Jeunes
pousses

-Cuites à la
vapeur

-Antispasmodique
-Hypotenseur
-Diurétique

Gesse
tubéreuse



-Tubercules
-Feuilles
-Fleurs
-Gousses
-Graines
tendre

-Tubercules,
comme les
pommes de
terre
-Fleurs et
jeunes pousses,
en salade
-Gousses et
graines, cuits à
la vapeur comme
les petits pois

...

Hêtre



-Faînes

-Toujours faire cuire les faînes, car contient de la fagine (toxique)

...

Lilas



-Fleurs

-Fleurs cristallisées avec du sucre

-Fleurs Astringentes

Mâche



-Feuilles

-En salade

-Vitamines B, C

Mauve



-Feuilles

-Fleurs

-Sur tartines
-Hachée avec de
la consoude +
crème fraîche
-Crues ou cuites

-Contre la
constipation ou
irritation du tube
digestif

Menthe



-Feuilles

-Crues en
condiments

-Antispasmodique
-Stimulante
-Carminative

Mouron blanc



-Tiges

-Feuilles

-En salades

-En potage

-Vitamine C, calcium,
magnésium

-Tonifiante

-Diurétique

Orpin acre



...

-Condiment avec
sel marin +
citron

-Goût poivré (risque
de vomir)

Ortie dioïque



-Jeunes
feuilles
-Graines

-Sécher en
tisane
-Graines cuites
à la poêle avec
de l'huile ou à
mettre dans le
pain

-Feuilles +
graines en
purée, mettre
dans l'eau
bouillante, les
passer à l'eau
froide, les
réduire en purée

-Aligot d'ortie,
pomme de
terres en purée
+ crème +
fromage + ail +
noix de muscade
+ ortie

-Beurre + poivre
+ sel + ail +

-Dépurative

-Tonique

-Diurétique

-Cholagogue

-Antianémique

-Vitamine C, B, A,
calcium, fer,
potassium,
phosphore,
magnésium et riche
en protéines

feuilles d'orties
hachées

Oseille



-Feuilles

-En soupe

-Fer, acide oxalique

Oxalis



-Feuilles

-En salade

-Feuilles
rafraîchissantes

-Incorporée
dans les
mayonnaises,
vinaigrettes

-Diurétique

-Vitamine C

-Omelette

-Avec le poisson

-En déco sur les
plats

Pâquerette



-Fleurs

-Feuilles

-Revenues à la
poêle avec des
jeunes pousses
de fougères

-Léger goût de
carotte, léger goût
piquant

-Crues ou cuites

-En purée ou
potage

Pimprenelle



-Feuilles

-En salade

-Astringente

-Anti-diarrhéique

-Carminatif

-Hémostatique

Pissenlit



-Fleurs

-En salade

-Vitamine C

-Boutons

-En apéritif

-En confiture ou
gelées

-Sels minéraux et
oligo-éléments

-Feuilles

-En vin

-Racines

Plantain
lacéolé et
majeur



-Jeunes
feuilles

-Jeune feuilles
en salade
-Feuilles âgées
en soupes ou
cuites en
légumes

-Contient peu
d'acide oxalique
-Astringent
-Emollient
-Cicatrisant en
externe et contre
les piqûres
-Dépuratif
-Antiseptique
-Hémostatique



Pourpier



-Feuilles
-Tiges

-Crues
-En salade
-Crues ou cuit

-Graines contiennent
des oméga 3
-Antiscorbutique
-Astringent
-Dépuratif
-Diurétique
-Emollient
-Nutritif
-Sédatif
-Vermifuge
-Vitamine A, B, C,
calcium, fer, iode,
phosphore

Primevère
officinal



- Feuilles
- Fleurs
- Racine

- Crues
- Hydromel, miel
+ eau +
primevère

- Adoucissantes et
calmantes
- Anti-ecchymotiques
- Analgésique
- Antispasmodiques
- Diurétiques
- Pectorale et
expectorantes

Reine des
prés



- Fleurs
- Feuilles

- En tisane ou en
infusion

- Goût d'amande
- Cicatrisante
- Diurétique
- Antalgique
- Fébrifuges
- Sudorifique
- Antispasmodique
- Tonique
- Antirhumatismale
- Anti-inflammatoire
- Astringente
- Vulnérinaires
- Détersives
- Vitamine C, fer,
soufre, calcium,
tanins, flavonoïdes,
glucosides, acide
salicylique, vanilline,
héliotropine, ...

Ronce



- Jeunes pousses
- Bourgeons
- Fleurs
- Fruits

- Crues
- Cuites
- En salade

- En infusion contre la toux, les maux de gorge et contre la diarrhée
- Feuilles astringentes

Roseau



- Sève
- Jeunes pousses
- Tige

- Tige broyée, grillée et trempée en friandise

...

Rumex
crépu



-Feuilles

-En salade,
comme légume

-Vitamine C, fer

-Cuit ou cru

Salicorne



-Tiges

-Crues, nature
ou en
vinaigrette
-En salade

...

Sarriette



- Feuilles
- Fleurs

-Cuisinée avec
haricots +
lentilles

- Carminative
- Stimulant
- Digestif
- Antiseptique
- Antiputride

Sedum élevé



- Feuilles

...

- Très efficace
contre les piqûres,
enlever la petite
peau sous la feuille
et frotter

Silène
enflée



-Feuilles

-En salade

...

-Jeunes
feuilles

Stellaire



-Tiges

-En salade

-Vitamine C, calcium,
magnésium

-Feuilles

-En potage

-Tonifiante

-Diurétique

Sumac de
Virginie



-Fleurs

-Mélangées avec
du sel comme
condiment

...

Tanaïsie



-Feuilles

-Utilisée comme
condiment

-Tonique

-Fragments de
feuilles pour
parfumer des
plats, dessert, ...

-Vermifuge

-Emménagogue

-Dans les litières,
hachées, contre les
puces et tiques

Tilleul



-Fleurs

-Tisane

-Apaisante

Trique madame



-Feuilles épaisses

-Préparer sucrée avec du citron

...

Tussilage



-Feuilles

-Tiges crues, éliminer les écailles

-Emolliente

-Fleurs

-Expectorante

-Jeunes tiges

-Fleurs en salade

-Anti-inflamatoire

-Jeunes feuilles crues

-Antispasmodique

-Vieilles feuilles, comme les feuilles de vigne, préparer en beignets ou en chips

Violette



-Feuilles

-En salade

-Emollient

-Fleurs

-Fleurs pour parfumée les desserts

-Expectorante

-Vitamine C, provitamine A

DÉFINITIONS :

- Astringent : Substance qui resserre les tissus vivant
- Hémostatique : Substance qui arrête l'hémorragie
- Antiputride : Remède contre la putridité
- Putridité : Qui a de la putridité, émanations putrides
- Carminative : Qui à la propriété d'expulser les gaz intestinaux
- Arthrose : Maladie qui touche les articulations
- Antispasmodique : Substance permettant de lutter contre les spasmes musculaires
- Hypotenseur : Substance capable de faire diminuer la pression dans les artères
- Diurétique : Substance qui entraîne une augmentation de la sécrétion urinaire et utilisé pour traiter l'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque, certains oedèmes, l'hypertension portale ou l'hyperkaliémie
- Emollient : Substance capable d'amollir et de détendre les tissus de l'organisme
- Dépuratif : Substance propre à dépurifier le sang en y éliminant poisons et diverses toxines
- Emménagogue : Plante qui stimulent le flux sanguin dans la région pelvienne et l'utérus
- Vermifuge : Permet d'éradiquer les parasites intestinaux ou vers, larves
- Expectorante : Augmente l'expulsion du mucus de la trachée ou des bronches par de l'expectoration ou de la toux
- Vasoconstrictrice : Substance qui diminue le calibre des vaisseaux sanguins en provoquant la contraction de leurs fibres musculaires, utilisé pour accroître la pression sanguine ou réduire localement le flot sanguin
- Anti-infectieux : Substance permettant de lutter contre l'infection
- Cataplasme : Préparation de plante assez pâteuse (broyée, hachée à l'eau chaude ou froide) pour être appliquée sur la peau dans un but thérapeutique
- Sédatif : Substance qui a une action dépressive sur le système nerveux central et qui entraîne un apaisement, une relaxation, une réduction de l'anxiété, une somnolence, un ralentissement de la respiration, une démarche chancelante, des troubles du jugement et une diminution des réflexes, tranquillisant, dépressif, anxiolytique, soporifique, somnifère ou

sédatif-hypnotique. **A forte dose, la plupart des sédatifs peuvent entraîner l'inconscience et la mort !**

- Tonicardiaque : Qui tonifie le muscle du cœur
- Anti-inflammatoire : Substance destiné à combattre une inflammation.
- Anti-ecchymotique : Contre une tache brunâtre ou bleuâtre sous-cutanée résultant d'un épanchement sanguin consécutif à un coup.
- Asthme : Maladie du système respiratoire touchant les voies aériennes inférieures et notamment les bronchioles.
- Hémoptysie : Rejet, à l'occasion d'effort de toux, de sang provenant des voies aériennes sous-glottiques.
- Hémorroïde : Formations arterio-veineuses présentes au niveau des muqueuses et sous muqueuses de l'anus et de la partie basse du rectum.
- Antalgique : Substance destinés à réduire la douleur.
- Fébrifuge : Substance faisant baisser la fièvre.
- Sudorifique : Substance qui provoque la transpiration.
- Antirhumatismale : Substance destiné à traiter certaines affections rhumatologiques.
- Vulnérable : Substance propre à guérir une blessure ou que l'on administre après un traumatisme.
- Détersive : Qui déterge / Qui a des propriétés lavantes.
- Anti-diarrhéique : Substance qui soulage des symptômes de la diarrhée.
- Oligo-éléments : Classe de nutriments, éléments minéraux purs nécessaires à la vie d'un organisme, mais en quantités très faibles.
- Tanins : Substance naturelles phénoliques qui peuvent précipiter les protéines à partir de leurs solutions aqueuses.
- Flavonoïde : Métabolites secondaires des plantes partageant tous une même structure de base formée par deux cycles aromatiques reliés par trois carbones.
- Glucoside : Hétéroside dérivé du glucose.
- Vanilline : Aldéhyde aromatique naturel qui se développe dans les gousses de vanille lors de la préparation de celles-ci comme épice.
- Héliotropine : Rentre dans la composition des arômes alimentaires.

ATTENTION, Quelques conseils :

- ne jamais manger une plante que l'on ne connaît pas,
- Les lichens se mangent, mais pas les mousses,
- Les premières fois, ne pas manger trop de plantes sauvages à la fois, car elles sont fortes. Les accompagner de riz blanc (un aliment riche avec un aliment moins riche) pour éviter une diarrhée.
- Si on ne peut pas casser une tige entre son pouce et son index, cela signifie qu'on ne peut pas la manger.
- Toujours éviter de ramasser une plante isolée
- Cueillir le matin de bonne heure (parce que montée de sève le matin)
- Faire un herbier : classer par familles, mettre la date et le lieu où la plante a été trouvée
- Attention à l'endroit de récolte (bord de champs où pesticides ou insecticides sont pulvérisés...).