

C'EST MALIN

Philippe Chavanne

JE RECONNAIS LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES



**Identifier, cueillir et cuisiner
25 espèces incontournables**

LEDUC ↗
poche

NATURE

Quelles sont les plantes sauvages comestibles? Comment les reconnaître? À quelle saison les récolter? Comment bien les ramasser et les conserver? Autant de questions auxquelles répond ce petit guide pour débutants.

- **Les règles d'or** pour une cueillette de plantes sauvages comestibles réussie.
- **25 fiches illustrées d'identification** des plantes sauvages comestibles de nos régions : caractéristiques, habitat privilégié, période de récolte...
- **Des conseils de cuisine et 20 recettes simples et gourmandes** à réaliser : limonade aux fleurs de pissenlit, omelette aux asperges sauvages, cheesecake au chocolat blanc et aux baies de sureau...

LE GUIDE D'IDENTIFICATION POUR LES DÉBUTANTS 100% PRATIQUE

Philippe Chavanne, fervent défenseur de ce qu'il appelle « la vie au naturel », partage son temps entre son oliveraie, ses vignes et l'écriture d'ouvrages pratiques qui remettent la nature et ses bienfaits au centre de la vie quotidienne et à la portée de tous. Il est l'auteur de plusieurs livres parus aux éditions Leduc dont *Je m'initie aux champignons, c'est malin* et *Les secrets de la permaculture, c'est malin*.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Nature

ISBN : 979-10-285-2783-9



9 791028 527839

9 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC ↗
poche

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Je m'initie aux champignons, c'est malin, 2022.

D'ici ou d'ailleurs, les huiles essentielles qui guérissent, 2022.

*Je m'initie à la permaculture, spécial balcons
et petits jardins, 2021.*

Je fais mes potions, purins et badigeons, c'est malin, 2021.

Cultiver son potager sans efforts, c'est malin, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Clémentine Sanchez
Relecture : Agnès Duhamel
Maquette : Émilie Guillemain
Photographies : Adobe Stock
Design de couverture : Antartik

© 2023 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2783-9
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Philippe Chavanne

**JE RECONNAIS
LES PLANTES
SAUVAGES
COMESTIBLES**

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. De la cueillette de trouvaille à la glane moderne	11
2. Les principales familles de plantes comestibles	25
3. Les règles d'or de la cueillette de plantes sauvages comestibles	33
4. Vingt-cinq plantes sauvages comestibles sous la loupe	53
5. Les recettes gourmandes	155
TABLE DES MATIÈRES	201

INTRODUCTION

Faisons un long retour dans le temps... Originellement, l'être humain a d'abord été un glaneur et un cueilleur. Il trouvait son alimentation dans son environnement proche : les herbes et les plantes qu'il ramassait en pleine nature, les fruits qu'il cueillait sur les arbres et récoltait dans certains buissons... Ce n'est que plus tard, alors qu'il commençait tout juste à maîtriser le silex, le fer et le feu, qu'il a commencé à chasser. Passant ainsi du statut de végétarien à celui d'omnivore.

Dans nos sociétés occidentales, il y a bien longtemps que notre alimentation ne dépend plus de nos glanes et de nos cueillettes. Ce qui ne signifie en aucun cas que notre alimentation dite « moderne » a gagné en qualité, loin de là ! Il suffit de se rendre compte des dérives de

l'agroalimentaire industriel, des scandales sanitaires à répétition et de la pléthore d'additifs dangereux à toutes doses qui empoisonnent notre nourriture (et donc notre organisme) au quotidien pour s'apercevoir que si notre alimentation a gagné en diversité, elle n'a malheureusement rien gagné sur le plan nutritionnel et qualitatif.

Il n'empêche ! Essentiellement depuis la seconde moitié du XX^e siècle, la récolte des herbes et des plantes sauvages comestibles a été systématiquement décriée, moquée et vilipendée par un secteur agroalimentaire voulant à tout prix faire main basse sur notre alimentation, et par une poignée de « scientifiques » dont les compétences et l'impartialité pouvaient (et peuvent d'ailleurs toujours) être sérieusement mises en doute.

Bref, depuis le début des années 1950, la récolte des herbes et des plantes sauvages comestibles est complètement tombée en désuétude. La pratique s'est peu à peu perdue. Un certain savoir ancestral aussi.

Bonne nouvelle ! Depuis quelques années, de plus en plus de consommateurs ont retrouvé le plaisir, mais aussi toute la formidable richesse de la glane des plantes sauvages comestibles qui

sont ensuite préparées en cuisine et savourées à la table familiale.

100 % pratique, combinant la connaissance des plantes à celle de certaines recettes de cuisine hors du commun, cet ouvrage s'adresse à celles et ceux qui veulent renouer avec un savoir précieux à plus d'un titre, qui veulent s'adonner à une saine et agréable activité traditionnelle, qui veulent enfin retrouver une légitime mainmise sur le contenu et la qualité de leur assiette quotidienne.

Le menu proposé par ce livre est aussi varié qu'alléchant : la possibilité de pratiquer une activité saine, agréable et hyperconviviale en famille ou entre amis ; l'opportunité de réaliser de magnifiques découvertes naturelles dans des environnements préservés ; le moyen de retrouver un précieux savoir séculaire, voire millénaire ; l'occasion de (re)découvrir des saveurs malheureusement oubliées ; la chance de bénéficier d'apports nutritionnels et vitaminiques hors du commun, ainsi que le loisir de pouvoir préparer des recettes de cuisine inédites et hautes en saveurs, qui étonnent et régalent tous les convives.

Spécialement conçu pour tous les glaneurs et tous les cueilleurs, même les plus débutants, cet ouvrage combine avec harmonie les plus précieux conseils de glane et de cueillette au descriptif précis et complet de vingt-cinq plantes sauvages comestibles parmi les plus faciles à dénicher, reconnaître et cuisiner, avec des recettes de cuisine aussi originales à préparer que savoureuses à déguster.

La cueillette des plantes sauvages comestibles vous tente ? Cet ouvrage est fait pour vous !

Chapitre 1

De la cueillette de trouvaille à la glane moderne

Pendant une bonne partie du XX^e siècle, et surtout depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, la cueillette en pleine nature de plantes sauvages comestibles a presque complètement disparu. En cause, une image totalement dévalorisante de la glane, créée de toutes pièces et soigneusement entretenue par les géants de l'industrie agroalimentaire qui s'étaient lancés dans un travail de sape visant à dénigrer l'alimentation saine et naturelle au profit de leurs produits transformés et hypertransformés, bourrés d'additifs et de composants chimiques au minimum douteux et controversés. Parallèlement, l'apparition des grandes surfaces offrant une fausse

facilité et limitant drastiquement le choix offert au consommateur, de même que le développement d'une agriculture pudiquement qualifiée de conventionnelle, et qui n'est rien d'autre que toxico-chimique, ont gravement mis en péril les précieuses ressources en plantes sauvages comestibles et dévalorisé une activité de glane séculaire, millénaire.

Bonne nouvelle ! Peut-être en réaction à la baisse qualitative continue imposée par la grande distribution et aux indéniables dangers de l'agriculture conventionnelle et de l'agroalimentaire industriel, de plus en plus d'amoureux de la nature et de consommateurs avisés ont renoué avec la cueillette de plantes sauvages dans des zones encore miraculeusement préservées de toute pollution agricole, industrielle, nucléaire... Ce faisant, ils ont retrouvé des saveurs incomparables et malheureusement tombées dans l'oubli. Ils se sont réapproprié une légitime mainmise sur leur alimentation quotidienne. Ils ont aussi – et c'est loin d'être anodin – redonné de très belles lettres de noblesse à une activité naturelle et traditionnelle qui a accompagné l'homme tout au long de sa présence sur Terre.

LA SOURCE ALIMENTAIRE ORIGINELLE

Ce n'est plus un secret pour personne : pendant une majeure partie de l'histoire de l'humanité, les plantes sauvages ont représenté non seulement la base d'une efficace pharmacopée naturelle, mais aussi celle de l'alimentation. La cueillette pratiquée il y a des millénaires par les peuplades nomades de chasseurs-cueilleurs leur a permis de profiter des bienfaits thérapeutiques et/ou nutritionnels des herbes, des champignons, des baies et des fruits, des racines, des plantes... découverts au fil des glanes.

Cela n'a l'air de rien, mais lorsque l'on se rend compte que ce type d'alimentation représentait environ 80 % de l'alimentation quotidienne (relativement marginaux, les 20 % restants étaient fournis par la chasse) et que la période des chasseurs-cueilleurs – qui a pourtant l'air si lointaine – représente plus de 95 % de l'histoire de l'humanité, l'importance de la cueillette des plantes sauvages médicinales et/ou comestibles prend tout de suite une autre dimension. Et retrouve enfin la place qu'elle mérite.

LE RÔLE PRÉPONDÉRANT DES FEMMES, LE RÔLE SURESTIMÉ DES CHASSEURS

Souvent qualifiées de « cueillettes de trouvaille », les glanes ont donc eu une importance capitale. Vitale, même, pendant la plus grande partie de la présence de l'être humain sur notre planète. Elles avaient aussi une importance sociale non négligeable, les rôles de chacun et chacune étant bien définis : les hommes partaient à la chasse pour ne couvrir qu'à peine 20 % des besoins, alors que les femmes – qui consacraient plusieurs heures chaque jour à la cueillette – couvraient l'essentiel des besoins alimentaires, préparaient les repas pour les membres de la famille ou du clan, et soignaient naturellement les malades avec les plantes qu'elles avaient préalablement récoltées. La conclusion est sans appel : l'homme – initialement plus végétarien qu'omnivore – a toujours plus dépendu des connaissances, du savoir-faire et du travail des femmes que du produit accessoire d'une chasse aléatoire pour se nourrir.

D'un point de vue strictement historique, l'image du courageux chasseur traquant le gibier et assurant l'essentiel des ressources alimentaires de la

famille ou de la tribu est totalement fausse. La chasse et par conséquent l'alimentation carnée n'ont jamais eu qu'une importance très marginale, accessoire, dans l'alimentation humaine. Et pourtant ! Aujourd'hui encore, l'image du chasseur préhistorique traquant le gibier au péril de sa vie et le ramenant sur son dos jusqu'à la grotte ou la hutte reste tenace. Fausse, mais tenace.

UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE, ABONDANTE ET SAINTE

Si, donc, l'essentiel de l'alimentation était assuré par la cueillette des plantes sauvages comestibles réalisée par les femmes, il n'a cependant jamais été question d'alimentation de survie ou d'alimentation de disette. Mais bien du contraire ! Toutes les traces relevées par les paléontologues, archéologues et autres scientifiques sérieux, compétents et fiables témoignent d'une alimentation tout à la fois diversifiée, saine, naturelle, abondante et gratuite.

Ainsi, on sait de manière irréfutable que les peuplades de chasseurs-cueilleurs (en fait : un peu chasseurs, mais beaucoup cueilleurs) du

paléolithique ne souffraient en aucun cas de sous-alimentation. Au contraire, il est avéré que les hommes et les femmes de cette lointaine époque étaient plus grands, plus costauds, vivaient plus vieux et globalement en meilleure santé que les populations du néolithique, la dernière période de la préhistoire que l'on qualifie, peut-être un peu vite, de « période clé » de l'histoire de l'humanité.

LE NÉOLITHIQUE ET LES DÉBUTS BALBUTIANTS DE L'AGRICULTURE

Le néolithique, justement... Cette période coïncide avec les débuts de l'agriculture et ceux de l'élevage. Même en étant encore balbutiante, l'agriculture entraîne des bouleversements colossaux. Tout d'abord, elle permet – ou elle contraint – les populations à se sédentariser pour rester proches de ressources alimentaires cultivées. Ensuite, elle ouvre aussi la voie à une nouvelle logique en devenant un secteur économique à part entière. Alors que la glane libre et saine des plantes sauvages comestibles permet de s'approvisionner gratuitement, l'agriculture implique une monétisation de la nourriture. Avec toutes les difficultés, les dérives

et les abus que l'on a été obligé de déplorer au fil des différentes périodes, et que nous subissons encore à l'heure actuelle...

Avec l'apparition de l'agriculture, les cueillettes disparaissent-elles ? Loin de là, et heureusement ! La cueillette reste une activité essentielle, fortement ancrée dans les pratiques thérapeutiques et alimentaires. Et pour cause ! Au néolithique, les plantes sauvages comestibles, pas encore touchées par la pollution humaine, poussent à foison pendant une grande partie de l'année et se trouvent toujours à proximité des peuplements.

La fin de l'hiver et les premiers jours du printemps coïncident avec la réapparition des premières plantes sauvages comestibles de l'année. Pour toutes les populations, c'est une période faste. D'abondance. Dame Nature étant particulièrement généreuse, c'est la période de l'année au cours de laquelle les cueillettes sont les plus abondantes. Permettant même de faire certaines réserves pour les périodes moins propices à l'activité. Dans nos contrées, les plantes sauvages peuvent être récoltées dès le mois de mars, alors que les champs cultivés ne donnent encore rien. Même si l'agriculture commence à se développer, la cueillette reste vitale pour les populations.

DES POTAGERS DU MOYEN ÂGE À L'AGRICULTURE INDUSTRIELLE

Grand saut dans le temps... Du néolithique, passons tout de suite au Moyen Âge. La cueillette des plantes comestibles n'a jamais perdu son importance depuis la lointaine préhistoire, et les vertus thérapeutiques et/ou nutritives des plantes glanées en pleine nature sont toujours unanimement reconnues.

À l'époque moyenâgeuse, la récolte des fruits et des baies effectuée sur le bord des chemins ou des terres cultivées prend une importance majeure : le sureau, le cynorrhodon, la noisette... sont en vedettes. Parallèlement, certaines plantes jadis récoltées en pleine nature sont tellement intéressantes, précieuses, qu'elles commencent à être cultivées. Elles font leur apparition dans les potagers familiaux et entrent de plein droit dans les jardins de plantes médicinales et nourricières des monastères. Le chénopode, l'oseille, le pourpier... font partie de ces plantes qui changent de statut, passant de celui de plantes sauvages à celui de plantes cultivées.

Aujourd'hui, les choses ont fort changé, et pas toujours pour un mieux. L'alimentation est

devenue un produit « comme les autres » et se paie désormais au prix fort, malgré un niveau qualitatif, gustatif et nutritionnel de plus en plus médiocre. L'agriculture, quant à elle, est aussi devenue un secteur industriel « comme les autres », avec tout ce que cela peut entraîner de dangers, de pollution, de gaspillages de ressources et de terribles dérives.

Et la glane, dans tout cela ? Elle n'a heureusement jamais complètement disparu, d'autant qu'elle est solidement ancrée dans nos gènes et dans ce que certains appellent notre « cerveau préhistorique ». Hier, comme aujourd'hui et demain, elle fait partie intégrante de notre histoire et de nous-mêmes.

Certes, en dehors des périodes de conflits au cours desquelles les cueillettes sauvages étaient parfois une question de survie, la glane du ^{XX}^e siècle a souvent été une activité de loisir ou l'apanage de personnes un peu trop vite qualifiées de « marginales » : des personnes qui, avec beaucoup de bon sens, refusaient de voir leurs choix alimentaires limités par les diktats de l'industrie, de ne plus avoir une légitime mainmise sur leur assiette quotidienne et de se voir imposer une malbouffe

industrielle sans le moindre intérêt et – pire ! – plus ou moins dangereuse pour la santé.

LE RETOUR EN FORCE DE LA CUEILLETTE DE PLANTES SAUVAGES

Changement assez radical depuis quelques années ! Malgré la dramatique raréfaction des zones encore épargnées par la pollution humaine, la cueillette de plantes sauvages à usage médical et/ou alimentaire est une activité qui revient en force. De plus en plus de consommateurs ont pris la juste mesure des dangers induits par l'agriculture conventionnelle et raisonnée, tant pour la biodiversité, les nappes phréatiques et l'environnement au sens global que pour la santé humaine. À force de subir des scandales sanitaires à répétition et de constater l'explosion de maladies graves directement imputables à l'alimentation industrielle, ils ont aussi pris conscience des dérives d'un secteur agroalimentaire qui n'a vraiment pas le bien-être et la santé des consommateurs pour priorités. Bref, les habitudes et modes de consommation subissent de profonds changements. Ce qui donne un nouvel essor à une activité conviviale, saine,

nourricière et gratuite : la cueillette des plantes sauvages comestibles.

ENRICHIR LA PALETTE DES SAVEURS, MAIS PAS SEULEMENT...

Pratiquée dans le respect des réglementations en vigueur et dans celui des environnements naturels, pratiquée aussi dans des zones préservées de toute pollution humaine, la cueillette des plantes sauvages comestibles permet d'enrichir de manière fantastique la palette des saveurs de l'assiette quotidienne. Ce qui, face à l'aseptisation totale de la « nourriture » industrielle, est déjà un formidable avantage. Mais ce n'est pas le seul !

Ces plantes sauvages permettent aussi de faire naturellement le plein de vitamines, minéraux et autres nutriments. En moyenne, les plantes sauvages comestibles sont trois fois plus riches en protéines et en vitamine C que les plantes cultivées qui, elles, sont en revanche trop riches en dangereuses substances chimiques (à l'exception notable des productions biologiques). Les chiffres qui le démontrent de manière irréfutable sont d'ailleurs parfois surprenants. Un exemple ?

Cueillie en pleine nature, l'ortie, souvent considérée à tort comme une « mauvaise » herbe, est quinze fois plus riche en vitamine C que la laitue pommée cultivée. Un autre exemple ? L'égo-pode est jusqu'à quinze fois plus riche en protéines que la salade frisée et la scarole cultivées. On pourrait multiplier ce genre d'exemples à foison.

Véritables « plantes-santé », les plantes sauvages comestibles font bien plus que nous offrir des saveurs parfois oubliées depuis longtemps. Elles nous permettent d'enrichir notre capital santé au quotidien, sans mettre notre organisme et nos fonctions vitales en danger à grands coups de pesticides, traitements phytosanitaires et autres additifs toxico-chimiques dont l'alimentation industrielle est bourrée.

PLUS DE 1 500 PLANTES SAUVAGES ET COMESTIBLES

Contrairement à ce que pourrait laisser supposer la trop faible diversification des productions agricoles qui répondent plus à des diktats industriels qu'aux besoins et désirs réels des consommateurs, la flore européenne est d'une exceptionnelle richesse. On estime qu'elle est

forte d'environ 20 000 espèces différentes dont au moins 1 500 sont comestibles (alors que seulement quelques centaines présentent une toxicité plus ou moins faible ou élevée).

Bien sûr, toutes les plantes sauvages comestibles ne se retrouvent pas dans toutes les régions. La nature et la richesse des sols, le climat ou le microclimat, la ronde des saisons, l'altitude, la proximité du littoral et de la mer..., sont autant d'éléments, parmi quelques autres encore, qui déterminent la richesse et la diversité des plantes qu'il est possible de glaner de région en région.

Si ces plantes d'exception sont nombreuses, il faut cependant bien les connaître... et les reconnaître à coup sûr. Le glaneur débutant aura donc tout intérêt à se faire accompagner par un cueilleur expérimenté. Et à s'aider d'un livre lui expliquant les principaux secrets de la cueillette et lui décrivant les principales plantes qu'il est possible de mettre facilement dans son panier. En la matière, la pratique et l'expérience font beaucoup. C'est donc une raison de plus de commencer, sans tarder, à récolter VOS plantes sauvages comestibles !

Chapitre 2

Les principales familles de plantes comestibles

Nous venons de le voir : le territoire européen est riche de plus de 1 500 plantes sauvages comestibles, donc beaucoup sont faciles à trouver et à reconnaître. Ce qui est une excellente nouvelle pour tout glaneur, et encore plus pour les débutants. Cela dit, ces précieuses plantes ne font bien entendu pas toutes partie de la même famille botanique. Certaines de ces familles sont plus riches en plantes sauvages comestibles que d'autres. Voici les principales d'entre elles.

LES APIACÉES : DES PLANTES DES RÉGIONS TEMPÉRÉES

Riches de 3 700 espèces réparties en un peu plus de 430 genres, les plantes de la famille des Apiacées (ou Umbellifères) se retrouvent majoritairement dans les régions tempérées. Si on y découvre quelques arbres et arbustes, les Apiacées sont principalement des plantes herbacées annuelles, bisannuelles ou pérennes.

Les feuilles des Apiacées sont charnues, parfois rigides et arrangées de manière alternée. Écraser les feuilles permet souvent de dégager une odeur aromatique ou fétide. Les fleurs sont hermaphrodites, disposées en ombelles et composées de 5 pétales. La pollinisation se fait par les mouches, moustiques, coléoptères ou abeilles. Les fruits produits ne sont pas charnus. Les graines sont dispersées par le vent.

Certaines plantes de cette famille peuvent être très toxiques : c'est notamment le cas de la célèbre grande ciguë, de la petite ciguë, du cerfeuil des fous et de l'œnanthe safranée. Il est donc prudent de s'abstenir de les cueillir s'il y a un doute – même léger – sur leur identification. On n'est jamais trop prudent !