

Les plantes sauvages

(Quelques informations complémentaires)

Cambium : dans les pays nordiques, le liber de saule, de bouleau et de hêtre étaient mélangés à de la farine de céréales. Le **cambium** (du latin *cambiare, changer*), appelé «seconde écorce» ou « écorce intérieure », est un tissu qui est situé entre le bois et le liber. Ce tissu qui est responsable de la formation saisonnière du bois en climat froid et tempéré.

Le **tussilage** est aussi appelé « pas d'âne » par allusion à la forme de sabot de ses feuilles. *Tussilago farfara* est une plante vivace de 10 à 30 cm,. La floraison apparaît de février à avril, avant la feuillaison. « *Tussilago* » provient du latin *tussis*, « toux » et de *agere*, « chasser », allusion à ses vertus médicinales. « *farfara* » viendrait du nom d'un peuplier dont les feuilles sont ressemblantes.

le **Chénopode bon-Henri**, Ansérine bon-Henri ou Herbe du bon Henri, est une plante herbacée dont les feuilles et les inflorescences sont consommées cuites. Son nom vient du roi Henri IV qui aurait découvert son importance sur le plan culinaire. Les jeunes pousses sont coupées au printemps à environ 20 cm de hauteur et sont cuites à la vapeur. Plus tard dans l'année, les feuilles s'utilisent comme celles des épinards. C'est une plante vivace résistante aux basses températures, qui aime les terres riches et pousse volontiers à l'ombre car elle craint la sécheresse.

Les **orties** sont comestibles. Elles contiennent les huit acides aminés essentiels et des protéines : une portion de 300 g d'ortie cuite apporte ainsi la ration journalière de protéines, du fer et du calcium. Elles sont utilisées en soupe, salade ou en remplacement des épinards.

La **Mauve sylvestre** est une plante vivace très rustique qui se rencontre à l'état sauvage dans les décombres, les bords de chemins et les haies. Lorsqu'elles se fanent, les fleurs bleuissent. Les petits fruits circulaires sont appelés "fromages" d'où le nom d'Herbe à fromage.

Vous pourrez ramasser les fleurs avant qu'elles soient totalement ouvertes ; les feuilles se récoltent toute l'année. La Mauve sylvestre se présente et s'utilise de différentes façons : en salade : les fleurs crues peuvent être ajoutées aux salades tout comme les jeunes feuilles tendres. Ou bien encore au vinaigre : les boutons floraux et les jeunes fruits ("fromages") conservés dans le vinaigre s'utilisent dans les salades. En infusion ou décoction de la plante fraîche ou encore en sirop.

Le **crépis** est une plante bisannuelle aux tiges ramifiées possède des feuilles luisantes, les supérieures plus étroites, embrassant la tige par des pointes sagittées. Quelques feuilles ajoutées aux salades y apportent une amertume qui peut être agréable.

L'**alisse** est un fruit rouge de l'alisier qui a une saveur acidulée. Peu connue, elle fait pourtant partie des petits fruits que nous rencontrons fréquemment au cours de nos promenades en forêt. On la consomme blette, après les premiers gels. La présence de tanins lui confère certaines propriétés médicinales. L'alisse eut se consommer crue, lors d'une balade en forêt. Si vous trouvez suffisamment d'alises, et que vous avez assez de patience pour remplir votre panier, vous pourrez également confectionner de très bonnes compotes ou confitures avec ce petit fruit. Lorsqu'elles sont fermentées, les alises entrent aussi dans la composition d'une eau-de-vie.

La **merise** est le fruit du merisier. Plus petit qu'une cerise, ce fruit charnu, rouge foncé ou noir, a une chair ferme et très savoureuse mais peu sucrée. C'est la cerise que l'on dit « douce ». Le merisier pousse à l'état sauvage, dans les forêts et les bois.

Le terme **cynorhodon** vient du grec, *kunorhodon*, qui signifie « rose de chien ». Cette appellation vient des propriétés attribuées à la racine de l'églantier (« rosier des chiens », dont la fleur (l'églantine) est aussi appelée rose canine, *dog rose* en anglais) pour lutter contre la rage. Les

cynorhodons arrivent à maturité en automne, vers octobre-novembre mais on peut en voir tout l'hiver dans les haies champêtres.

Le fruit de l'églantier (cynorhodon séché ou frais) s'utilise surtout cuit en confitures maison et artisanales (la confiture de cynorhodons ou confiture d'églantine en Alsace), en gelées, marmelade et ketchup, en sirops et liqueurs, seules ou mélangées à divers autres fruits. Les merises sont utilisées pour élaborer le kirsch ainsi qu'un apéritif appelé guignolet. Comme coulis pour les gâteaux, la cerise-à-grappe ou merise offre une saveur très agréable et subtile.

On peut aussi en faire de la bière, du vin. Séchés et réduits en poudre, ils peuvent servir à faire des décoctions et tisanes.