

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



HERBES SAUVAGES COMESTIBLES

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



HERBES SAUVAGES COMESTIBLES

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Auteurs : Danièle Laberge, Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier, Hélène Zaccardelli

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Plantes sauvages comestibles

© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.

Lantier

(Québec) Canada

(819) 326-4516

herbo@herbotheque.com

www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-213-1

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Source Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. CUEILLIR	7
OÙ ET QUAND NE PAS CUEILLIR	7
RESPECTER LE TRAVAIL DES PLANTES.....	7
COMMENT LES IDENTIFIER, LES RECONNAÎTRE.....	8
B. COMMENT LES APPRÊTER	9
ÉVITER DE TROP BOUILLIR.....	9
LAVER OU PAS	9
APPRIVOISER DES GOÛTS NOUVEAUX.....	9
DES IDÉES.....	10
ON NE PARLERA PAS ICI DES ARBRES ET DES ARBUSTES.....	11
EXPÉRIMENTER AVEC QUELQUES PLANTES CONNUES.....	11
C. DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES	13
L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE.....	13
L'AMARANTE, UN TRÈS BON LÉGUME	14
L'ANGÉLIQUE	15
L'ARMOISE VULGAIRE OU COMMUNE	16
L'ASCLÉPIADE COMMUNE.....	17
L'ASPÉRULE OU ASPÉRULE ODORANTE	18
LES ASTERS.....	18
LA BARDANE.....	19
LA BOURSE-À-PASTEUR.....	20
LA BRUNELLE OU LA PRUNELLE	20
LA CAROTTE SAUVAGE	21
LE CÉRAISTE VULGAIRE OU COMMUN.....	21
LE CHARDON	22
LA CHICORÉE SAUVAGE.....	23
LE CHIENDENT.....	24
LE CHOU GRAS.....	25
LA FICAIRE	25
LA GALÉOPSIDE DES CHAMPS	26
LE GALINSOGA À PETITES FLEURS	26
LA GAULTHÉRIE COUCHÉE	27
LE GÉRANIUM SAUVAGE	27
LE GINGEMBRE SAUVAGE.....	28
LES GRAMINÉES (POACÉES)	28

LES LAITERONS ET LAITUES SAUVAGES	29
LE LAMIER BLANC OU ORTIE BLANCHE	30
LA LÉPIDIE DENSIFLORE	30
LE LIERRE TERRESTRE	31
LE LILAS	31
LA LINAIRE	32
LA LUZERNE	33
LES LIS ET LES HÉMÉROCALLES	33
LA MARGUERITE	34
LA MAUVE	34
LES MÉLILOTS	35
LA MONARDE OU BERGAMOTE	35
LE MOURON DES OISEAUX	36
LA MOUTARDE	36
L'OIGNON SAUVAGE	37
L'ONAGRE BISANNUEL	37
L'ORPIN	38
L'ORTIE	38
L'OSEILLE	39
L'OXALIDE DRESSÉE	40
LE PANAIS SAUVAGE	41
LA PATIENCE CRÉPUE	42
LA PENSÉE SAUVAGE	43
LE PIMBINA OU VIORNE TRILOBÉE	43
LE PISSENLIT	44
LE PLANTAIN	44
LE PODOPHYLLE PELTÉ	45
LE POURPIER	45
LA PRÊLE	46
LES QUENOUILLES	46
LA REINE-DES-PRÉS	47
LES ROSES	47
LE SALSIFIS	48
LE SCEAU-DE-SALOMON	48
LE SILÈNE ENFLÉ	49
LE TABOURET DES CHAMPS	49

LA TANAISIE VULGAIRE.....	50
LES TOPINAMBOURS.....	51
LES TRÈFLES	52
LES TÊTES DE VIOLON	53
LE TUSSILAGE.....	53
LA VERGE D'OR	54
LA VESCE JARGEAU.....	54
LA VIOLETTE ODORANTE.....	55
D. QUELQUES RECETTES SAVOUREUSES	56
1. Tiges d'angélique confites.....	56
2. Pâtes aux champignons et bourgeons d'hémérocalle.....	57
3. Le potage aux mauves - « la cousinette ».....	57
4. Potage aux orties.....	58
5. Salade de pissenlits aux chapons	58
6. Une recette de vin de mai.....	58
7. Une recette très simple de beurre aux herbes	58
8. Une petite recette de sauce aux herbes.....	59
9. Légumes verts feuillus à la provençale.....	59
10. Quiche aux feuilles vertes	60
11. Casserole inspirante.....	60
12. Pour faire un bouillon très simple.....	61
13. Pain de lentilles aux fleurs de trèfle ou de pissenlit	61
14. Deux recettes de miel	62
15. Moutarde aux herbes vite faite.....	62
16. Potage royal.....	63
17. Salade d'amarante à racine rouge.....	63
18. Asclépiade à la provençale.....	64
19. Boutons d'asclépiade en vinaigrette	64
20. Gratin d'asclépiade	65
21. Jeunes cosses marinées d'asclépiade commune.....	65
22. Bardane à la vapeur	65
24. Sandwich au chou gras ou au pissenlit.....	66
25. Couronne de chou gras au riz.....	66
26. Soupe à la poulette grasse (chou gras).....	66
27. Gelée de roses sauvages (églantier)	67

28. Les boutons floraux de marguerites marinées.....	67
29. Salade d'oseille.....	68
30. Soupe à l'oseille	68
31. Salade de pomme de terre et de petite oseille.....	69
32. Pissenlit Nitsuke.....	69
33. Tzatziki avec pourpier.....	69
34. Asperges Cossack.....	69
35. Omelette fourrée à la fougère de l'autruche	70
E. ANNEXE	71
TABLES DE CONVERSION	71
F. BIBLIOGRAPHIE.....	73



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle