

ateliers forma'festifs

Les Sauvages Comestibles

Où ?

7 lieu-dit Durège
Pessac sur Dordogne
(33890)

Quand ?

Le 11 juin 2016, de 14h -
17h

Nombre de participants : 28

Intervenante :

Céline CLISSON,

Ancienne maraîchère bio passionnée par les plantes, Céline produit des plants et participe à la conservation de variétés anciennes. Cultivant un grand potager en permaculture et un autre site en agroforesterie, ce sont ces pratiques agricoles au plus près du vivant qui l'ont conduite à s'intéresser aux plantes sauvages, et plus particulièrement aux plantes comestibles.



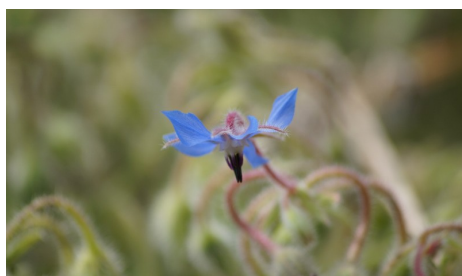
À la chasse aux plantes !

Nous étions presque une trentaine à affronter, à Pessac sur Dordogne, la "jungle" des prairies remplies de plantes sauvages comestibles, avec comme guides la sympathique Céline et son fils qui nous ouvrait gentiment le chemin.

Passionnée, Céline nous a fait découvrir celles que l'on appelle "mauvaises herbes", et qui, pourtant, sont comestibles, et même parfois médicinales.



Consoude en fleur



Fleur de bourrache

Quelques plantes croisées

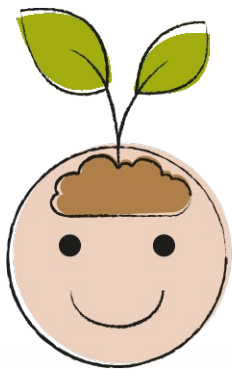
Parce que prairies, champs, forêts et bords de chemin sont un formidable garde-manger (en particulier pour les amateurs de salades composées et de beignets) et que Céline est intarissable sur le sujet, difficile de faire une liste complète des plantes croisées... Voici donc une petite sélection :

- ◆ La bourrache, dont la fleur bleue a un goût d'huître
- ◆ L'arroche, à consommer comme les épinards
- ◆ La consoude, dont les feuilles se mangent en salade ou en beignets, mais attention à ne pas en abuser
- ◆ L'alliaire, à l'odeur d'ail et de chou, et au goût d'artichaut
- ◆ Le coquelicot, dont les graines et les boutons floraux se consomment en salade. Il calme aussi la toux
- ◆ L'églantier, avec ses baies très riches en vitamine C, à faire en confiture ou tisane et à récolter après les gelées

- ◆ La vesce, et ses graines qui se mangent comme des lentilles. De la même famille que le pois (légumineuse), elle enrichit le sol en azote. On peut même confectionner un petit perroquet avec la fleur !
- ◆ La tanaïsie, comestible à petite dose, est surtout utilisée comme répulsif des insectes, mouches, moustiques, pucerons. À l'inverse, elle attire les fourmis.
- ◆ Le plantain, dont les feuilles se mangent en salade, les boutons en saumure comme les câpres. Crus, ils ont un petit goût de champignon. Le plantain est aussi efficace contre les orgelets et les piqûres d'orties.
- ◆ Les ronces : chacun connaît les mûres, mais les feuilles sont aussi comestibles en beignets, sirop ou tisane.



L'arroche rouge



ateliers forma'festifs



Les Sauvages Comestibles

Prochainement :

Soirée spéciale avec le P'tit Marché

Quand ?

26 juin 2016
18h-23h

Programme :

Animations, témoignages, tapas, musique ...

Toutes les informations sur notre site internet !

Contact : Au Ras du Sol
Université Populaire du Jardinage
05 53 73 29 50
upoj@aurasduSol.org



SaluTerre



Fondation de France



Plantain lancéolé, au léger goût de champignon

Plantes croisées (suite)

- ◆ La rhubarbe, dont la feuille est toxique, mais la tige utilisées en compote, tarte et confiture
- ◆ L'Onagre, plante à fleurs jaunes envahissante. Ses racines, une fois épluchées puis bouillies, se dégustent en tranche. Elles ont un goût de jambon d'York. L'huile extraite des graines d'onagre est utilisée pour prévenir et atténuer tous les troubles liés au cycle féminin, du syndrome prémenstruel à la ménopause
- ◆ La sauge (*Salvia officinalis*), littéralement « la plante qui sauve », possède moult vertus en cuisine et médecine. A éviter toutefois chez les femmes enceintes, elle est toxique pour l'allaitement
- ◆ La vigne sauvage, et ses feuilles à faire farcir



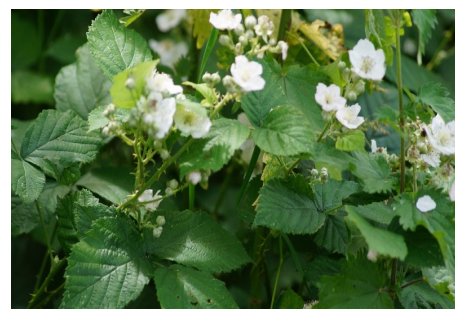
Onagre

Fin de promenade

Après notre périple à travers champs, bois et marécages, est venue l'heure d'une pause bien méritée ! De quoi apprécier et partager les gâteaux et boissons apportés par chacun. Et en profiter pour découvrir les plants de Céline.

Pour une visite en images des plantes observées, suivez le lien !

<https://www.zaclys.com/UPoJ-plantes-sauvages-comestibles-06-11-2016,a75,52377>



Ronces

Conclusion

À tous les amateurs, en cas de doute sur l'identification d'une plante, abstenez vous ! Dame nature sait certes se montrer généreuse, mais peut également se révéler dangereuse. Si deux plantes se ressemblent, l'une peut être excellente dans votre assiette, et l'autre un poison mortel...

Mais n'ayez crainte, nous organiserons, toujours en compagnie de Céline, bien d'autres ateliers sur les plantes comestibles !

Pour aller plus loin :

Blog détaillé sur les plantes sauvages comestibles :

<http://yoann.hue.free.fr/herbier.html>

Merci à Céline pour cet agréable après midi, ainsi qu'à tous les participants pour leur bonne humeur et leur enthousiasme !