



Pour une meilleure préservation de la nature:

veuillez ne pas cueillir la flore.

Après la randonnée assurez-vous de bien vous laver les mains ainsi que celle de vos enfants, car certaines plantes ne sont pas comestibles et peuvent être toxiques.

Une fois la balade terminée, repassez par L'Office de Tourisme pour recevoir votre petit livret de recettes

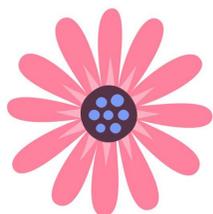
Office de Tourisme du Sauze

Chalet de la montagne

Tél : 04 92 81 05 61

www.sauze.com

info@sauze.com



En cas de secours, composer le 112.



***A la découverte
des fleurs et plantes de
nos montagnes***

ÉGLANTIER OU ROSA CANINA OU ROSIER DES CHIENS

HABITAT: LES HAIES, LES LISIÈRES DE BOIS, LES PRAIRIES EN DÉPRISE , LES BORDS DE CHEMIN

ALTITUDE: JUSQU'À 1600 M

HAUTEUR: 1 M À 3 M

FAMILLE: ROSACEAE

PÉRIODE DE FLORAISON: MAI À JUILLET

POUR CUEILLIR LES FRUITS, ATTENDRE FIN OCTOBRE, JUSTE APRÈS LES PREMIÈRES GELÉES.

DURÉE DE VIE: 300 ANS À 1000 ANS

UTILISATION:

LES BAIES "CYNORHODON" OU "GRATTE CUL" DOIVENT ÊTRE DÉBARRASSÉES DE LEURS GRAINES AVANT D'ÊTRE UTILISÉES EN CUISINE.

ILS SERVENT À FABRIQUER LES GELÉES ET MARMELADES ACCOMPAGNANT LE GIBIER. SES PROPRIÉTÉS: LE FRUIT EST TRÈS RICHE EN VITAMINE D IL EN CONTIENT 10 FOIS PLUS QU'UNE ORANGE, DIURÉTIQUE, TONIQUE, LAXATIF, CICATRISANT, ASTRINGENT, ANTI-INFLAMMATOIRE...



EPINARD SAUVAGE OU CHÉNOPODE BON HENRI

HABITAT: DÉCOMBRES, BORDS DES CHEMINS, ABORDS DES CHALETS D'ALPAGES, BERGERIES, ÉTABLES ET FERMES

EXPOSITION: SOLEIL / MI-OMBRE

ALTITUDE: 200 M À 2600 M

HAUTEUR: 20 À 60 CM DE HAUT

FAMILLE: CHÉNOPODIACÉE

PÉRIODE DE FLORAISON: JUIN À SEPTEMBRE

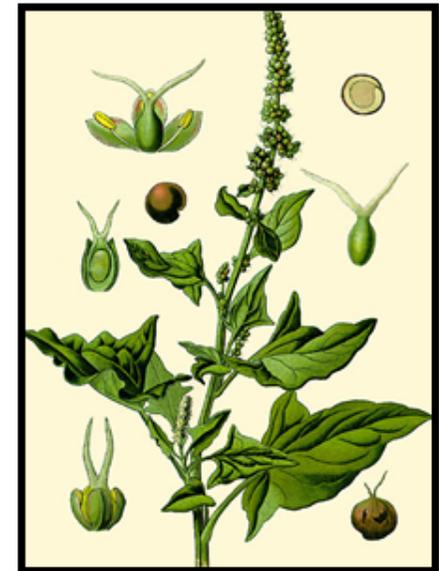
UTILISATION:

LES JEUNES FEUILLES EN SALADES.

LES VIEILLES FEUILLES EN SOUPE.

LES JEUNES INFLORESCENCES CUITES À LA VAPEUR.

L'ÉPINARD EST INDIQUÉ CONTRE L'ANÉMIE CAR IL EST RICHE EN FER. LES FEUILLES HACHÉES ET APPLIQUÉES SUR LES ABCÈS ET LES FURONCLES LES FONT MÛRIR PAR L'ACTION DU MUCILAGE.



LA GRANDE GENTIANE OU GENTIANE JAUNE OU GENTIANA LUTEA

HABITAT: PRÉS MAIGRES, PÂTURAGES, REPOSOIRS À BÉTAIL, LANDES À AIRELLES ET RHODODENDRONS, LISIÈRES ET CLAIRIÈRES DE LA HÊTRAIE

ALTITUDE: ENTRE 500 M ET 1800 M MAIS PEUT ALLER JUSQU'À 2500 M

HAUTEUR: 1,5 M

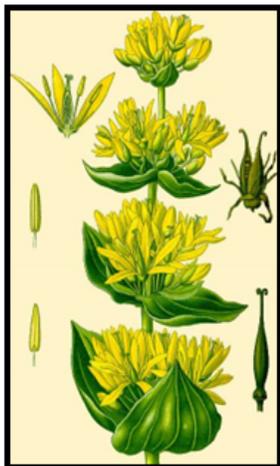
FAMILLE: GENTIANACEAE

PÉRIODE DE FLORAISON: JUIN À AOÛT / ELLE FLEURIT POUR LA PREMIÈRE FOIS QU'APRÈS 10 ANS DE VÉGÉTATION.

DURÉE DE VIE: 70 ANS

UTILISATION:

LA GENTIANE JAUNE EST CULTIVÉE, ELLE EST UNE DES TROIS PREMIÈRES PLANTES MÉDICINALES ET AROMATIQUES UTILISÉES EN FRANCE ET SES APPLICATIONS SONT NOMBREUSES (MÉDECINE, VÉTÉRIINAIRE, SPIRITUEUX, COSMÉTIQUE) PEUT SERVIR POUR DIMINUER LA DIARRHÉE, POUR SOIGNER LA FATIGUE DUE AUX MALADIES CHRONIQUES, POUR SOULAGER L'ÉPUISEMENT... LA RACINE EST UTILISÉE POUR LA FABRICATION D'UN ALCOOL DE PAYS, D'APÉRITIF ET DE LIQUEURS. ON UTILISAIT LES FEUILLES POUR ENVELOPPER LES FROMAGES ET LE BEURRE.



L' ORTIE OU URTICAS

HABITAT: HAIES, JARDINS, DÉCOMBRES, PRAIRIE

ALTITUDE: JUSQU'À 2400 M

HAUTEUR: ENTRE 0,50 M ET 1 M

PÉRIODE DE FLORAISON:

MAI À SEPTEMBRE

FAMILLE: URTICACÉES



UTILISATION:

EN JARDINAGE, LE PURIN D'ORTIES EST UN ACTIVATEUR DE CROISSANCE IL AIDE À LUTTER CONTRE LES PUCERONS. ON UTILISE LES FIBRES D'ORTIE POUR FABRIQUER DU PAPIER. ELLE ARRÊTE LES SAIGNEMENTS DE NEZ, LES CRACHEMENTS DE SANG, LES HÉMORRAGIES DE TOUTES SORTES, ELLE EST SOUVERAINE CONTRE LES RHUMES DE CERVEAU, LES EMBARRAS DES VOIES RESPIRATOIRES. ELLE EST RECONSTITUANTE, ELLE FAIT VENIR LE LAIT CHEZ LES FEMMES QUI EN MANQUENT, ELLE RÉGULARISE LES RÈGLES OU LES FAIT RÉAPPARAÎTRE SI ELLES SONT INTERROMPUES. EN ASSOCIATION AVEC D'AUTRES PLANTES MÉDICINALES, ON L'UTILISE ÉGALEMENT AVEC SUCCÈS L'ORTIE CONTRE LA LEUCÉMIE. ON DIT QUE L'ORTIE EST INDIQUÉE CONTRE L'ANÉMIE, LES MAUX DE TÊTE, LES ALLERGIES, LA SCIATIQUE, LE LUMBAGO, LES NÉVRITES. POUR LA BRILLANCE DES CHEVEUX : INFUSION D'ORTIE COMME DERNIÈRE EAU DE RINÇAGE.

ATTENTION: NE PAS L'AVALER CRU

FRAISIER DES BOIS OU FRAGARIA VESCA

EXPOSITION À MI-OMBRE OU À L'OMBRE
UN PEU PARTOUT EN FORÊT ET TALUS, SOL FRAIS

ALTITUDE: JUSQU'À 1500 M

HAUTEUR: JUSQU'À 30 CM

PÉRIODE DE FLORAISON:

MAI À SEPTEMBRE

FAMILLE: ROSACEAE



CARACTÉRISTIQUE:

LA FRAISE N'EST PAS À PROPREMENT PARLER UN FRUIT, MAIS LE RÉSULTAT DU GROSSISSEMENT DES PÉTALES, QUI PREND UNE CONSISTANCE CHARNUE. LES VRAIS FRUITS SONT EN FAIT LES PETITES " GRAINES " BRUNES, APPELÉS AKÈNES, FRUITS SECS ET QUI NE S'OUVRENT PAS NATURELLEMENT, QUI PARSÈMENT LA SURFACE DE CES ENVELOPPES CHARNUES.

UTILISATION:

LES FRAISES SONT UTILISÉES PAR LES HÉPATIQUES.
LES RACINES, RICHES EN ACIDE SALICYLIQUE, POUR LES RHUMATISMES, LA GOUTTE ET LES ANÉMIES CAR RICHES EN FER.
LES JEUNES FEUILLES PEUVENT ÊTRE INFUSÉES.

AUBÉPINE OU CRATAEGUS MONOGYNA

HABITAT: HAIES, LISIÈRES FORESTIÈRES, FORÊTS CADUCIFOLIÉES, SOLS NEUTRES OU CALCAIRES, MILIEU SEC ET CHAUD

ALTITUDE: JUSQU'À 1600 M

HAUTEUR: 5 M À 10 M

PÉRIODE DE FLORAISON: MAI / JUIN

FAMILLE: ROSACEAE

DURÉE DE VIE: 500 À 600 ANS (RECORD 1700 ANS EN MAYENNE (53))

CARACTÉRISTIQUES:

ARBRE À COURONNE ARRONDIE, ÉPINEUX, À FEUILLES DÉCOUPÉES. CORYMBES PLATS DE FLEURS BLANCHES À ANTHÈRES ROSES, PARFUMÉES, SUIVIES DE FRUITS ROUGE FONCÉ BRILLANT

UTILISATION:

FRUITS COMESTIBLES, FLEURS ET ÉCORCE POUVANT ÊTRE UTILISÉES EN INFUSION, PLANTE MÉDICINALE : RÉGULATEUR CARDIAQUE, ANTISPASMODIQUE, DIURÉTIQUE EN INFUSION DES SOMMITÉS FLEURIES , BOIS AUTREFOIS UTILISÉ EN TOURNERIE ET POUR LA FABRICATION DE PIÈCES MÉCANIQUES TRÈS RÉSISTANTES.



GROSEILLIER À MAQUEREAUX

HABITAT:

SOLS FRAIS, HUMIDES, SE PLAÎT AU SOLEIL COMME À LA MI-OMBRE

ALTITUDE: ENVIRON 1800 M

HAUTEUR: 0,5 M À 1,5 M

PÉRIODE DE FLORAISON:

PRINTEMPS

FRUCTIFICATION: JUILLET / AOÛT

FAMILLE: GROSSULARIACÉES



CARACTÉRISTIQUES:

ARBUSTE PIQUANT : DES ÉPINES À TROIS BRANCHES REMPLACENT CERTAINES FEUILLES

LES FRUITS , D'ABORD VELUS, PEUVENT PERDRE LEURS POILS. IL EN EXISTE DES VARIÉTÉS À FRUITS VERTS, JAUNES, BLANCS OU ROUGES-VIOLACÉS.

UTILISATION:

LES FRUITS SE CONSOMMENT FRAIS OU CUITS, EN ACCOMPAGNEMENT DE PLATS DE VIANDE OU DE POISSON. COMME LES GROSEILLES À GRAPPE, CES BAIES PEUVENT ÉGALEMENT RENTRER DANS LA CONFECTION DE CONFITURES, GELÉES ET SIROPS. RICHE EN VITAMINE (A,B,C), EN CALCIUM, EN FER, POTASSIUM ET PHOSPHORE, LE FRUIT DU GROSEILLIER À MAQUEREAU POSSÈDE DES VERTUS MÉDICINALES, DIURÉTIQUES ET DIGESTIVES.

GENÉVRIER COMMUN OU JUNIPERUS COMMUNIS

HABITAT: ROCAILLES SÈCHES, FRICHES, LANDES, CLAIRIÈRES, BORDURES DE BOIS, COTEAUX ET PENTES ARIDES DES RÉGIONS MONTAGNEUSES

ALTITUDE: JUSQU'À 2500 M

HAUTEUR: 4 M À 10 M

PÉRIODE DE FLORAISON: AVRIL / MAI

FRUIT BLEU: AUTOMNE

DURÉE DE VIE: ENVIRON 200 ANS

FAMILLE: CUPRESSACÉES

UTILISATION:

LES BAIES PARFUMENT LA CHOUCROUTE ET LES PÂTÉS, CERTAINS PLATS DE GIBIER OU VIANDES GRASSES, NOTAMMENT EN RAISON DE LEURS PROPRIÉTÉS DIGESTIVES.

ELLES PEUVENT ÊTRE DISTILLÉES DANS DIVERS ALCOOLS: NOTAMMENT LE GIN ET L'AQUAVIT. LES BAIES ET LES JEUNES POUSSES ONT DES EFFETS DIURÉTIQUES, STOMACHIQUES ET DIGESTIFS. ELLES AURAIENT ÉTÉ UTILISÉES CONTRE L'ASTHME



PLANTAIN DES ALPES OU PLANTAGO ALPINA

HABITAT: PRÉS, PÂTURAGES, PELOUSES ALPINES, COMBES À NEIGE.

ALTITUDE: 1200M À 2800 M

HAUTEUR: 3 CM À 15 CM

PÉRIODE DE FLORAISON: JUIN À AOÛT

FAMILLE: PLANTAGINACEAE

UTILISATION:

PAR VOIE INTERNE, ON DIT QUE LE PLANTAIN EST UN EXCELLENT PURIFICATEUR DU SANG, DES POUMONS ET DE L'ESTOMAC.

LE PLANTAIN S'UTILISE EN INFUSION, CATAPLASME DE FEUILLES BROYÉES OU EN SIROP.

ON S'EN SERT NOTAMMENT CONTRE LES PIQÛRES D'INSECTES ET LES MORSURES DE VIPÈRES

LES JEUNES FEUILLES SE MANGENT CRUES EN SALADE.

ELLES ONT UN GOÛT DE CHAMPIGNON.

LES VIEILLES FEUILLES SE CONSOMMENT CUITES EN SOUPE.



ACHILLÉE MILLEFEUILLE OU ACHILLEA MILLEFOLIUM OU HERBES À SOLDATS

HABITAT: HERBAGES, BOIS, BORDS DES CHEMINS TERRAINS SECS

ALTITUDE: JUSQU'À 2000 M

HAUTEUR: 0,5 M À 1 M

FAMILLE: ASTERACEAE

PÉRIODE DE FLORAISON: JUIN À SEPTEMBRE

UTILISATION:

LES JEUNES FEUILLES PEUVENT SE CONSOMMER EN SALADE.

LES FEUILLES: HACHÉES EN CONDIMENT.

UTILISÉES EN EUROPE DU NORD POUR AROMATISER LA BIÈRE.

LES FLEURS:

POUR PARFUMER LES LIQUEURS, INFUSION, TEINTURE ET EXTRAIT LIQUIDE.

JUS EN CAS DE:

ROUBLES DE LA DIGESTION ET STIMULANT DIGESTIF, INFLAMMATIONS DES PAROIS INTESTINALES, CONSTIPATION ET FLATULENCES

