

PLANTE SAUVAGE

MÉDICINALE, COMESTIBLE, C'EST QUOI ?

• On dit qu'une plante est « sauvage » lorsqu'elle pousse naturellement sans que personne ne l'ait plantée.

• Lorsqu'une plante a le pouvoir de soigner on dit qu'elle est « médicinale ».

• Une plante est appelée « comestible » lorsqu'on peut la manger.

VIEILLES

COMME LE MONDE



• Tout comme les animaux, l'homme utilise depuis toujours les plantes sauvages pour se nourrir et se soigner. Les supermarchés et les pharmacies n'ont pas toujours existés et aujourd'hui, ils sont parfois bien éloignés des petits villages de montagne !

• La mythologie grecque raconte que le guerrier Achille soignait les blessures de ses soldats grâce à une plante que l'on appelle depuis... l'achillée millefeuille, connue pour stopper les saignements.

POURQUOI LES UTILISE-T-ON

ENCORE AUJOURD'HUI ?

• De nombreux médicaments sont encore fabriqués à partir des plantes (les granules homéopathiques, l'aspirine avec l'écorce du saule...).

• Soigner un mal de gorge avec une infusion de plantes (thym serpolet par exemple) est parfois plus efficace et plus simple que d'aller acheter des pastilles à la pharmacie.

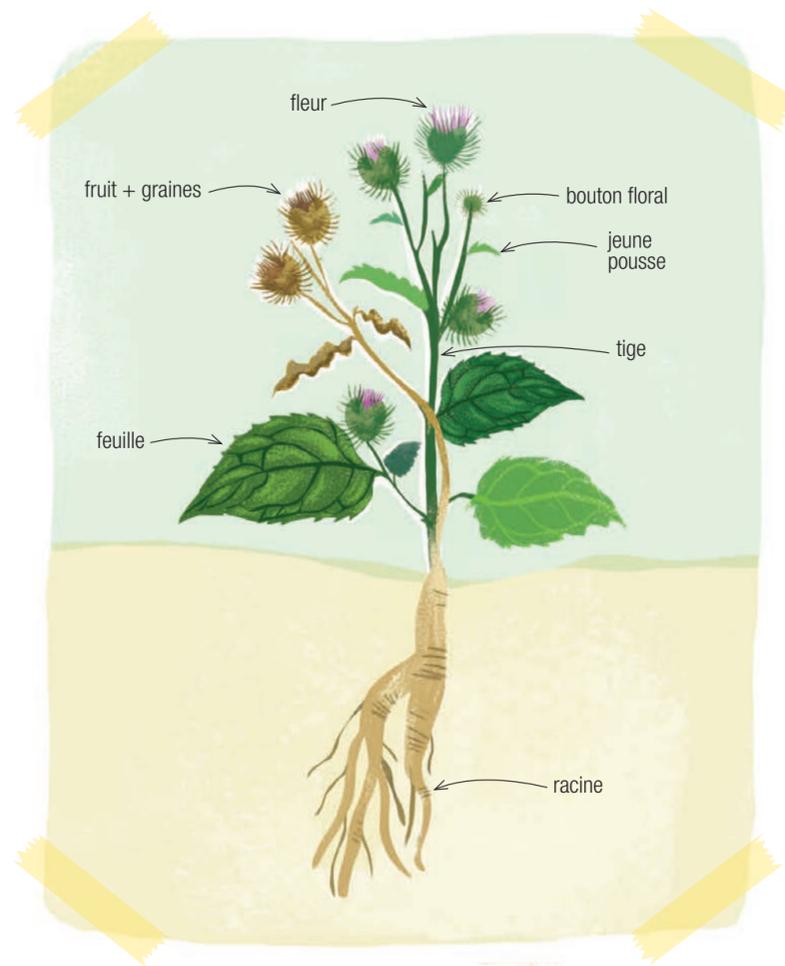
• C'est rigolo et intéressant de cuisiner un plat avec les plantes qu'on a cueillies, au moins on sait d'où elles viennent...

• Ça permet de découvrir de nouveaux goûts, il n'y a pas que le steak-frites dans la vie !

DE LA TÊTE

... AUX PIEDS

Une plante se compose de différents éléments. Parfois une ou plusieurs parties sont comestibles ou médicinales mais il se peut qu'une partie soit utilisable et l'autre toxique (les fleurs et fruits de sureau noir sont comestibles mais les autres parties sont toxiques).



APPRENTI CUEILLEUR

MAIS PAS APPRENTI... SORCIER !

Partir à la cueillette des plantes sauvages c'est comme se lancer dans une chasse au trésor : il faut trouver des indices et bien réfléchir pour ne pas faire n'importe quoi et risquer d'aller sur la mauvaise piste !

Voici donc quelques conseils qui te seront bien utiles pour réaliser ta première cueillette dans les règles de l'art :

1 - Je pars avec un petit guide sur les plantes : j'évite de confondre une plante avec une autre et avant de cueillir je demande l'avis d'un adulte.



2 - Je prélève uniquement la quantité et la partie dont j'ai besoin : je laisse la possibilité à d'autres cueilleurs d'en profiter, aux insectes de la butiner et à la plante de se reproduire.



3 - Je ne cueille rien dans les zones protégées (cœur du parc national par exemple) et je vérifie que la plante n'est pas interdite à la cueillette : la nature est un espace fragile, je laisse le moins de traces possibles de ma visite.



4 - J'évite de ramasser des plantes en bord de route ou proches des zones industrielles : les gaz d'échappements et les traces de produits chimiques peuvent contaminer les végétaux et me rendre malade.

ATTENTION

POISON MORTEL !

Voici la plante la plus toxique d'Europe : l'Aconit-tue-loup.

On la rencontre souvent en montagne, même au bord des chemins. Toutes les parties de la plante sont mortelles, ne la touche jamais et ne cueille pas de plante qui pousse à côté, elle risque d'être contaminée.

Parle-en autour de toi car beaucoup de gens ne la connaissent pas et vu qu'elle est plutôt belle et attirante elle pourrait causer beaucoup de dégâts...



BONNE

OU MAUVAISE HERBE ?

Voici le portrait de quelques plantes que l'on traite souvent de « mauvaises herbes » alors qu'elles ont tant à nous offrir !

L'ortie : trop piquante !

Elle pousse de préférence sur les terrains où les animaux ont uriné (proches des cabanes d'alpages par exemple).



- diminue les douleurs articulaires (frotter les feuilles fraîches sur la zone douloureuse).
- très riche en calcium, fer, vitamines A et C.
- efficace pour lutter contre les boutons d'acné (en lotion).



- version salée : excellente en soupe, gratins, quiche, cake, lasagnes...
- version sucrée : cookies, sirop, tisane...

Astuce : pour ne pas te piquer en la cueillant, prends les feuilles par en-dessous ou encore mieux, utilise des gants !



Le plantain : pas beau...

Avec ses petites fleurs peu colorées, il passe inaperçu et pourtant il est partout !



- les feuilles fraîches frottées sur la peau soulagent les piqûres d'ortie, d'insectes, les morsures de vipère.
- en décoction, les feuilles soignent les problèmes des yeux comme les conjonctivites.



- version salée : ajoutées en salade, les jeunes pousses ont un petit goût de champignon. Les feuilles plus vieilles se consomment en omelette et en soupe.
- version sucrée : les fleurs se font frire dans une pâte à beignet.



L'absinthe : la plante des fous !

Peu exigeante, elle se contente de terrains pauvres et des bords de chemins ensoleillés pour se développer.



- anti-poux, anti-mites, anti-moustiques
- très utile pour éliminer les vers dans les intestins.
- ouvre l'appétit et améliore la digestion.
- efficace pour éviter le mal des transports.



- version salée : les feuilles parfument les viandes et légumes rôtis.
- version sucrée : sirop, liqueur.

La liqueur d'absinthe aussi appelée « fée verte » a été longtemps interdite car on disait qu'elle rendait fou. Son taux d'alcool très élevé associé aux molécules de thuyone faisaient des ravages sur les neurones !



Le pissenlit : l'envahisseur

C'est sûrement la plante la plus facile à trouver, dans les prés et aux bords des chemins.



- grâce à ses vertues diurétiques, il oblige à uriner plus souvent et aide donc à nettoyer les reins.
- en purifiant le foie et le sang il redonne de l'énergie à tout le corps.
- en lotion il est efficace pour lutter contre l'eczéma.



- version salée : les jeunes pousses sont délicieuses en salade.
- version sucrée : on fait de la confiture et du sirop avec les fleurs et autrefois on faisait griller la racine pour remplacer le café.



A toi de jouer...

Qui fait quoi ?

Les plantes sont pleines de vertus ! A toi de retrouver l'utilité de chacune d'entre elles.



Réponse : A4 - B3 - C2 - D1

Mini quizz

A - Pour faire une salade de feuilles d'achillée millefeuille je cueille :

- 1 - la plante entière avec la racine
- 2 - les jeunes pousses les plus belles
- 3 - la tige avec les fleurs et les feuilles

B - Autrefois, la cueillette des plantes médicinales remplaçait :

- 1 - le supermarché
- 2 - la pharmacie
- 3 - le bar

C - Une plante peut-être à la fois :

- 1 - médicinale et toxique
- 2 - médicinale et comestible
- 3 - comestible et toxique

D - C'est grâce à l'écorce du saule que l'on a inventé :

- 1 - le shampoing anti-poux
- 2 - la pommade contre les bleus
- 3 - l'aspirine

Réponse : A2 - B2 - C1-2-3 - D3

Mini quizz

A La Grave et à Villar d'Arène, les gens utilisaient parfois de drôles de noms pour parler des plantes. Pour chaque plante relie le mot en patois avec son nom en français.

- Grande berce
- Ortie
- Carvi
- Bardane
- Absinthe
- Sauge

- luchens
- debardano
- patanaï/patarai
- herbe ratée/saudge
- urtcha
- charai/ tchalouetch

Réponse :
grande berce = patanaï
urtcha = urtcha
charai/ tchalouetch = carvi
debardano = debardano
luchens = luchsens
herbe ratée/saudge = absinthe

Qui est qui ?

Ce champ est un vrai trésor : de nombreuses plantes médicinales et comestibles y poussent ! Sauras-tu les reconnaître ?

Pour chacune de ces plantes, écris le numéro correspondant au dessin.

- épilobe : n°...
- sauge des prés : n°...
- bouleau blanc : n°...
- pimprenelle : n°...
- grande consoude : n°...
- frêne : n°...
- grande gentiane : n°...
- grande berce : n°...



Réponse : 1 - grande gentiane ; 2 - épilobe ; 3 - bouleau ; 4 - grande berce ; 5 - sauge des prés ; 6 - pimprenelle ; 7 - grande consoude ; 8 - frêne

Méli-mélo de mots

Les plantes ne se contentent pas de nous nourrir et de nous soigner, elles nous inspirent également : c'est en observant les grosses graines à crochets de la bardane que l'ingénieur suisse Georges de Mestral a fait une invention géniale !

Retrouve dans la grille le nom de 6 plantes médicinales et comestibles et avec la 1^{ère} lettre de chaque mot reconstitue le nom de cette super invention.

- ortie	E	P	I	B	V	O	E	P	A
- valériane	L	F	D	H	A	T	Z	A	C
- livèche	I	E	B	O	L	I	P	E	H
- églantier	V	J	U	X	E	M	U	R	A
- rumex	E	G	L	E	R	X	M	G	E
- carvi	C	A	R	V	I	G	N	A	I
	H	I	B	R	A	D	O	N	T
	E	G	L	A	N	T	I	E	R
	R	U	B	R	E	N	N	R	O

Réponse : c'est le velcro ! « Vel » pour velours et « cro » pour crochets : c'est le vrai nom de la bande qui te permet de fermer tes baskets et qui fait « scratch » quand tu tires dessus...

Tout est dans le nom !

Le nom d'une plante suffit parfois à nous expliquer son utilité. D'après toi que se passe-t-il si tu bois du jus de feuilles de pissentit ?



Réponse : tu pisses au lit ! En réalité ça fait travailler les reins et tu élimines mieux les déchets de ton organisme. On dit que le pissentit est une plante diurétique.

C'est toi le chef !

Et maintenant que tu connais plein de choses sur les plantes comestibles, il est temps de passer en cuisine... Voici la recette des frites vertes de bardane !

Ce qu'il te faut :

- 5 jeunes tiges de bardane encore tendres
- 1/2 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 Lave les tiges de bardane et coupe-les en 2 dans le sens de la longueur. S'il y a des fils à l'extérieur de la tige, retire-les en tirant légèrement dessus.

2 Recoupe ces demi-tiges en tronçons de 5 cm environ.

3 Fais cuire la bardane dans une casserole d'eau chaude pendant 15 minutes.

4 Egoutte les tiges et fais-les revenir dans une poêle avec les 2 cuillères d'huile d'olive et l'ail finement hâché.

5 Verse tes frites dans une assiette et sale-les légèrement.

6 A déguster avec du parmesan râpé par exemple.

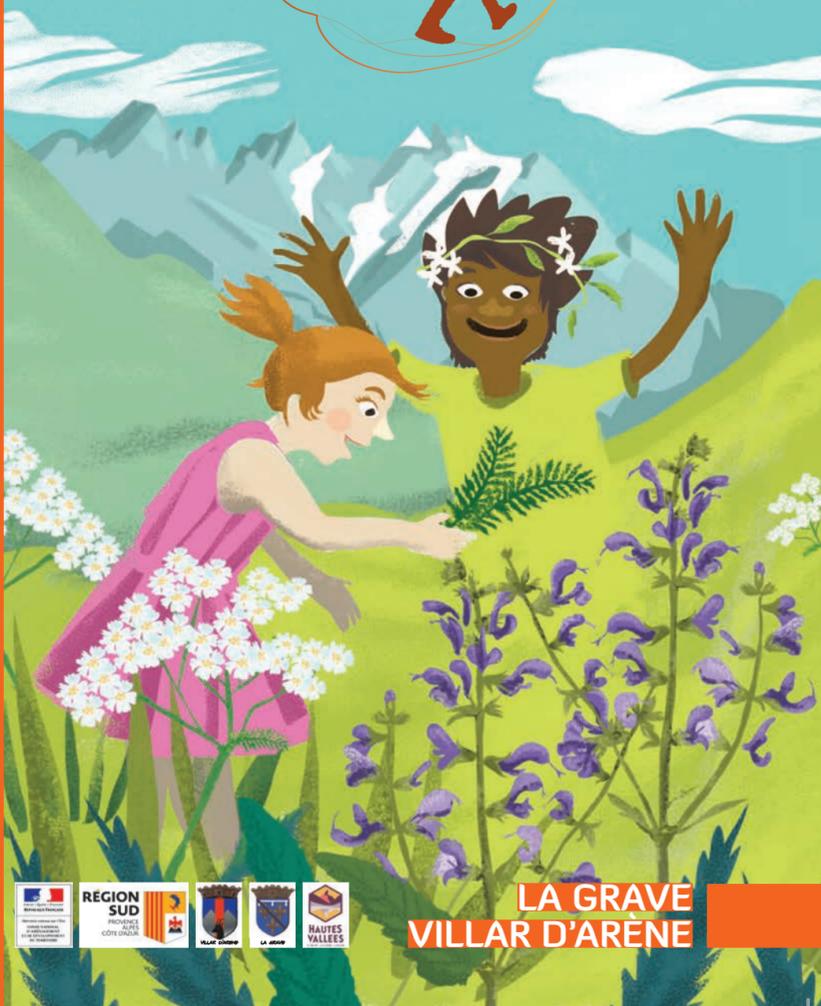


Bon appétit !

Conception et graphisme : Fabienne Mathroy/ La Boîte à Nature (www.facebook.com/labotteanature) - Illustrations : Bérangère Collas (www.graphicollas.com)

PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

MON LIVRET PÉDAGOGIQUE



LA GRAVE VILLAR D'ARÈNE