

François Couplan

*Préface de Yves Coppens*

*Le régal végétal*  
NOUVELLE ÉDITION

• RECONNAÎTRE ET CUISINER LES PLANTES COMESTIBLES •





## Du même auteur

- Mangez Vos Soucis, Guide des Plantes Ornementales Comestibles* – Alternatives, Paris, 1983 (réédition augmentée et illustrée 1999)
- Encyclopédie des plantes sauvages comestibles et toxiques de l'Europe*  
Vol. 1 – *Le Régime végétal* – Debard, Paris, 1984 – Équilibres Aujourd'hui, Flers, 1989, 2003 (rééditions) – Préface d'Yves Coppens  
Vol. 2 – *La Cuisine sauvage* – Debard, Paris, 1984 – Équilibres Aujourd'hui, Flers 1989, 2002 (rééditions) – Préface de Pierre Lieutaghi  
Vol. 3 – *Les belles venéneuses* – Équilibres Aujourd'hui, Flers, 1990
- Les Plantes Sauvages Comestibles* – Guide Point Vert – Hatier, Paris, 1985
- Retrouvez les Légumes Oubliés* – Flammarion-La Maison Rustique, Paris, 1986 – Préface de Philippe Marchenay
- Promenades Gastronomiques* – Sang de la Terre, Paris, 1992
- Guide des Plantes Sauvages Comestibles et Toxiques* – avec Eva Styner – Delachaux et Niestlé, Lausanne, Paris, 1994  
Préface de Claude Sastre (rééditions 1999, 2004, 2007)
- L'herbier de la Gruyère* – L'Aire, Vevey, 1994
- Saveurs sauvages de la Gruyère* – avec Judith Baumann – L'Aire, Vevey, 1994
- Le Jardin au Naturel* – en collaboration avec Françoise Marmy – Bordas, Paris, 1995, réédition 1999
- Wildpflanzen für die Küche* – AT Verlag, Aarau (CH) & Stuttgart, 1997 (rééditions 2000, 2004)
- Herbier Gourmand* – en collaboration avec Marc Veyrat – Hachette, Paris, 1997 (réédition 2004)
- Le Guide nutritionnel des plantes sauvages et du jardin* – Delachaux et Niestlé, Lausanne, Paris, 1998
- Nature's Green Feasts. The Encyclopedia of Edible Plants of North America* – Keats Publishing Co, New Canaan, CT (USA), 1998
- Le Guide des condiments et des épices du monde entier* – Delachaux et Niestlé, Lausanne, Paris, 1999 – Préface d'Olivier Roellinger
- Sentier botanique forestier du Gibloux* – en collaboration avec Suzanne Bollinger – SBF, Vuisternens-en-Ogoz (Suisse), 1999
- Dictionnaire étymologique de botanique* – Delachaux et Niestlé, Lausanne, Paris, 2000 (réédition 2007)
- L'herbier des Montagnes* – Favre, Lausanne, 2000
- L'album des plantes et des fleurs – Les familles de plantes à fleurs* – Delachaux et Niestlé, Lausanne, Paris, 2001
- Toutes les confitures sont dans la nature* – Favre, Lausanne, 2001
- Eetbare planten, bloemen en zaden uit de vrije natuur* – Triangel Publicaties, Den Haag (Pays-Bas), 2001
- Les bonnes "mauvaises herbes"* – Nature et Progrès, Jambes (Belgique), 2001
- Le véritable régime crétois* – Fayard, Paris, 2002
- L'Herbier à croquer* – Favre, Lausanne, 2004
- Reconnaitre facilement les plantes* – Delachaux et Niestlé, Lonay, Paris, 2004
- Ce sont les plantes qui sauvent les hommes* – Plon, Paris, 2005
- Fleurs des Alpes* – Nathan, Paris, 2005
- Sans viande et très heureux* – Edisud, Aix-en-Provence, 2006
- Le tour de France d'un botaniste gourmand* – Plon, Paris, 2006
- Petit Larousse des plantes qui guérissent* – en collaboration avec Gérard Debuigne – Larousse, Paris, 2006
- Dégustez les plantes sauvages* – Sang de la Terre, Paris, 2007 (nouvelle édition)
- Vivre en pleine nature* – Sang de la Terre, Paris, 2007 (nouvelle édition)
- Légumes, fruits et condiments oubliés du Midi* – Edisud, Aix-en-Provence, 2007
- La nature nous sauvera* – Albin Michel, Paris, 2008
- L'ortie* – Rustica, Paris 2008

François Couplan

*Préface de Yves Coppens*

# Le régal végétal

NOUVELLE ÉDITION

• RECONNAÎTRE ET CUISINER LES PLANTES COMESTIBLES •



À la mémoire d'Henri Messerschmitt, prématurément disparu, qui publia, en 1984, les premières éditions du *Régal végétal* et de *La Cuisine sauvage*, parmi d'autres livres essentiels sur l'agriculture biologique et la nature.



# Sommaire

■ Préface	9
■ Florilège	11
■ Remerciements	13
■ Introduction	15
■ Liste des abréviations et symboles	29
■ Échelle de classement des plantes	31
■ Carte des principales zones de végétation naturelle de l'Europe	32-33
■ Carte des divisions géographiques mentionnées dans le texte	34-35
■ Liste des familles étudiées (dans l'ordre du texte)	37
■ Plantes sauvages comestibles de l'Europe	39
LYCOPODES	41
PRÊLES	43
FOUGÈRES	45
GYMNOSPERMES	51
ANGIOSPERMES	63
Protoangiospermes	63
Magnoliidées	65
Monocotylédones	67
Eudicotylédones archaïques	131
Noyau des Eudicotylédones	143
Rosidées	183
Astéridées	323
■ Annexes	481
Liste des espèces végétales protégées en France, en Belgique et en Suisse Romande	481
Lexique des termes botaniques et médicaux	482
Bibliographie	500
Index des noms latins	507
Index des noms français	517
■ Postface	525
Pour tous renseignements	526
Présentation du volume 2 de L'encyclopédie des plantes sauvages	526



# Préface

PAR YVES COPPENS

Professeur au Collège de France  
Paris, 1983

Ce n'est évidemment pas parce que j'apprécie, comme beaucoup, les racines de *Solanum*, les feuilles de *Lactuca*, les fruits de *Lycopersicon* ou les graines de *Phaseolus*, derrière lesquels se cachent la pomme de terre, la laitue, la tomate et le haricot, que je me retrouve à la première page d'un ouvrage d'alimentation végétale. L'étude des hommes fossiles, même si elle m'a appris que nos ancêtres consommaient fruits et racines avant de manger le premier morceau de viande, ne me désignait pas non plus particulièrement pour préfacier une telle encyclopédie. Deux années de botanique générale et quelques travaux sur les bois pétrifiés ne m'y avaient pas préparé davantage. Alors, que fais-je dans cette prairie, ce sous-bois, ce chemin creux ? Eh bien il s'est trouvé que j'ai rencontré un jour, voilà bientôt dix ans, le jeune auteur de cette œuvre immense et que, tout à fait séduit par sa passion pour les plantes et son effort pour en faire découvrir les vertus alimentaires, je l'ai simplement encouragé au bon moment à poursuivre une recherche pour laquelle il manifestait tant de foi. Et je ne le regrette pas.

Le travail de François Couplan est d'abord une œuvre savante de naturaliste, à la fois botaniste et ethnobotaniste. Les mille et une plantes décrites dans ce volume sont envisagées du point de vue de la systématique classique avant de l'être de celui de la connaissance populaire. Nom latin et nom vernaculaire coexistent en tête de chaque fiche, souvent accompagnés d'une photo de l'auteur. C'est ensuite une œuvre pratique de consultation, livrant avec beaucoup de méthode et de précision la liste la plus complète possible des plantes et des parties de chaque plante susceptibles d'être préparées, accommodées, consommées. C'est encore une œuvre philosophique car cette incitation à la découverte ou la redécouverte d'une alimentation naturelle voudrait aussi être prise de conscience de l'extraordinaire richesse du milieu : la nature est généreuse pour qui sait à la fois la lire et la respecter.

Mais c'est aussi une œuvre poétique. D'un bout de l'Europe à l'autre, du Cap Nord aux franges de l'Asie, des pâturages d'altitude à la garrigue parfumée, le lecteur herborise avec la même curiosité que l'auteur.

Première pièce d'un grand édifice, *Le Régal végétal* est donc tout à la fois œuvre d'esprit naturaliste et message d'un certain art de vivre, connaissance du milieu et conscience de son équilibre ; bien au-delà du catalogue raisonné qu'il peut donner l'impression d'être, n'est-ce pas, dans une certaine mesure, un mode d'emploi du monde ?



# Florilège

**D**e nombreuses personnes se sont initiées à la reconnaissance et à l'utilisation des plantes sauvages à l'occasion des stages et des « survies douces » animées par l'auteur. Voici quelques-unes de leurs réactions :

« J'ai passé deux jours merveilleux : d'abord apprendre à regarder les fleurs, les herbes, à marcher dans la forêt en écoutant, touchant, goûtant. Tout s'anime. La Nature prend réellement vie. Que dirai-je des repas qui ont couronné ce stage ? Non seulement c'est bon, mais c'est beau. Hum ! Quelle soupe délicieuse, et ce gratin d'herbes... »

**F. G., L'HAÏ-LES-ROSES**

« Premier vrai contact avec cette flore...  
je me demande vraiment pour qui elle m'a pris. »

**A. C., LIZIO**

« Vive les révolutionnaires aux pieds nus ! Ceux qui ne coupent pas les têtes, mais les sommités fleuries (et encore avec parcimonie...!). J'ai appris grâce à eux le grand raffinement de la frugalité, et ai approfondi mon appartenance au monde. »

**C. W., PARIS**

« Cette assimilation profonde, par la nourriture, la saveur, le parfum, m'ouvre une vision tout à fait neuve. Je ne regarderai plus les plantes de la même façon. »

**F. B., PARIS**

« Ce ne fut pas un stage, mais un voyage dans un monde de vie et de beauté... Fleurs, feuilles, fruits, tiges, racines sauvages offertes à la cueillette ; festin de vie, repas pétillant de joie jusqu'alors ignorée... Instants au-delà des mots ou des pensées, dans un pays de couleurs, de saveurs, d'odeurs inconnues, instants de paix. »

**L. C., BOISSISE-LE-ROI 11**

« J'ai senti que manger ces plantes était très important. Première fois : peur de l'étrange ; puis grand plaisir. »

**P. W., GENÈVE**

« Manger des herbes sauvages... m'a permis de communiquer avec la Nature, m'a procuré un bonheur incroyable. »

**M. T.**

« Les mauvaises herbes deviennent bonnes ! »

**M. A., ARLON**

« Je crois que j'ai débloqué le vieux : « Mange pas ça, c'est sûrement du poison ! »  
Je vais enfin oser développer mes instincts bovins... »

**S. LE G., MORSANG**

« Cela m'a affranchie. On m'a donné la permission de manger des plantes auxquelles  
je n'aurais pas osé toucher toute seule de peur de me tromper... Ce dimanche soir, c'est  
comme si je brûlais d'un grand feu, une sorte d'énergie me picote à l'intérieur. »

**M. S., BRUXELLES**

« Je vais maintenant voir mon jardin avec de nouveaux yeux,  
et mes promenades ne seront plus les mêmes. »

**M.-L. D., NANTES**

« Cette initiation aux plantes m'a permis de faire une véritable découverte du potentiel  
de la nature. Je suis ravie d'avoir pu appréhender le domaine des plantes de façon  
pratique et pragmatique. Ce stage est très positif dans la mesure où il m'a fait dépasser  
la seule connaissance des plantes pour en arriver à une conception de la vie. »

**M. L., PARIS**

« J'ai le sentiment d'avoir trouvé un chemin pour aller vers ce que je cherche  
un peu à tâtons, ce qui me donne un sentiment de confiance. »

**C. G., PARIS**

« À travers la découverte de la comestibilité insoupçonnée des plantes sauvages,  
François Couplan a réussi à donner un sens nouveau à la relation que nous pouvons  
avoir avec la Nature... Témoins ces stages où l'on rencontre à chaque pas  
un nouvel univers, véritable potager sauvage, réserve énergétique infinie  
que François nous apprend à découvrir... À travers cette nouvelle relation,  
l'individu retrouve une partie jusqu'alors cachée de son identité. »

**A. W., PARIS**

« J'ai ressenti l'énergie de la Nature, qui recharge extraordinairement...  
La Nature nous transforme, on reprend « racine » profondément.  
On est davantage vrai, aussi bien avec soi-même qu'avec les autres. »

**M.-J. M., CERGY**

# Remerciements

**J**e tiens à remercier, ici, les personnes grâce à qui cet ouvrage a pu voir le jour :

- Mes parents, qui, en m'apprenant il y a bien longtemps à distinguer une girofle d'un pissenlit et une framboise d'une primevère, ont permis à un virus végétal de se développer en moi.
- Yves Coppens, professeur au Collège de France, qui, depuis de nombreuses années, ne cesse de me prodiguer ses encouragements amicaux.
- Colette Dechaseaux, directeur de recherche honoraire au C.N.R.S., pour son aide précieuse.
- Feu Henri Martin, mon maître en botanique, poète et humaniste, dont le souvenir restera à jamais en moi.
- Marcel Adam, qui m'a montré la voie à suivre.
- Thérèse Isel, pour son amour de la Nature.
- Le Professeur Jean-François Leroy, Directeur du Laboratoire de Phanérogamie au Muséum National d'Histoire Naturelle, qui a si bien compris ma démarche et m'a encouragé.
- Monsieur Fournier, directeur de laboratoire à l'École Pratique des Hautes Études.
- Madame Le Thomas, directeur adjoint à l'École Pratique des Hautes Études.
- Pierre Lieutaghi, notre maître en matière de plantes, pour son aide et pour son exemple.
- Roland de Miller, baigneur-cueilleur et écrivain, pour son amitié et son enthousiasme.
- Matéo et Hélène Magarinos, pour leurs encouragements et leur amour de la vie.
- Roger Jollois, pour sa forte amitié et ses conseils judicieux.
- Alain Weber, l'inséparable.

- Jean-Marc Gambliel, où qu'il soit.
- Zephyr, one who knows what I mean...
- Les personnes, devenues depuis des amis, qui ayant foi en notre démarche ont organisé des stages pour nous : Christian et Odile Mathieu, Jean-Marc Maire, Claude Berthoumieux, Auguste Coudray, Nathalie Calame, Renate Meier...
- Nos nombreux stagiaires, en particulier ceux qui ont fait preuve de leur amitié : Christiane Courant, Fred et Martine Martin, Elizabeth de Maulde, Emmeline de Mozota...
- Les personnes qui par leurs informations ont aidé nos recherches : Daniel Girard, Jean Rinjard, Danièle Musset... la liste en serait fort longue.
- Mes « confrères » en la matière : Clotilde Boisvert, Alain Saury et Alain Renaud.
- Les nombreux amis qui ont prêté leur palais à mes expériences culinaires un peu inhabituelles : Francis Kelsall, Danièle Billamboz, Bob et Jeanne-Elle Gover, Michael Berardi et Norissa, Francis et Ann Boschiero, Jacques Poirier, Mike Cox et Sheila Lynch, Vivian Dickinson, John et Ann Murray...
- Jean-Louis et Cosette Garban, pour leur constant soutien.
- À cette liste déjà longue, écrite pour la première édition de cet ouvrage, en 1984, il me faudrait rajouter plusieurs milliers de noms de personnes, réparties à travers la planète, qui m'ont directement ou indirectement aidé par leurs informations, leurs conseils, leurs suggestions, leur inspiration et leur soutien sous une forme ou une autre. Ce livre est déjà assez épais et je dois donc y renoncer. Mais ils sont tous dans mon cœur.
- Je mentionnerais néanmoins Lucie Benoit pour l'aide qu'elle m'a apportée à réaliser la présente édition du *Régal végétal*.

# Introduction

Voici déjà un quart de siècle, je publiais le résultat de dix années de recherches sur les plantes sauvages comestibles de l'Europe sous forme d'un livre, *Le Régal végétal*. Il n'existait alors en langue française qu'une compilation érudite et introuvable (*Les Plantes alimentaires chez tous les hommes et à travers les âges* de Désiré Bois) ainsi qu'un ouvrage de terrain recensant une cinquantaine de plantes (*Se nourrir de rien*, d'Alain Saury).

À cette époque, lorsque je parlais de consommer les végétaux que nous offre la nature, je n'obtenais habituellement que des sourires narquois ou, au mieux, une marque d'étonnement teinté de suspicion... Évoquer la possibilité de consommer les plantes sauvages provoquait souvent un sourire de condescendance sur les lèvres de mes interlocuteurs : « Vous voulez donc nous faire revenir à l'âge des cavernes ! Ces végétaux n'étaient bons qu'à remplir les estomacs de nos ancêtres soumis aux affres des disettes. Cela ne nous concerne plus, nous sommes modernes... »

Pourtant, certaines personnes manifestaient un réel intérêt pour mes propositions et m'accompagnaient à la cueillette des trésors de la nature. Elles devenaient de plus en plus nombreuses à participer à mes stages de « gastronomie sauvage » et de « survie douce ». Certains journalistes se montraient intéressés par cet intrigant sujet et mes passages dans les magazines, à la radio ou à la télévision se multipliaient.

Et je reçus un beau jour de 1980 l'appel téléphonique d'un éditeur passionné qui me proposait de publier l'ouvrage dont il avait eu vent.

Henri Messerschmitt, un Alsacien pied-noir, avait édité une impressionnante Encyclopédie permanente de l'agriculture biologique, ainsi que d'autres livres pertinents sur ce sujet alors d'avant-garde. Grâce à ses conseils et à un travail intense, mon livre fut bientôt prêt et connu depuis sa publication un succès qui ne s'est jamais démenti.

*Le Régal végétal* fut bientôt suivi de *La Cuisine sauvage*, des *Belles vénéneuses*, puis de plusieurs dizaines d'ouvrages chez des éditeurs de toutes tailles. Les plantes sauvages commençaient à retrouver droit de cité dans notre monde de technique et de consommation.

De nombreux facteurs y contribuèrent, entre autre le besoin de nature toujours plus pressant chez nos contemporains stressés. Mais c'est peut-être la découverte de saveurs nouvelles par les restaurateurs qui aura, au final, fait le plus pour la cause des plantes sauvages. Michel Bras, à Laguiole, puis surtout Marc Veyrat à Annecy, et d'autres à leur

suite, se prirent de passion pour ces nouvelles saveurs que mes travaux apportaient à leur créativité. La notoriété des chefs étoilés plaça bientôt les plantes sauvages sur le devant de la scène comme ne l'avaient jamais été auparavant ces mal-aimées, longtemps symboles de pauvreté. Un livre, *L'Herbier gourmand* (Hachette, Paris, 1997), écrit avec Marc Veyrat, puis une série télévisée du même nom allaient contribuer à faire connaître les plantes sauvages à un public plus large.

Aujourd'hui, la cueillette des végétaux dans la nature ne semble plus aussi incongrue qu'elle ne l'était il y a seulement vingt ans. De plus en plus de personnes profitent de leurs balades pour récolter de quoi préparer des plats sauvages qu'ils partagent souvent avec leurs amis. De nombreux restaurateurs, suivant les traces de leurs illustres précurseurs, cuisinent les plantes que la nature fait pousser par elle-même. Et le public s'émerveille !

Néanmoins, beaucoup de chemin reste encore à faire pour retrouver un équilibre qui s'avère urgent entre l'homme et la nature. Pendant quelque trois millions d'années, soit plus de 99% de son existence sur terre, l'homme s'est nourri de plantes sauvages. En effet, l'agriculture ne date que d'environ dix mille ans et pendant longtemps, la cueillette subsista à ses côtés. Mais dans l'Europe féodale, les plantes sauvages acquièrent en quelques siècles un statut inférieur, car les élites préféraient se nourrir de viande, de produits raffinés et des légumes des fruits rapportés par les expéditions qu'ils finançaient à travers le monde. Avec la révolution industrielle, les paysans, devenus ouvriers à la ville, purent accéder au mode de vie des bourgeois et s'empressèrent d'oublier des traditions millénaires, enracinées dans une terre délaissée.

Ainsi, les plantes sauvages, totalement dévalorisées, disparurent des pratiques, puis bientôt des connaissances des campagnards comme des citadins : deux générations suffirent. Cet oubli s'avère regrettable, car la plupart des ces végétaux possèdent de remarquables vertus gustatives, nutritionnelles et médicinales. Par de nombreux aspects, les plantes sauvages sont plus intéressantes que les légumes et les fruits mis au point par les meilleurs agronomes. Songeons par exemple que l'ortie contient sept fois plus de vitamine C que les oranges et le cynorrhodon, faux-fruit de l'églantier, jusqu'à vingt fois plus ! N'oublions pas non plus les minéraux, les oligo-éléments, les anti-oxydants et autres acides gras, tanins et anthocyanes dont regorgent les plantes les plus banales. Les feuilles des légumes sauvages renferment aussi d'importantes quantités de protéines complètes, équilibrées en acides aminés essentiels, ce qui met à mal le mythe de la supériorité des protéines animales sur les végétales. En plus de leurs vertus alimentaires, ces plantes nous permettent de profiter de leurs propriétés médicinales, sous forme curative et surtout préventive. Les Anciens le savaient bien puisque Hippocrate affirmait déjà voici 2 500 ans : « Que ton aliment soit ton remède. »

Aller chercher soi-même sa nourriture dans la nature n'est pas seulement un agrément. C'est aussi une source intarissable de bienfaits pour l'organisme. Marcher, respirer à fond, s'exposer au soleil et à l'air, loin du stress urbain, permettent de retrouver un équilibre indispensable, tant sur le plan psychique que physique. La cueillette des plantes sauvages est d'ailleurs une stimulation pour tous nos sens, qu'elle nous aide à redécouvrir, car la vue, le toucher, l'odorat et le goût sont constamment sollicités. Et quelle

joie dans la découverte d'une nouvelle plante, qui sera peut-être une nouvelle amie... C'est l'occasion de percer cet « écran vert » un peu inquiétant qui nous entoure. Notons d'ailleurs que l'on préconise depuis l'Antiquité pour se sentir bien en soi-même et dans son environnement de consommer essentiellement ce qui pousse en saison à l'entour de sa résidence. Que trouver de mieux pour cela que les plantes sauvages gorgées de force vitale ?

Elles sont toujours là, sur le pas de notre porte. Il n'y a aucune difficulté à les retrouver et nous pouvons en tirer un bénéfice majeur. Et pourtant, en proportion, bien peu de personnes peuvent concevoir l'intérêt de ces plantes, voire se rendre compte de leur existence. Il y a à cela, me semble-t-il, une raison profonde, dont il est douloureux de prendre conscience.

La fracture néolithique, voici dix mille ans, a coupé l'homme de ses racines. Jusque-là, il s'était nourri des cadeaux que lui offrait la nature. Mais en décidant de produire lui-même ses aliments, il lui a fallu se battre contre elle – comme le sait bien tout jardinier qui n'a de cesse de « nettoyer » son terrain en y arrachant constamment les « mauvaises herbes », d'ailleurs souvent d'excellents légumes... Cette prise de pouvoir sur la nature, développée depuis 500 générations dans une vision purement anthropocentriste validée *a posteriori* par les religions monothéistes, nous en a tellement éloignés que notre culture nous empêche de penser qu'il soit possible de vivre en dehors de la civilisation que nous avons développée. Pourtant, il faut au moins être conscient des implications de cette façon de concevoir le monde.

Si l'avènement de l'agriculture permit à l'homme de produire lui-même de quoi se nourrir, ce fut au prix de la guerre (l'accumulation des récoltes attise la convoitise d'autres groupes humains), de la surpopulation (la sédentarisation autorise les femmes à avoir de nombreux enfants, que la production agricole peut nourrir), de la famine (lorsque les conditions climatiques sont néfastes ou que survient une guerre), de l'esclavage (comme à côté de la guerre : les prisonniers produisent pour les vainqueurs), des épidémies (la concentration de la population dans les villes est du pain béni pour les microbes...) et de la pollution (on arrache d'abord les adventices, puis on invente des produits chimiques pour les détruire, etc.). Il ne pouvait en être autrement. Pour dire les choses en une formule-choc : dans la première graine mise en terre se trouvait le germe de la bombe atomique ! Et les quelques peuplades qui refusèrent de cultiver, considérant qu'il s'agissait du viol de la Terre-mère, furent rapidement éliminées par les cultivateurs...

Cette vision des choses est difficile à admettre pour les agriculteurs que nous sommes devenus depuis quelques milliers d'années. Pourtant cela est historique, facilement vérifiable et, finalement, très simple à comprendre. Mais un livre entier serait nécessaire pour développer ces affirmations (voir : *La nature nous sauvera*, Albin Michel, Paris 2008).

Il ne s'agit pas, cependant, de partir vivre au fond des bois, de refuser les produits d'une agriculture bien conçue ou de rejeter les acquis remarquables de notre culture. Mais il est urgent de prendre conscience des causes profondes de nos problèmes et de chercher des moyens efficaces de les résoudre.

Nous avons développé, au fil des siècles, une quantité de besoins, dont nous ne nous rendons plus compte à quel point ils sont artificiels. Aujourd'hui, nous avons atteint des sommets. La société consumériste a pour vocation de constamment créer de nouvelles exigences et nous inciter à dépenser toujours davantage pour les satisfaire. Il est important, à mon sens, de percevoir nos vrais besoins et de remettre nos vies en perspective.

J'ai l'impression que les végétaux nous offrent une occasion unique d'agir. En effet, la mentalité que nous avons développée depuis les débuts de l'agriculture a conduit les humains à se replier sur eux-mêmes et à perdre progressivement conscience de la valeur, puis de l'existence même, des autres êtres qui peuplent la planète. Or nous ne pouvons vivre seuls, uniquement avec nos créations. La nature avec ses myriades d'espèces (ce que l'on nomme la « biodiversité ») nous est indispensable et il nous faut la « protéger ». Mais pour cela, nous devons d'abord la connaître et cesser enfin, de la considérer comme une ennemie.

Loin d'être un acte anodin, récolter des plantes sauvages, qui ont poussé sans l'intervention de l'homme, et les intégrer à notre propre substance en les consommant peut avoir de profondes implications sur notre perception du monde, sur notre vie et sur les autres vies de la planète. Et le changement ne viendra pas de l'extérieur, des instances gouvernementales ou des associations de protection de la nature, mais de chacun de nous dans ses actions et ses pensées au quotidien. Puisse la prise de conscience de l'étonnante générosité de la nature qui ressortira de la lecture de cet ouvrage œuvrer en ce sens.

## Les plantes de cet ouvrage

Ce livre décrit les propriétés comestibles de toutes les plantes vasculaires poussant à l'état sauvage sur le continent européen, connues pour avoir été utilisées comme nourriture par l'homme.

Les plantes vasculaires comprennent les Lycopodes, les Prêles, les Conifères, tous les feuillus, arbres et arbustes, les lianes et les plantes herbacées. Tous ces végétaux possèdent en commun un système efficace qui leur permet d'amener l'eau et les minéraux nécessaires aux feuilles ou aux autres parties chlorophylliennes et de redistribuer dans le reste de la plante les matériaux élaborés par la photosynthèse. Ce système est formé par une organisation complexe de vaisseaux (d'où « vasculaire ») qui sont apparus au cours de l'évolution.

Les plantes non vasculaires sont dépourvues de ce système de transport. Elles comprennent les algues, les champignons, les lichens et les mousses.

Les plantes sauvages sont les membres du règne végétal qui sont capables de se reproduire sans l'aide de l'homme. Il s'agit d'abord des plantes natives, dites « spontanées », puis des végétaux introduits par l'homme qui se sont parfaitement adaptés à leur nouvel environnement – ils sont dits « subsponnés » – ou du moins s'échappent fréquemment des cultures et se maintiennent ainsi pendant un certain temps. Parmi ces derniers on compte la plupart de nos légumes courants et un bon nombre de plantes ornementales.

## Classification des plantes dans *Le Régal végétal*

Les plantes sont classées par famille botanique. Cette organisation est la plus logique et elle a l'avantage de mettre en valeur le fait que les plantes d'une même famille ont fréquemment des propriétés comestibles similaires. Il n'est besoin pour s'en convaincre que d'examiner par exemple les Malvacées, les Crucifères, les Labiées ou les Graminées.

L'ordre des familles employé ici est celui qui ressort des plus récents travaux de l'Angiosperm Phylogeny Group (APG), chapeauté par le Missouri botanical garden de Saint Louis, aux États-Unis, complété par l'ouvrage de G. Lecointre et H. Le Guyader, *Classification phylogénétique du vivant* (Belin, Paris, 2001).

Les noms des familles sont donnés en latin (terminaison « -aceae » ; en français la terminaison serait « -acées », et la prononciation du nom est exactement la même).

À l'intérieur de chaque famille, les genres sont classés par ordre alphabétique. Le genre est, en ce qui nous concerne, l'unité fondamentale de classification des plantes, et sera utilisé comme base de chaque article. *Le Régal végétal* traite de 650 genres différents, soit plus du tiers du nombre de genres de la flore européenne, qui en comprend 1 600.

Les espèces particulières qui ont été consommées sont citées dans le texte. Dans un genre donné, il est probable que les autres espèces soient le plus souvent comestibles de la même manière et possèdent une composition chimique et des vertus médicinales comparables, mais ceci est loin d'être toujours vrai. Les espèces non comestibles, douées de propriétés médicinales ou toxiques, sont également citées pour chaque genre.

1 600 espèces de plantes sauvages comestibles (soit près de 10% du total de la flore de l'Europe), qui en comporte plus de 12 000, sont détaillées ici.

## Détail des articles

Les 538 articles sont composés comme suit :

### 1°) Nom latin du genre

Les éventuels changements de nom ont été ajoutés entre parenthèses (précédés de « = ») afin de faciliter les recherches, en particulier dans les anciens ouvrages. Les changements de noms des espèces mentionnées dans le texte sont indiqués de la même manière. Si le nom de genre a été conservé, il ne figure pas dans la parenthèse – par exemple : *Larix decidua* (= *europaea*) ; si c'est le nom d'espèce qui a été retenu, il est porté en initiale – par exemple : *Aphanes arvensis* (= *Alchemilla a.*).

Les noms latins des genres et des espèces retenus sont ceux employés par Tutin (*Flora Europaea* – Cambridge University Press, Cambridge 1964-80), complétés dans certains cas pour la France par les recommandations de Tela Botanica, réseau de la botanique francophone, consultables sur le site : <http://www.tela-botanica.org>.

**2°) Classification de la plante suivant une échelle donnée** page 31 indiquant ses propriétés comestibles (par une lettre) et sa fréquence (par un chiffre).

La lettre se rapporte à la meilleure espèce comestible du genre, et se révèle généralement une bonne indication des qualités du genre dans son ensemble. Le chiffre a trait à l'espèce comestible la plus largement répandue du genre.

### 3°) Nom français du genre

Les noms français des genres et des espèces sont ceux qu'utilise Gaston Bonnier dans la *Flore complète illustrée en couleurs de la France, de la Suisse et de la Belgique* (Librairie Générale de l'Enseignement, Paris 1911-34), sauf quand il ne s'agit que d'une traduction artificielle du latin. Les différents noms locaux n'ont pas pu être mentionnés, à cause de leur nombre excessif : il existe par exemple plus de cent vingt noms pour le chénopode blanc (*Chenopodium album*). Ils n'ont d'ailleurs pas encore tous été recensés.

### 4°) Étymologie du nom latin du genre

La plupart des étymologies proviennent de mon *Dictionnaire étymologique de botanique* (Delachaux et Niestlé, Lausanne 2000), ainsi que de Paul Fournier (*Les Quatre Flores de France – Lechevalier, Paris, réédition 1961*), de l'abbé Coste (*Flore descriptive – Librairie Albert Blanchard, Paris 1901-06*) et de Gaston Bonnier (*op. cit.*) – qui divergent parfois. Le Dictionnaire grec-français de Bailly et le Dictionnaire latin-français de Gaffiot ont été consultés pour vérifications, ainsi que pour déceler l'origine des noms de plantes ne figurant pas dans les ouvrages précités. En ce qui concerne les plantes nord-américaines naturalisées en Europe, les flores de Munz (*A California Flora – University of California Press, Berkeley, 1959*) et de Gleason et Cronquist (*Manual of vascular plants of Northeastern United States and adjacent Canada – New York Botanical Garden, New York, 1991*) ont été utilisées.

### 5°) Répartition géographique du genre en Europe

L'aire de répartition de chaque genre se rapporte à la carte des divisions géographiques de l'Europe pages 34-35. Le nombre d'espèces que le genre possède en Europe est mentionné entre parenthèses après l'aire de répartition géographique. Répartition et nombre d'espèces sont tirées de Tutin (*op. cit.*).

Si la plante est subspontanée, son origine est indiquée avant son aire de répartition en Europe. La répartition géographique des espèces citées dans le texte n'est donnée que si elle diffère de celle du genre, indiquée au début de chaque article. Si le nom d'une espèce n'est suivi d'aucune mention, son aire de répartition en Europe est la même que celle du genre.

**6°) Indication, s'il y a lieu, que certaines espèces du genre sont cultivées – comme légumes, fruits, céréales ou oléagineux, comme plantes ornementales ou fourragères, pour leurs fibres, leur bois, leurs vertus médicinales, etc.**

Les espèces mentionnées comme plantes ornementales ou potagères sont tirées du *Bon jardinier* (Paris, 1998), ainsi que des ouvrages classiques de Vilmorin.

**7°) Étude détaillée des utilisations alimentaires des diverses parties de la plante** dans l'ordre suivant : racines et organes souterrains (y compris bulbes, rhizomes et tubercules – qui sont en réalité des tiges modifiées) ; tiges ; seconde écorce et sève (pour les arbres seulement) ; feuilles ; boutons floraux ; fleurs ; fruits ; graines. Un bref

historique de ces usages est fréquemment inclus. En ce qui concerne les préparations culinaires détaillées et les recettes ayant trait aux végétaux étudiés, le lecteur est renvoyé au deuxième volume de l'Encyclopédie des plantes sauvages comestibles et toxiques de l'Europe, *La Cuisine sauvage*.

**Sont également données lorsqu'elles sont connues, pour chaque partie de la plante :**

### 8°) Composition chimique

L'analyse chimique n'a été effectuée que pour un nombre restreint de plantes et les résultats sont souvent incomplets. La composition plus détaillée de certaines espèces ne signifie pas nécessairement que celles-ci soient plus « riches » que d'autres. Cela veut simplement dire que le végétal en question est mieux connu. C'est le cas de nos légumes, fruits, oléagineux et céréales courants, qui ont été étudiés en détail. Par contre peu d'expériences ont été effectuées en vue de déterminer la composition chimique précise des plantes sauvages, mais elles prouvent toutes que leur valeur nutritionnelle est supérieure à celle des végétaux cultivés (voir mon *Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées* – Delachaux et Niestlé, Lausanne, 1998).

L'analyse donnée dans le texte ne fournit donc qu'une indication : on a simplement signalé la présence des divers éléments, mais non leurs proportions. Ces dernières peuvent en effet varier considérablement chez des plantes de la même espèce suivant le sol, la quantité de pluie reçue, la saison et d'autres facteurs.

### 9°) Propriétés médicinales et toxicité éventuelle

Les usages internes sont donnés dans un premier paragraphe, les usages externes dans un second. Dans le cas où une plante pourrait être toxique, les conditions d'empoisonnement ainsi que les doses dangereuses sont généralement précisées.

Seules sont détaillées dans le texte les espèces qui, bien que dangereuses telles quelles, connaissent des usages alimentaires après préparation ou dont une partie est toxique alors que d'autres sont comestibles, ou bien qui ne produisent d'empoisonnements qu'ingérées en très grande quantité.

Dans un genre donné, les autres espèces toxiques sont simplement mentionnées dans le texte et le lecteur est renvoyé au troisième volume de l'Encyclopédie des plantes sauvages comestibles et toxiques de l'Europe, *Les belles vénéneuses*, pour une discussion détaillée de ces végétaux dangereux.

### 10°) Propriétés tinctoriales

Dans de nombreux cas, j'ai cité les couleurs obtenues sur des textiles naturels par différents procédés de mordançage. Ce bref aperçu sera complété avec profit par la lecture de l'ouvrage de Dominique Cardon, *Le monde des teintures naturelles* (Belin, Paris, 2006).

**11°) Autres usages** : comme textile, comme savon, en vannerie, en menuiserie, et dans d'autres buts industriels, artisanaux ou domestiques.

### 12°) Usages alimentaires de plantes exotiques du même genre en dehors de l'Europe

Il s'agit de végétaux ne poussant pas sur notre continent et consommés dans leur pays d'origine. Toutes ces informations sont loin d'être exhaustives.

## Noms latins

Les *noms latins* des plantes sont indiqués en italique.

Les ***noms en caractères gras*** indiquent les genres et les espèces de plantes comestibles que l'on rencontre à l'état sauvage (spontané ou subspontané) en Europe.

Les ***noms soulignés*** (en caractères gras) dénotent les genres et les espèces de plantes comestibles qui existent à l'état sauvage en France, en Belgique ou en Suisse romande.

Les noms en caractères normaux sont ceux des végétaux qui ne sont pas comestibles. Ils sont cités ici à cause de leurs propriétés médicinales, toxiques, ornementales, etc.

Les noms des espèces qui ne se trouvent pas à l'état sauvage sur notre continent sont placés entre parenthèses.

## Sources

Les sources des différents usages des plantes (alimentaires, médicinaux et autres) sont multiples :

- expériences personnelles de l'auteur depuis 1970, principalement en ce qui concerne les utilisations alimentaires. Il s'agit de vérifications des affirmations des auteurs de différents ouvrages, ainsi que d'essais spontanés dont certains concernent des végétaux non répertoriés comme comestibles.
- recueil d'informations par l'auteur sur les cinq continents, dans diverses cultures.
- compilation de plusieurs centaines d'ouvrages publiés dans de nombreux pays sur les emplois traditionnels des plantes, les découvertes récentes concernant leurs propriétés médicinales, leur composition chimique, leur toxicité, etc.

Dans la plupart des cas, chaque usage indiqué provient de plusieurs sources et a été vérifié par les expériences personnelles de l'auteur. Il arrive cependant que les références concernant les utilisations de certaines plantes soient douteuses. Ce cas est indiqué par un « G » dans la note attribuée au genre (voir page 31). Certains usages, qui semblaient pour le moins incertains, voire dangereux, ont été éliminés.

## Aire géographique couverte par ce livre

*Le Régal végétal* couvre toute l'Europe, de l'Islande et de la Scandinavie à la Crète et au Sud de l'Espagne, de l'Irlande à l'Oural et aux Balkans. Y sont comprises les zones arctiques et subarctiques (comprenant les montagnes), les zones tempérées océanique et continentale et la zone méditerranéenne.

Les délimitations orientale et méridionale de l'aire européenne ne correspondent pas à la réalité phytogéographique, puisque les zones arctique et subarctique se prolongent vers l'est (Sibérie), de même que les zones tempérée (Arménie, Iran) et méditerranéenne (Turquie, Proche-Orient). Cette dernière est également développée au sud de l'Europe (Afrique du Nord). De nombreux genres et espèces décrits ici vont donc se retrouver en Asie et en Afrique. Les limitations géographiques de cet ouvrage sont dues principalement à une volonté de se conformer à la notion traditionnelle d'« Europe », plus historique et culturelle que naturelle. Cela ne saurait poser de problème majeur puisque ce livre, traitant des relations entre le monde végétal et l'homme, est basé autant sur l'histoire et les diverses cultures de l'Europe, passées et présentes, que sur la végétation naturelle de notre continent, elle-même d'ailleurs profondément modifiée par l'être humain.

## Cartes

Deux cartes sont incluses :

- une carte des principales zones de végétation naturelle de l'Europe. (p. 32-33).
- une carte indiquant les principales divisions géographiques utilisées dans *Le Régál végétal* (p. 34-35).

## L'identification des plantes

Le présent volume est un ouvrage de référence sur le vaste sujet des plantes sauvages comestibles de l'Europe. Il prend en considération la totalité de notre continent.

Du fait de la grande quantité d'informations contenues dans cet ouvrage et donc de sa taille importante, il a été jugé préférable de ne pas y ajouter les descriptions des plantes considérées. Nous avons cependant illustré les espèces les plus importantes.

Pour en tirer le meilleur profit, il faudra utiliser avec ce livre un manuel d'identification ou une flore. La seconde comporte toutes les plantes sauvages d'une région déterminée avec leur description et une clé dichotomique (c'est-à-dire une série de groupes de deux questions auxquelles il n'est possible de répondre que « oui » ou « non » – chaque réponse renvoyant à un autre groupe de questions), car le seul moyen d'identifier une plante avec certitude est par élimination progressive. Le manuel, quant à lui, présente une sélection de végétaux, habituellement les plus courants, avec leur description et leur illustration (dessin ou photo), mais habituellement sans clé. Il est d'usage plus facile que la flore, mais l'identification est moins certaine, car on procède le plus souvent par feuilletage plutôt qu'au moyen d'une recherche systématique.

La bibliographie en fin de volume donne quelques pistes.

Pour identifier avec certitude une plante, il faudrait pouvoir disposer, en plus de la description détaillée de chaque espèce et de son milieu, d'une photographie en couleur de la plante entière dans son milieu et d'un ou plusieurs dessins au trait de ses parties caractéristiques. Pour notre propos, il faudrait également y ajouter une photo de la plante au moment où elle doit être cueillie, car son aspect peut être totalement différent de ce qu'on a l'habitude de représenter. Par exemple, les jeunes rosettes de feuilles au printemps, qui forment les meilleures salades, sont difficiles à identifier, alors que sur la plante adulte, les tiges, les fleurs et les fruits aident à la reconnaître. Il faudrait également tenir compte de divers critères sensoriels qui permettent fréquemment d'étonnants – et efficaces – raccourcis. Une texture rugueuse signalera immédiatement la feuille de consoude alors que celle de la digitale, mortelle, a un toucher doux et laineux. Entre une menthe et une mélisse, l'odeur citronnée de cette dernière permet de trancher sans hésitation. Cette approche est développée dans mon ouvrage : *Reconnaître facilement les plantes* (Delachaux et Niestlé, Lonay, 2004).

Les personnes déjà familières avec les plantes n'auront aucun mal à utiliser *Le Régál végétal*. Mais les débutants ne doivent pas s'en effrayer non plus : ce livre comprend de nombreuses plantes – tels l'ortie, le cresson et le pissenlit – qui n'ont pas besoin d'être décrites.

N'hésitez pas à multiplier les moyens d'apprendre à connaître les plantes : ramasser des échantillons sur le terrain et les faire identifier par un botaniste compétent (à une

université ou un jardin botanique) ou les comparer aux spécimens d'un herbier ; assister à des ateliers ou à des stages d'étude des plantes ; explorer la Nature avec des amis qui en sont familiers, etc.

Il est extrêmement important d'être capable d'identifier avec précision les plantes que vous avez l'intention d'utiliser. Faites-le de préférence, malgré les difficultés rencontrées, jusqu'au rang de l'espèce.

Il y a deux bonnes raisons pour être aussi prudent : ne jamais ramasser de plante dangereuse ni d'espèce menacée.

## Cueillir sans danger

C'est sans doute par curiosité, et parce que vous en attendez certains bienfaits, que vous vous disposez à déguster les végétaux sauvages que nous vous présentons dans ce livre. Mais cet intérêt se teinte peut-être d'une certaine appréhension : « Est-ce que je ne risque pas de m'empoisonner ? ». Ramassant moi-même depuis mon enfance des plantes pour les consommer, je voudrais vous rassurer.

Tout d'abord, il n'y a pas de honte à avoir peur : notre séparation d'avec la Nature est tellement profonde qu'il est normal que nous craignons ce qu'elle recèle. Mais lorsque l'inconnu devient connu, la peur s'efface.

En fait, peu de végétaux s'avèrent vraiment dangereux. Notre flore européenne compte environ 12 000 espèces de plantes vasculaires, dont 150 environ peuvent être mortelles pour l'homme à dose faible ou moyenne, (soit 1,25%) : 10 fois moins que de plantes comestibles. Il faudrait y ajouter un certain nombre de végétaux devenant toxiques lorsqu'ils sont consommés en quantité importante, car la notion même de toxicité est variable : elle dépend de la partie de la plante considérée, de la quantité ingérée, et de la sensibilité individuelle. Saviez-vous que les épinards pouvaient être mortels (par choc anaphylactique, du fait de leurs oxalates) pour certaines personnes ? Et pourtant vous ne les classeriez probablement pas parmi les plantes toxiques... Les fruits des asperges peuvent provoquer l'hémolyse, car ils renferment des saponines, les feuilles des pommes de terre et des tomates sont riches en alcaloïdes nocifs, etc. D'ailleurs, au final, tous les aliments deviennent des poisons lorsqu'on en abuse.

Les végétaux sauvages sont très concentrés. C'est en partie ce qui explique leurs propriétés bénéfiques et les rend extrêmement nutritifs. Il faudra donc en général les consommer avec modération, car ils peuvent se montrer trop forts pour certains organismes affaiblis. Il arrive qu'ils provoquent des troubles digestifs légers chez des personnes qui n'en ont pas l'habitude.

Mais encore une fois, ne ramassez que des plantes que vous avez identifiées avec certitude. Vous en avez les moyens : reportez-vous à la bibliographie (p. 500) et aux règles de cueillette (p. 26). Utilisez vos cinq sens, et vous verrez que par surcroît votre intuition se développera.

Un dernier rappel : le troisième volume de l'Encyclopédie, *Les belles vénéneuses*, est consacré aux plantes dangereuses. Lisez-le de près. Il faudrait, pour bien faire, connaître par cœur les végétaux les plus toxiques. À partir de là, on pourra se livrer à la cueillette l'esprit serein.

## Du nom des plantes

Devrions-nous utiliser le nom scientifique, en latin, avec ses consonances étranges, ou bien le nom populaire, qui nous paraît plus familier ?

Ces derniers manquent de précision. Il en existe souvent plusieurs pour la même plante suivant les régions (par exemple : myrtille, brimbelle, airelle... ; bouillon blanc, molène, brandon, cierge de Notre-Dame...) ; ou bien un même nom peut désigner des plantes totalement différentes, créant ainsi des confusions qui sont parfois dangereuses : le laurier-rose (*Nerium oleander*) et le laurier-cerise (*Prunus laurocerasus*), par exemple, n'ont rien à voir avec le laurier utilisé en cuisine (*Laurus nobilis*), souvent nommé laurier-sauce, laurier noble ou laurier d'Apollon ni avec le laurier de Saint Antoine, qui n'est autre que l'épilobe en épi (*Epilobium angustifolium*). Les deux premières espèces sont extrêmement toxiques et quelques feuilles de laurier rose dans une soupe pourraient provoquer la mort.

En outre, un grand nombre de végétaux sauvages ne possèdent pas de nom populaire. Pour tenter d'y remédier, certains ont décidé de traduire systématiquement les noms latins en français, afin de fabriquer un nom commun pour chaque espèce de plante. Cette pratique artificielle, loin de simplifier les choses, ne se révèle en fait qu'une source de confusion puisqu'elle crée des noms qui n'existaient pas auparavant. En outre, elle conforte dans leur position ceux qui redoutent les noms latins, qui auront tendance à se raccrocher à cette demi-mesure plutôt que d'apprendre progressivement les noms scientifiques universellement employés par les botanistes. D'ailleurs, est-il tellement plus facile de prononcer et de se rappeler le « tordyle d'Apulie » que le « *Tordylium apulum* », l'« érucastre à angles obtus » que l'« *Erucastrum obtusangulum* » ?

Et si vous allez à l'étranger, vous remarquerez que les mêmes plantes ont encore un nom différent, souvent bien plus difficile à prononcer que leur nom latin. Si ce dernier vous est connu, il vous sera facile de trouver dans un livre les noms locaux de la plante en question. Sinon, il sera bien ardu d'apprendre tous ces nouveaux noms.

Quant aux noms scientifiques, il n'en existe qu'un seul pour chaque espèce de plante reconnue, utilisé dans le monde entier, indépendamment de la langue du pays : par convention internationale, tous ces noms sont latinisés. Nous pouvons les lire sans difficulté même dans une flore russe, arabe ou chinoise !

Le nom scientifique est composé de deux parties. La première indique à quel genre appartient la plante (tous les noms de genre utilisés sont différents) la deuxième, l'épithète, définit l'espèce (elle agit comme un adjectif et peut être associée à plusieurs genres. Par exemple : *Digitalis lutea*, *Gagea lutea*, *Odontites lutea*, *Gentiana lutea*, etc.). La combinaison des deux détermine donc sans équivoque une espèce particulière (on pourrait la comparer – en plus strict – à la combinaison d'un nom de famille et d'un prénom qui désigne une personne). On y ajoute généralement le nom du botaniste qui a créé le nom de la plante en question.

Le grand avantage du nom scientifique est donc, outre sa précision, d'établir la proche parenté de différentes espèces de plantes appartenant à un même genre.

Le problème majeur que posent les noms latins est que nous n'y sommes pas habitués : ils paraissent donc rébarbatifs et difficiles à prononcer. C'est peut-être un fait, mais pour profiter des avantages de la lecture, il nous a bien fallu apprendre à lire !

Ce n'est que l'usage qui pourra nous familiariser avec les noms scientifiques des plantes, dont nous pourrions alors apprécier pleinement l'efficacité... et le charme un peu exotique. D'ailleurs nombre de végétaux ne nous sont connus que sous leur nom latin sans que personne ne s'en effraie, tel le Zinnia, le Bégonia, l'Aster ou le Fuchsia.

Il est cependant possible, et souvent préférable, d'utiliser le nom populaire quand nulle confusion n'est possible : mieux vaut dans la conversation courante parler d'un pissenlit que d'un « *Taraxacum officinale* ». En outre, les noms communs ont souvent un intérêt anecdotique et folklorique indéniable : « pissenlit », par exemple, explicite bien les vertus diurétiques que possède cette plante.

## Règles concernant la cueillette des plantes

La plupart de ces règles ont trait à la conservation de nos plantes. Nous savons tous, mais oublions facilement, que l'homme a tendance à modifier, et souvent à détruire, son environnement naturel. Développé depuis les débuts de l'agriculture, voici dix mille ans, ce phénomène se produit aujourd'hui à une vitesse impressionnante et il a atteint l'échelle de la planète. Il est certain que les dégâts que peut causer un individu sont légers si on les compare à ceux d'une armée de bulldozers, mais il est bon de se souvenir de ce qui suit :

- Ne déracinez pas une plante à moins de vouloir en utiliser la partie souterraine. Et même dans ce cas, ne le faites que si cette espèce est très répandue et localement abondante. En l'occurrence, éclaircir un champ d'oignons sauvages ou de pissenlits ne peut que profiter aux individus qui resteront.

- Cueillez délicatement jeunes pousses, feuilles, fleurs entre le pouce et l'index, en les coupant avec l'ongle pour éviter d'arracher toute la plante. Il est d'ailleurs plus simple pour vous-même de ne ramasser que les parties tendres des végétaux, que seules vous consommerez, plutôt que de rapporter une plante entière qu'il vous faudrait ensuite longuement préparer.

- Ne touchez en aucun cas à une plante si elle appartient à une espèce menacée ou, ce dont il est plus facile de se rendre compte, si elle est rare à l'endroit où vous vous trouvez. Les Indiens, spécialistes de la Nature, ne cueillaient jamais le premier spécimen qu'ils rencontraient d'une certaine espèce, mais attendaient d'en voir plusieurs autres.

- Ne ramassez que ce dont vous avez besoin dans l'immédiat car toute plante, qu'elle soit sauvage ou cultivée, doit être consommée aussi fraîche que possible. Il n'y a pas à cueillir des quantités de plantes qui attendraient quinze jours dans le réfrigérateur alors que votre source de ravitaillement se trouve à votre porte.

- Cependant, si vous habitez en ville, vous pouvez aller vous ravitailler chaque week-end et conserver votre récolte pour la semaine en enveloppant les différentes plantes dans des torchons humides, puis dans des sacs en plastique que vous placerez dans le bac à légumes du réfrigérateur.

- Mais ne laissez jamais vos plantes dans des sacs en plastique sans les réfrigérer, car elles ne tarderaient pas à s'abîmer. Il en va bien sûr différemment avec les plantes ou parties de plantes qui se conservent telles quelles (noix et graines) ou bien qui ont été séchées au préalable.

- À ce sujet, baies et noix sont en saison la nourriture principale de bon nombre d'animaux sauvages (oiseaux, écureuils...) : n'oubliez pas de leur en laisser.
- Ne ramassez pas trop. Cela signifie également que, d'une façon générale, vous ne devriez cueillir que quelques feuilles sur chaque individu (suivant sa taille) pour éviter de le tuer.
- Ne cueillez pas toutes les fleurs et les graines d'une plante annuelle, car elle en a besoin pour se reproduire.

Et voici quelques règles destinées à votre conservation :

- Méfiez-vous des plantes sur lesquelles ont été répandus des pesticides, engrais chimiques ou désherbants, intentionnellement ou non (vergers, champs...). Faites attention si elles poussent dans des zones très polluées (bord des routes...). Rejetez toutes les plantes qui semblent anormales, malades ou flétries. Ne ramassez strictement que celles qui resplendent de santé (votre intuition pourra vous guider).
- Lavez soigneusement tout ce que vous avez cueilli et réexaminez vos plantes une à une pour éviter les erreurs possibles : il est si facile de ramasser deux ou trois feuilles de renoncule ou une petite euphorbe avec votre salade de stellaire. Il est préférable d'en être averti par vos yeux plutôt que par votre palais.

Que la sagesse vous guide ! Prudence et modération sont les mots-clés, mais gardez l'esprit ouvert. C'est certainement le meilleur moyen de profiter réellement de cette vie.

Loin d'être une cause éventuelle de dévastation des espaces encore libres d'asphalte ou de cultures, l'intérêt porté à la consommation des plantes sauvages devrait au contraire, par une prise de conscience de l'utilité et de la beauté de ce qui nous entoure, autoriser l'accroissement des surfaces accordées à la nature sauvage, donc d'améliorer notre environnement, et aider à retrouver une relation harmonieuse entre l'homme et la nature.



# Liste des abréviations et symboles

## Étymologie

**G.** = grec    **L.** = latin

## Nom scientifique des plantes

Il est formé de deux parties : la première indique le genre, la seconde définit l'espèce. Éventuellement, un troisième nom marque la sous-espèce ou la variété.

**sp.** = espèce

**subsp.** = sous-espèce

**spp.** = espèces

**var.** = variété

### Exemples :

*Malva* sp. signifie qu'il s'agit d'une espèce indéterminée du genre *Malva* (mauve).

*Trifolium* spp. signifie qu'il s'agit de plusieurs espèces indéterminées du genre *Trifolium* (trèfle).

*Erodium cicutarium* subsp. *jacquinianum* signifie qu'il s'agit de la sous-espèce *jacquinianum* de l'espèce *Erodium cicutarium* (bec-de-grue, cicutaire). L'abréviation *var.* s'emploie de même.

**x** : placé devant un nom spécifique (par exemple, *Fragaria x ananassa*) ou entre deux noms spécifiques (*Fragaria chiloensis x virginiana*), dénote un hybride – issu du croisement des deux espèces citées dans le deuxième cas.

En l'occurrence, les deux noms mentionnés entre parenthèses désignent la même plante, la fraise cultivée.

## Minéraux

**Al** = aluminium

**As** = arsenic

**B** = bore

**Br** = brome

**Ca** = calcium

**Cl** = chlore

**Cu** = cuivre

**F** = fluor

**Fe** = fer

**I** = iode

**K** = potassium

**Mg** = magnésium

**Mn** = manganèse

**S** = soufre

**Si** = silice

**Zn** = zinc

(d.c.) signifie « déjà cité ». Cette abréviation est placée après le nom d'une espèce mentionnée dans un précédent passage, auquel elle renvoie pour les renseignements concernant les noms communs et la distribution de l'espèce en question. Le nom latin qui la précède n'est jamais en gras, ni souligné.

## Symboles



Propriétés culinaires. Les différentes parties utilisées (racines, jeunes pousses, tiges, etc.) sont indiquées en gras dans le texte.



Composition des plantes



Propriétés médicinales



Toxicité



Autres usages



Utilisation sur d'autres continents

☐ Ce symbole signifie que le genre comporte une ou plusieurs espèces officiellement protégées en France, en Belgique ou en Suisse Romande. Si l'une de ces espèces protégées figure dans le texte, son nom y est suivi de ce symbole.

Pour savoir dans quel pays (ou dans quel canton) ces plantes sont protégées, le lecteur se reportera aux listes figurant à la fin de ce volume, p. 481. Certaines plantes, rares dans une région, peuvent se rencontrer assez fréquemment dans une autre et y être ramassées *avec modération* (voir règles de cueillette, page 26). Mais ne cueillez jamais un végétal protégé. Soyez vigilants et prenez un soin tout particulier à déterminer avec précision les espèces des genres notés ☐ afin de ne pas contribuer, même dans le but louable de vous nourrir, à la destruction de notre patrimoine. Dans le doute, abstenez-vous.



Placée après le nom d'un genre, la carte indique que ce dernier renferme des espèces rencontrées en France, en Belgique ou en Suisse.

# Échelle de classement des plantes

## Qualités comestibles

- A - Plantes possédant d'excellentes qualités comestibles (plantes de goût et de texture agréables, n'exigeant pas de préparation fastidieuse et bonnes pour la santé).
- B - Plantes de bonne qualité.
- C - Plantes exigeant une longue préparation ou de récolte minutieuse.
- D - Plantes de goût ou de texture peu agréable.
- E - Plantes à peine comestibles (de goût désagréable, dures, de très petite taille).
- F - Plantes qui seraient dangereuses sans une préparation spéciale indiquée dans le texte – ou toxiques en grandes quantités – ou bien genres comportant des espèces dangereuses.
- G - Plantes de qualités comestibles incertaines (sources peu sûres).
- H - Genre dont les différentes espèces sont rares, à ne jamais ramasser : voir aussi le symbole  page 30.

## Abondance

- 1 - Plantes rencontrées en abondance à travers toute l'Europe.
- 2 - Plantes ne se trouvant en abondance que dans certaines régions de l'Europe.
- 3 - Plantes répandues à travers toute l'Europe, mais rarement abondantes.
- 4 - Plantes peu répandues et peu abondantes.
- 5 - Plantes localisées, plus ou moins abondantes.
- 6 - Plantes rares.

Chaque combinaison lettre-chiffre forme une « note » qui est accolée au nom de chaque genre. Lorsque le genre comporte plusieurs espèces comestibles, elle est décernée à l'espèce la meilleure et la plus largement répandue du genre en question. Cette note n'est destinée qu'à donner une idée générale (et forcément subjective) de la valeur culinaire et de la fréquence du genre.

Il aurait sans doute été souhaitable d'attribuer une note à chaque espèce, mais, pour des raisons de place et de commodité dans la lecture du texte, il a été jugé préférable de s'en tenir au genre.

Une note peut comporter deux lettres ou deux chiffres – par exemple : (B-C 2-3).

## Principales zones de végétation

### Flore atlantique :

- FA - forêts de feuillus de la zone atlantique
- C - forêts de conifères de la zone atlantique (pins des landes)

### Flore médio-européenne :

- FC - forêts de feuillus de la zone continentale
- M - forêts mixtes de feuillus et de conifères

### Flore est-européenne :

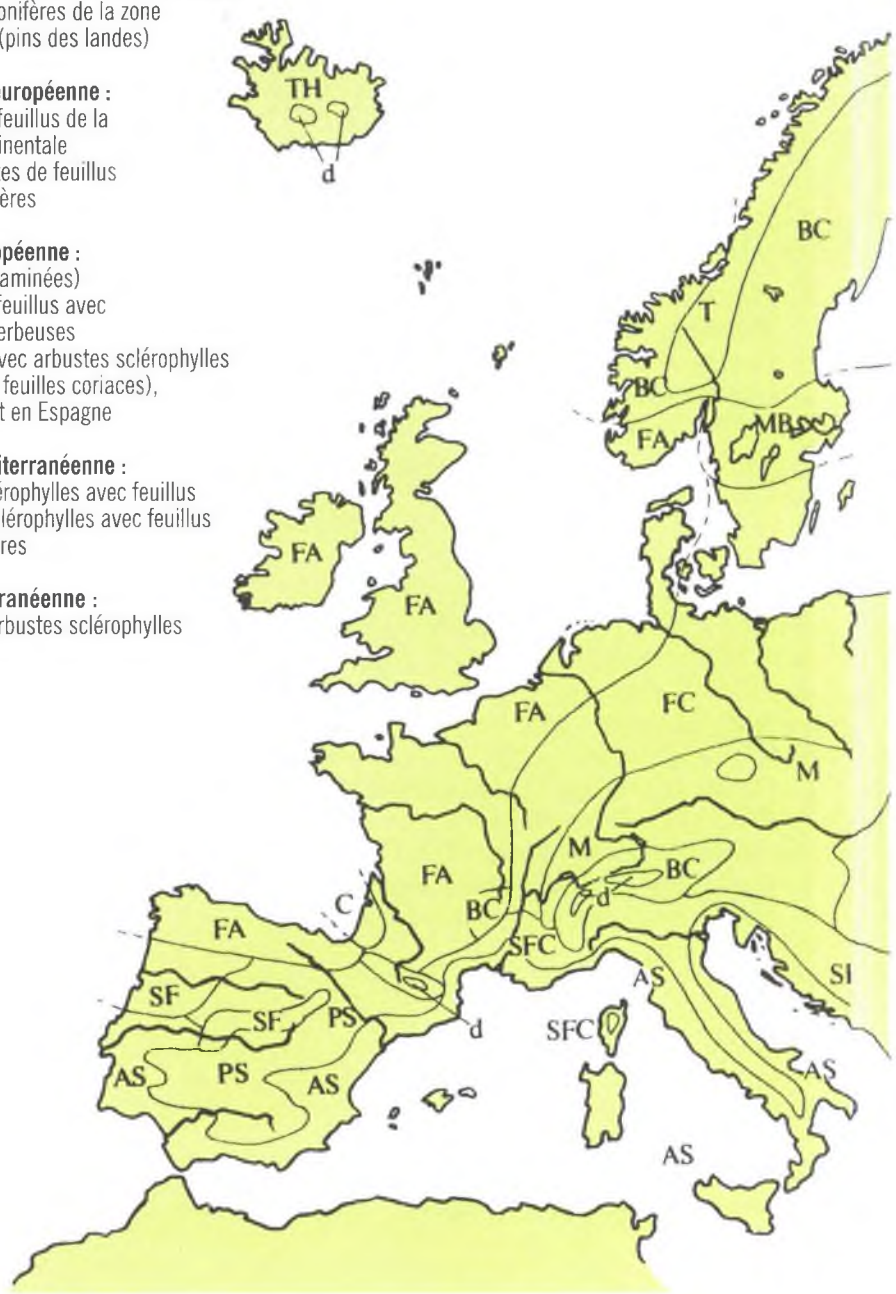
- P - prairies (graminées)
- FP - forêts de feuillus avec prairies herbeuses
- PS - prairies avec arbustes sclérophylls (à petites feuilles coriaces), également en Espagne

### Flore subméditerranéenne :

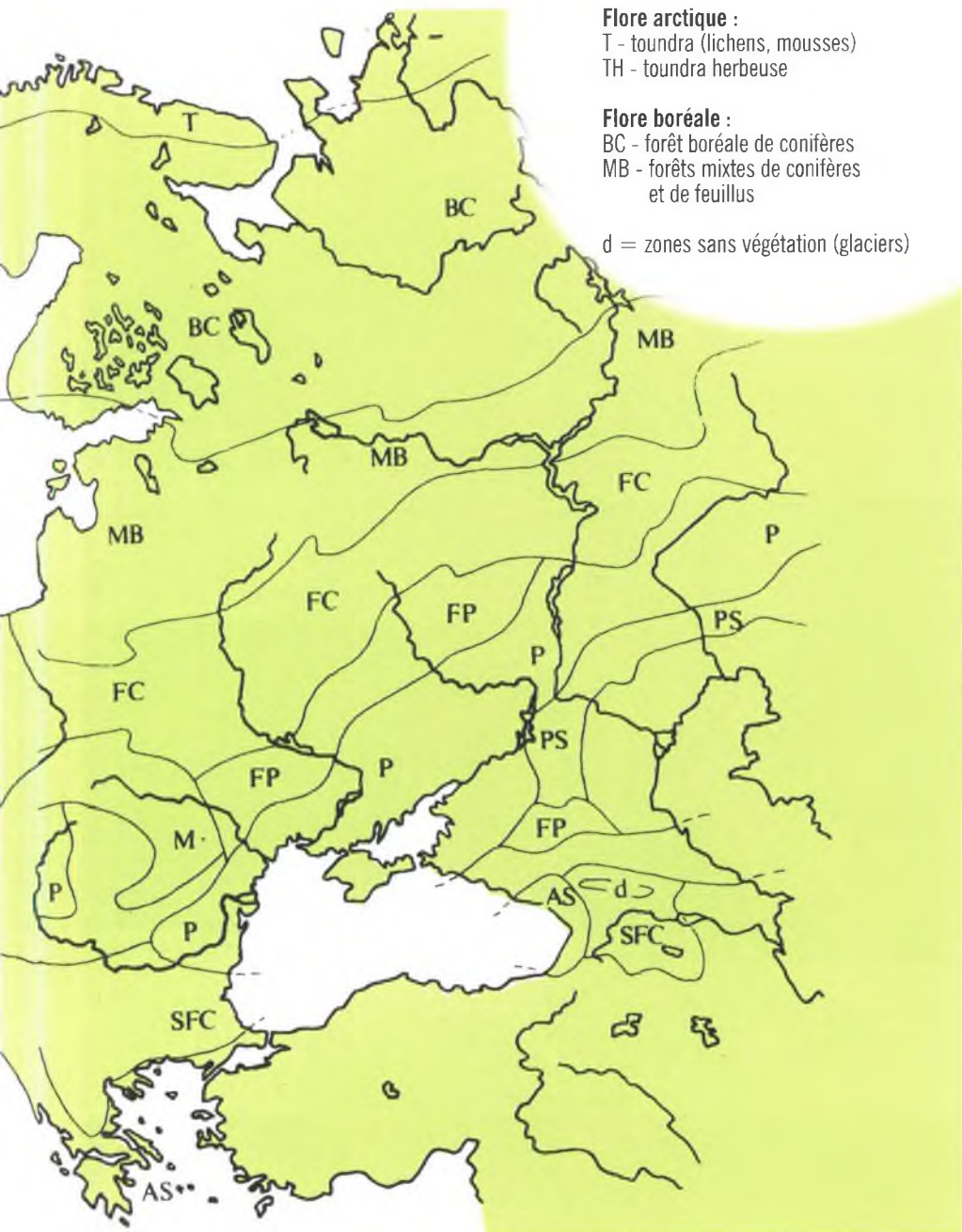
- SF - forêts sclérophylls avec feuillus
- SFC - forêts sclérophylls avec feuillus et conifères

### Flore méditerranéenne :

- AS - forêts d'arbustes sclérophylls



# naturelle de l'Europe



## Divisions géographiques de l'Europe



mentionnées dans le texte





# Liste des familles étudiées

(dans l'ordre du texte)

## LYCOPODES (1)

*Lycopodiaceae*

## PRÊLES (1)

*Equisetaceae*

## FOUGÈRES (9)

*Ophioglossaceae*

*Osmundaceae*

*Marsileaceae*

*Dennstaedtiaceae*

*Pteridaceae*

*Aspleniaceae*

*Onocleaceae*

*Dryopteridaceae*

*Polypodiaceae*

## GYMNOSPERMES (4)

*Pinaceae*

*Cupressaceae*

*Taxaceae*

*Ephedraceae*

## ANGIOSPERMES

PROTOANGIOSPERMES (1)

*Nymphaeaceae*

MAGNOLIIDÉES (1)

*Lauraceae*

MONOCOTYLÉDONES (32)

*Acoraceae*

*Araceae*

*Hydrocharitaceae*

*Butomaceae*

*Alismataceae*

*Aponogetonaceae*

*Juncaginaceae*

*Zosteraceae*

*Potamogetonaceae*

*Dioscoreaceae*

*Colchicaceae*

*Smilacaceae*

*Liliaceae*

*Orchidaceae*

*Iridaceae*

*Hemerocallidaceae*

*Asphodelaceae*

*Alliaceae*

*Amaryllidaceae*

*Aphyllantaceae*

*Hyacinthaceae*

*Agavaceae*

*Asparagaceae*

*Ruscaceae*

*Arecaceae*

*Typhaceae*

*Juncaceae*

*Cyperaceae*

*Poaceae*

*Commelinaceae*

*Pontederiaceae*

*Cannaceae*

EUDICOTYLÉDONES ARCHAIQUES (5)

*Berberidaceae*

*Ranunculaceae*  
*Papaveraceae*  
*Nelumbonaceae*  
*Buxaceae*

## NOYAU DES EUDICOTYLÉDONES (17)

*Droseraceae*  
*Tamaricaceae*  
*Plumbaginaceae*  
*Polygonaceae*  
*Caryophyllaceae*  
*Amaranthaceae*  
*Aizoaceae*  
*Phytolaccaceae*  
*Molluginaceae*  
*Basellaceae*  
*Montiaceae*  
*Portulacaceae*  
*Cactaceae*  
*Crassulaceae*  
*Grossulariaceae*  
*Saxifragaceae*  
*Vitaceae*

## ROSIDÉES (40)

*Staphyleaceae*  
*Geraniaceae*  
*Onagraceae*  
*Lythraceae*  
*Myrtaceae*  
*Zygophyllaceae*  
*Celastraceae*  
*Oxalidaceae*  
*Euphorbiaceae*  
*Linaceae*  
*Rafflesiaceae*  
*Violaceae*  
*Salicaceae*  
*Hypericaceae*  
*Cucurbitaceae*  
*Fabaceae*  
*Polygalaceae*  
*Fagaceae*  
*Myricaceae*  
*Juglandaceae*  
*Betulaceae*  
*Rosaceae*  
*Rhamnaceae*  
*Elaeagnaceae*  
*Ulmaceae*

*Cannabaceae*  
*Moraceae*  
*Urticaceae*  
*Anacardiaceae*  
*Sapindaceae*  
*Simaroubaceae*  
*Meliaceae*  
*Rutaceae*  
*Thymelaeaceae*  
*Cistaceae*  
*Malvaceae*  
*Tropaeolaceae*  
*Resedaceae*  
*Capparidaceae*  
*Brassicaceae*

## ASTÉRIDÉES (29)

*Cornaceae*  
*Balsaminaceae*  
*Ebenaceae*  
*Primulaceae*  
*Ericaceae*  
*Boraginaceae*  
*Rubiaceae*  
*Gentianaceae*  
*Apocynaceae*  
*Oleaceae*  
*Plantaginaceae*  
*Scrophulariaceae*  
*Lamiaceae*  
*Orobanchaceae*  
*Verbenaceae*  
*Pedaliaceae*  
*Martyniaceae*  
*Lentibulariaceae*  
*Convolvulaceae*  
*Solanaceae*  
*Aquifoliaceae*  
*Campanulaceae*  
*Menyanthaceae*  
*Asteraceae*  
*Adoxaceae*  
*Caprifoliaceae*  
*Dipsacaceae*  
*Valerianaceae*  
*Apiaceae*



*Le Régal végétal* détaille 1600 espèces de plantes vasculaires sauvages, réparties en 650 genres et 140 familles.

**Plantes sauvages  
comestibles  
de l'Europe**



# LYCOPODES



## LYCOPODIACEAE


*Lycopodium* (G-F 2)  


(*G. lycos*, loup ; *podion*, petit pied :  
de l'aspect des plantes)


Lycopode


Toute l'Europe (3)

 On aurait consommé après cuisson la **tige aérienne** de certaines espèces, dont le *L. clavatum*  (= *selago*) – nord et centre de l'Europe, cosmopolite. D'autres servent à faire du thé en Roumanie.

 Cependant, les lycopodes renferment de dangereux alcaloïdes (lycopodine, clavatine, clavotoxine) et ils sont toxiques. L'espèce précitée entre dans cette catégorie.

 Les spores des lycopodes contiennent des sucres et de l'huile grasse. Elles sont dénuées de toute toxicité.

 Elles forment une poudre impalpable que l'on a utilisée pour l'usage externe comme vulnéraire, hémostatique et émollient.

 On s'en est servi pour enrober des pilules et comme poudre éclairante pour les appareils photographiques du début du XX<sup>e</sup> siècle.



# PRÊLES

## EQUISETACEAE

*Equisetum* (D 1) 

Prêle

(*L. equus*, cheval ; *saeta*, soie, crin : de l'aspect des plantes  
– l'un de leurs noms populaires est « queue-de-cheval »)

Toute l'Europe (10)



On aurait consommé le **rhizome** charnu de l'*E. fluviatile* – presque toute l'Europe. Celui de l'*E. pratense* (prêle des prés) aurait servi de nourriture en Amérique du Nord, dans le Minnesota.

Les racines de l'*E. telmateia* (= *maximum*) (prêle géante) portent à 1 m de profondeur des tubercules gros comme une noix, à goût de noix de coco, que mangeaient les Indiens d'Alaska.

Les **jeunes pousses** de nombreuses espèces de prêles ont servi à l'alimentation humaine depuis l'Antiquité romaine. Parmi celles-ci, notons les *E. arvense* (prêle des champs), fluviatile (d.c.), *hyemale* (prêle d'hiver) et *telmateia* (d.c.). On les mange crues ou cuites lorsqu'elles sont encore tendres et juteuses, dès qu'elles sortent du sol.

Chez plusieurs espèces, deux types de **tiges** paraissent successivement : les tiges fertiles, dépourvues de chlorophylle, sont les premières à poindre au printemps ; elles sont suivies des tiges stériles vertes. En Europe, les *E. arvense*, *pratense* (tous deux d.c.), *silvaticum* et *telmateia* (d.c.) possèdent les deux types de tiges.

En Pologne, on signale la consommation des tiges fertiles de la prêle des champs et de la prêle géante (toutes deux d.c.) crues ou en soupe, en période de disette, jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Au Japon, on mange celles de diverses espèces en salade ou comme légume – assaisonnées de sauce de soja ou de sésame écrasé – et on les conserve au vinaigre. Les tiges stériles, ramassées jusqu'au milieu de l'été, sont généralement cuites à la vapeur puis sautées. On les conserve aussi dans le vinaigre.



Outre des quantités importantes de silice, les prêles renferment d'autres sels minéraux : Ca, Mg, K, S, Fe, Mn, etc., de la saponine, du tanin, des glucosides, des acides organiques, des alcaloïdes (dont la nicotine) et diverses substances.



Les tiges vertes sont diurétiques, hémostatiques et reminéralisantes (en particulier dans la tuberculose).

En usage externe, on utilise la plante fraîche comme vulnéraire.



Il faut éviter de consommer les prêles en trop grande quantité, car elles ne semblent pas dénuées de toxicité.



Les tiges vertes, imprégnées de silice qui les rend rugueuses, sont utilisées pour récurer les casseroles.

Elles teignent la laine, le coton et le lin en jaune avec de l'alun, en vert avec du sulfate de cuivre, et en gris verdâtre avec du sulfate de fer.

*Equisetum pratense*



# FOUGÈRES

Les jeunes frondes encore enroulées (crosses) de nombreuses fougères sont comestibles. Dans la plupart des cas, il est nécessaire de les faire bouillir à une ou deux eaux pour éliminer leur âcreté ou leur amertume. Cependant, il est parfois possible de les consommer crues.

## OPHIOGLOSSACEAE

*Botrychium* (G-H4) 

(G. *botrys*, grappe : de l'aspect des fructifications)

Botryche

Presque toute l'Europe (7)



Dans le Vercors, le *B. lunaria* (botryche lunaire) était naguère utilisé pour préparer la « liqueur de bon raisin », bue contre les coups de froid.

Les **jeunes frondes fertiles**, très tendres, croquent sous la dent. Elles ont un goût agréable, avec une texture farineuse.

Dans l'Himalaya et en Nouvelle-Zélande, on aurait consommé après cuisson à l'eau les jeunes pousses du *B. virginianum*, qui croît naturellement en Europe centrale et orientale.

## OSMUNDACEAE

*Osmunda regalis* (H4) 

(Nom donné par De l'Obel – tiré peut-être d'Osmund, divinité germanique (Thor); ou bien du latin *os*, bouche, *mundus*, purifier : propriétés antiputrides)

Osmonde royale

Presque toute l'Europe – sauf l'extrême-est

Parfois plantée pour l'ornementation.



Les **crosses** sont tendres et comestibles, mais elles ont un goût âcre. Au Japon, on les fait bouillir dans de l'eau avec des cendres de bois, puis on les consomme en légume ou en soupe, sous le nom de « zenmai ». Elles sont aussi mises à sécher ou conservées au sel. On y utilise de même plusieurs espèces locales.



Le rhizome contient du mucilage.



On l'a parfois employé comme émoullient, expectorant et tonique.



Les poils des feuilles de l'osmonde royale auraient été utilisés comme fibres textiles.

## MARSILEACEAE

*Marsilea* (G-H4) D

Marsilea

(Dédié au Comte Marsigli, botaniste italien,  
1658-1730)

Sud-ouest et centre de l'Europe (3)



Les **jeunes pousses** de la *M. quadrifolia* auraient été consommées en Asie orientale, où la plante est également native.



À Madagascar, on consomme une espèce locale comme « brède » (légume cuit à l'eau) avec le riz.

## DENNSTAEDTIACEAE

*Pteridium aquilinum* (B-F 1)

Fougère aigle

(G. diminutif de *pteris*, fougère – dérivé de *peron*,  
plume d'aile)

Toute l'Europe – cosmopolite



On a consommé le **rhizome** de la fougère aigle dans de nombreuses parties du monde. Il est généralement considéré comme étant toxique cru, et il faut donc le faire cuire.

On peut le couper en morceaux, le faire bouillir et le passer à la moulinette pour obtenir une purée.

En Europe, on a très souvent mélangé le rhizome moulu et tamisé à de la farine de céréale pour faire du pain. Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, le pain de fougère formait parfois la base de l'alimentation dans certaines régions de France en période de disette. Cet usage avait également cours en Pologne.


À Palma de Majorque, on consommait ce mélange de rhizome moulu et de farine en bouillies.


En Sibérie, on mettait à fermenter les rhizomes de la fougère aigle avec les 2/3 de leur poids de malt pour en faire une sorte de bière.

Au Japon, on en extrayait par un long procédé de la fécule qui servait à confectionner des « mochis », gâteaux cuits à la vapeur.

Les Indiens d'Amérique du Nord faisaient cuire le rhizome pendant des heures dans leur four souterrain. Ils en mangeaient la partie comestible et recrachaient les fibres.

En Nouvelle-Zélande, le rhizome de fougère aigle (« aruhe ») formait la base de la nourriture des Maoris. Il était tout d'abord cuit dans un four souterrain (« umu »), puis écrasé pour en extraire l'amidon, ou simplement mastiqué tel quel.

 Le rhizome, riche en hydrates de carbone, est très nutritif. Son épaisseur et sa teneur en amidon varient suivant l'endroit où pousse la fougère.

 Les **jeunes pousses** ont été consommées après cuisson en Europe, en Asie et en Amérique.

Il faut avoir soin de les choisir avant que les crosses aient commencé à se dérouler et de ne cueillir que le sommet de la pousse, qui se casse facilement entre les doigts.

Elles sont mucilagineuses (on peut s'en servir pour épaissir les soupes) et leur goût est agréable lorsqu'elles ont été correctement préparées.

En Belgique germanophone, on sert parfois des « fougères mimosas » : les pousses sont cuites à l'eau et servies avec des asperges, arrosées de beurre fondu et recouvertes d'œuf dur écrasé et de persil. Elles sont consommées en Bosnie.

On utilise fréquemment au Japon les pousses de fougère aigle : leurs principes indésirables sont éliminés en faisant bouillir les crosses dans de l'eau à laquelle on a ajouté des cendres de bois. Puis on les mange comme légumes ou en soupe ; ou bien on les conserve au sel, à la lie de « saké » (vin de riz), ou au « miso » de riz (pâte de riz et de sel fermentée). Après avoir macéré vingt-quatre heures dans de l'eau avec des cendres de bois, les crosses peuvent être légèrement cuites à la vapeur, ou même consommées crues. Dans ce dernier cas, elles sont croquantes. On en aurait fait une boisson fermentée en Sibérie et en Scandinavie.



*Pteridium aquilinum*



D'après une étude japonaise, les crosses crues de fougère aigle pourraient contenir des substances cancérigènes, ainsi qu'une enzyme (thiaminase) qui détruit la vitamine B, dans l'organisme.

Les crosses dégagent parfois une odeur d'amandes amères à la cuisson, signe de la présence d'aldéhyde benzoïque, peut-être accompagné d'acide cyanhydrique.

Les frondes arrivées à maturité sont toxiques et elles ont provoqué chez le bétail des lésions du système digestif.



Elles renferment du potassium et forment un bon engrais pour les racines potagères. Leurs cendres, riches en potasse, ont servi à faire du verre.

En présence de chrome, le rhizome de la fougère aigle teint la laine en jaune. Les crosses teignent laine et soie en jaune-verdâtre avec de l'alun ou du chrome. Elles teignent la soie en gris avec du sulfate de fer.

## PTERIDACEAE

*Adiantum capillus-veneris* (H2)   Capillaire

(Nom grec d'une fougère – *adiantos*, non mouillé)

Europe méridionale et occidentale



Les **parties aériennes** de cette fougère ont servi, jadis, en Europe, à faire une infusion légèrement aromatique et agréable au goût. On en fait un sirop qui, mélangé à du lait, forme la « bavaroise », boisson très en honneur au XVIII<sup>e</sup> siècle.

Lorsqu'elles sont jeunes et tendres, les **frondes** ont été consommées crues en salade ou cuites comme légume en Bosnie.



Les frondes du capillaire contiennent du mucilage, du tanin, une huile essentielle et des substances amères. Elles sont expectorantes et émoullientes. On utilise le capillaire en médecine depuis l'Antiquité.



En Amérique du Nord, on faisait du thé et du sirop avec les **frondes** d'une espèce locale (*A. pedatum*).

## ASPLENIACEAE

*Asplenium* (C4)  Asplenium, doradille



(*G. a.*, privatif ; *splên*, rate : certaines de ces fougères étaient censées résoudre les engorgements de la rate)

Toute l'Europe (20)



En Catalogne, les **frondes** de l'*A. septentrionale* entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.

## ONOCLEACEAE

*Matteucia struthiopteris* (H4)   Matteucia  
(= *Onoclea* s.)

(Genre dédié à Carlo Matteuci (1811-1868), physicien et physiologiste italien) Nord, est et centre de l'Europe – cosmopolite

Parfois plantée pour l'ornementation.



Les **crosses** sont comestibles cuites. Au Japon, elles sont bouillies, puis on en fait des beignets (« tempura »), ou on les met à cuire doucement dans de la sauce de soja. Le nom local des crosses de *Matteucia* est « kusasotetsu ».

*Onoclea sensibilis* (G5) Onoclée


(Nom grec d'une plante, peut-être de la Buglosse – *onokleia*)  
Originaire du nord-est de l'Amérique du Nord et de l'Asie orientale

Cultivée comme plante ornementale et subspontanée en quelques endroits du nord-ouest de l'Europe.



Les Indiens d'Amérique du Nord auraient consommé le **rhizome** après cuisson.

## DRYOPTERIDACEAE

*Dryopteris filix-mas* (F2)  Fougère mâle

(*G. drys*, chêne et *pterus*, fougère : fougère à feuilles de chêne) Presque toute l'Europe (10)



Durant les famines du XVII<sup>e</sup> siècle en Europe, le **rhizome** aurait servi à faire du pain. Il était récemment consommé en Bosnie. En Sibérie, il est bouilli dans de la bière pour lui donner un goût de framboise.

Les **jeunes pousses** se consomment couramment au Québec, après cuisson.



Le rhizome renferme des composés phénoliques, dont la filicine, des triterpènes, des résines et une essence aromatique.



On l'employait couramment jadis comme vermifuge.



Mais la filicine irrite les fibres lisses de l'intestin ainsi que le système nerveux central et peut entraîner la cécité ou la paralysie des centres respiratoires ou circulatoires. Des accidents sont survenus suite à l'emploi médicinal du rhizome de fougère mâle. Les jeunes pousses contiennent également de la filicine et leur emploi n'est pas sans danger. Dans les années 1990, plusieurs clients d'un restaurant canadien qui en avaient consommées ont dû être hospitalisés.

## POLYPODIACEAE

*Polypodium vulgare* (C3) 

Polypode

(G. *polys*, nombreux, et *podion*, petit pied : le rhizome comporte de nombreuses racines)

Presque toute l'Europe (3)



Le **rhizome**, de couleur verte et recouvert d'écaillés rousses, a une saveur caractéristique, à la fois amère, aromatique et sucrée. Pour cette raison, on nomme souvent le polypode : « réglisse des bois ». Dans les campagnes européennes, les enfants suçaient le rhizome comme des bonbons. On l'a parfois utilisé pour édulcorer les plats Un confiseur de Die, Achard Verdurand, en mettait dans son nougat. Suivant les lieux, l'amertume est plus ou moins prononcée. En Pologne, les bergers le grignotaient comme friandise jusque dans les années 1950. On le consomme en Bosnie.

*Polypodium vulgare*

# GYMNOSPERMES

## PINACEAE

Tous les membres de cette famille sont des arbres.

Nombre d'entre eux sont utilisés pour la production de bois et de pâte à papier, en général d'une façon excessive (*virtus post nummos*) : coupes à blanc, remplacement des feuillus par les conifères plus rentables – ce qui menace l'équilibre des forêts –, plantations monospécifiques d'arbres extrêmement serrés, empêchant la végétation du sous-bois de se développer, acidification des sols, usage de défoliants extrêmement toxiques, etc.

D'un point de vue alimentaire, tous ces arbres ont sensiblement les mêmes usages : La **seconde écorce** (*cambium*) est comestible crue, mais elle est coriace et résineuse. En Europe du nord, elle était mise à sécher puis moulue et mélangée à de la farine de céréales pour faire des bouillies ou des galettes, voire du pain, en période de disette. On la coupait parfois en lanières qui étaient cuites à l'eau ou dans des soupes, comme des nouilles. Le cambium est principalement une nourriture de survie. On ne doit jamais le récolter tout autour du tronc d'un arbre sous peine de causer la mort de ce dernier.


La **résine** de ces arbres est comestible et nutritive, mais sa consistance poisseuse et son goût généralement amer ne la rendent pas très agréable. On confectionne cependant avec celle du sapin et de l'épicéa de délicieux bonbons expectorants en la faisant cuire avec du sucre ou du miel.

L'un des meilleurs aliments que fournissent les membres de cette famille est le **jeune feuillage** vert clair qui apparaît au printemps. Sa texture est tendre et son goût d'agrumes très agréable : celui-ci est dû à une huile essentielle renfermant du limonène, tout comme l'essence de citron.

Les jeunes pousses, riches en vitamine C, sont excellentes crues, ajoutées aux salades ou à divers plats. On peut en préparer un sirop cru (cf. vol. II). Il arrive néanmoins qu'elles soient parfois amères chez certains sapins. Il faudra faire très attention à ne pas les confondre avec des pousses d'if, très toxiques (cf. *Taxus baccata*, *Taxaceae*).

Les **feuilles adultes**, en forme d'aiguilles plus ou moins piquantes, souvent d'un vert foncé, sont trop coriaces pour être mangées, mais on en fait un thé agréable, doué de vertus expectorantes et diaphorétiques.

Les **graines** des Conifères sont généralement comestibles. Le facteur limitant leur utilisation est leur taille. Elle est suffisamment importante chez certains pins pour en permettre la consommation.

**Abies (B 2-3)**   
(Nom latin de l'arbre)

**Sapin**  
Toute l'Europe (5)

Plusieurs espèces indigènes, américaines et asiatiques sont plantées pour le bois ou pour l'ornementation.



Le cambium de notre *A. alba* (= *pectinata*) (sapin pectiné) – montagnes de l'Europe centrale et disséminé en Europe occidentale – était consommé par les Saami (Lapons) et les Scandinaves.

En Pologne, les **jeunes pousses** sont conservées dans le sucre pour préparer un sirop apprécié par les enfants et vendu aux touristes.

En Catalogne, les **jeunes cônes** servent à préparer une boisson rafraîchissante.



Sa résine forme la « térébenthine des Vosges » qui est expectorante, balsamique et antiseptique.


Le « baume du Canada » est la résine d'une espèce originaire de l'est de l'Amérique du Nord (*A. balsamea*) plantée sur une petite échelle en Europe.



Les **pousses** sont comestibles, mais souvent amères. Elles dégagent au froissement une nette odeur d'orange.

*Abies alba*




**Larix (B 2)** **Mélèze**

(Nom latin de l'arbre ; nom grec d'un arbuste indéterminé)

Le *L. decidua* (= *europaea*) croît naturellement dans les Alpes, et le *L. russica* dans le nord-est de la Russie et en Sibérie. Nos deux espèces sont plantées pour le bois et parfois spontanées.


Deux mélèzes asiatiques sont plantés pour le bois ou pour l'ornementation.

 Le **cambium** du *L. russica* (d.c.) était consommé par les Yakoutes de Sibérie dans un bouillon de lait, de farine et de poisson.

 Le cambium du *L. decidua* (d.c.) est diurétique et on l'a employé comme vulnéraire après l'avoir pulvérisé.


Dans les Alpes, on récoltait sous le nom de « manne » l'exsudation plus ou moins sucrée de cet arbre.

La résine de ce mélèze est la « térébenthine de Venise ».

 L'huile essentielle obtenue par distillation de cette dernière a des propriétés vermifuges, emménagogues et vulnéraires, mais elle est très irritante et on ne doit l'utiliser qu'à très faible dose car elle est vésicante et peut provoquer des lésions intestinales et rénales.

On récoltait en Russie sous le nom de « gomme d'Orenbourg » la résine exsudant des troncs brûlés du *L. russica* (d.c.) après un incendie de forêt.

 Les **jeunes feuilles**, fines et tendres, peuvent être ajoutées aux salades ou à d'autres plats, de même que les **jeunes cônes**.

 Les feuilles des mélèzes deviennent jaunes en automne et tombent. À ce stade, elles peuvent communiquer à la laine une élégante couleur brune.



*Larix decidua*

**Picea (B2)** **Épicéa**(Nom latin de l'arbre – de *pix*, poix ; en grec *pissa*)

Le *P. abies* (= *excelsa*) croît naturellement dans le nord et les montagnes de l'Europe et le *P. omorika* en Serbie et en Bosnie.

Plusieurs espèces indigènes, américaines et asiatiques sont plantées pour le bois ou pour l'ornementation.



En Suède, le **cambium** du *P. abies* (d.c.) a servi à faire du « pain d'écorce » en période de disette jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

Les **jeunes pousses** de cet épicéa ont une saveur citronnée très fraîche. Elles sont excellentes dans les salades et accompagnent agréablement le poisson. On peut en préparer des sauces, des sirops (crus, cuits ou mixtes) et des sorbets aromatiques. Elles sont souvent récoltées sous le nom erroné de « bourgeons de sapin ». On s'est servi des pousses pour aromatiser la bière en Europe. En Pologne, elles sont conservées dans le sucre pour préparer un sirop apprécié des enfants.

En Bosnie, les **pousses** du *P. omorika* (d.c.) servent à préparer un thé estimé pour sa teneur en vitamines.



Comme celles des autres Conifères, les feuilles d'épicéa sont expectorantes et diaphorétiques. Ajoutées à l'eau du bain, elles ont un effet sédatif.



La **résine** des épicéas est bonne à mâcher.



La résine du *P. abies* (d.c.) est connue sous le nom de « poix de Bourgogne ». Elle entre dans la composition d'emplâtres médicaux.

L'essence qu'on en distille est rubéfiante.





Les **jeunes cônes** peuvent être hachés et ajoutés aux salades. On en prépare un sirop de couleur rougeâtre. En Pologne, on les consommait en période de disette jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, de même que les **inflorescences mâles**.



En Amérique du Nord, on utilisait le **feuillage** d'une espèce locale (*P. nigra*) pour aromatiser la bière. Au Québec, ses petites racines superficielles sont écorcées entre les dents, et le bois intérieur (pas l'écorce) est consommé bouilli avec du cambium de bouleau et souvent de la viande de porc-épic. On peut les cuire avec des pierres chaudes dans un récipient d'écorce ou dans une loupe d'arbre creusée.


La **résine** de deux espèces nord-américaines (*P. rubens* et *mariana*) plantées occasionnellement pour le bois en Europe était utilisée par les Indiens.

*Picea abies*


**Pinus (B2-3)**    
(Nom latin de l'arbre)

**Pin**  
Toute l'Europe (14)

De nombreuses espèces indigènes, américaines, asiatiques ou africaines sont couramment plantées pour le bois, la résine ou l'ornementation.

 On a consommé le **cambium** du *P. sylvestris* (pin sylvestre) – nord et centre de l'Europe + montagnes dans le sud. On le mélangeait, séché puis moulu, à de la farine de céréales, d'avoine entre autres, pour en faire des galettes, ou bien on le faisait bouillir. Le plus vieux pain suédois connu, daté de l'an 400, en contenait. Des galettes datant du temps des Vikings étaient faites de farine de pois (*Pisum sativum* subsp. *arvense* – *Fabaceae*) et de cambium de pin sylvestre. En Scandinavie, la consommation de « pain d'écorce » était courante dans les familles pauvres jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. Les Saami (Lapons) utilisaient encore récemment le cambium de pin comme nourriture courante.

 Il est expectorant et, en usage externe, vulnéraire.


 Le **cambium** d'une espèce nord-américaine (*P. contorta*) plantée pour le bois en Europe était consommée par les Indiens. Ils le mangeaient frais ou séché, et celui qu'ils obtenaient de la partie inférieure de l'arbre était le plus estimé.


On cultive commercialement les pins pour leur **résine**, en particulier le *P. pinaster* (pin maritime, pin des Landes) – sud-ouest de l'Europe – dans les Landes. Le pin maritime est également planté pour le bois ou pour consolider les terrains sableux. Sa résine forme la « térébenthine de Bordeaux ».


 La térébenthine a des propriétés antiseptiques, stimulantes, expectorantes et diaphorétiques.


 Mais à forte dose, ou chez des individus sensibles, elle peut irriter les reins.

 On en distille l'essence de térébenthine, utilisée dans l'industrie comme solvant pour peintures, vernis, cires, cirages, etc.

 L'essence de térébenthine est antiseptique, vermifuge et rubéfiante.

 Le résidu solide de distillation, la colophane, sert à faire de la cire, des vernis, des savons, à frotter l'archet des instruments de la famille du violon afin qu'il « morde » sur les cordes, et à empêcher les pieds et les mains des gymnastes de glisser. La résine des pins est souvent agréable à mâcher.

 La résine est un vulnéraire efficace, et parfois très pratique, comme dans le cas d'une blessure au pied : sa nature collante la maintient en place.

 La **résine** qui exsude du tronc partiellement brûlé d'un pin de l'ouest de l'Amérique du Nord (*P. lambertiana* – la plus haute espèce de pin) a perdu son goût et son odeur de térébenthine et elle a acquis une saveur sucrée : les Indiens s'en servaient pour édulcorer leur nourriture, ainsi qu'en médecine pour ses propriétés purgatives. Dans l'Himalaya, on consomme l'**exsudation sucrée** d'un pin local (*P. wallichiana*) planté pour le bois en Italie.



Les **jeunes pousses** de pin sont assez tendres pour être consommées comme celles des autres Conifères. On peut les ajouter, hachées, aux salades ou en préparer sirops et desserts. Mais leur saveur n'est pas très puissante.

On consommait jadis celles du *P. pinea* (pin parasol, pin pignon) – région méditerranéenne et Portugal. En Catalogne, elles entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes qu'aromatisent de nombreuses plantes.

En Italie, dans le Frioul et en Vénétie, les **pousses** du *P. mugo* – montagnes de l'Europe centrale, Balkans, Apennins, planté dans le nord de l'Europe – sont placées dans un bocal de verre exposé au soleil pendant deux mois. Le sirop obtenu par filtration sert à édulcorer des infusions et du lait chaud, en particulier dans le but de guérir la toux. En Pologne, celles du *P. sylvestris* (d.c.) sont conservées dans le sucre pour préparer un sirop apprécié par les enfants et réputé efficace contre la toux et les refroidissements. Elles étaient également séchées, moulues et mélangées à de la farine de seigle, d'orge et de pois pour préparer du pain jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.

En Bosnie, les **pousses** des *P. heldreichii* – Balkans –, *mugo* (d.c.), *nigra* – Europe méridionale, planté pour le bois dans le nord de l'Europe – et *sylvestris* (d.c.) servent à préparer des tisanes appréciées pour leur teneur en vitamines.



Les feuilles, ou « aiguilles », de pin contiennent des glucosides et une huile essentielle à odeur de citron que l'on peut obtenir par distillation.



L'huile essentielle de pin est balsamique et antiseptique. Elle éloigne les insectes.



Les **jeunes inflorescences mâles**, emplies de pollen, sont comestibles crues ou cuites. Leur goût est agréable. Dans la région méditerranéenne, on utilisait fréquemment celles du *P. pinea* (d.c.). Les inflorescences mâles du *P. cembra* (arolle) – Alpes, Carpathes ; Asie – étaient couramment consommées en Pologne jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.


Les **jeunes cônes** servent parfois à parfumer des liqueurs. Dans le Var, on fait macérer de petites pommes de pin tendres dans de l'alcool (environ 15 par litre) jusqu'à ce que le liquide soit vert, puis on ajoute un sirop de sucre pour obtenir la « liqueur de pignes ». En Savoie, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les jeunes cônes du pin sylvestre (d.c.) étaient mis dans l'eau pour l'aromatiser. Le grand chef savoyard, Marc Veyrat, utilise souvent les « povots » (jeunes cônes de pin) pour aromatiser ses plats.


Le meilleur aliment que fournissent les pins provient de leurs **graines**, les « pignons ». Leur saveur est très délicate, malgré parfois un léger goût de térébenthine. Dans plusieurs espèces, leur taille est suffisante et il est généralement possible d'en ramasser de grandes quantités.

L'homme a consommé des graines de pin en Europe, en Amérique et en Asie. On les vend dans le commerce sur ces trois continents. Elles formaient la base de l'alimentation de certains Indiens des montagnes du sud-ouest des États-Unis et du nord du Mexique. On les ramasse sur le sol, au pied de l'arbre, à condition d'arriver avant les écureuils et autres rongeurs : il est souvent préférable de cueillir les cônes, ou « pignes », avant complète maturité et de les placer dans un feu jusqu'à ce que les écailles s'ouvrent et libèrent les graines.

Les pignons vendus dans le commerce en Europe proviennent généralement de Chine, où l'on utilise plusieurs espèces de pins à graines comestibles. Sur notre continent, c'est le *P. pinea* (d.c.) qui donne les plus grosses graines (environ 2 cm de long sur 1 de diamètre). On cultive l'arbre pour ses **pignons** depuis l'Antiquité dans la région méditerranéenne.


À l'heure actuelle, il est plus fréquemment planté pour l'ornementation. On cultivait naguère dans le Midi de la France une variété dont les pignons, au lieu d'être osseux, étaient assez tendres pour être brisés avec les dents. Les graines sont mangées telles quelles, ou employées comme les amandes pour faire des gâteaux, des desserts (pilées avec du miel, etc.) et dans divers plats. Elles peuvent être grillées à la poêle et servies en accompagnement de légumes cuits ou incorporées à une pâte à crêpe. En Sicile, on en prépare une sauce pour manger avec les sardines. Elles entrent, avec le basilic, l'ail, l'huile d'olive et le pecorino, dans la composition du célèbre « pesto de Gênes ».

 Elles renferment une huile grasse qui peut en être extraite par pression.

 Les **graines** du *P. cembra* (d.c.) ont également été consommées. Au XIX<sup>e</sup> siècle en Savoie, on les mangeait grillées et l'on en extrayait une huile comestible. Elles formaient en hiver l'alimentation de base de certaines populations de Sibérie. En Pologne, on s'en est nourri couramment jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. Leur longueur atteint 12 mm environ.

 Elles renferment une huile grasse.

 L'arolle est parfois planté pour le bois dans le nord de l'Europe.

 En Tunisie, les graines du *P. halepensis* (pin d'Alep) – région méditerranéenne, fréquemment planté – sont commercialisées dans les montagnes. Elles sont réduites en une poudre délayée dans du lait pour donner une pâte assez liquide que l'on sucre et que l'on consomme en dessert, surtout pendant le Ramadan. Très appréciées – et très chères –, elles sont récoltées en abondance, au point qu'il n'y a parfois plus assez de graines pour assurer la régénération des arbres.

Les **graines** du *P. brutia* – Calabre, Crète, Turquie – sont consommées en Turquie.

Parmi nos autres pins indigènes, les espèces suivantes possèdent des graines d'une longueur de 7 à 8 mm, suffisamment grosses pour être utilisées :

*P. heldreichii* (d.c.) ; *P. leucodermis* – Italie du sud, Balkans ;  
*P. nigra* (dont *P. laricio*) (d.c.) ;  
*P. pinaster* (d.c.).

 Les pignons de pin renferment une huile grasse, des matières amylacées, des sucres, des protéines, des sels minéraux et des traces d'huile essentielle. Ils sont très nutritifs et possèdent une saveur délicate, sucrée et légèrement aromatique. Mais ils rancissent rapidement et il est bon de les conserver dans des récipients hermétiques.



*Pinus cembra*



Les **graines** de certains pins exotiques (originaires d'Asie, d'Amérique du Nord, des Canaries...) sont également comestibles. Plusieurs de ces espèces sont cultivées pour le bois ou l'ornementation en Europe.

*Pseudotsuga menziesii* (A2) 

Douglas,  
sapin de Douglas



(*L. pseudo*, faux ; *tsuga* : nom d'un genre de Conifères nord-américains, nommés « épinette » au Canada)

Originaire du nord-ouest de la côte pacifique de l'Amérique du Nord et couramment planté en Europe.



Le **feuillage** dégage quand on le froisse une puissante odeur de fruit de la passion, avec des nuances d'agrumes et de résine. On en fait des sauces, des sirops et d'étonnants sorbets.

## CUPRESSACEAE

*Juniperus* (B-F 2-3)  


(Nom latin de l'arbuste)

Genévrier

Toute l'Europe (9)

De nombreuses espèces, indigènes, américaines et asiatiques sont plantées pour l'ornementation.



Les **cônes** bleu-noir, aromatiques et sucrés, du *J. communis*  (genévrier commun), indigène et cosmopolite, forment un condiment connu sous le nom de « baies de genièvre ». Il s'agit en réalité de cônes charnus, ou « galbules » et non de véritables baies.

On peut relever de nombreux plats, par exemple le pâté de gland (cf. vol. II), de leur saveur résineuse. Leur usage le plus courant est d'en parfumer la choucroute dans les pays germaniques et son équivalent, le « bigos », en Pologne.

Il est traditionnel, en certaines régions, d'aromatiser la bière au genièvre, comme le faisaient déjà les Vikings il y a plus de mille ans. La « genévrette » est une bière obtenue par fermentation d'un mélange d'orge germé et de cônes de genièvre. En Pologne, la bière de genévrier connaît un renouveau touristique dans la région de Kurpie.

Un peu partout en Europe, de l'Espagne aux pays slaves, on aromatise des liqueurs avec les cônes, en conservant parfois les rameaux feuillés. En Normandie, on mettait à macérer les cônes immatures, verts, dans du calvados avec du sucre.

En Norvège, on fait parfois fermenter les cônes dans de l'eau pour préparer une boisson alcoolisée. Celle-ci est distillée dans le nord de la France (« wambrechies »), en Belgique (« péket »), en Hollande (« jenever »), en Serbie (« klekovača »), etc. En Serbie, on la fait souvent vieillir dans un tonneau en bois de genévrier. Le gin britannique est un alcool de grain redistillé en présence de cônes de genièvre et d'autres aromates (acore, angélique, carvi, rhizome d'Iris, écorce d'orange), qui sont placés dans l'alambic au-dessus du liquide afin que les vapeurs les traversent et se chargent de leurs essences odorantes.


Dans les Alpes de Haute-Provence, on confectionnait un extrait concentré de cônes de genévrier (« eschait » ou « chaî »), que l'on mangeait en dessert avec de la crème fraîche ou dans du lait chaud (cf. vol. II). On le préparait encore récemment dans la vallée de l'Ubaye. Cette « confiture de genièvre » sans sucre se fabrique également en Pologne et en Suisse orientale. Elle est vendue dans les magasins d'alimentation naturelle en Suisse, voire dans les grandes surfaces.

Certains Indiens d'Amérique du Nord consommaient les cônes tels quels, ou bien les écrasaient en une pâte qu'ils ajoutaient à leur nourriture. On obtient une purée plus fine en les passant au moulin à légumes pour éliminer les graines. Il ne faut en manger qu'avec modération. Torréfiés, les cônes de genièvre ont servi de succédané du café.

En Pologne, jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, les « baies de genièvre » formaient une part importante des taxes dues aux propriétaires fonciers par les paysans.



*Juniperus communis*


 Les cônes du genévrier commun renferment une huile essentielle, des sucres (30%), des acides organiques, un principe amer et diverses substances.


 Ils sont diurétiques, toniques, stomachiques, carminatifs et antiseptiques.


 Mais leur usage prolongé, ou à dose excessive, irrite les reins.

 L'huile distillée des cônes est de plus rubéfiante et parasiticide.

 Les cônes communiquent à la laine une couleur brunâtre.

 Les **cônes** du *J. oxycedrus* (= *cadus*) (cade, genévrier oxycède) – Europe méridionale – sont agréables à manger tels quels. Ils sont charnus, un peu farineux, et à la fois sucrés, acidulés et aromatiques. On peut en préparer une intéressante « purée » (cf. vol. II). On les consomme assez fréquemment en Bosnie.

 L'huile de cade est distillée du bois de ce genévrier. On l'emploie en usage externe dans les problèmes de peau, la perte des cheveux, comme antiseptique et comme insecticide.

 Les **cônes** sucrés du *J. drupacea* – sud de la Grèce, Asie mineure – ont été consommés en Asie, où on les estimait beaucoup.

 Les **cônes** d'espèces locales ont été utilisés comme nourriture en Amérique et en Asie.



Les **jeunes pousses** du genévrier commun peuvent être ajoutées aux salades, ou grignotées telles quelles, lorsqu'elles sont encore très tendres. Leur saveur est aromatique. Séchées, elles forment un thé agréable.

En Catalogne, on brûle des **rameaux feuillés** de genévrier pour griller les viandes et les châtaignes.



Le feuillage contient une essence aromatique.



On l'emploie en médecine de la même façon que les cônes.



Les feuilles de certaines espèces sont toxiques (mais aucune précision n'est donnée sur la toxicité potentielle de leurs cônes).

Dans nos régions, le *J. sabina* (genévrier sabbine) – montagnes du sud et du centre de l'Europe – est connu en ce sens. On s'est souvent servi de son feuillage comme abortif, mais, en même temps que l'expulsion du fœtus, il provoquait souvent la mort de la mère. Il irrite les muqueuses et excite le système nerveux.



Il renferme du sabinol qui peut provoquer des convulsions.



À faible dose, il est emménagogue. En usage externe, on a employé le genévrier sabbine comme détersif.



L'huile essentielle qu'on en extrait est très toxique.

Le feuillage du *J. phoenicea* (genévrier de Phénicie) – région méditerranéenne – serait également toxique.

Le feuillage du genévrier de Virginie (*J. virginiana*), planté pour l'ornementation et pour le bois en Europe, a empoisonné le bétail en Amérique du Nord.

## TAXACEAE

*Taxus baccata* (B-F 3) 

If à baies

(Nom latin de l'arbre – de la racine indo-européenne *teks*, travailler habilement : le bois de l'If est facile à sculpter)

Presque toute l'Europe

Très fréquemment planté pour l'ornementation, de même que quelques espèces américaines et asiatiques.



L'**arille** rouge et charnu entourant les graines est comestible cru. Il est sucré, mucilagineux et de saveur agréable. On peut l'ajouter aux salades de fruits, à différents desserts, ou bien le grappiller tel quel.



Mais la graine elle-même est très toxique, bien que son goût ne soit pas déplaisant. Il faut prendre garde à ne pas l'ingérer avec l'arille, et surtout à ne pas la mâcher. Tout comme le feuillage elle renferme un glucoside et plusieurs alcaloïdes – dont la taxine, substance très dangereuse, et l'éphédrine.



L'if engendre des troubles digestifs, nerveux, respiratoires et cardiovasculaires pouvant entraîner la mort. Il faudra savoir distinguer les feuilles de l'if de celles

des Conifères précédemment étudiés (sapin, mélèze, pin), qui, elles, sont comestibles : les feuilles de l'If n'ont pas leur saveur citronnée, ni leur odeur, mais elles sont amères.



On l'a parfois utilisé comme expectorant, purgatif et abortif, ainsi que pour empoisonner les pointes de flèches... ou les individus.

Le taxol, extrait du feuillage d'une espèce nord-américaine fait montre de propriétés anticancéreuses.



On peut se servir des feuilles de l'If pour éloigner les insectes.





Les **arilles** d'une espèce nord-américaine (*T. canadensis*) plantée pour l'ornementation des jardins et des parcs sont également comestibles.

*Taxus baccata*



## EPHEDRACEAE

***Ephedra* (D4)**  

Éphèdre

(Nom grec et latin d'une plante indéterminée, peut-être une prêle  
– du grec *epi*, sur ; *edra*, siège)

Presque toute l'Europe – sauf le nord (3)



Le **fruit** rouge de l'*E. distachya* (= *vulgaris*) (raisin de mer) est charnu, mucilagineux et douceâtre.

Sur l'île d'Yeu, on le suce au passage comme friandise. On l'a consommé cru en Russie et en Asie.



La plante contient l'alcaloïde éphédrine.



Elle est tonique, diurétique, décongestionnante et antiallergique.

On utilise en Chine depuis plusieurs millénaires pour ses vertus médicinales une espèce locale (*E. sinica* – « Ma-Huang »), qui a une forte teneur en éphédrine. L'éphédrine de synthèse est à la base de médicaments excitants.




En Asie et en Amérique du Nord, on a fréquemment fait du thé avec les **tiges** de différentes espèces d'éphèdres.

Dans l'ouest des États-Unis, on les torréfiait souvent avant de les employer. La plante et le breuvage obtenu avec ses tiges y sont appelés « thé des Mormons » (« Mormon tea »), mais les Indiens s'en servaient bien avant les blancs. Ils consommaient aussi les **graines** des éphèdres locales.

# ANGIOSPERMES

## PROTOANGIOSPERMES

### NYMPHAEACEAE

*Nuphar* (C-H2)  

(Dérivé des noms grec, égyptien et persan de la plante)

Nénuphar

Toute l'Europe (2)

On cultive nos deux espèces indigènes, ainsi qu'une autre, originaire de l'Amérique du Nord, pour l'ornementation des pièces d'eau.



Le **rhizome** des nénuphars est comestible après cuisson prolongée à plusieurs eaux pour en éliminer les principes amers.

En Europe du nord (Finlande, Russie, Pologne), on consommait celui du *N. luteum*  (nénuphar jaune). On le faisait parfois sécher pour le conserver. Il a récemment encore servi à l'alimentation humaine en Bosnie sous forme de bouillies et de « pains ».

Les rhizomes de nénuphar poussent dans la vase, souvent à plusieurs mètres en dessous de la surface de l'eau, et ils sont en général difficiles à ramasser.



Les Indiens d'Amérique du Nord utilisaient fréquemment le **rhizome** d'une espèce locale (*N. advena*) parfois plantée sur notre continent.



Les **pétioles** des feuilles du nénuphar jaune ont parfois été consommés en Europe.


En Turquie, on fait une boisson rafraîchissante avec les **fleurs**.


Les **graines** sont comestibles, mais il est malaisé de les dégager du fruit : les Indiens d'Amérique déposaient les fruits dans un trou creusé dans le sol et les y laissaient jusqu'à ce qu'ils soient devenus déliquescents. Il était alors facile de libérer les graines par lavage.

Les graines de nénuphar gonflent à la chaleur, un peu comme le pop-corn (grains de maïs hybride) : on peut les faire chauffer dans une poêle – avec éventuellement une mince couche d'huile – ou bien dans la braise, enveloppées de papier d'aluminium.

On peut également les faire cuire à l'eau après les avoir cassées. En Angleterre, elles étaient parfois moulues et utilisées sous forme de farine. Elles ont été encore récemment consommées en Bosnie, sous forme de bouillies et de « pains ».

On signale que les graines du *N. pumila* □ – nord et centre de l'Europe – pourraient être comestibles.


 Le nénuphar jaune renferme des alcaloïdes (nupharine...) doués de vertus antispasmodiques et hypotensives. On peut utiliser la plante en médecine comme le nymphéa.


***Nymphaea* (G2)** □   
 (Nom grec de la plante – *nymphaia* de *nymphé*,  
 nymphé, divinité des eaux)


**Nymphéa**


Toute l'Europe (4)


Plusieurs espèces indigènes, asiatiques, américaines, africaines et hybrides sont cultivées comme plantes aquatiques d'ornement, dont notre *N. alba* □ (nymphéa blanc).

 On aurait fait en France une boisson fermentée avec le **rhizome** du nymphéa blanc. Celui-ci a été consommé en Finlande, après ébullition pour en éliminer les principes amers. Il l'a été encore récemment en Bosnie, sous forme de bouillies et de « pains ».


 Le rhizome du nymphéa blanc contient des matières amylacées, des sucres, du mucilage, du tanin, des alcaloïdes (dont la nupharine), un glucoside (nymphaline) et une substance œstrogène.

 Il est anaphrodisiaque, antispasmodique et astringent. La nymphaline a une action tonifiante sur le cœur.

 Le **fruit** du nymphéa blanc est parfois consommé, cru, dans le nord-ouest de l'Espagne. Les **graines** l'ont été encore récemment en Bosnie, sous forme de bouillies et de « pains ».

 Le **rhizome** de divers nymphéas est consommé en Asie, en Amérique du Nord, en Asie Tropicale et en Australie. Chez la plupart des espèces, il renferme des substances âcres qu'il faut éliminer par ébullition prolongée.

Les **graines** de plusieurs espèces – dont quelques-unes sont cultivées comme ornementales en Europe – font partie de la nourriture habituelle de certains peuples d'Afrique, d'Asie, d'Australie et d'Amérique centrale. À Ceylan, les **fruits** d'une espèce locale (*N. lotus*) sont parfois conservés au vinaigre ou mangés en curries – avec leurs graines – quand ils sont encore verts et tendres.

 En Irlande et en Écosse, on se sert parfois du rhizome du nymphéa blanc pour teindre la laine en bleu-noir.



# MAGNOLIIDÉES

## LAURACEAE

*Laurus nobilis* (B4)   
(Nom latin de l'arbre)

Laurier noble, laurier Sauce  
Région méditerranéenne



Fréquemment planté, y compris au nord de son aire d'origine, pour ses feuilles aromatiques.



Les **feuilles** de laurier, vert foncé et coriaces, sont un condiment bien connu : on les utilise en particulier pour le court-bouillon, mais elles peuvent relever de nombreuses préparations, telle la polenta et les omelettes en certaines régions d'Italie. Parfois, elles parfument les olives. En Sicile, on en prépare une liqueur parfumée, le rosolio et en Catalogne, elles entrent dans la composition du ratafia, un alcool à base de noix. Elles servent parfois en Afrique du Nord, chez les Bédouins, à aromatiser le café.



Les feuilles contiennent une huile essentielle.  
Les fruits, de couleur noire, sont aussi très aromatiques : la mince pulpe entourant le noyau renferme une huile essentielle (3%), de composition différente de celle des feuilles.

Ils contiennent aussi 25% d'une huile grasse, que l'on peut extraire par pression et qui se solidifie.



Feuilles et fruits sont stimulants, stomachiques, carminatifs et antiseptiques. On utilise l'huile extraite des fruits en usage externe contre les rhumatismes. Elle entre dans la composition de certains onguents (baume de Fioravanti...) et du célèbre savon d'Alep.

Les feuilles de laurier éloignent les insectes, et l'huile des fruits a des propriétés parasitocides (contre les poux et les acariens).

Le laurier est connu depuis l'Antiquité pour ses vertus médicinales et symboliques (il représente le succès). Les Grecs l'employaient même à des fins divinatoires.



Attention aux confusions possibles avec le laurier-rose (*Nerium oleander* – Apocynaceae) et le laurier-cerise (*Prunus laurocerasus* – Rosaceae), plantes toxiques. Malgré leur aspect bien différent, la similitude des noms peut être trompeuse.

# MONOCOTYLÉDONES


## ACORACEAE

*Acorus calamus* (D3)  Acore, roseau aromatique

(Nom grec d'une plante à racine aromatique – *akoros*)


Originaire du sud et de l'est de l'Asie,  
et de l'ouest de l'Amérique du Nord


Cultivé comme plante aquatique d'ornement, l'acore est fréquemment subspontané, mais il est stérile sur notre continent : il ne s'y reproduit que végétativement. La plante fut introduite d'Asie au XIII<sup>e</sup> siècle en Europe orientale et elle atteignit l'ouest de l'Europe au XVI<sup>e</sup> siècle.

 L'acore était recherché autrefois pour son **rhizome** dont l'odeur aromatique agréable rappelle un peu celle de la mandarine.

On l'utilisait de nombreuses manières : comme condiment, en confiserie pour en faire des friandises (confit au sucre), pour aromatiser la bière ou des alcools (gin, eau-de-vie de Dantzig), en parfumerie pour préparer des vinaigres de toilette, etc. Ou bien on mâchait simplement le rhizome pour se parfumer l'haleine et bénéficier de ses vertus médicinales.


Le rhizome aurait récemment été employé en Bosnie pour faire des bouillies et des galettes.

 Il contient une huile essentielle amère (renfermant de l'asarone, substance douée de propriétés antibiotiques, mais légèrement toxique), ainsi que des sels minéraux (P, K, S, etc.), du tannin, des matières amylacées, un glucoside (acorine) et un alcaloïde (calamine).

 L'acore est stimulant, stomachique, carminatif, diurétique, diaphorétique et emménagogue.

 Mais des doses trop élevées peuvent se montrer toxiques.

 On a utilisé le rhizome de l'acore comme insecticide.

 La partie intérieure des **jeunes pousses** est comestible crue. On les consommait assez fréquemment en Pologne jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, et les enfants les grignotent parfois encore.

En Pologne, les **feuilles** sont placées sous le pain dans le four, à la fois pour empêcher le pain de coller et pour l'aromatiser.

## ARACEAE

La plupart des membres de cette famille contiennent des cristaux d'oxalate de calcium qui irritent douloureusement la peau, par action mécanique, particulièrement les muqueuses. Les plantes peuvent être dangereuses si on les ingère sans avoir au préalable éliminé ces cristaux : la gorge peut enfler et entraver ainsi la respiration. Si la sève de ces plantes atteint les yeux, elle peut y déterminer de graves inflammations. Heureusement, la chaleur ou la dessiccation détruit généralement les cristaux agressifs et l'on peut consommer certaines de ces plantes sans problème après une cuisson suffisante. Plusieurs Aracées, le taro en particulier, forment une part importante de l'alimentation de diverses populations de l'Océanie et du sud-est de l'Asie. D'autres sont communément consommés aux Antilles.

**Arisarum (F2)** (Nom grec de la plante – *arisaron*)**Arisarum**


Région méditerranéenne (21)



Les **tubercules** de l'*A. vulgare* ont été consommés en période de disette en Afrique du Nord. Ils sont petits (environ de la taille d'une noisette) et contiennent des cristaux d'oxalate de calcium très irritants. On les rend inoffensifs et comestibles en les cuisant à plusieurs eaux.



Ils renferment d'ailleurs de l'amidon et sont nutritifs.

**Arum (F2)** (Nom grec et latin de la plante – *aron*)**Gouet**

Presque toute l'Europe (7)

On cultive quelques espèces indigènes comme plantes ornementales.



Les **tubercules** des *A. maculatum* (arum tacheté, pied-de-veau), *italicum* (arum d'Italie) et *dioscoridis* ont été consommés depuis l'Antiquité.

Les arums ont servi de nourriture dans différents pays d'Europe. On en faisait une sorte de pain et des gâteaux. L'*A. italicum* (d.c.) a même été cultivé à Guernesey pour la fécule qu'on extrayait de ses tubercules. Cette fécule était vendue en Angleterre sous le nom de « Portland sago ».


Dioscoride et Parmentier ont prôné les vertus alimentaires de ces plantes. Ce dernier en extrayait de la fécule. Les tubercules de l'arum tacheté et de l'arum d'Italie (d.c.) ont récemment servi en Bosnie à préparer des bouillies et des galettes.




Les tubercules contiennent une importante proportion d'amidon, mais aussi des cristaux d'oxalate de calcium qui les rendent immangeables sans préparation : une cuisson prolongée à plusieurs eaux est nécessaire (mais il faut parfois persister de longues heures avant d'obtenir un résultat probant...). Il est possible que le four, où l'on peut atteindre de plus hautes températures, soit plus efficace que l'ébullition.

Les tubercules renferment également – comme toute la plante – des saponines et une essence acre.

 On les aurait employés en usage externe comme antieczchymotique.


 Les **feuilles** du pied-de-veau ont été consommées, après une longue cuisson à plusieurs eaux, dans le sud-est de l'Europe. Dans le canton de Soleure, en Suisse, les gens mangent parfois encore des feuilles d'arum dans une sauce blanche comme cure de printemps supposée « dépurative ». Il faut avaler rapidement car la préparation pique la gorge.

Dans certaines campagnes, les feuilles fraîches sont mises par des paysans dans des macérations alcooliques pour leur donner une teinte verte.

 En médecine populaire, les feuilles d'arum macérées dans de l'eau-de-vie sont appliquées sur les plaies pour les assainir et en hâter la cicatrisation. Cette tradition est toujours en usage en Suisse et en Toscane.

 En Turquie, les **feuilles** d'un arum sont bouillies puis cuites en omelettes ou avec du boulghour – même vendu sur les marchés (toxique cru).

Au Liban, celles d'une espèce locale (*A. palaestinum*) sont cuites après avoir macéré dans de l'eau salée ou avoir été séchées.

 Les fruits rouges des arums, dont le goût n'est pas désagréable au premier abord, sont extrêmement toxiques, en particulier à cause de leur forte teneur en saponines.

Ils sont irritants et peuvent provoquer des troubles digestifs, nerveux et cardiaques, parfois mortels.


### *Calla palustris* (F-H 4)

(Nom d'une plante, dans Pline)


### Calla, anguine

Nord, centre et est de l'Europe – circumboréal

Parfois cultivé comme plante ornementale.

 En Scandinavie et en Pologne, on a utilisé les **racines** dans l'alimentation humaine. Elles étaient mises à sécher, moulues, bouillies dans de l'eau et laissées quelques jours, puis séchées et moulues à nouveau. Le résultat était mélangé à d'autres farines (par exemple celle provenant du cambium de pin) et cuit au four. Les racines étaient parfois simplement séchées, moulues et chauffées jusqu'à ce que leurs principes irritants soient détruits.

Les **graines** ont été séchées et moulues en une farine désagréable, mais nutritive, par les Indiens d'Amérique du Nord.

 Les fruits rouges du calla sont toxiques de la même manière que ceux des arums (cf. Arum).

### *Colocasia esculenta* (C5)

(= *antiquorum*, = *Caladium esculentum*)

(Nom latin de la plante, dans Pline)

### Taro, colocase

Originaire d'Asie tropicale

Planté pour l'ornementation, autrefois cultivé pour ses tubercules en Europe méridionale et localement subspontané.



La racine de taro forme traditionnellement la base de l'alimentation de nombreuses populations de l'Océanie – en particulier des anciens Hawaïens – et de l'Asie du sud-est. On cultive maintenant le taro dans toutes les régions tropicales du globe.



La racine charnue contient, comme toute la plante, des cristaux d'oxalate de calcium, mais elle est comestible après simple cuisson et son goût est excellent.



À Hawaï – où l'on en connaissait plus de 300 variétés de différentes couleurs, goûts et teneurs en oxalate de calcium –, la racine était mise à cuire dans un four souterrain (« imu »), écrasée avec une pierre pour former une pâte, mélangée avec de l'eau, pétrie et laissée à fermenter légèrement : on obtenait ainsi le « poi », aliment de base des Hawaïens. Le poi se garde assez longtemps, mais il devient acide : ce goût particulier n'est pas désagréable et certaines personnes l'appréciaient beaucoup ainsi. Les **jeunes feuilles** les **tiges** (pétioles et pédoncule) et le **spadice** sont comestibles après cuisson et leur saveur est plaisante.

Les **feuilles** de taro sont couramment consommées en Asie tropicale. Ce sont des « brèdes » (légumes cuits) appréciées à la Réunion et à l'île Maurice.

**Lemna (C2)** 

Lentille d'eau

(*G. lemma*, écaille : de la forme des frondes) Presque toute l'Europe (5)



Individuellement, **les plantes** sont minuscules. On peut les récolter en masse et les cuire comme légume, par exemple à la poêle. Leur saveur est agréable. En Pologne, jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, on les faisait bouillir puis revenir avec du beurre, de la crème ou des œufs, selon ce dont on disposait. Les espèces les plus courantes sont les *L. gibba* et *minor*.

**Lysichiton americanum (C-F5)**

Lysichiton

(*G. lysichiton*, dont la tunique est dénouée ou flottante : de l'aspect de la spathe)

Originaire de l'ouest de l'Amérique du Nord

Cultivé comme plante ornementale et subspontané en Grande-Bretagne.



Les Indiens se seraient nourris de la **racine** après l'avoir fait cuire. Ils consommaient les **jeunes feuilles** bouillies à plusieurs eaux.

## HYDROCHARITACEAE

**Vallisneria spiralis (G4)** 

Vallisnérie



(Genre dédié à Antonio Vallisneri, botaniste italien, 1661-1730)

Europe méridionale



Les **jeunes feuilles** seraient parfois mangées en salade dans l'est de l'Asie, où la plante est également native.

## BUTOMACEAE

*Butomus umbellatus* (H2)   Butome en ombelle,  
jonc fleuri

(Nom grec de la plante ou d'un *Carex* – *boutomos* – de *bous*, bœuf,  
*temno* couper : les feuilles coupent la bouche des bœufs)

Presque toute l'Europe

Parfois cultivé comme plante d'ornement aquatique.





Le **rhizome** charnu est comestible après cuisson. On pourrait le manger cru, frais, mais il est très mucilagineux.

En Bosnie, on en faisait récemment des bouillies et des galettes. On l'a également consommé et en Norvège, ainsi qu'en Asie.

La plante est protégée et ne doit pas être récoltée.

## ALISMATACEAE

*Alisma* (C2)  

(Nom grec et latin de la plante)

Alisma

Presque toute l'Europe



Le rhizome de l'*A. plantago-aquatica* (plantain d'eau) peut être consommé après avoir été séché pour en diminuer l'âcreté. Les Kalmouks de Sibérie l'utilisaient fréquemment dans leur alimentation. On l'a encore récemment consommé en Bosnie pour préparer de la bouillie et des galettes.

Il est préférable de le récolter durant la période de repos de la végétation, de la fin de l'automne au début du printemps.



Il est riche en hydrates de carbone et, de ce fait, nutritif.



Les **feuilles** seraient comestibles, à condition d'être longuement bouillies.

*Sagittaria* (C2) 

(L. *sagitta*, flèche : de la forme des feuilles)

Sagittaire, flèche d'eau

Presque toute l'Europe (2)

Quatre espèces nord-américaines, cultivées comme plantes ornementales, sont parfois spontanées sur notre continent.

La *S. sagittifolia*, indigène, est également plantée pour l'ornementation.



Les **tubercules** qu'elle porte à l'extrémité de ses rhizomes sont comestibles crus, mais meilleurs cuits. Leur taille et la proportion d'hydrates de carbone qu'ils contiennent varient suivant les saisons et il vaut mieux les récolter de l'automne

au printemps – ce qui peut être désagréable, car ils poussent au fond de l'eau, généralement glacée à cette période. On les a encore récemment consommés en Bosnie pour préparer de la bouillie et des galettes.

La sagittaire tenait une place importante dans l'alimentation des Indiens d'Amérique du Nord. Ils utilisaient entre autres l'espèce précitée, qui croît naturellement Outre-Atlantique, ainsi que la *S. latifolia* – originaire de l'Amérique du Nord et subsponnée en Europe –, qui possède de gros tubercules.

Après cuisson, les tubercules étaient fréquemment coupés en tranches, enfilés sur une cordelette et mis à sécher pour être consommés plus tard. Ils pouvaient alors être moulus en farine.


Pour obtenir de la fécule, Les Indiens écrasaient les tubercules frais, les mélangeaient à de l'eau, filtraient pour éliminer les fibres et versaient le liquide dans un récipient. Au bout d'un certain temps, la fécule se déposait au fond de ce dernier. Après avoir laissé écouler l'eau surnageante, il ne restait plus qu'à faire sécher la fécule et à la réduire en poudre, ou bien elle était utilisée fraîche pour confectionner des bouillies.

Les **jeunes pousses** des sagittaires sont également comestibles.



Les **tubercules** de plusieurs espèces locales ont servi de nourriture en Chine et au Japon, dont la *S. sagittifolia* (d.c.). L'une de ces sagittaires (*S. chinensis*) y est parfois cultivée dans ce but. En Europe, on ne la plante que pour décorer les pièces d'eau.

## APONOGETONACEAE

*Aponogeton distachyos* (D5)  Aponogéton  
(*L. Aponus*, source d'eau chaude près de Padoue ; *G. geitôn*, voisin :  
désigne une plante rencontrée près de cette source – nom employé tout  
d'abord pour la zannichellie) Originaire d'Afrique du Sud

Cultivé comme plante d'ornement aquatique, et subsponnée en France (en particulier dans l'Hérault et le Finistère) et en Angleterre.



Les **racines tuberculeuses** de cette plante sont comestibles après cuisson, mais leur goût est peu agréable (ils ont une saveur de vase). Certaines tribus d'Afrique du Sud les estimaient.



Elles contiennent des hydrates de carbone.



On consommait aussi en Afrique du Sud les **pédoncules** cuits comme légume. On peut les conserver au vinaigre.



Les **tubercules** d'une espèce asiatique (*A. monostachyon*) parfois plantée en Europe sont également comestibles.

Ceux d'autres espèces servent de nourriture en Afrique et en Asie.


## JUNCAGINACEAE

**Triglochin (E-F 2-3)** 


Troscart

(*G. treis*, trois ; *glôchis*, pointe : de la forme du fruit)

Toute l'Europe (4)

 Les **jeunes feuilles** du *T. maritima* – marais salins de l'Europe, circumboréal – ont été consommées comme légume cuit dans le nord de l'Allemagne et en Bosnie. Leur saveur est agréable.

 Elles renfermeraient d'importantes quantités d'acide cyanhydrique.

 Les **graines** étaient mangées, grillées, par les Indiens d'Amérique du Nord. Le chauffage permettrait d'éliminer l'acide cyanhydrique qu'elles contiennent. Les **graines crues**, avant maturité, ont un goût qui rappelle curieusement celui du coriandre (*Coriandrum sativum* – *Apiaceae*).

## ZOSTERACEAE

**Zostera (D2-3)** 

Zostère

(*G. zôtêr*, ceinture, courroie : de la forme des feuilles)

Côtes de l'Europe (3)

 Le **rhizome** et la **base des feuilles** de la *Z. marina* (zostère marine) sont juteux et un peu sucrés. Ils sont agréables à mâcher.

## POTAMOGETONACEAE

**Potamogeton (E2-3)** 

Potamot

(*G. potamos*, fleuve, et *geitôn*, voisin : nom dénotant l'habitat aquatique de ces plantes)

Toute l'Europe (22)

 Les petits **tubercules terminaux** des *P. lucens*, *natans* et *pectinatus*, riches en amidon, seraient comestibles.

**Feuilles** et **tiges** des *P. crispus* et *pectinatus* (d.c.) sont parfois mangées au Japon, généralement assaisonnées de miso (pâte de soja fermentée). Les tiges sont également conservées au vinaigre.

 Quelques autres espèces servent occasionnellement de nourriture en Asie.

## DIOSCOREACEAE

*Tamus communis* (D-F2)   
(Nom latin d'une plante)

Tamier  
Europe méridionale et occidentale

Parfois planté pour l'ornementation.



Les **jeunes pousses** sont consommées depuis l'Antiquité. On les mange encore, généralement cuites, en Europe méridionale. Dans le sud-ouest de la France, en particulier dans le Tarn, les « respouchous » sont une véritable institution. Malgré leur amertume prononcée, elles sont extrêmement appréciées. On les consomme souvent en omelette, après avoir été bouillies. On les assaisonne parfois avec de l'huile de noix, du vinaigre et des œufs durs hachés. En Crète, les pousses (« avronies ») sont habituellement cuites dans un mélange d'huile d'olive, d'eau et d'ail. En Sicile, elles sont ajoutées au risotto ou cuites en sauce tomate. Le plus souvent, elles sont longuement bouillies, puis servies avec de l'huile d'olive et du citron. On les consomme également en Bosnie et en Turquie.



Le rhizome renferme des raphides d'oxalate de calcium et des saponines.



Il est rubéifiant et antieczymotique, d'où le surnom d'« herbe aux femmes battues » que l'on donne souvent au tamier.



Mais son emploi peut être dangereux du fait des irritations qu'il détermine.




Les baies rouges renferment une quantité importante de saponines, ainsi que de la diosgénine.



Elles irritent les muqueuses et peuvent engendrer de graves troubles digestifs et respiratoires.



## COLCHICACEAE

*Merendera* (E5)   
(Nom espagnol du colchique, plante de la même famille  
à laquelle ressemble notre plante)

Merendera  
Sud de l'Europe (5)

La *M. montana* – Pyrénées – est parfois cultivée pour l'ornementation.




Dans le nord-ouest de l'Espagne, les **tubercules** sont grignotés crus, tels quels.



Mais la plante est proche des colchiques et pourrait renfermer des alcaloïdes toxiques similaires.

## SMILACACEAE

*Smilax* (B2)   
(Nom grec de la plante)

Salsepareille  
Europe méridionale (3)



Les **jeunes pousses** de la *S. aspera* sont comestibles crues ou cuites et leur goût est agréable. En Espagne, elles sont parfois grignotées crues, telles quelles. En Italie et en Turquie, on les sert, bouillies, avec de l'huile d'olive et du citron et on en fait des omelettes. On les consomme également en Bosnie.

Dans le Midi de la France, les **fleurs** sont mises dans l'eau-de-vie avec un sirop de sucre pour faire une liqueur.

Les **racines** serviraient à préparer une boisson en Espagne (« zarparrilla »).

On ferait parfois, en Sicile, de la confiture avec les **fruits mûrs**.



Les racines de salsepareille ont été employées en médecine comme dépuratif, diurétique et tonique en Europe méridionale.



Mais les fruits rouges contiennent des saponines et peuvent provoquer des troubles digestifs et sanguins (hémolyse).



Les **jeunes pousses** d'espèces locales sont couramment consommées, après cuisson, au Japon. On les mélange souvent avec des noix ou des graines écrasées. Les **racines** de plusieurs espèces américaines contiennent de l'amidon que les Indiens extrayaient. La racine était broyée et lavée à l'eau ; celle-ci était recueillie dans un récipient au fond duquel se déposait l'amidon. Le résidu a une couleur rougeâtre. On le mélangeait avec de l'eau chaude pour faire une sorte de gelée.

Toujours en Amérique, les racines étaient coupées en morceaux et mises à fermenter avec de la mélasse, de l'écorce de racine de sassafras et de l'eau pour produire une « root beer » (bière de racines).

Les Chinois mangeaient les racines d'une espèce locale riche en amidon (*S. china*).

Les racines de certaines salsepareilles d'Amérique tropicale contiennent une huile essentielle, des matières amylacées, une résine et des saponines : on les utilise dans l'industrie alimentaire pour former de l'écume dans les boissons gazéifiées et dans la bière.

Elles sont employées en médecine comme dépuratif, diurétique et tonique.

Les **fruits** de quelques espèces américaines sont comestibles.




## LILIACEAE

Dans la nouvelle classification APG, les Liliacées sont divisées en plusieurs familles voisines.

Celle-ci (*Liliaceae sensu stricto*) est principalement une source de plantes ornementales. Plusieurs espèces sauvages ou cultivées ont des bulbes comestibles, mais on ne les ramassera qu'en cas de nécessité absolue car on tuerait la plante – en n'obtenant que de faibles résultats : ces bulbes sont de petite taille.

Certaines Liliacées contiennent des alcaloïdes toxiques et peuvent se montrer très dangereuses si on les consomme.

*Erythronium dens-canis* (H4)   
(*G. erythros*, rouge : la fleur est rose et les taches  
des feuilles sont pourpres)

Dent-de-chien

Europe méridionale

La dent-de-chien est parfois plantée pour l'ornementation.




Les **bulbes** sont comestibles. Les enfants les ramassaient parfois en Auvergne. Ils ont récemment servi en Bosnie à préparer des bouillies et des galettes. Les Tartares d'Asie centrale les faisaient généralement bouillir dans du lait ou dans du bouillon. Ils les mettaient souvent à sécher pour s'en servir ultérieurement.

Les **feuilles** peuvent être ajoutées crues aux salades, ou cuites en légumes, mais il est préférable de les laisser en place car du fait de la beauté de ses fleurs, la dent de chien n'est déjà que trop ramassée – et ses feuilles (il n'y en a que deux par plante) sont nécessaires à sa vie.



Au Japon, on extrayait de la fécule des **racines** d'une espèce locale (*E. japonicum* – « katakuri »).

Les Indiens d'Amérique du Nord mangeaient cuits les **bulbes**, les **feuilles** et les **jeunes capsules** vertes, encore tendres, de plusieurs espèces locales. Les feuilles crues peuvent être légèrement émétiques.

*Fritillaria* (E6) 

Fritillaire

(*L. fritillus*, cornet pour jeter les dés : de la forme des fleurs)

Presque toute l'Europe (23)

Plusieurs espèces indigènes, asiatiques et américaines sont plantées pour l'ornementation.



Dans le nord-ouest de l'Espagne, les **racines** et les **fleurs** de la *F. pyrenaica* (= *F. nigra*) – France, Espagne – sont sucées pour leur saveur sucrée.



Mais les bulbes de la *F. meleagris* (fritillaire pintade) et d'autres espèces voisines contiennent un alcaloïde très toxique, l'impérialeine.



Ils peuvent provoquer de graves troubles cardiaques.


Les **bulbes** de diverses espèces étaient consommés après cuisson en Asie (*F. imperialis* – couramment cultivée pour l'ornementation) et en Amérique du Nord-Ouest (*F. atropurpurea*, *putida*).

### Gagea (H3)

(Dédiée à Sir Thomas Gage, botaniste irlandais)

### Gagée

Toute l'Europe (23)

 On signale que le **bulbe** et les **jeunes feuilles** de la *G. lutea* – presque toute l'Europe – ont été consommés dans le nord-est de l'Asie, où la plante est également native.

Le **bulbe** de la *G. fragifera* (= *G. liotardi*) – Montagnes de l'Europe centrale – étaient mangés en Savoie au XIX<sup>e</sup> siècle avec des pommes de terre.

Les **bulbes** de la *G. granatelli* – centre et est de la région méditerranéenne – est consommée en Turquie.



### Lilium (H4)

(Nom latin de la plante)


### Lis

Sud, centre et est de l'Europe (9)

De nombreuses espèces indigènes, nord-américaines ou asiatiques sont couramment plantées pour l'ornementation, en particulier le *L. candidum* (lis blanc) – ouest et sud de la Grèce et sud de la Yougoslavie, fréquemment planté pour l'ornementation et subspontané dans la région méditerranéenne. Le *L. lancifolium*, originaire de l'Extrême-Orient, est subspontané en Autriche.

 Les **bulbes** du *L. martagon*  (lis martagon) – Europe centrale et orientale –, formés d'écaillés charnues, sont assez sucrés, de saveur agréable. Ils étaient consommés en Savoie en période de disette jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, ainsi que ceux du *L. bulbiferum* subsp. *croceum*  (lis orangé) – Jura, Alpes, Corse, Italie.

Les bulbes du lis martagon (d.c.) étaient récoltés par les Cosaques du sud-est de la Russie. Ils ont récemment été utilisés en Bosnie pour faire des bouillies et des galettes.

 En Asie, en particulier au Japon et en Chine, on utilisait fréquemment comme nourriture les **bulbes** de lis. Ils étaient généralement bouillis et on les mettait souvent à sécher pour les employer par la suite. Ils entrent dans la composition du traditionnel « namono », que l'on mange à l'occasion du Nouvel An japonais.



On en extrayait de la féculé, qui servait à confectionner des gâteaux cuits à la vapeur (« mochis »).



En Asie orientale, on consomme les **bulbes** des lis sauvages et on cultive plusieurs espèces comme plantes alimentaires comme nous le faisons des oignons.

Parmi ces dernières figurent les *L. bulbiferum* – Europe centrale, Asie –, *lancifolium* (d.c.) et quelques espèces plantées pour l'ornementation dans nos jardins (*L. auratum*, *concolor*, *japonicum*, *speciosum* et *tigrinum*).



Les Indiens d'Amérique du Nord consumaient les **bulbes** de certaines espèces locales. Deux d'entre elles (*L. canadense* et *superbum*) sont cultivées comme ornementales en Europe. Les bulbes des lis ont une saveur sucrée agréable.



Ils sont émoullients et maturatifs.



En Catalogne, les **fleurs** du lis blanc (d.c.) aromatisent le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes, qui comporte de nombreuses plantes.

On peut ramasser le **pollen** des fleurs en quantité relativement importante et le manger tel quel, ou ajouté à divers plats. Il est nutritif et plaisant au goût.



Les pétales de lis sont appliqués sur les plaies (macérés dans de l'eau-de-vie) et sur les brûlures (macérés dans de l'huile d'olive). On utilise le plus souvent ceux du *L. candidum* (lis blanc) – ouest et sud de la Grèce et sud de la Yougoslavie, fréquemment planté pour l'ornementation et spontané dans la région méditerranéenne.



Si l'on garde des fleurs de lis dans une pièce fermée, en particulier la nuit, leur odeur pénétrante peut provoquer des maux de tête.

### *Streptopus amplexifolius* (F4)

### Streptopus

(*G. streptos*, contourné ; *pous*, pied : de l'aspect du pédicelle)

Centre et sud de l'Europe



Les Indiens d'Amérique du Nord consumaient après cuisson les **jeunes pousses** et les **fruits** de cette plante, également native sur le continent américain.



Les baies renferment des saponines.



Elles pourraient provoquer des troubles digestifs et sanguins (hémolyse).

### *Tulipa* (F6)

### Tulipe

(Persan *thouliban*, nom de la tulipe – probablement de *duldend*, turban : de l'aspect de la fleur)

Sud et centre de l'Europe (11)

De nombreuses espèces indigènes, asiatiques ou d'origine hybride sont cultivées comme plantes ornementales.



Les **bulbes** des *T. gesneriana* (= *billietiana* = *mauriana*) – d'origine inconnue, subspontanée dans le sud-ouest de l'Europe –, *praecox* (= *marjoletti*) – originaire d'Asie, subspontanée en Europe méridionale –, et *sylvestris* – Europe centrale et méridionale – ont été consommés en Savoie pendant les périodes de disette. On les appréciait peu.

Ceux de la *T. saxatilis* – sud de la mer Égée – auraient été vendus sur les marchés en Crète, pour l'alimentation humaine.

L'herbaliste anglais John Parkinson, au XVII<sup>e</sup> siècle, a rapporté la consommation des bulbes de tulipe cuits.



Mais ils sont généralement toxiques et leur consommation peut d'avérer dangereuse. Leur utilisation comme nourriture, par exemple en Hollande au cours de la dernière guerre a donné lieu à des empoisonnements.

Les tulipes des jardins (formes cultivées de *T. gesneriana* (d.c.) et hybrides) peuvent provoquer des troubles cardiaques.



Les **bulbes** de certaines espèces seraient consommés en Anatolie (*T. armena*, *humilis*).

## ORCHIDACEAE

C'est avec 788 genres et 18500 espèces la seconde famille de plantes à fleurs (après les Astéracées). Les orchidées sont particulièrement abondantes sous les Tropiques, où elles sont généralement représentées par des épiphytes aux grandes fleurs étranges. Sous nos climats par contre, elles poussent dans la terre et leurs fleurs sont habituellement très petites, sauf chez le sabot de Vénus (*Cypripedium*), souvent planté pour l'ornementation. Beaucoup de nos orchidées sont protégées et il ne faut les ramasser sous aucun prétexte, même si nombre d'entre elles sont comestibles.

De nombreuses espèces tropicales, dont beaucoup d'hybrides, sont cultivées en serre pour leurs fleurs.

La vanille est le fruit minutieusement fermenté d'une orchidée d'Amérique tropicale (*Vanilla planifolia*).

*Anacamptis pyramidalis* (H4)

Anacamptis,  
orchis pyramidal

(*G. anakamptô*, se recourber : de la forme des sépales)

Ouest et sud de l'Europe



En Bosnie, les **tubercules** ont servi récemment à préparer de la bouillie et des galettes. C'est l'une des espèces utilisées en Turquie pour la fabrication du « salep » (cf. *Orchis*).

En Dauphiné et en Savoie, jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, ils étaient mangés cuits à l'eau et servaient également à préparer du salep.

***Barlia robertiana* (H6)**  **Barlia**

(Dédié au botaniste français J.-B. Barla, 1817-11896, directeur du musée d'histoire naturelle de Nice)

Région méditerranéenne



En Sicile, les **tubercules** sont bouillis et servis avec de l'huile d'olive ou coupés en tranches et grillés sur la braise, puis assaisonnés de piment et de romarin. On les consomme également en Turquie.

***Dactylorhiza* (H4)**  **Dactylorhiza**

(*G. dakrylos*, doigt, et *rhiza*, racine : chacun des deux tubercules est profondément divisé en deux parties allongées pouvant suggérer des doigts)

Presque toute l'Europe (13)



Les **tubercules** des *D. maculata* (orchis tacheté) et *saccifera*  – Europe méridionale – ont été employés pour fabriquer du salep (cf. *Orchis*).

***Gymnadenia conopsea* (H3)**  **Orchis moucheron**

(*G. gymnos*, nu ; *aden*, glande : en référence au disque collant des étamines)

Presque toute l'Europe



En Bosnie, les **tubercules** ont servi récemment à préparer de la bouillie et des galettes.

***Limodorum abortivum* (H3)**  **Limodore abortif**

(*G. leimon*, prairie ; *doron*, cadeau : allusion à l'habitat de la plante)

Centre et sud de l'Europe



C'est l'une des espèces dont les **tubercules** sont utilisés en Turquie pour la fabrication du « salep » (cf. *Orchis*).



***Neotinea maculata* (H4)**  **Neotinea**

(Dédié au botaniste italien V. Tineo, 1791-1856, directeur du jardin botanique de Palerme)

Région méditerranéenne



C'est l'une des espèces dont les **tubercules** sont utilisés en Turquie pour la fabrication du « salep » (cf. *Orchis*).

**Ophrys (H3)**  

(*G. ophrys*, sourcil : allusion au labelle souvent velu)

**Ophrys**

Presque toute l'Europe (20)




En Bosnie, les **tubercules** de l'*O. sphegodes* (= *O. aranifera*) – ouest, centre et sud de l'Europe – ont servi récemment à préparer de la bouillie et des galettes. Plusieurs espèces sont utilisées en Turquie pour la fabrication du « salep » (cf. *Orchis*), dont les *O. bombylifera* – région méditerranéenne –, *ferrum-equinum* – Grèce –, *fusca* – région méditerranéenne –, *fuciflora* – sud, ouest et centre de l'Europe –, *lutea* – région méditerranéenne –, *scolopax* subsp. *oestrifera* – Crimée – et *tenthredinifera* – région méditerranéenne.



*Dactylorhiza maculata*





*Ophrys* sp.

**Orchis (H3)** **Orchis**

(Nom grec d'une plante bulbeuse – de *orchis*, testicule :  
de la forme suggestive des tubercules)

Toute l'Europe (23)



Les **tubercules** de plusieurs espèces ont été consommés depuis des siècles en Europe méridionale et en Asie. Ils sont comestibles crus ou cuits, tels quels. En Bosnie, ceux des *O. morio* (= *Anacamptis m.*)  (orchis bouffon) – toute l'Europe – et *simia*  (orchis singe) – Europe centrale et méridionale – ont servi récemment à préparer de la bouillie et des galettes.

Mais les tubercules d'orchidées ont principalement été employés à la préparation du « salep ». Celui-ci, connu depuis le Moyen Âge, est encore commercialement élaboré en Asie mineure. Les tubercules sont décortiqués, lavés, chauffés jusqu'à ce qu'ils prennent une apparence de corne – ou parfois simplement séchés au soleil – puis moulus.

La farine obtenue, le salep, est mélangée à de l'eau chaude et fournit une boisson nutritive, plus ou moins épaisse, à laquelle on ajoute souvent du miel, des épices et du lait, ou une décoction de figues séchées.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, cette boisson était d'un usage courant en Angleterre, et on la vendait encore récemment dans les rues d'Athènes. Le salep se boit parfois dans les cafés égyptiens, en général à la campagne. Mais c'est principalement en Turquie, qu'il est consommé à grande échelle, surtout en hiver. Des dizaines de milliers de pieds d'orchidées sont prélevés chaque année à cette fin dans la nature. Dans les préparations commerciales, vendues en sachets, les tubercules d'orchidées sont de plus en plus souvent remplacés par de la fécule – ce qui est écologiquement préférable.

En Dauphiné et en Savoie, jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, les **tubercules** d'orchidées étaient mangés cuits à l'eau et fort appréciés. On en préparait également du salep.







Les tubercules sont riches en hydrates de carbone et également des protéines et du mucilage.











Le salep est émollient, sédatif, anti-diarrhéique et très nutritif. On le donne comme nourriture aux malades et aux convalescents.


Pour le produire, on a utilisé les espèces suivantes :

- *O. anatolica*  – sud de l'Égée.
- *O. coriophora* (= *Anacamptis c.*)  (orchis punaise) – sud, centre et est de l'Europe.
- *O. italica*  (= *longicuris*) – région méditerranéenne et Portugal.
- *O. lactea*  – région méditerranéenne, Balkans.




- *O. laxiflora* (= *Anacamptis l.*)  – ouest, centre et sud de l'Europe.
- *O. mascula*  (orchis mâle) – presque toute l'Europe.
- *O. militaris* (= *galeata*)  (orchis militaire) – presque toute l'Europe.
- *O. morio*  (d.c.).
- *O. papilionacea* (= *Anacamptis p.*)  (orchis papillon) – Europe méridionale.
- *O. purpurea* (= *fusca*) – Europe centrale et méridionale.
- *O. sancta*  – mer Égée.
- *O. simia*  (d.c.).
- *O. ustulata* (= *Neotinea u.*)  (orchis brûlant) – presque toute l'Europe.

***Platanthera bifolia* (H3)  ** Platanthère à 2 feuilles  
 (G. *platys*, large ; *anthera*, anthère :  
 de la forme des anthères) Presque toute l'Europe (5)



 En Bosnie, les **tubercules** ont servi récemment à préparer de la bouillie et des galettes.  
 En Dauphiné et en Savoie, jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, ils étaient mangés cuits à l'eau et servaient également à préparer du salep.

***Serapias* (H4)  ** Serapias  
 (Nom grec d'une plante) Sud et ouest de l'Europe (5)

 Les **tubercules** de plusieurs espèces sont utilisés en Turquie pour la fabrication du « salep » (cf. orchis), dont le *S. vomeracea* – Europe méridionale.

N'oubliez pas que nos orchidées sont menacées par des cueillettes abusives : choisissez donc plutôt d'autres plantes plus communes pour vous nourrir.

## IRIDACEAE

***Crocus* (C-F2)  ** Crocus  
 (Nom grec et latin du safran, probablement  
 d'origine sémitique – en grec *krokos*) Centre et sud de l'Europe

Plusieurs espèces indigènes ou d'Asie occidentale sont communément plantées pour l'ornementation. Parmi elles figure le *C. sativus* (safran), probablement originaire du sud-est de l'Europe et de l'ouest de l'Asie, que l'on cultive surtout pour les stigmates de sa fleur.

Le safran était connu des Anciens, mais il ne fut introduit en France qu'au XIV<sup>e</sup> siècle. Sa culture était particulièrement importante dans le Gâtinais. Il persiste fréquemment après avoir été cultivé, mais n'est pas véritablement subspontané.



Les **stigmates**, rouge-orangé, ont une odeur forte et aromatique et ils fournissent un condiment très apprécié. On en parfume le riz, les sauces et les gâteaux de l'Espagne et du Maroc jusqu'en Iran et en Inde. Dans le canton de Fribourg, en Suisse, il est traditionnel de confectionner pour la fête paroissiale (« bénichon ») une brioche au safran (« cuchaule »).

Les stigmates de safran sont également utilisés comme colorant alimentaire (beurre, fromage...), mais leur prix est extrêmement élevé à cause du très faible rendement : chaque plante ne donne en effet que quelques milligrammes de l'épice séchée.



Les stigmates du safran renferment une huile essentielle, un glucoside amer et un colorant caroténoïde (crocine).



Ils sont toniques, emménagogues, expectorants, antispasmodiques et sédatifs.



Mais une dose trop élevée provoque des troubles nerveux et rénaux, des hémorragies et peut être abortive. Quelques grammes peuvent entraîner la mort d'un adulte.



Les **stigmates** du *C. serotinus* – Espagne et Portugal – auraient été employés comme succédanés du safran.

Ceux du *C. vernus* (= *C. neapolitanus*) servent de condiment en Serbie.

Ses **fleurs** sont parfois mangées en salades de dînette par les enfants en Autriche, ou lorsqu'elles sont fanées par les habitants des montagnes de la Toscane.

En Asie mineure, on consommait comme légume les **bulbes** du *C. cancellatus* – Grèce, sud de l'ex-Yougoslavie, Méditerranée orientale, parfois cultivé dans nos jardins comme plante ornementale

Les bulbes étaient parfois vendus sur les marchés. On les faisait cuire à l'eau ou griller, et on signale que leur goût était agréable, légèrement sucré.

Jusqu'à ce siècle, les Grecs utilisaient les **bulbes** de plusieurs crocus, dont le *C. sieberi* – sud des Balkans. Ils les mangeaient parfois crus. Leur goût rappelle, paraît-il, la noisette.

Dans le nord-ouest de l'Espagne, on grignote parfois pour le plaisir les **bulbes** et les **fleurs** du *C. nudiflorus* – sud-ouest de la France, Espagne.



En Jordanie, les **bulbes** de crocus sont généralement rôtis au four et mangés comme des cacahuètes.

En Anatolie, les **bulbes** et les **fleurs** d'une espèce locale (*C. ancyrensis*) étaient naguère très appréciés et consommés par la plupart des gens à la fin de l'hiver.



**Gladiolus (H2)**   **Glaïeul**(Diminutif du latin *gladius*, glaive : de la forme des feuilles)

Presque toute l'Europe, sauf le nord (5)

Le **rhizome** du *G. atrovioleaceus* – Grèce, Turquie – est consommé en Anatolie.**Gynandriris sisyrynchium (H4)**   **Gynandriris**(= *Iris sisyrynchium*)(G. *gynandros*, hermaphrodite (*gynê*, femme ; *anêr*, *andros*, homme) ;

Iris, cf. genre suivant)

Région méditerranéenne, Asie occidentale

Les **cormes** sont comestibles et de goût agréable.

On a parfois cultivé la plante dans nos potagers, en particulier en Angleterre, pour utiliser sa partie souterraine comme épice.

**Hermodactylus tuberosus (H4)**   **Hermodactyle**(G. *Hermès*, *Mercure* ; *dactylon*, doigt :

le rhizome a la forme d'un doigt)

Région méditerranéenne

Dans la province de Catane, en Sicile, les **rhizomes** sont bouillis ou rôtis, sans la peau, et mangés avec de l'huile d'olive et du citron.Le **pédoncule** des fleurs se mâche cru pour sa saveur douce, d'où le nom de « suca-mele » (jus de miel) que l'on donne parfois à la plante.

Le rhizome est l'une des nourritures préférées du porc-épic.

**Iris (D-F-H3)**   **Iris**

(Nom grec et latin d'une plante indéterminée (peut-être celle-ci)

– de *iris*, arc-en-ciel, et nom de la messagère des Dieux)

Toute l'Europe (30)

De très nombreuses espèces, indigènes, asiatiques ou d'origine horticole sont couramment plantées pour l'ornementation.

Le **rhizome** des espèces suivantes acquiert en séchant un suave parfum de violette : *I. germanica* (iris d'Allemagne, flambe) – d'origine inconnue, sans doute hybride, subspontané dans presque toute l'Europe –, avec sa **var. florentina** (= *I. florentina*)  (iris de Florence, flambe blanche), et *I. pallida* (iris pâle) – Italie septentrionale et Slovénie, subspontané dans le sud de l'Europe.

On l'utilise depuis l'Antiquité pour aromatiser des préparations culinaires et des alcools (par exemple le gin), ou simplement comme un agréable masticatoire. Traditionnellement dans le Chianti, le vin était parfumé à la poudre de rhizome d'iris de Florence,

vendue par les « speziale » (pharmaciens), pour lui donner une odeur de violette. Quand un vin sent le moisi dans le tonneau, on peut y mettre à tremper un rhizome d'iris des jardins, ce qui en élimine l'odeur.

On consommait naguère en Anatolie le rhizome de l'*I. germanica* (d.c.).



On se sert principalement du rhizome d'iris comme fixatif en parfumerie et les espèces ci-dessus sont parfois cultivées dans ce but.



Le rhizome de ces iris contient une essence aromatique, des matières amylacées (50%), du mucilage, du tanin et un glucoside.



Il est expectorant et diurétique.



À forte dose, il peut être émétique. On signale que le rhizome de l'*I. germanica* (d.c.) appliqué sur une plaie peut causer de la fièvre et de la diarrhée.



En Afrique du Nord, on mangeait les **cornes** de l'*I. filifolia* (= *juncea*) – sud-ouest de l'Espagne.



En Asie, surtout au Japon, on cultive plusieurs espèces d'iris pour leurs **rhizomes** féculents. L'une d'entre elles (*I. tectorum*) est plantée dans nos jardins pour l'ornementation.

Parmi celles-ci figurerait également l'*I. sibirica* , qui croît naturellement dans le centre et l'est de l'Europe, Mais il pourrait s'agir d'une espèce – ou du moins d'une variété – différente car on signale par ailleurs que le rhizome de ce dernier est très âcre.



D'ailleurs les rhizomes de nombreux iris ont une saveur extrêmement âcre : ils se montrent rubéfiants, vésicants, émétiques et purgatifs. Ils sont toxiques à dose moyenne. Ces plantes renferment une substance âcre et un glucoside (irisine).

Parmi les espèces les plus irritantes se trouvent les *I. pseudacorus*  (iris jaune, faux-acore) – presque toute l'Europe –, *foetidissima* (iris gigot, glaïeul puant) – sud et ouest de l'Europe – et *sibirica*, (d.c.). Ces espèces sont également plantées pour l'ornementation.



Les **graines** du faux-acore (d.c.) ont été utilisées comme succédané du café après une longue torréfaction.




On employait de même en Alaska les **graines** d'une espèce locale (*I. setosa*).



Les Indiens d'Amérique du Nord se servaient des fibres des feuilles de certains iris pour faire des cordelettes fines et résistantes très estimées.



**Romulea (H4)** 

Romulée

(L. *Roma*, Rome : la plante était répandue aux environs de la ville éternelle – ou nommée d'après Romulus, fondateur de Rome)

Région méditerranéenne et Europe occidentale (9)



Sur l'île d'Yeu, le **bulbe** de la *R. bulbocodium* – région méditerranéenne, littoral du Golfe de Gascogne – est parfois mâché pour son goût de noisette. On en fait de même dans le nord-ouest de l'Espagne.

**HEMEROCALLIDACEAE****Hemerocallis (B4)** 

Hémérocalle

(G. *hêméra*, jour ; *kallós*, beauté : les fleurs ne durent qu'un jour)

Les *H. flava* (= *H. lilioasphodelus*) (lis jaune) et *fulva* (lis rouge) croissent naturellement dans le sud de l'Europe, et en Asie.

On cultive également comme plantes ornementales plusieurs espèces originaires d'Asie orientale, en particulier du Japon.



Différentes hémérocalles ont été utilisées dans l'alimentation en Asie, entre autres le lis jaune et le lis rouge.

Les **jeunes tubercules** ont été consommés crus. Quand ils sont plus vieux, il vaut mieux les faire cuire.

Les **jeunes pousses** sont comestibles crues ou cuites.



Au Japon et en Chine, on se sert des **fleurs** à tous les stades de leur développement

– leur goût sucré et aromatique est excellent :

Les **boutons floraux** sont mangés crus ou à peine cuits. Ils sont excellents juste passés à la vapeur ou préparés en omelette. On les confit aussi au vinaigre.

Les **fleurs épanouies** sont également consommées crues, frites en beignets ou ajoutées aux soupes pour les aromatiser et les épaissir. Dans ce dernier but, elles sont souvent mises à sécher ou conservées au sel. Pour les utiliser, on les fait tremper dans de l'eau et on les ajoute vers la fin de la cuisson. Leur saveur est différente de celle des fleurs fraîches. Les fleurs de lis jaune séchées sont couramment vendues en Chine. On emploie même les **fleurs fanées**.

Une espèce asiatique (*H. minor*) plantée pour l'ornementation dans nos jardins est consommée en Chine.



## ASPHODELACEAE

### *Asphodeline* (G4)

### Asphodéline

(*G. asphodelinos*, en bois d'Asphodèle...)

Centre et est de la région méditerranéenne (3)

L'*A. lutea* (asphodéline jaune) est parfois cultivée comme plante ornementale.



Les **racines** de l'asphodéline jaune auraient été consommées par les anciens Grecs, comme celles des asphodèles (cf. *Asphodelus*). D'après Pline, elles étaient cuites sous la cendre et mangées avec de l'huile d'olive ou écrasées avec des figues. Elles ont récemment servi en Bosnie à préparer des bouillies et des galettes. En Palestine, elles passent pour être un aliment énergétique.

En Sicile, les **jeunes tiges tendres** sont cuisinées en omelette avec les asperges sauvages. Sur cette même île, les **jeunes hampes** avec les boutons floraux « zzubbi » sont pelées, bouillies et cuites avec des œufs ou arrosées de « salamuraighiu » (mélange d'huile d'olive, de citron, de sel, de poivre et d'origan). Elles sont parfois considérées comme difficiles à digérer. Dans le sud de l'Italie, on s'en sert pour aromatiser une sauce tomate pour les pâtes.


Les **fleurs** sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive, du citron et du sel ou frites à la poêle.

### *Asphodelus* (C-H 2)

### Asphodèle

(Nom grec et latin de la plante)

Sud de l'Europe (5)

Plusieurs espèces indigènes sont cultivées comme plantes ornementales, dont les *A. albus*  (asphodèle blanc, bâton blanc, poireau de chien) – l'espèce la plus largement répandue –, *aestivus* (= *microcarpus*) – région méditerranéenne – et *ramosus* (asphodèle rameux) – sud-ouest de l'Europe.



Les Grecs et les Romains consommaient les **tubercules** allongés des *A. albus* et *ramosus* (tous deux d.c.). Ils les faisaient souvent cuire sous la cendre. Cette pratique aurait encore eu lieu en Dauphiné au XVIII<sup>e</sup> siècle.

Les tubercules de l'asphodèle blanc (d.c.) sont bruns à l'extérieur, jaunes à l'intérieur, cassants et juteux. Mais il faut les choisir jeunes, sinon ils mettent très longtemps à cuire et, même bouillis dans plusieurs eaux, leur goût n'est pas très agréable et leur texture est collante. On les utilisait encore comme nourriture en Grèce au cours



de la première guerre mondiale et ils ont récemment été consommés en Bosnie, sous forme de bouillies et de galettes. Il est arrivé qu'ils soient fermentés, puis distillés pour produire de l'alcool. On en extrayait jadis de la fécule.

Les tubercules de l'asphodèle rameux (d.c.) sont meilleurs que ceux de l'asphodèle blanc. Ils ont servi de nourriture en Languedoc pendant la seconde guerre mondiale et ont récemment été mangés, après cuisson, dans les Cévennes (« pourracas »).

En Sicile, ceux de l'*A. microcarpus* (d.c.) sont bouillis et servis avec de l'huile d'olive. En Bosnie, on en préparait encore récemment des bouillies et des galettes.

Certains peuples d'Asie occidentale consommaient les tubercules de l'*A. fistulosus* – région méditerranéenne.

Les **jeunes pousses** de l'asphodèle blanc (d.c.) sont comestibles après cuisson – à l'eau de préférence pour en éliminer l'amertume éventuelle. Leur goût est sucré et leur texture très tendre. Il ne faut peut-être les consommer qu'avec modération. Dans le centre et le sud de l'Italie, on les consomme, bouillies, comme les asperges.

Les **graines** ont été employées comme condiment. Leur goût agréable rappelle un peu celui des graines de pavot (*Papaver somniferum* – *Papaveraceae*).




On préparait autrefois de la colle pour la cordonnerie et la reliure avec les tubercules d'asphodèle.

En Calabre, les feuilles d'asphodèle sont utilisées pour emballer les fromages.

Les asphodèles couvrent d'immenses étendues sur les terrains qui ont été surpâturés ou abîmés par le feu – c'est-à-dire une très grande partie de la région méditerranéenne. Il est facile de ramasser jeunes pousses, tubercules ou graines en quantité.

## ALLIACEAE

*Allium* (A-H 2-3)   
(Nom latin de la plante)

Ail, oignon, poireau...  
Toute l'Europe (110)

Tous les ails sont aisément reconnaissables à leur odeur caractéristique due à une essence aromatique provenant de l'action d'un ferment sur un glucoside sulfuré. Leur saveur est piquante, aromatique, et souvent légèrement sucrée. On cultive dans nos potagers les espèces suivantes :

- *A. ampeloprasum* (carambole, poireau d'été). Sud et ouest de l'Europe. Assez rarement cultivé.



On consomme son gros **bulbe** et ses **feuilles**. Le carambole est couramment récolté à l'état sauvage dans la région méditerranéenne, de l'Espagne à la Turquie. En Italie, le **bulbe** est cuit à la vapeur, puis servi avec de l'huile d'olive et du vinaigre. On le fait aussi cuire sous la cendre. Finement haché, il est mélangé avec de la farine, des œufs, du fromage et du persil, puis frit à la poêle. Dans la Maremma, on le mange cru avec du jambon ou du lard.

Les **jeunes pousses** et les **feuilles** aromatisent les salades, les soupes, les sauces et les omelettes. Cette espèce serait à l'origine du poireau (*A. porrum*).

- *A. fistulosum* (ciboule, cive). D'origine asiatique, mais inconnu à l'état natif. Cultivé localement et quelquefois subspontané.



On consomme ses **feuilles** cylindriques, creuses et charnues. Elles sont excellentes crues, en salade.



La ciboule contient une huile essentielle sulfurée, des vitamines et des sels minéraux.



Elle est stimulante, diurétique, expectorante et antiseptique.

- *A. schoenoprasum* (ciboulette). Presque toute l'Europe.



On cultive la ciboulette pour ses **feuilles** cylindriques et creuses qui font partie des fines herbes : on les ajoute crues aux salades, aux sauces, aux omelettes, etc. C'est un condiment très délicat. La plante est communément récoltée à l'état sauvage dans toute l'Europe, où c'est l'une des espèces d'ail les plus répandues, surtout dans le nord et les montagnes. La ciboulette sauvage servait sur le mont Cenis, au XIX<sup>e</sup> siècle, à la confection d'une sauce exquise dite « beignelle », qui se mangeait avec la truite renommée pêchée dans le lac.



Sa composition et ses propriétés médicinales sont proches de celles de la ciboule (cf. espèce précédente).



- *A. scorodoprasum* (rocambole). Presque toute l'Europe, surtout dans le centre. Sa culture est relativement récente.



**Bulbes et feuilles** sont consommés crus ou cuits.

Sur l'île de Gotland, en Suède, cet ail est couramment récolté et consommé en soupes au printemps. On le nomme « kajp » en dialecte local – le nom suédois est « skogslök », poireau des bois.

La **subsp. scorodoprasum** porte de nombreuses bulbilles violacées au sommet de sa tige. On peut les employer comme de petits oignons, et en particulier, les conserver au vinaigre.

Les feuilles de la **subsp. rotundum** (= *A. rotundum*) étaient mangées par les Grecs de Crimée. On les consomme couramment en Anatolie.


L'ail (*A. sativum*), l'échalotte (*A. ascalonicum*), l'oignon (*A. cepa*) et le poireau (*A. porrum*) sont encore plus fréquemment cultivés, comme condiments ou comme légumes.



**Bulbes et/ou feuilles** de nombreuses espèces sauvages ont été utilisés comme condiment ou comme légume en Europe, en Asie et en Amérique du Nord. On les consomme crus ou cuits. Certaines espèces sont excellentes, d'autres moins bonnes : texture et saveur varient beaucoup. Il arrive en particulier que les feuilles soient fibreuses et ne puissent être employées que hachées très fin, comme condiment.

Dans certains cas, les bulbes (en terre) ou les bulbilles (au sommet des hampes) peuvent être amers. Ils sont plus souvent légèrement sucrés, et mucilagineux, presque toujours de petite taille, on les a parfois conservés au vinaigre. Plusieurs ails, oignons et poireaux sauvages forment de très bons légumes, et pratiquement toutes les espèces peuvent être employées comme condiment.

 La teneur de la plante en essence aromatique sulfurée, qui détermine la force de son odeur et de sa saveur, varie suivant les espèces.

 Les ails sauvages ont des propriétés médicinales semblables à celles de l'oignon et de l'ail cultivé, mais atténuées. Ils sont principalement diurétiques, stomachiques et hypotensifs.

 Ingréés en trop grande quantité, ils peuvent également irriter les systèmes digestif et urinaire.

 Les espèces suivantes ont été utilisées comme nourriture sur notre continent :

- *A. angulosum* – centre et est de l'Europe.

- *A. atroviolaceum* – sud-est de l'Europe.


- *A. carinatum* – sud et centre de l'Europe.

Le **bulbe** et les **feuilles** de cet ail sauvage sont mangés en salade en Bosnie.


- *A. neapolitanum* (ail de Naples). Région méditerranéenne et Portugal.

 On en consomme le **bulbe**. Les **feuilles** sont mangées crues avec du pain, des oignons et des olives à Chypre.


- *A. nigrum* (ail noir). Europe méridionale.

 En Sicile, le **bulbe** et les **feuilles** sont frits dans l'huile d'olive, puis ajoutés à la sauce tomate pour l'aromatiser.

- *A. oleraceum* (ail potager). Presque toute l'Europe.

 Les **jeunes feuilles** ont été employées comme condiment en Europe du nord. Les fleurs sont mêlées de bulbilles.

- *A. polyanthum* (= *multiflorum*) – (poireau des vignes). Sud-ouest de l'Europe.

 La plante ressemble à un poireau (pour certains botanistes, il s'agit d'une sous-espèce sauvage du poireau cultivé), avec de nombreuses bulbilles souterraines à la base, et des feuilles engainantes. On la ramasse encore fréquemment dans le Midi de la France, mais il faut faire très attention car les vignes et les vergers où elle pousse en abondance sont, le plus souvent, pollués par les divers traitements chimiques. Les poireaux des vignes sont récoltés dans le Médoc (« baraganes ») et sur l'île d'Yeu. Dans le Gard, on les vend sur les marchés.

Les poireaux des vignes sont très bons crus (leur goût est alors piquant) ou cuits comme légumes ou en soupes. Leur **base blanche** est très tendre, les **feuilles**, plus coriaces.

- *A. roseum*. Europe méridionale.

 On en consomme le **bulbe** et les **feuilles** dans tout le bassin méditerranéen, de l'Espagne à la Tunisie et à la Crète. L'ombelle porte parfois des bulbilles.

- *A. rubellum*. Sud-est de la Russie, Caucase.



**Bulbes** et **feuilles** ont été utilisés comme condiment.

- *A. senescens* (= *A. montanum*). Europe centrale et méridionale, Asie.



Le **bulbe** et les **feuilles** de cet ail sauvage sont mangés en salade en Bosnie. Cette espèce a été consommée comme légume au Japon.

La subsp. **montanum** (= *A. lusitanicum*) a également été utilisée.

- *A. sphaerocephalon* (ail à tête ronde). Presque toute l'Europe, Asie septentrionale.



Cet ail est utilisé depuis très longtemps en Sibérie. On le récolte fréquemment sur l'île d'Yeu. En Bosnie, son bulbe et ses feuilles se mangent en salade.

- *A. subhirsutum*. Région méditerranéenne.



Les **bulbes** sont bouillis et mangés en salade en Crète et en Turquie.

- *A. triquetrum* (ail triquètre). Méditerranée occidentale.



Ses **feuilles** et ses **fleurs blanches** sont délicieuses crues dans les salades.

On récolte couramment cet ail sauvage dans la région méditerranéenne. En Sicile, il aromatise les salades et les plats à base d'olives ou de fromage.

- *A. ursinum* (ail des ours). Presque toute l'Europe.

On le rencontre habituellement en larges colonies.



La plante dégage une très forte odeur d'ail. Le **bulbe**, coriace, peut servir de condiment. On mange avant tout les **feuilles** étalées de l'ail des ours comme légume ou comme condiment. Elles sont excellentes crues dans les salades, d'une saveur délicate, à la fois sucrée et piquante. On en fait également des soupes et du pesto, on les ajoute aux gratins et aux viandes ou on les fait sécher au four entr'ouvert pour en préparer de fines « chips » croquantes et parfumées. Pour profiter au mieux de leur parfum, il faut récolter les feuilles avant la floraison.

Les **jeunes hampes florales** portant les boutons floraux cuites à la vapeur forment un légume très fin, apparenté aux jeunes poireaux.

Les **boutons floraux** eux-mêmes peuvent être simplement revenus à la poêle dans un peu de beurre. On peut les confire au vinaigre, à l'huile ou au sel.


Les **fleurs** s'ajoutent aux salades ou à divers autres plats qu'elles aromatisent autant qu'elles les décorent.

Les **jeunes fruits** peuvent aussi servir de condiments, mais ils deviennent vite coriaces. L'ail des ours est l'une des plantes sauvages les plus largement consommées à travers l'Europe tempérée, depuis la nuit des temps. Il est couramment récolté à l'échelle familiale, vendu sur les marchés (y compris en France et en Suisse) et commercialisé sous forme de fromage, de ravioli (ou d'« agnolotti »), de sauces et de condiments préparés. Pour l'industrie alimentaire, le ramassage a lieu principalement en Europe de l'est.


En Roumanie, les feuilles d'ail des ours se mangent au printemps en salade avec de l'huile et du vinaigre. On les cuit comme les épinards ou en soupe acide (« ciorba ») avec du yaourt. En Serbie et en Bosnie, les gens mangent couramment les feuilles et les bulbes (« srijemoš »). En Pologne, les feuilles sont lacto-fermentées comme la chou-




croute (« kiszony czosnek niedzwiedzi »), tandis que les bulbes servent de condiment avec la viande. En Suisse allemande, on prépare des saucisses à l'ail des ours.

 Il renferme d'importantes quantités d'une huile essentielle sulfurée, ainsi que de la vitamine C et d'autres substances.


• *A. victoralis*  (ail victorial, ail des cerfs). Montagnes.


 Le **bulbe** était mangé cru. Les **feuilles** sont comestibles crues ou cuites. Elles étaient jadis très recherchées par les montagnards. Le **bulbe** et les **feuilles** de cet ail sauvage sont mangés en salade en Bosnie.

• *A. vineale* (ail des vignes). Presque toute l'Europe.

 Ses **feuilles** ont été employées comme condiment. Les tiges portent des bulbilles comestibles. La plante possède une forte saveur, qu'elle communique au lait des vaches qui la broutent. Le **bulbe** et les **feuilles** de cet ail sauvage sont mangés en salade en Bosnie.

Carambole, ciboule, ciboulette et rocambole (tous d.c.) sont également ramassés à l'état sauvage. On cultive quelques espèces, indigènes ou asiatiques, comme plantes ornementales. Parmi elles, les *A. neapolitanum*, *triquetrum* et *ursinum* (tous d.c.).


 Une espèce nord-asiatique (*A. odorum*) parfois plantée pour l'ornementation en Europe a été consommée au Japon. De nombreuses espèces locales sont consommées en Asie, en Amérique et en Afrique du Nord.

***Nectaroscordum (B5)  ***  
***siculum***

(*G. nectar*, boisson des dieux ; *skorodon*, ail : du parfum agréable de la plante)

**Nectaroscordum,**  
**ail de Sicile**

Europe méridionale

 Dans l'est de la Bulgarie, les **feuilles** sont séchées rapidement afin d'en préserver la couleur verte, puis finement pulvérisées pour donner un condiment très apprécié (« samardala »). On en saupoudre des tranches de pain beurrées, on l'ajoute aux soupes, aux œufs durs, aux légumes et aux viandes.

 La plante a des propriétés hypotensives.

***Nothoscordum inodorum* (B5)** 

(= *N. fragrans*, = *Allium* f.)

(*G. nothos*, bâtard ; *skorodon*, ail)

**Ail odorant**

Originaire d'Amérique du Sud

Planté pour l'ornementation et localement subspontané dans le sud-ouest de l'Europe.



On utilise ses **feuilles** comme condiment. Leur odeur et leur saveur rappellent ceux de l'ail.

Les fleurs ont une odeur agréable.

## AMARYLLIDACEAE

La plupart des plantes de cette famille sont considérées comme toxiques. Pourtant, certaines ont été utilisées comme nourriture, de façon très marginale.

***Galanthus* (F2)** 

(*G. gala*, lait ; *anthos*, fleur : de la couleur de la fleur)

Presque toute l'Europe (4)

**Galanthus**

Le *G. nivalis* (perce-neige), natif dans le centre et le sud de l'Europe, est planté pour l'ornementation et parfois subspontané. D'autres espèces, indigènes et asiatiques, sont occasionnellement cultivées comme plantes ornementales.



Les **fleurs** de perce-neige (d.c.) ont servi en Angleterre à préparer une boisson fermentée (« snowdrop wine ») avec de l'eau, du riz, du sucre, des raisins secs et de la levure.



Le bulbe renferme des alcaloïdes.





Il est émétique et potentiellement toxique.

***Leucojum* (H3)** 

(Nom grec de certaines plantes – *leukoion* –, de *leukos*, blanc, et *ion*, violette : violette blanche)

Ouest, centre et sud de l'Europe (8)

**Nivéole**

Deux espèces indigènes sont plantées pour l'ornementation : il s'agit des *L. aestivum*  (nivéole d'été) – centre et sud de l'Europe – et *vernum*  (nivéole printanière) – Europe centrale. Elles se rencontrent aussi à l'état subspontané.



Les **bulbes** de ces deux espèces auraient été récemment consommés en Bosnie, après cuisson, pour préparer des bouillies et des galettes.



Mais les bulbes des nivéoles renferment des alcaloïdes.

 Ils sont toxiques et peuvent provoquer des troubles nerveux.

## *Narcissus* (F2)

## Narcisse

(Nom grec et latin de la plante – en grec *narkissos*. De *narkoô*, causer de la torpeur : de l'effet narcotique des narcisses)

Sud et ouest de l'Europe (26)

Plusieurs espèces indigènes sont cultivées pour l'ornementation, dont le *N. jonquilla* (jonquille), originaire d'Europe méridionale et localement subspontané.



Les **fleurs** de jonquille sont parfois utilisées pour décorer des plats et certains les font cristalliser au sucre. En Sicile, l'inflorescence du *N. tazetta* (narcisse tazette) – région méditerranéenne, littoral du sud-ouest de la France – sont blanchies et servies avec de l'huile d'olive et du citron, ou cuites avec des fèves. On rapporte que dans l'Égypte ancienne, les **feuilles** de cette espèce étaient cuites avec des noisettes pour préparer un plat apprécié...



Mais les narcisses renferment des alcaloïdes dans toutes leurs parties, en particulier dans le bulbe, ainsi que des saponines.



Ces plantes peuvent engendrer de graves troubles digestifs, nerveux et cardiaques. Des empoisonnements concernant des humains ont été signalés suite à la consommation de bulbes de narcisse.



Les fleurs du narcisse des poètes (*N. poeticus*) sont utilisées en parfumerie.



On aurait consommé comme légume cuit, en Afrique, les **feuilles** à goût d'oignon d'une espèce locale.

## *Pancratium* (F-G 2)

## Pancrease

(Nom grec d'une plante maritime à bulbe, sans doute de la même famille – *pagkration*)

Littoral de l'Océan atlantique et région méditerranéenne (2)

On cultive comme plantes d'ornement nos deux espèces indigènes, dont le *P. maritimum* (pancrease maritime, lis Matthiote).



Les **graines** de l'espèce précitée auraient été utilisées comme condiment. Ses **bulbes** figuraient parmi les plantes alimentaires à l'exposition internationale de 1862 à Edimbourg.



Mais la plante entière contient des alcaloïdes très dangereux semblables à ceux des Narcisses.



Elle est toxique.

## APHYLLANTHACEAE

*Aphyllanthes monspeliensis* (A2)  Aphyllanthe de Montpellier

(*G. a.*, privatif, *phyllon*, feuille et *anthos*, fleur : la plante n'a pas de feuilles, ses tiges effectuent la photosynthèse) Sud-ouest de l'Europe



Les **pétales** des jolies fleurs bleu pâle se dégustent comme des bonbons : ils sont tendres et fondants, sucrés et légèrement parfumés.

## HYACINTHACEAE

*Hyacinthoides* (G4)  Jacinthe sauvage

(= *Endymion*)

(*G.*, qui ressemble à la jacinthe) Presque toute l'Europe (3)

On cultive comme plante ornementale l'*H. non-scripta* (= *Endymion nutans*), d'Europe occidentale.



Le **bulbe** de l'espèce précitée serait comestible après cuisson à plusieurs eaux pour en éliminer l'amertume.




*Hyacinthoides non-scripta*

**Muscari (H4)** **Muscari**

(Arabe *muskarimi*, nom du muscari odorant – *M. moschatum* – du grec *moschos*, odeur musquée)

Presque toute l'Europe (13)

Quelques espèces indigènes, dont le *M. neglectum* (= *racemosum*), ainsi que le muscari odorant, originaire d'Asie mineure, sont plantées pour l'ornementation.

 Malgré leur petite taille, les **bulbes** du *M. neglectum* (d.c.) sont parfois consommés, généralement après cuisson, dans la région méditerranéenne. Ils sont appréciés en Turquie. Leur texture est mucilagineuse à l'état cru, et leur goût agréable.


On aurait conservé les **boutons floraux** dans le vinaigre.


Les **fleurs**, bleu foncé, ont un parfum très suave.

Les bulbes du *M. comosum* (= *Leopoldia comosa*) (muscari à toupet) – moitié sud de l'Europe – sont consommés en Grèce depuis l'antiquité. Dioscoride les disait excellents pour l'estomac. On les récolte de préférence avant l'apparition de la hampe florale.

Les bulbes sont mis à tremper dans de l'eau pendant un ou deux jours, puis ils sont bouillis et mangés avec de l'huile d'olive et du vinaigre. On prend soin au préalable de retirer la base du bulbe, particulièrement amère. Malgré cette préparation, les bulbes, qui prennent une couleur rose, gardent une certaine amertume, d'ailleurs très appréciée. Ils sont parfois conservés au vinaigre comme les petits oignons ou les cornichons. Les bulbes de muscari sont vendus sur le marché et on peut en manger dans certains restaurants au printemps. À l'heure actuelle, leur récolte excessive et la cherté de la main-d'œuvre en Grèce incitent à importer du Maroc les bulbes d'une espèce voisine.

Les bulbes du muscari à toupet sont également consommés en Turquie. À Chypre, on les confit au vinaigre pour les servir en apéritif avec du pain, des olives, etc. Dans le sud de l'Italie, les bulbes (« lampascione ») sont macérés dans de l'eau froide ou bouillis à l'eau, puis frits avec des œufs ou conservés à l'huile avec de l'ail et des piments. Certains immigrants italiens les consomment dans la région de Grenoble.

 On signale que si les bulbes ne sont pas trempés au préalable ou cuits à deux eaux, ils peuvent provoquer des maux de ventre.

 Les bulbes du *M. tenuiflorum* – sud-est et centre-est de l'Europe – sont consommés en Anatolie.



**Ornithogalum (F-H 4)** **Ornithogale**

(Nom grec et latin de la plante – du grec *ornithos*, oiseau ; *gala*, lait)

Sud, centre et ouest de l'Europe (34)

Plusieurs espèces indigènes sont cultivées comme plantes ornementales, dont les *O. umbellatum* (ornithogalle en ombelle, dame d'onze heures) – Europe méridionale, subspontané plus au nord – et *pyrenaicum* (ornithogale des Pyrénées, aspergette) – Europe méridionale et occidentale.



Les **bulbes** de l'*O. umbellatum* (d.c.) ont été consommés après cuisson, de préférence dans deux eaux, en Europe, en Asie et en Afrique du Nord. On s'en est récemment servi en Bosnie pour faire des bouillies et des galettes. Ils sont amers et leur texture est mucilagineuse.



On signale qu'ils sont toxiques crus et auraient empoisonné des enfants.




On récolte fréquemment sur notre continent les **jeunes pousses** de l'*O. pyrenaicum* (d.c.), que l'on fait cuire comme les asperges, d'où son surnom d'« aspergette », d'« asperges des bois » ou d'« asperge épi de blé ».

Elles sont appréciées dans l'est de la France. On les vend parfois sur les marchés de Nancy, de Metz, de Grenoble, de Paris et même à Rungis, ainsi que dans le sud de l'Angleterre. Les **fleurs** sont sucrées, légèrement piquantes et font de bonnes additions aux salades.

Les **jeunes pousses** de l'*O. narbonense* – Europe méridionale – seraient également comestibles.



En Afrique du Sud, plusieurs espèces locales ont empoisonné massivement les chevaux. Toutes les parties de l'ornithogale en ombelle (d.c.) sont considérées en Amérique du Nord comme toxiques pour le bétail, à l'état frais ou séché.

**AGAVACEAE****Agave (C4)** **Agave**

(*G. agavos*, admirable – traduction de l'Espagnol *arbol de maravillas*)

Originaires du Mexique

Deux espèces plantées pour l'ornementation et pour former des haies sont subspontanées dans la région méditerranéenne. Il s'agit des *A. americana* et *atrovirens* qui occupaient une place importante dans l'économie des anciens Mexicains.

La culture des agaves comme plantes alimentaires remonte à des temps reculés. On en cultive encore actuellement plusieurs espèces au Mexique, sous le nom de « maguey ».

Il existe de nombreuses façons traditionnelles de les utiliser :



Juste avant que la hampe florale n'apparaisse, on coupe à la machette toutes les feuilles à leur base en ne laissant qu'une masse cylindrique blanche et pulpeuse, de trente à soixante centimètres de diamètre, le « **tronc** ».

Celui-ci est mis à cuire dans un four souterrain, parfois pendant plusieurs jours si l'on prépare un nombre important de plantes. Il devient brun, juteux, mou, et acquiert un goût sucré agréable. On peut le couper en tranches que l'on met à sécher : elles gardent leur saveur pendant des années.



Le « tronc » de l'agave aurait des propriétés antiscorbutiques.

Dans le nord du Mexique et le sud-ouest des États-Unis, les Indiens partaient en bandes pour ramasser les agaves sauvages quand la saison était venue. Ils les faisaient cuire et fêtaient leur abondance plusieurs jours et plusieurs nuits. Sous la forme décrite plus haut, les agaves formaient la nourriture principale de certains de ces Indiens.

Les troncs de « maguey » cuits, avec la base des feuilles, sont encore vendus couramment au Mexique. Il s'agit de plantes cultivées dans ce but.



On peut extraire un **jus sucré** du tronc cuit de l'agave. Par ébullition, il fournissait un sirop épais qui était vendu sur les marchés.

Mais son usage principal de nos jours est la production du « mezcal ». Le tronc cuit est écrasé et mélangé à de l'eau, laissé à fermenter puis distillé. Cette dernière opération se faisait autrefois dans des alambics en terre. Le mezcal titre de 50 à 55°. La variété de mezcal la plus connue est la « tequila » (du nom d'une ville du Mexique).

Dans la région du plateau central du Mexique surtout, le plus important produit que fournit l'agave est le « pulque ». C'est une boisson laiteuse et mucilagineuse, au goût très particulier, issue du jus de la plante. Juste avant que la hampe florale ne commence à se développer, lorsque l'agave a accumulé le plus de substances nutritives, on enlève le bourgeon et on creuse une cavité à sa place. Un liquide sucré, l'« agua miel » (eau de miel) exsude de ses parois, se rassemble dans la cavité et en est retiré chaque jour avec unealebasse percée aux deux bouts (« acocote »).

Ce jus fermente rapidement et en un jour et demi, on obtient un pulque sucré. Quelques jours après, ayant continué à fermenter, il devient aigre et prend une odeur et une saveur fortes. Il titre alors de 3 à 6°.



*Agave americana*



Le jus frais est diurétique, emménagogue et laxatif.

Le pulque est stimulant et nutritif. C'était pendant longtemps la boisson nationale du Mexique. On commence à ramasser le pulque quand les plantes ont environ quatorze ans. Il est possible de récolter près de cinq litres de jus par jour durant quatre ou cinq mois, après quoi la plante meurt. L'espèce la plus utilisée pour produire le pulque est l'*A. atrovirens* (d.c.), qui atteint de très grandes dimensions.



La partie tendre du **jeune bourgeon foliaire**, au sommet du tronc, a été consommée après cuisson.

Les **feuilles** elles-mêmes étaient parfois consommées après cuisson. On mâchait leur pulpe et on recrachait les fibres.



Mais elles contiennent des substances âcres et des saponines : elles sont rubéfiantes et vésicantes.



La **hampe florale** est tendre avant que les fleurs n'y apparaissent. Les Mexicains la faisaient également cuire dans un four souterrain, puis la pressaient en masses qui étaient mises à sécher pour être consommées ultérieurement. Cuite, elle a un goût sucré, semblable à celui du tronc.

En Sicile, on la fait frire à l'huile.

On considérait les **boutons floraux** et les **fleurs** comme des légumes très fins : ils étaient généralement bouillis, et souvent séchés pour être mangés plus tard.

On récoltait même le **nectar** de certaines espèces.

Les **graines** étaient moulues pour faire de la farine.



Les racines et les feuilles des agaves, riches en saponines, ont été utilisées comme savon.


Les Mexicains employaient les feuilles comme tuiles pour couvrir leurs toits, comme récipients ou comme source de fibres. Ce dernier usage est de loin le plus important à l'heure actuelle : certains agaves, en particulier le sisal (*A. sisalana*), sont cultivées en grand dans ce but sous les Tropiques du Nouveau et de l'Ancien Mondes.

Les fibres extérieures donnent de la corde et de la pâte à papier, tandis qu'on peut faire des tissus avec les fibres intérieures.

L'épine terminale avec les fibres qui y restent attachées était utilisée comme une aiguille avec son fil.

L'agave avait encore d'autres usages : pigment noir, feuilles pour fumer, etc.

Une des caractéristiques de la plupart des agaves – mais non de tous – est qu'elles ne fleurissent qu'une fois dans leur vie, puis meurent au bout de cinq à vingt-cinq ans, voire davantage.

**Yucca (B4)**   
(Nom indien)

**Yucca**  
Originaires d'Amérique du Nord

Plusieurs espèces américaines sont cultivées comme plantes ornementales.

Deux d'entre elles sont subspontanées dans le sud-est de la France et en Italie. Il s'agit des *Y. filamentosa* et *gloriosa*, de l'est des États-Unis. Une autre espèce, le *Y. aloifolia*, originaire des mêmes régions, s'échappe parfois des jardins mais n'est pas parvenu à s'établir.

Les Indiens d'Amérique du Nord consommaient de nombreuses espèces de yuccas.



La **hampe florale** est comestible avant que les fleurs n'apparaissent. On la faisait bouillir, ou cuire à l'étouffée dans un four souterrain. Après cuisson, il faut retirer la partie externe qui est dure. Plus la tige est jeune, plus elle est tendre.

Les **boutons floraux** et les **fleurs** peuvent être ajoutés crus aux salades, mais avec modération car ils ont tendance à irriter la gorge. On peut les consommer cuits sans problème. Leur goût sucré est agréable. Au Guatemala, on en prépare une soupe avec des tomates.

Les fleurs étaient mises à sécher, puis moulues en farine.

Plusieurs espèces, dont le *Y. aloifolia* (d.c.), portent des **fruits** charnus. Ceux-ci sont comestibles crus quand ils sont mûrs. Ils sèchent souvent sur la plante et sont alors très sucrés, avec une légère amertume et un goût rappelant l'extrait de réglisse ou le cachou. De nombreuses graines noires sont insérées dans la chair noire elle aussi, à la fois dure et collante. Ces fruits ressemblent un peu à des bananes séchées. Ils se conservent plusieurs années.

Les yuccas à fruits charnus sont appelés « datils » au Mexique. Il s'agit de baies qui atteignent plus de dix centimètres de longueur. Elles étaient mises à sécher et moulues, cuites pour en faire une pâte ou écrasées et laissées à fermenter avec de l'eau pour donner une boisson légèrement alcoolisée.

Les **fruits** de la plupart des espèces sont des capsules sèches, mais on peut les consommer crus ou cuits avant maturité, lorsqu'ils sont verts et encore tendres. Ils sont bons et légèrement mucilagineux.

La **base des jeunes feuilles** de certains yuccas est parfois assez charnue pour pouvoir être mangée après cuisson.



Les Indiens se servaient des racines de yuccas comme shampoing. Il suffit de malaxer avec un peu d'eau dans un mortier un bout de racine coupé en morceaux jusqu'à ce que le mélange mousse et de s'en laver les cheveux. Après rinçage, ces derniers sont propres et brillants.

Les feuilles étaient une source de fibres, utilisées pour cordes, sandales, filets, habits. L'épine terminale avec les fibres qui y restent attachées servait d'aiguille et de fil.



## ASPARAGACEAE

*Asparagus* (B2) 

Asperge

(Nom grec et latin de la plante)

13 espèces croissent naturellement dans presque toute l'Europe

Plusieurs espèces, originaires d'Afrique du Sud et d'Asie mineure, sont plantées pour l'ornementation. L'une d'elles, sud-africaine, est subspontanée en Europe méridionale. On cultive très fréquemment l'*A. officinalis* (asperge officinale), du sud et du centre de l'Europe, comme plante potagère. Elle est subspontanée sur presque tout notre continent. Il semble que sa culture ait débuté du temps des Romains, vers le III<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ.



Les **jeunes pousses** (« turions ») de l'asperge officinale sont généralement bouillies et servies avec une sauce. Très jeunes, elles sont bonnes crues.



Elles contiennent de l'asparagine (qui communique à l'urine une odeur caractéristique), des vitamines A, B et PP, des sels minéraux : Mg, P, K, Fe, Mn, F, etc., du tannin, de la rutine (vitamine P ou C<sub>2</sub>), etc.



Jeunes pousses et racines sont diurétiques, dépuratives et légèrement laxatives. L'asperge est déconseillée en cas de troubles urinaires.



Les fruits rouges de l'asperge officinale contiennent des saponines.



Ils peuvent provoquer des troubles digestifs et la destruction des globules rouges du sang (hémolyse).



Les **jeunes pousses** des différentes espèces d'asperges sauvages sont comestibles crues. Elles sont généralement très bonnes, malgré une légère amertume. On a principalement utilisé en Europe les *A. acutifolius* (asperge à feuilles aiguës) – Europe méridionale –, *albus*, *aphyllus*, *stipularis* (= *horridus*) – toutes trois de la région méditerranéenne – et *verticillatus* – sud-est de l'Europe. Ces asperges sont encore fréquemment ramassées là où elles croissent naturellement et vendues sur les marchés locaux. L'asperge à feuilles aiguës (d.c.) est l'une des plantes sauvages les plus récoltées dans la région méditerranéenne, de l'Espagne au Liban et du Maroc à la Turquie, en passant par le Midi de la France, l'Italie et la Grèce. On sert souvent ses pousses bouillies, avec de l'huile d'olive et du citron, mais la façon la plus courante de les accommoder est d'en préparer des omelettes. On leur reconnaît davantage de saveur qu'à celles de l'asperge officinale. Les jeunes pousses de l'*A. tenuifolius* – Europe centrale et méridionale – étaient récoltées en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.




Les fruits des différentes espèces, riches en saponines, sont toxiques.



Les **jeunes pousses** de diverses asperges locales sont utilisées en Asie (*A. acerosus*, *persicus*, *racemosus*) et en Afrique du Sud (*A. laricinus*). En Inde, à Ceylan et en Chine, on a consommé les **racines** charnues d'espèces locales. On en préparait un succédané du salep (cf. *Orchis*, *Orchidaceae*) et elles étaient également confites au sucre (*A. adscendens*, *racemosus*, *sarmentosus*).



## RUSCACEAE

***Maianthemum bifolium* (F3)**   
(*L. maius*, du mois de mai ; *G. anthemus*, fleur)

**Maianthème**  
Toute l'Europe (2)

Le *M. bifolium* (petit muguet) est natif sur notre continent et occasionnellement cultivé comme plante ornementale.

Le *M. stellatum* (= *Smilacina stellata*), originaire d'Amérique du Nord, est cultivé pour l'ornementation et localement subsponané en Scandinavie.



Les fruits du petit muguet (d.c.) auraient été utilisés en Pologne pour préparer une boisson fermentée jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.



Mais la plante renferme des hétérosides cardiotoxiques et des saponines semblables à ceux de son cousin le muguet (*Convallaria majalis*).



Elle doit être considérée comme dangereuse.



Les Indiens d'Amérique du Nord consommaient plusieurs espèces de *Maianthemum* (= *Smilacina*), dont le *M. stellatum* (d.c.).

Les **racines** sont amères et pour devenir mangeables doivent être bouillies dans plusieurs eaux. On a même recommandé de les faire tremper toute une nuit dans de la soude, puis de les laver et de les faire bouillir. On les a parfois conservées au vinaigre.

Les **jeunes pousses** sont comestibles cuites.

À l'état frais, les **fruits** ont un goût aromatique rappelant un peu la mélasse.



Mais ils sont purgatifs si on les mange crus en trop grande quantité. Il est préférable de les faire cuire.

***Polygonatum* (F3)** 

(*G. polys*, nombreux ; *gonu*, genou : de l'aspect du rhizome – même étymologie que *Polygonum* – *Polygonaceae*)

**Sceau de Salomon**

Toute l'Europe (5)

Nos espèces indigènes sont parfois cultivées comme plantes ornementales.



Les rhizomes de différentes espèces ont été consommés, cuits, en Europe, en Asie et en Amérique du Nord. Sur notre continent, on a utilisé ceux des *P. multiflorum*,

*odoratum* (= *officinale*) et *verticillatum*.

On a fait une sorte de pain avec un mélange de farine et d'une purée obtenue en faisant bouillir le rhizome et en le passant à la moulinette pour éliminer les fibres. On a encore récemment préparé un tel pain en Bosnie. Parfois, le rhizome haché était mis à cuire dans de l'eau : après filtrage, on recueillait par décantation l'amidon qui se déposait au fond du récipient.



Les Indiens d'Amérique du Nord auraient employé une farine provenant du rhizome séché et moulu du *P. multiflorum* (d.c.), également natif en Amérique.



Les Japonais auraient parfois consommé cru, au printemps, le **rhizome** d'une espèce locale (*P. japonicum*).



Le rhizome des sceaux de Salomon renferme des raphides (petits cristaux en forme d'aiguille) d'oxalate de calcium, ainsi que des saponines, du mucilage et du tannin.



Il est très irritant du fait de sa teneur en oxalate de calcium et ses saponines, se montrent toxiques par leur action hémolytique. Mais ces substances peuvent être éliminées par une (très) longue cuisson.



En usage externe, on s'est servi du rhizome pour atténuer contusions et ecchymoses : c'est à l'oxalate de calcium qu'il doit son action antieccymotique. Il est par ailleurs astringent, tonique et émétique.

Le *P. odoratum* (d.c.) renferme un principe qui fait baisser le taux du sucre dans le sang : on l'emploie depuis longtemps en Orient contre le diabète.



Les **jeunes pousses** des trois espèces précitées sont comestibles.

Au Tessin, on les récolte lorsqu'elles forment juste une petite pointe bien fermée, puis on les fait bouillir et on les sert avec de l'huile d'olive et du sel. Elles possèdent une légère amertume, mais sont néanmoins très appréciées. On prend soin de les récolter avant que n'apparaissent les boutons floraux, faute de quoi les pousses seraient toxiques. Elles étaient appréciées en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.



Celles de diverses espèces ont été consommées après cuisson en Asie et en Amérique du Nord.



Au Japon, les **boutons floraux** et les **fleurs** sont mangés après avoir été blanchis dans l'eau bouillante pour éliminer leur amertume, puis rincés à l'eau froide.



Les fruits contiennent une proportion importante de saponine.



Ils sont, de ce fait, toxiques. Crus, ils peuvent engendrer des troubles digestifs et cardiaques ainsi qu'une hypoglycémie. De plus, ils sont irritants.

**Ruscus (D2)**    
(Nom latin de la plante)

**Fragon, petit houx**  
Ouest et sud de l'Europe (3)

On cultive deux espèces indigènes comme plantes ornementales, dont le *R. aculeatus* (fragon épineux).



Les **jeunes pousses** de l'espèce précitée ont été consommées, en général cuites, dans le sud de notre continent et en Asie. Crues, elles sont amères mais deviennent agréables une fois cuites à l'eau. Leur couleur extérieure est d'un beau violet foncé.

Dans le sud de l'Italie, on fait bouillir les pousses de fragon (« pungitopo »), puis on les



cuit avec du pain et des produits laitiers pour combattre les troubles hépatiques. En divers endroits de la Péninsule, on les crédite de vertus dépuratives. En Sicile, on les sert, bouillis, avec de l'huile d'olive et du citron ou en omelette. À Palerme, un plat traditionnel (« sparaci di scupazzi impurrazzati ») se prépare en enveloppant des pousses de fragon dans des feuilles d'asphodèle, puis en les faisant cuire dans une sauce tomate. On mange également les pousses de fragon en Espagne, en Bosnie, en Croatie, en Slovaquie et en Turquie, le plus souvent en omelettes. En Tunisie, les **graines** torréfiées sont utilisées comme succédané du café.



Les fruits rouge vif du fragon contiennent des saponines.



Ils peuvent provoquer des troubles digestifs et une hémolyse.



On aurait consommé le **rhizome**, malgré son amertume, après cuisson à plusieurs eaux.



Il renferme une huile essentielle, une résine, de la saponine et des sels minéraux : Ca, K, etc.



Il est diurétique et puissamment vasoconstricteur.



En Italie, on consomme également les jeunes pousses des *R. hypoglossum* – centre-sud de l'Europe – et *hypophyllum* – Espagne, Sicile, Îles d'Hyères. Elles sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron, ou cuites avec des œufs brouillés ou en omelette. On en fait parfois une soupe semblable à la crème d'asperge.

## ARECACEAE

### *Chamaerops humilis* (H5) □

(*G. chamai*, à terre, nain ; *rôps*, buisson)

### Palmier nain

Subsiste encore à l'état spontané en quelques endroits de l'ouest de la région méditerranéenne (il a disparu de la France à la fin du siècle dernier). Il est fréquemment planté pour l'ornementation dans cette même région.



En Afrique du Nord, on mange parfois les **racines** et la **base tendre** des jeunes plantes.

Les jeunes **rejets** à la base du tronc ont été consommés par les Italiens, sous le nom de « cafaglioni ». Cette tradition se pratique encore de façon occasionnelle.

En Sicile, le **bourgeon terminal** est considéré comme très délicat. Il faisait partie traditionnellement du repas de Noël. On le mange



parfois encore cru en salade avec de l'huile d'olive, du citron et du sel (« giagagliuni »). En Tunisie, il est cuit pour accompagner le couscous.

Le **fruit** de ce palmier, riche en acide butyrique, a un goût particulier, assez sucré, et sa pulpe est fibreuse. On l'a cependant consommé en Espagne et en Sardaigne. Il est très apprécié au Maroc lorsqu'il est bien mûr.



Les feuilles étaient utilisées pour faire des balais, et on les tressait pour faire des cordes et de la vannerie. Au Maroc, on en fait encore des paniers, et des vêtements inusables avec leurs fibres.

## Phoenix (D4)

(Nom grec et latin de l'arbre)

## Phoenix

Une espèce croît naturellement en Crète

Le *P. canariensis* (palmier des Canaries), originaire des îles Canaries, est fréquemment planté pour l'ornementation dans la région méditerranéenne et dans le sud-ouest de l'Europe. Il est localement subspontané.



Les **petits fruits** à pulpe sèche et mince du palmier des Canaries sont comestibles et leur goût sucré, agréable, rappelle des dattes, mais ils n'offrent que bien peu de substance.

Les dattes sont les **fruits** du palmier dattier (*P. dactylifera*), originaire du nord de l'Afrique et du sud-ouest de l'Asie. On le cultive sur une petite échelle pour l'ornementation et pour ses fruits en Europe méridionale, et à grande échelle près d'Elche en Espagne.



Les **fruits** d'autres espèces sont consommés en Afrique et en Asie.

## TYPHACEAE

### Typha (A-H 2)

(Nom grec et latin de la plante – *Typhē*)

### Massette

Toute l'Europe (6)



Les **rhizomes** charnus sont comestibles crus ou cuits après avoir été pelés. On peut simplement les mastiquer, tels quels et en consommer l'amidon qu'ils contiennent, puis en recracher les fibres. Pour en extraire l'amidon, on peut les hacher, puis les broyer dans un mixer avec de l'eau, filtrer cette dernière et la laisser reposer : en décantant délicatement le liquide surnageant, on obtient une fécule sans saveur marquée et extrêmement nutritive.

Séchés, moulus et tamisés, les rhizomes fournissent une farine d'un goût agréable qui contient des protéines et 55% d'hydrates de carbone.

Les rhizomes peuvent être récoltés en toute saison. Ils sont au mieux de leur forme pendant la période de repos de la végétation, quand les parties aériennes de la plante sont mortes ; mais l'eau au fond de laquelle on doit les déterrer est alors glacée.

Les rhizomes de massettes sont l'une de nos meilleures sources sauvages d'amidon, indispensable à notre organisme et relativement peu facile à se procurer dans la nature. Les Bosniaques y ont fréquemment eu recours pendant la guerre récente.

Les **très jeunes pousses** sont blanches, tendres, croquantes, juteuses, et elles ont un agréable goût de noisette. On les consomme crues.

La **base des feuilles** qui se recouvrent l'une l'autre possède les mêmes qualités avant que la massette fleurisse. Il faut couper la plante juste au-dessus du rhizome, enlever les deux feuilles vertes extérieures, ce qui découvre une gaine de feuilles intérieures dont on peut couper et manger la base blanche et tendre. Puis on répète ce processus jusqu'à ce que toutes les gaines de feuilles intérieures successives aient fourni quelques centimètres d'un mets délicat rappelant le cœur de palmier.

On a parfois conservé les jeunes pousses au vinaigre.

Les **inflorescences** femelles avant maturité peuvent être cuites à la vapeur ou grillées, et mangées sur leur axe, comme les jeunes épis de maïs. On peut aussi détacher avec un couteau les fleurs de l'axe et les consommer crues ou cuites.

Les fleurs femelles forment une inflorescence cylindrique volumineuse située au-dessous de celle, plus mince, des fleurs mâles.



Les **fleurs mâles** produisent de grandes quantités d'un pollen jaune que l'on peut récupérer et consommer, en le mélangeant à la nourriture. Avec un peu de miel, il forme un dessert délicieux.

Dans certaines régions du monde, en particulier dans le sud-est de l'Asie, on ajoute le pollen des massettes à de la farine et on en fait du pain et des gâteaux. Ce pollen est hydrofuge et il est donc difficile à utiliser seul. On peut par exemple en saupoudrer ses salades.



D'une façon générale, le pollen des fleurs est un aliment excellent qui contient beaucoup de protéines (complètes), des glucides, des vitamines (A, B, C, E), des sels minéraux (Ca, Mg, P, K, Na, S, Fe, Si, Mn, Cu, etc.), des enzymes et d'autres substances.



Il aide à tonifier, désintoxiquer et rééquilibrer l'organisme.



Les **graines** des massettes sont comestibles, mais elles sont de petite taille et couvertes de duvet. Pour éliminer celui-ci, les Indiens d'Amérique du Nord les plaçaient dans un sac avec des braises ; le sac était secoué jusqu'à ce que le duvet ait brûlé, ce qui en même temps grillait légèrement les graines. Celles-ci renferment 20% d'une huile siccatrice comestible.

On a utilisé suivant les façons décrites plus haut diverses espèces de massettes dont les *T. angustifolia* , *domingensis*  (= *angustata*), *latifolia*  et *laxmannii*  qui croissent naturellement sur notre continent. Les massettes poussent en colonies souvent importantes et il est généralement facile d'en ramasser de grandes quantités – là où les plantes ne sont pas protégées.



Le **rhizome**, les **pousses** et le **pollen** de nombreuses espèces de massettes sont utilisés à travers le monde, tel le *T. muelleri* en Nouvelle-Zélande, dont les Maoris utilisaient le pollen pour préparer des galettes.



## JUNCACEAE

*Juncus* (E1) 

Jonc

(L. *jungo*, joindre, attacher : les joncs servent à faire des liens)

Toute l'Europe (53)



En Sardaigne, le tendre rhizome du *J. acutus* – région méditerranéenne et Europe occidentale – est consommé cru. En Sicile, on le mange bouilli. On consomme le *J. inflexus* en Anatolie.

## CYPERACEAE

*Carex* (E1) 

Laîche

(Nom latin d'herbes à feuilles piquantes)

Toute l'Europe (180)



On a consommé, crue, la base des feuilles de certaines laîches, dont le *C. aquatilis* – nord de l'Europe. Elle est de couleur blanche, tendre et de goût agréable. En Anatolie, on consomme celle du *C. divulsa*.

*Cyperus* (C2-3) 

Souchet

(Nom grec de la plante – *kypeiros*)

Toute l'Europe (27)

On cultive le *C. esculentus* var. *sativus* (souchet comestible) pour ses tubercules, en particulier en Espagne et en Italie. La var. *aurantus* croît naturellement dans la région méditerranéenne et le sud-ouest de l'Europe.




Les **tubercules** du souchet comestible, ou « amandes de terre », étaient déjà consommés par les anciens Égyptiens. Ils ont la taille d'une noisette et un goût sucré qui rappelle cette dernière. Ils sont excellents crus.

En Europe (Italie, Allemagne) et en Turquie, on en a fait des desserts. En Espagne, dans la région de Valence, on s'en sert pour préparer une boisson délicieuse et rafraîchissante, la « horchata » (cf. vol. II).

On peut aussi faire sécher les **tubercules** et en extraire par pression une huile très fine – ce qui est un fait exceptionnel, car très peu de végétaux contiennent de l'huile grasse dans leurs parties souterraines.

Sur la plante sauvage, les tubercules sont plus petits et plus clairsemés que sur les sujets cultivés. Ils sont assez amers.



 Les tubercules renferment en moyenne 30% d'huile, 30% d'amidon, 14 % de saccharose, des gommés et diverses substances. Ils sont très nutritifs.

 En Hongrie, on utilisait les **graines** du souchet comestible comme succédané du café.

Les tubercules du *C. rotundus* – Europe méridionale, régions subtropicales du globe – sont également comestibles, mais de qualité inférieure à ceux du souchet comestible : à l'état frais, ils possèdent une odeur forte, due à une essence aromatique ; elle disparaît au séchage. On les consommait parfois sur notre continent, malgré leur petite taille (qui atteint celle d'un pois ou, au mieux, d'une noisette). Ils l'ont encore récemment été en Bosnie, sous forme de bouillies et de galettes. Les Indiens d'Amérique les utilisaient fréquemment.


 Leur odeur pénétrante éloigne les insectes.

## *Eriophorum* (E2)

(*G. enon*, laine ; *pherô*, porter : de l'aspect des inflorescences)

## Linaigrette

Presque toute l'Europe (7)

 On aurait consommé le rhizome de *'E. angustifolium* (linaigrette à feuilles étroites) – circumboréale – en Alaska, après en avoir pelé la partie extérieure. Dans les mêmes régions, les souris de la toundra les cachent comme provisions d'hiver. Les Inuits (Esquimaux) recherchent les caches des souris pour leur voler ces rhizomes. Dévaliser les caches des rongeurs était d'ailleurs un moyen qu'Indiens et Esquimaux utilisaient fréquemment pour se procurer racines et noix.

## *Scirpus* (C2-3)

(Nom latin du jonc)

## Scirpe, jonc


Toute l'Europe (19)

 En Catalogne, la **partie souterraine** du *S. holoschoenus* est parfois sucée ou mâchonnée pour le plaisir.

Les rhizomes de plusieurs espèces ont été consommés en Asie et en Amérique du Nord. Parmi celles-ci, les *S. maritimus* – utilisé en Inde – et *lacustris* – utilisé dans l'ouest de l'Amérique du Nord – croissent naturellement en Europe. Ils sont généralement minces, mais d'un goût agréable, légèrement sucré.

On peut les faire cuire, puis les passer au moulin à légumes, ou bien les mettre à sécher, puis les mouliner et les tamiser.

 Ils contiennent des hydrates de carbone.

 En Pologne, les **graines** du *S. lacustris* (d.c.) ont été moulues en une farine grise, mélangée à des feuilles de mauve, dont le mucilage sert de liant pour en faire des galettes.

La base des scirpes est comestible crue. On consomme en particulier celle du *S. sylvaticus* (scirpe des bois) – presque toute l'Europe –, qui atteint une belle taille. Elle l'est toujours, occasionnellement, en Pologne, surtout par les enfants.



En Amérique du Nord, on a consommé le **pollen** – le plus souvent mélangé à de la farine – et les **petites graines** de certaines espèces locales.

## POACEAE (GRAMINÉES)

C'est la famille de plantes la plus répandue à la surface de la terre : on rencontre ses membres sur tous les continents – même dans l'Antarctique – et dans pratiquement tous les habitats, de la forêt tropicale aux limites des neiges éternelles.

Mais les Poacées, ou Graminées, ne viennent qu'au quatrième rang, après les Astéracées, les Fabacées et les Orchidacées, en ce qui concerne le nombre d'espèces (respectivement 22 500, 18 500 et 18 000 espèces, contre 9 500).

C'est aussi cette famille qui a la plus grande importance économique. Depuis le début du néolithique, il y a environ dix mille ans, les céréales forment la nourriture de base de la majorité des populations du globe (sauf chez les chasseurs-cueilleurs, les bergers nomades... et depuis moins d'un siècle chez les peuples occidentaux), et elles ont permis l'éclosion de nombreuses civilisations. On les cultive à travers le monde.

Les céréales sont une excellente source de protéines. Mais celles-ci sont incomplètes, c'est-à-dire déficientes en un acide aminé essentiel, nécessaire à notre organisme et que ce dernier ne peut synthétiser. C'est pourquoi les différents peuples ont toujours utilisé céréales et légumineuses en association, car les acides aminés des unes et des autres se complètent, apportant ainsi au corps des protéines complètes (à l'inverse des céréales, les légumineuses sont riches en lysine, mais pauvres en méthionine dont sont bien pourvues les céréales). On mange ainsi blé (*chapatis*) et lentilles (*dahl*) en Inde ; blé (pain, *pita*) et pois chiches ou fèves dans la région méditerranéenne ; blé, seigle, orge, ou avoine (pain, bouillies) et haricots, pois ou lentilles en Europe moyenne ; riz et soja, *tofu*, *miso*, *shoyu*, *tempeh* en Extrême-Orient ; maïs (*tortillas*, *tamales*) et haricots en Amérique ; mil et pois bambara en Afrique, teff et pois en Éthiopie, etc.

Les grains de presque toutes les graminées (en réalité leurs fruits, des caryopses) sont comestibles, mais ils sont fréquemment trop petits pour être utilisables. Même avec les plus gros, patience et technique sont nécessaires : il faut ramasser les épis mûrs, les battre et les vanner.

Les grains peuvent être cuits entiers ou grossièrement écrasés, ou bien être moulus en farine. Avec celle-ci, on pourra faire des bouillies, des galettes, des gâteaux, etc. Cependant, seul le blé, le seigle, l'épeautre et l'en grain permettent de faire du pain levé grâce à leur teneur en gluten, une protéine de consistance élastique.


On peut faire griller légèrement les grains avant de les moulin pour leur donner plus de goût. Torrifiées, les céréales fournissent un bon succédané du café.

On fabrique de l'alcool en distillant les grains germés et fermentés de divers membres de cette famille.

La partie inférieure, tendre et juteuse, à la base de la tige des Graminées est comestible crue, ce que savent bien les enfants qui aiment à les mâchonner.

Les grains de quelques Graminées peuvent être toxiques lorsqu'ils sont infestés par des champignons parasites (seigle, ivraie, fétuque). De plus, ceux de l'ivraie contiendraient un alcaloïde dangereux pour l'homme.

De très nombreuses espèces sont cultivées comme plantes fourragères.


**Aegilops (G2)** **Égylops**

(G. *aix*, *aigos*, chèvre, et *ôps*, vue, œil : d'après Dioscoride, la plante guérirait une maladie oculaire des chèvres) Europe méridionale (10)

Les égylops sont de proches parents des blés (*Triticum*, cf. plus bas) et plusieurs espèces ont participé à la constitution des blés cultivés. En Afrique du Nord, on les nomme « oum el ghemma » (mère du blé).




Les grains de certains égylops ont été consommés sur notre continent. En Sicile, on ramassait ceux de l'*A. ovata* (= *geniculata*). Ceux de la plupart des espèces atteignent une taille importante pour des Graminées sauvages. Les grains de l'*A. triuncialis* sont consommés en Anatolie.

**Agrostis (G1)** **Trainasse**

(Nom grec d'une Graminée indéterminée) Toute l'Europe (25)



Mattiolo suggère que des décoctions de **rhizomes** d'Agrostis, dont l'*A. stolonifera*, pourraient être consommées par les diabétiques.

 Les **grains** d'une espèce locale (*A. perennans*) étaient utilisés par les Indiens d'Amérique du Nord.

**Alopecurus (D2)** **Alopecurus**

(G. *alopez*, renard ; *oura*, queue : de la forme de la panicule) Presque toute l'Europe (14)



Les grains de l'*A. arundinaceus* – Europe orientale et ça et là – sont consommés en Anatolie.

**Ammophila arenaria (D2)** **Roseau des sables**

(G. *amos*, sable ; *philos*, ami) Côtes de l'Europe



On signale que le **rhizome** a été utilisé comme nourriture en Islande après avoir été séché, pulvérisé et tamisé. Il atteint parfois cinq mètres de long. En Islande également, les **grains** étaient consommés après réduction en farine.

**Anthoxanthum (D1)** **Flouve**

(G. *anthos*, fleur ; *xanthos*, jaune) Toute l'Europe (6)



L'*A. odoratum* (flouve odorante) acquiert en séchant une délicieuse odeur de vanille (ou de « foin coupé ») et on peut en faire un thé agréable. Elle parfume les viandes, en particulier le jambon cuit « au foin ».



Le principe odorant de la flouve est la coumarine (cf. *Melilotus* – *Fabaceae*).



Cette substance a des vertus antispasmodiques.



Mais elle peut se montrer toxique à forte dose. Le foin de flouve odorante moisi contient du dicoumarol, une antivitamine K pouvant provoquer de graves hémorragies.



Les **grains** seraient comestibles.

## *Arrhenatherum* (G3)

(*G. arrhen*, mâle ; *ather*, arête : en référence aux fleurs staminées)

## Arrhenatherum

Presque toute l'Europe (3)



Les tubercules de l'*A. elatius* subsp. *bulbosum* (avoine à chapelet, patenôtre) seraient comestibles après avoir été séchés, pulvérisés et tamisés pour en éliminer la cellulose indigeste.



Mattiolo en recommande la décoction pour les diabétiques.



Les **grains** pourraient être consommés.

## *Arundinaria* (B4)

(Semblable au roseau, *Arundo* – en latin)

## Bambou

5 espèces originaires d'Asie orientale sont cultivées pour l'ornementation et localement subspontanées en Europe occidentale. La plus fréquente est l'*A. japonica* (= *Pseudosasa j.*), originaire du Japon et de la Corée. On l'emploie fréquemment dans l'alimentation en Asie, ainsi que l'*A. simonii* (= *Nipponocalamus s.*), originaire de Chine et du Japon et localement subspontanée en Grande-Bretagne.



Les **jeunes pousses** de ces bambous sont utilisées comme nourriture en Extrême-Orient. On les mange crues ou cuites et on les conserve dans le vinaigre ou dans le sel pour les consommer ultérieurement. Les bambous croissent très rapidement, surtout dans les régions chaudes et humides, d'où ils sont originaires (parfois un mètre par jour, sans doute le record du règne végétal). Les enveloppes extérieures des pousses de bambou sont souvent couvertes de poils qui irritent la peau. Il faudra donc faire attention en les enlevant. Les couches internes sont tendres et d'un blanc d'ivoire. Les jeunes pousses de nombreuses autres espèces sont une nourriture courante en Asie. Il faut souvent les faire bouillir à deux eaux avant de les consommer, afin d'en éliminer l'amertume.

Les **grains** des bambous sont comestibles. En Asie, on les consomme bouillis ou moulus en farine. On en fait parfois des boissons fermentées.



Les **grains** de nombreux bambous servent de nourriture dans les régions tropicales et subtropicales du globe.

Le nom de « bambous » désigne différents genres : on cultive en Europe, pour l'ornementation, diverses espèces appartenant aux genres *Bambusa*, *Phyllostachys*, *Pleioblastus* et *Sasa*. Certaines d'entre elles sont comestibles.

## Arundo (C2)

## Canne

(Nom latin du roseau)

L'*A. plinii* croît naturellement dans la région méditerranéenne

L'*A. donax* (canne de Provence), originaire de l'Asie mais d'introduction très ancienne, est fréquemment planté dans le sud de l'Europe où il est subspontané.



Les **jeunes pousses** peuvent être consommées après cuisson à l'eau. Leur saveur n'est guère agréable.

Les **grains** de la canne de Provence ont été consommés.



La plante renferme du DMT (diméthyltryptamine), de la bufoténine et, dans la tige, un alcaloïde toxique, la gramine.



Le DMT est un hallucinogène puissant qui possède des effets stimulants ou relaxants, suivant les personnes. On l'extrait de la plante depuis les années 1980.



On utilise les tiges pour faire des instruments de musique, des coupe-vents et des huttes (« canisses »).

## Avena (C1)

## Avoine

(Nom latin de la plante)

Toute l'Europe (14)

L'*A. sativa* (avoine cultivée) est cultivée en Europe depuis plusieurs milliers d'années. Il en existe de nombreuses variétés.

On a également cultivé sur notre continent différentes avoines locales, dont les *A. brevis*, *byzantina* (cultivée en Europe méridionale), *fatua* (folle avoine), *nuda* (avoine à gruau) (cultivée surtout en Europe centrale) et *strigosa*.

Les *A. barbata* – Europe méridionale – (ancêtre présumé de la céréale *A. abyssinica*) et *sterilis* (dont la *ssp. ludoviciana*) – Europe méridionale – fournissent aussi de bons gruaux.



Depuis la Préhistoire, les **grains** des avoines ont formé la base de la nourriture de diverses populations de l'Europe septentrionale et centrale (surtout en Scandinavie et en Écosse). On les consommait surtout sous forme de bouillies.

Les « flocons d'avoine » tiennent encore à l'heure actuelle une place importante dans l'alimentation des Anglo-saxons en particulier. Il s'agit de grains d'avoine aplatis par passage entre deux cylindres. Ce procédé peut s'appliquer à d'autres céréales (blé, seigle, orge...).

En Suède, on préparait pour la consommation quotidienne de la bière d'avoine.



L'avoine cultivée contient des protéines (15%), des matières amylacées (55%), des lipides (5%), des sucres (3%), des vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, et PP, des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, Fe, Zn, Mn, Cu, Co, etc. et d'autres substances.



Elle est nutritive et stimulante.

On a utilisé la paille d'avoine en médecine pour ses propriétés adoucissantes.



Les décoctions des **rhizomes** d'avoine pourraient être consommées.

### *Brachypodium* (G3)

### Brachypode

(*G. brachys*, court, et *podion*, petit pied : les épillets ont un très court pédoncule)

Toute l'Europe (5)



Les grains des *B. pinnatum* et *sylvaticum* pourraient produire une farine éventuellement panifiable.



Les plantes (mais pas les grains mûrs) contiennent parfois des glucosides cyanogènes.

### *Briza* (E2)

### Amourette

(*G. brithô*, se balancer : les épillets sont très mobiles et se balancent au moindre souffle)

Presque toute l'Europe (4)



En Europe occidentale, les écoliers grignotaient jadis les épillets de la *B. media* (pain-de-coucou) – Europe méridionale – et lui trouvaient le goût du blé vert. En Bosnie, on s'est récemment servi de ses grains pour faire de la bouillie et des galettes, ainsi que de ceux de la *B. maxima* – Europe méridionale.

### *Bromus* (C1)

### Brome

(Nom grec de la folle avoine – *bromos*)

Toute l'Europe (37)

Quelques espèces sont cultivées comme fourrage et parfois subspontanées.



Les grains du *B. arvensis* ont été consommés à l'âge du bronze.

Ceux du *B. secalinus* (seigle bâtard) – Europe méridionale – ont également été utilisés ; mais lorsqu'ils sont moulus avec du seigle, ils empêchent la pâte de lever et produisent un mauvais pain. En Pologne, on en faisait des bouillies et des galettes, tandis que les grains du *B. inermis* étaient jugés assez bons pour être consommés seuls, en « kacha » (grauu). Les grains du *B. tectorum* sont utilisés en Anatolie.



On considère parfois que les grains du seigle bâtard (d.c.) sont toxiques.

### *Coix lacryma-jobi* (C4)

### Larmes de Job, larmilles

(Nom grec et latin d'un palmier d'Égypte)

Originaire d'Asie et d'Afrique tropicales

Planté pour l'ornementation dans le sud de l'Europe et parfois subspontané.



Les **graines** sont assez grosses. Leur enveloppe, très dure, ressemble à de la porcelaine : on fait souvent des colliers avec les fruits de cette Graminée (qui sont, chose rare dans cette famille, des akènes et non des caryopses).

Les graines elles-mêmes sont tendres à l'état frais. Leur goût est agréable et on peut les manger crues.

En Asie tropicale, elles sont séchées et moulues.

Au Japon, on en ferait une sorte de thé.

## *Cynodon dactylon* (C2)

Chiendent

(*G. kynos*, chien ; *odous*, dent : traduction du nom français, basé sur l'aspect des bourgeons du rhizome)

Presque toute l'Europe



On peut faire sécher le **rhizome**, le moule et le tamiser pour en obtenir une farine. Il était utilisé, en Pologne, en période de disette. Sa simple décoction est agréable à consommer. En Catalogne, on le met dans le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes qui comporte de nombreuses plantes.

Torréfié, on s'en est servi comme succédané du café.



Le rhizome contient des sucres : broyé et mélangé à de l'eau, il peut être mis à fermenter.

## *Dactylis glomerata* (E1)

Dactyle

(*G. dactylis*, doigt : d'après la forme digitée de l'inflorescence)

Toute l'Europe



La **base tendre des tiges** est occasionnellement grignotée par les enfants.

## *Dactyloctenium aegyptium* (C2)

Dactyloctenium

(*G. dactylos*, doigt ; *ktenion*, petit peigne)

Originaire des Tropiques de l'Ancien Monde

Subspontané dans la région méditerranéenne.



Les **grains** ont été consommés en Afrique et en Asie.

## *Deschampsia* (C 2-3)

Canche

(En mémoire de J.-C. Deschamps, physicien, botaniste et explorateur français, 1774-1849)

Presque toute l'Europe (5)



Les Indiens d'Amérique du Nord consommaient les grains de la *D. caespitosa* (= *Aira c.*). Cette espèce est native en Eurasie comme en Amérique.

**Digitaria (C2)** **Digitaria**(L. *digitus*, doigt : de la forme des groupes d'épis)

2 espèces croissent naturellement dans le sud et le centre de l'Europe

De plus, deux espèces originaires des Tropiques sont subspontanées en Europe méridionale.



La *D. sanguinalis*, indigène, aurait été cultivée pour ses grains en Europe centrale et orientale, ainsi qu'en Inde.

**Echinochloa (C2)** **Echinochloa**(G. *echinos*. hérisson ; *chloé*, verdure nouvelle : les épillets de certaines espèces portent des arêtes raides)

Presque tout l'Europe (3)



L'*E. crusgalli* (pied-de-coq) croît naturellement en Europe méridionale et on l'y cultive comme fourrage. En Inde, où la plante est également native, son grain est réduit en farine.

Deux autres espèces, originaires des Tropiques, sont subspontanées sur notre continent, dont l'*E. colonum*.



Les **grains** de cette dernière espèce, portés en très grand nombre, sont généralement faciles à ramasser. Leur goût rappelle celui du millet. On cultive quelques *Echinochloa* comme plantes céréalières en Asie et en Afrique.



Le pied-de-coq (d.c.) peut, sur des sols enrichis chimiquement, accumuler dans ses feuilles des doses toxiques de nitrates : du bétail a été empoisonné pour avoir consommé des quantités relativement importantes de la plante.

**Eleusine (C4)** **Eleusine**(de *Eleusis*, ville de l'Attique et centre du culte de la déesse des moissons, Démêtêr (Cérès) : les grains de certaines espèces sont des céréales appréciées)

Originaires des Tropiques (2)

Subspontanées dans le sud de l'Europe, dont l'*E. indica*, originaire de l'Asie tropicale.



Ses **grains** ont servi de nourriture de disette en Asie et en Amérique du Nord. De l'espèce précédente est issue une céréale fréquemment cultivée en Asie et en Afrique (*E. coracana*), où on l'apprécie beaucoup. Cette plante est parfois cultivée en Amérique du Nord. Elle est très productive. Ses **petits grains** sont réduits en farine pour en faire des bouillies et des boissons fermentées. Les **grains** d'espèces locales sont également consommés dans les régions tropicales d'Asie et d'Afrique.



L'*E. indica* (d.c.) est cultivée pour ses fibres en Abyssinie.



Ses feuilles et sa tige sont réputées cyanogènes.

**Elymus (C2-3)**  **Elymus**  
 (Nom grec d'un millet – *elymos*) Toute l'Europe (122)



Les jeunes extrémités des rhizomes de l'*E. repens* (= *Agropyron r.* = *Elytrigia r.* – chiendent) sont tendres et comestibles crus, au printemps.

On peut faire sécher les **rhizomes**, les mouliner et les tamiser : depuis la Préhistoire, l'homme a fait des galettes avec cette farine.

En Pologne, on les mélangeait dans ce but avec d'autres céréales jusqu'à la moitié du XX<sup>e</sup> siècle. On en préparait aussi un pain, nommé « pachana », avec le cambium séché du tilleul (*Tilia* sp.). Le rhizome pulvérisé et tamisé servait à faire des bouillies et des soupes.

La décoction du rhizome, sucrée, peut être bouillie jusqu'à obtention d'un sirop. En Pologne, on en confectionnait jadis une boisson fermentée.

D'après Villars, au XVIII<sup>e</sup> siècle, on extrayait du rhizome « une gelée par l'évaporation à feu doux, qui était sucrée, agréable et nourrissante, et qu'on a pu réduire en écailles solides propres à être transportées en voyage, ainsi que les gelées de bouillons de viande desséchées pour les voyages de mer et de longue durée. »



Le rhizome du chiendent contient du mucilage, des sels minéraux : K, Fe, Si, etc., des hydrates de carbone, des sucres (lévulose...), une substance à action antibiotique, etc.




On en fait depuis l'Antiquité une tisane diurétique, émolliente, dépurative et rafraîchissante. Il a été conseillé de faire bouillir la racine dans deux eaux, de jeter la première et de n'utiliser que la seconde (Leclerc).



Les **grains** du chiendent sont comestibles. Ceux des *E. elongatus* – Europe méridionale – et *hispidus* sont consommés en Anatolie.



Les Indiens d'Amérique du Nord utilisaient dans leur alimentation les **grains** de diverses espèces locales.

**Eragrostis (G2-3)**  **Eragrostis**  
 (G. *erôs*, amour ; *agrôstis*, chiendent : nom créé par Bauhin à cause du nom populaire d'« amourette » donné à la *Briza media*)  
Toute l'Europe (9)



Les **grains** seraient comestibles.

**Eremopyrum (D3)** **Eremopyrum**  
 (G. *erêmos*, solitaire, et *pyros*, blé) Sud-est de l'Europe (3)



Les **grains** de l'*E. orientale* (= *Triticum o.*) sont comestibles.

**Festuca (C1)** **Fétuque**(L. fêtu de paille ; nom utilisé au XVI<sup>e</sup> siècle par Dodoens)

Toute l'Europe (170)



Les grains de la *F. pratensis* (= *F. elatior* subsp. *pratensis*) – presque toute l'Europe – a servi à faire du pain en Toscane pendant la dernière guerre. Celui-ci était un peu amer. On les a consommés en Pologne jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.



Les grains des fétuques sont parfois infestés par un champignon parasitaire toxique (*Anguina agrostis*) qui les rendrait impropres à la consommation.

**Glyceria (C2-3)** **Glycéria**(G. glykeros, de saveur douce : des grains de la *G. fluitans*)

Toute l'Europe (11)

La *G. fluitans* (manne de Pologne) – presque toute l'Europe – est parfois encore cultivée en Pologne.



Ses **grains** sont populaires dans les pays slaves où, après les avoir réduits en farine, on en fait principalement des bouillies. Le goût en est agréable.

On a consommé les grains d'autres espèces, dont la *G. plicata* – presque toute l'Europe –, parfois ramassée avec la manne de Pologne.

En Pologne, ces deux espèces étaient couramment utilisées, indifféremment, pour préparer des bouillies, des galettes et du pain. Depuis le Moyen Âge jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les grains formaient un article de commerce important (on les exportait en Allemagne), ainsi qu'une redevance importante due par les paysans à leurs seigneurs.




La *G. maxima* (= *altissima*) – presque toute l'Europe – serait la plus riche de nos plantes indigènes en acide cyanhydrique : elle renferme l'hétéroside cyanogénétique dhurrine. Mais si elle est fauchée assez tôt, cette Graminée peut fournir un fourrage passable. Certains auteurs ont attribué les accidents causés par cette plante à une rouille (*Ustilago longissima*) qui peut la parasiter.


**Hierochloë (H4)** **Hierochloé**

(G. hieros, sacré ; chloa, herbe : la plante était tenue en haute estime par les peuples slaves du fait de son odeur suave)

Nord et centre de l'Europe




L'*H. odorata*  est parfumée par la coumarine (cf. plus haut, *Anthoxanthum odoratum*) : en Pologne, où on la nomme « herbe des aurochs », ou « herbe de la Vierge », on s'en sert pour aromatiser des liqueurs à base de vodka (alcool de grains). Les **grains** seraient comestibles.

**Hordeum (C1)**   
 (Nom latin de la plante)

**Orge**  
 Toute l'Europe (11)


Différentes espèces d'orge sont cultivées depuis la plus haute Antiquité :


Les *H. distichon* (paumelle, orge à deux rangs), *vulgare* (= *hexastichum* – orge carrée), la plus fréquemment cultivée de nos jours, *zeocriton* (orge pyramidale, orge en éventail), beaucoup moins cultivée aujourd'hui (Écosse...) que dans l'Antiquité. Certaines de ces espèces sont sans doute originaires du Moyen-Orient. Elles se rencontrent à l'état subspontané.


 L'orge est consommée depuis la Préhistoire. On utilise le **grain** entier, simplement débarrassé de son enveloppe – ou balle – (orge mondé), ou poli mécaniquement (orge perlé), ou bien encore réduit en farine – dont on faisait, par exemple, du pain d'orge.


Dans plusieurs régions du globe, les **grains** d'orge sont grillés puis moulus très finement. La farine obtenue est mélangée à de l'eau, sans cuisson, pour former une bouillie plus ou moins épaisse. On peut aussi l'ajouter aux soupes ou la saupoudrer sur la nourriture. On connaît ainsi le « gofio » canarien, la « psissah » tunisienne (qui se fait aussi à base de blé), le « basso » éthiopien, la « tsampa » tibétaine, le « piñol » sud-américain et la « machica » équatorienne.

Le sucre d'orge est une confiserie préparée à l'origine avec une décoction d'orge.


 Le grain contient des protéines, des matières amylacées (75%), des lipides, des vitamines B<sub>1</sub> et E dans le germe, et des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, S, Fe, etc.

 L'orge perlé est émollient et tonique. C'est un bon aliment pour les personnes dont le système digestif est irrité.

 L'emploi le plus fréquent de l'orge à l'heure actuelle réside dans la fabrication du **malt**. Le malt est obtenu en faisant germer les **grains**, en les faisant sécher ou légèrement griller et en les broyant. La germination partielle change la composition interne du grain.

 Il contient alors des sucres (maltose), un alcaloïde (la hordénine, peu toxique et douée de propriétés vasoconstrictrices), et surtout des enzymes (diastases). Ces dernières peuvent transformer l'amidon d'autres corps (pomme de terre, maïs) en sucres – qui par fermentation donneront de l'alcool que l'on extraira par distillation.

Le grain germé renferme également des protéines, des vitamines et des sels minéraux, mais une grande partie des matières amylacées a été convertie en sucres.

 On arrête la germination lorsque l'acrospire (le germe) atteint les 3/4 de la longueur du grain. Un séchage à basse température (40 à 60°C) permet de conserver l'activité des enzymes, alors qu'une température supérieure les détruit, mais rehausse par grillage l'arôme du malt qui prend une couleur brune plus foncée. On peut l'utiliser comme succédané du café.

Un mélange tamisé d'eau et de malt – broyé – peut être évaporé pour produire de l'extrait de malt, sous forme d'un sirop épais ou d'une poudre sèche.

Quant à la **bière**, que les anciens Égyptiens et les peuples du Moyen-Orient connaissaient déjà il y a plusieurs millénaires, on la fabrique par fermentation du malt avec de l'eau.

En général, on lui ajoute du houblon qui lui communique son goût amer caractéristique (cf. *Humulus lupulus* – *Cannabaceae*). À travers les âges, on l'a aromatisée avec de nombreux autres végétaux.

C'est une boisson nutritive et saine si elle est préparée correctement, sans additif chimique (ce qui n'est pas le cas des bières du commerce, sauf en Allemagne où un « Reinheitsgebot » (acte de pureté) datant du XVI<sup>e</sup> siècle l'interdit), et si on en fait un usage modéré puisqu'elle contient de 2 à 8% d'alcool, voire davantage.

La bière des anciens Égyptiens se nommait « zython ». À l'heure actuelle, certaines

bières se fabriquent toujours de façon traditionnelle, telle la « talla » éthiopienne, que l'on aromatisé avec les feuilles d'un nerprun, le « gesho » (*Rhamnus prinoides* – *Rhamnaceae*).

En Équateur, on prépare avec l'orge germée une boisson non alcoolisée, très agréable, la « horchata de cebada ».

Les **grains** de plusieurs orges sauvages sont réputés comestibles :

On peut tirer une assez bonne farine de ceux de l'*H. murinum* (orge des souris, orge des rats) malgré leur très petite taille. Ils sont consommés en Turquie, de même que ceux de l'*H. bulbosum* (orge bulbeuse) – région méditerranéenne – et de l'*H. spontaneum* – Crète.

Les grains de l'*H. secalinum* – sud et ouest de l'Europe – seraient utilisables de même. Il est possible que les bulbes de l'orge bulbeuse (d.c.) soient également comestibles.

Les grains de l'*H. jubatum* – originaire d'Amérique du Nord et d'Asie orientale, subspontané dans le nord et le centre-ouest de l'Europe – étaient consommés par les Indiens d'Amérique.



*Hordeum murinum*

## Koeleria (C2-3)

(Dédié à G.L. Koeler, botaniste de Mayence, 1765-1807)

## Koeleria

Toute l'Europe (113)



Les grains de la *K. cristata* étaient consommés en bouillies par certains Indiens d'Amérique du Nord. La plante est native en Eurasie comme en Amérique.

**Leymus (B2)** **Leymus**

Nord, ouest et sud-est de l'Europe (7)



Le rhizome du *L. arenarius* (= *Elymus a.*) (orge des sables) – littoral de la Manche, de la Mer du nord, de l'Atlantique nord et de la Baltique – est consommable. Ses **grains**, et la farine qu'on en obtient, sont réputés excellents.

**Lolium (C-F 2)** 

(Nom latin de la plante)

**Ivraie, « ray-grass »**

Presque toute l'Europe (4)

Peut-être originaires de la région méditerranéenne, autrefois très répandues dans toute l'Europe, maintenant surtout dans le nord et le centre.



De grandes quantités de grains du *L. temulentum* (ivraie enivrante) ont été découverts dans certains habitats préhistoriques, suggérant l'idée d'une plante alimentaire – ou peut-être hallucinogène.




L'inflorescence de la plante est parasitée par un champignon (*Chaetonium kunzeanum*) qui sécrète de la témuline, un alcaloïde toxique.



Les grains infestés peuvent produire des troubles nerveux, digestifs et respiratoires, généralement sans gravité. L'ivraie enivrante n'est pas systématiquement parasitée par le champignon, et ce phénomène pourrait même être récent – ce qui expliquerait la consommation abondante des grains d'ivraie par nos ancêtres.



Les **grains** du *L. perenne* (ray-grass anglais) renferment également des alcaloïdes (perloïne, perlolidine...), probablement peu toxiques.

**Melica (C4)** **Mélique**(Étymologie incertaine : peut-être du *G. meliké*, nom d'une herbe)

Presque toute l'Europe (10)



Les grains de la *M. ciliata* – Europe méridionale et centrale – sont consommés en Anatolie.

**Milium (C2)** **Millet**(Nom latin du millet cultivé – de *moto*, moudre : de l'usage alimentaire des graines)

Presque toute l'Europe (2)



Les grains du *M. effusum* sont comestibles. Certains amateurs les consomment en Pologne, simplement bouillis en gruau.



Les parties végétatives de la plante renferment de petites quantités d'hétérosides cyanogénétiques.



Au Pérou, on préparait une boisson (*ulipu*) avec la farine des **grains** d'une espèce locale. Les millets cultivés n'appartiennent pas à ce genre, mais aux genres *Panicum* et *Setaria*.

## *Panicum* (C2)

## Panicum

(Nom latin de la plante – de *panis*, pain ou de *panus*, épi à panicule)

Le *P. repens* croît naturellement dans la région méditerranéenne

Quatre autres espèces, originaires d'Amérique et d'Asie, sont subspontanées sur notre continent.



Le *P. miliaceum* (millet, mil), originaire d'Asie centrale, est cultivé depuis l'Antiquité pour l'alimentation humaine en Asie, en Afrique et dans le sud, le centre et l'est de l'Europe. Sa culture a débuté il y a environ 7 000 ans en Chine et 2 000 ans plus tard (il y a 5 000 ans) en Europe. On en connaît plusieurs variétés aux grains de couleur blanche, jaune ou noire. Le millet constitue la nourriture de base de certains peuples d'Asie, et il a longtemps revêtu une grande importance en Europe (dans l'est de notre continent, mais aussi par exemple dans le midi de la France). Il est couramment vendu en Europe dans les magasins d'alimentation naturelle.



Le millet renferme protides, glucides, lipides, vitamines et sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Fe, Si, etc.

Le *P. capillare*, originaire de l'Amérique du Nord, est planté pour l'ornementation et on le rencontre parfois à l'état subspontané.



Ses **grains** étaient consommés par les Indiens d'Amérique.



Dans le nord du Sahel, du sud de la Nubie jusqu'au Tchad et au Niger, au Sahara, les **grains** de diverses espèces de *Panicum* sont récoltés, vannés et préparés pour donner une espèce de couscous ou des galettes.

Ceux d'autres espèces ont été consommés dans le sud-est de l'Asie et en Australie.

## *Phalaris* (C2)

## Alpiste

(Nom grec d'une plante indéterminée, peut-être celle-ci de *phalartos*, tacheté de blanc)

Presque toute l'Europe (8)

Une variété à feuilles panachées du *P. arundinacea* (fromenteau), indigène, est plantée pour l'ornementation sous le nom de « roseau panaché ».

On cultive le *P. canariensis* (alpiste des Canaries), originaire du nord-ouest de l'Afrique et des îles Canaries, principalement comme nourriture pour oiseaux. Il est souvent subspontané, en particulier dans le sud de l'Europe.



L'homme a consommé ses **grains**, ainsi que ses jeunes pousses, crues ou cuites.



On signale que les **souches** de divers alpistes vivaces sont parfois ramassées.



Les feuilles de plusieurs espèces ont révélé à l'analyse des quantités plus ou moins importantes de tryptamines et d'autres substances toxiques.

## *Phragmites australis* (C2)

(= *communis*)

## Roseau à balais

(Nom grec et latin d'un roseau servant à faire des haies ou des clôtures – de *phragma*, clôture)

Presque toute l'Europe, cosmopolite



Le **rhizome** a été consommé par les Indiens d'Amérique du Nord. Pour en récupérer l'amidon, on peut le broyer, le laver dans l'eau, filtrer et recueillir cette eau dans un récipient. En la laissant reposer, l'amidon se dépose au fond et on le récupère après avoir versé l'eau qui surnage.

En Bosnie, on préparait encore récemment des bouillies et du pain avec les rhizomes de roseau.

Leur utilisation alimentaire est également connue en Turquie et en Chine.

Les **très jeunes pousses** sont tendres et on peut les manger crues ou cuites. On les a parfois conservées au vinaigre. On les consommait encore récemment en Bosnie.

Avant que la plante ne fleurisse, la **tige** est riche en sucres. On peut la faire sécher et la réduire en une poudre qui est mélangée à de la farine pour préparer pains et gâteaux. Les Indiens humectaient cette poudre, la faisaient griller et la mangeaient telle quelle, en tant que friandise.

Une **gomme sucrée** exsude d'ailleurs des tiges et les Indiens l'estimaient beaucoup : ils en formaient de petites boules qu'ils consommaient comme des bonbons.

Les **grains** sont comestibles et nutritifs. On les faisait cuire à l'eau en Amérique du Nord.



Dans les régions de lacs et d'étangs, les toits de chaume des maisons étaient souvent faits de tiges de roseaux.

## *Piptatherum* (C4)

(G. *piptô*, tomber ; *ather* : tige, arête : l'épillet porte une arête tombante)

## Piptatherum

Europe méridionale (5)



En Sicile, les grains du *P. miliaceum* (= *Oryzopsis miliacea*) sont considérés comme une bonne nourriture pour les femmes enceintes.

## *Poa* (C1)

(G. *poa*, *poia*, herbe)

## Pâturin

Toute l'Europe (49)




Les grains de la *P. bulbosa* – presque toute l'Europe – sont consommés en Anatolie.

**Saccharum (G4)** **Saccharum**(G. *sakchar*, – *aros*, ou *sakcharon*, sucre de canne)

Région méditerranéenne (3)

Le rhizome du ***S. ravennae*** (= *Erianthus r.*) aurait été consommé.

La canne à sucre (*S. officinarum*) appartient à ce genre. Elle est originaire du sud-est de l'Asie et on la cultive en grand à travers les régions tropicales du globe pour le sucre que l'on extrait du jus de sa tige. Quelques plantations de canne à sucre existent dans le sud de l'Espagne.

**Secale (C4)** **Seigle**(Nom latin de la plante – racine *sek*, couper)

2 espèces croissent naturellement en Europe méridionale

Le ***S. cereale*** (seigle), dont l'origine exacte est inconnue (il vient probablement du nord-ouest de l'Asie, de l'est ou du sud de l'Europe), est cultivé depuis des temps immémoriaux : on le consommait déjà au cours de la Préhistoire. On n'en connaît cependant que peu de variétés.



Le seigle réussit bien sur les terres pauvres et froides, et il a longtemps formé sur notre continent la nourriture de base dans les montagnes et les contrées septentrionales ou au sol acide. On en faisait des bouillies, des galettes et du pain. Le « pain de seigle » est encore resté dans nos traditions – bien que trop souvent adultéré. Pour lever correctement, il nécessite la préparation d'un levain plutôt que l'utilisation de levure.

En Suède, on préparait pour la consommation quotidienne de la bière de seigle.



Le grain contient des protéines, des glucides, et des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, S, Fe, etc.



Le seigle fluidifie le sang et sa décoction est émolliente et laxative.

Les épis sont parfois infestés par un champignon parasitaire (*Claviceps purpurea*), l'ergot, qui prend la place des grains.



Celui-ci contient diverses substances actives, dont des alcaloïdes (sa composition chimique est extrêmement complexe).



Il est vasoconstricteur, emménagogue, abortif et stimulant.



Des doses élevées produisent des troubles gastriques et nerveux.

Au cours du Moyen Âge, les intoxications dues au pain de seigle contenant de l'ergot atteignirent parfois des proportions épidémiques. La maladie, connue sous le nom de « feu de saint Antoine » était caractérisée par le fait que les membres des malades, atteints de gangrène, devenaient noirâtres, exhalaient une odeur fétide et se détachaient. Ces troubles s'accompagnaient de douleurs horribles et d'hallucinations.

Le L.S.D., à l'action si puissante sur les fonctions cérébrales, a d'ailleurs été synthétisé à partir de l'ergot de seigle (Hofmann en 1938).



Les grains du *S. montanum* – Europe méridionale – fournissent une farine panifiable. Cette espèce est l'un des ancêtres présumés du seigle cultivé.

On aurait également consommé les grains du *S. sylvestre* – sud-est de l'Europe.



Les toits de chaume des maisons étaient souvent faits de paille de seigle. En Espagne, on fabrique de grands récipients pour mettre le blé, les « escriños », en cousant avec des tiges de ronce des rouleaux de paille de seigle.

## Setaria (C1)

## Sétaire

(*L. seta*, soie : les épillets sont armés de soies raides)

Presque toute l'Europe (4)

La *S. italica* (millet à grappes, millet des oiseaux), originaire de l'Asie, est cultivée depuis longtemps dans le sud et le centre de l'Europe. Elle est souvent spontanée.



On a consommé les grains du millet à grappes depuis la Préhistoire. Grecs et Romains les connaissaient. Cette plante est l'une des céréales les plus estimées de l'Inde. Il en existe plusieurs variétés.

On cultive fréquemment le millet à grappes comme fourrage (le feuillage) et comme nourriture pour oiseaux (les grains).

Notre *S. viridis* serait l'ancêtre du millet à grappes (d.c.). Ses grains pourraient être panifiables, ainsi que ceux des *S. pumila* (= *glauca*) et *verticillata* – toutes deux Europe méridionale. On les a en tout cas consommés sous forme de farine. On a trouvé des grains de sétaires dans des gisements sud-européens datant de 5 000 ans et diverses espèces auraient depuis servi à faire des gâteaux.

En Pologne, certains amateurs préparent des galettes avec les grains de la *S. pumila* (d.c.).

Les spores d'un champignon parasitaire infestant la *S. pumila* (d.c.) auraient été consommées en Afrique tropicale.

## Sorghum (C4)

## Sorgho

(du nom italien de la plante *sorgo*, d'étymologie inconnue)

Le *S. halepense* (herbe de Cuba) croît naturellement dans l'est de la région méditerranéenne. On le cultive en Europe méridionale, où il est spontané, comme nourriture pour le bétail.



Les grains de l'herbe de Cuba (d.c.) sont comestibles.



La plante renferme un hétéroside cyanogénétique, la dhurrine, dont la teneur est très abondante dans la plante jeune et décroît avec l'âge. Il disparaît au séchage.

Les grains pas tout à fait mûrs des formes riches en dhurrine peuvent être consommés, à condition d'être cuits à l'eau, et que l'on jette celle-ci.

Deux autres espèces, originaires d'Afrique tropicale, sont cultivées en Europe, principalement dans le sud, surtout le *S. bicolor* (= *vulgare*). Leurs grains sont comestibles.

**Stipa (G4)** **Stipa**(G. *styppe*, filasse : à cause des longues barbes de l'inflorescence)

Toute l'Europe (42)



Les grains des *S. capillata* – Europe méridionale – et *pennata* – Europe méridionale et centrale – auraient été consommés.



Les sandales de sparte (*S. tenacissima* – Espagne et Portugal) étaient encore courantes dans le sud de l'Espagne dans les années 1960. Maintenant on en fait des souvenirs et des corbeilles.

**Trisetum (C1)** **Trisetum**(L. *tres*, trois ; *seta*, soie : chaque glumelle est surmontée de trois arêtes)

Toute l'Europe (24)



On a consommé les grains du *T. spicatum* – Régions arctiques, ainsi que les Alpes et les Pyrénées.

**Triticum (C2)** **Blé**(Nom latin de la plante – de *tritum*, participe de *tero*, battre le blé, broyer)

Presque toute l'Europe (9)

Le *T. baeoticum* (engrain sauvage) croît naturellement dans l'est des Balkans et en Crimée.

De nombreuses espèces, originaires d'Asie mineure, sont cultivées depuis l'Antiquité :

- *T. compactum* – cultivé en Europe méridionale, généralement associé au blé commun (*T. aestivum*) et au blé dur (*T. durum*).

- *T. dicoccon* (amidonnier) – cultivé dans le sud-est de l'Europe. Il est très apprécié en Toscane, où on le nomme « farro ». Il y est traditionnellement cuit en soupes, en tartes ou en « risotto » avec des champignons. On le cultive également en Suisse, dans la région de Schaffhouse.

- *T. durum* (blé dur) – cultivé dans la région méditerranéenne pour les nouilles et les diverses pâtes alimentaires. Il contient une importante proportion de gluten.

- *T. monococcum* (engrain, petit épeautre) – cultivé dans les Balkans, en Roumanie, en Espagne et en France, en Haute-Provence et dans le Bas-Dauphiné. Il s'accommode de terres pauvres et caillouteuses. L'engrain a servi à faire du pain, mais on en prépare surtout des gruaux et des soupes très estimés. On le confond souvent avec l'épeautre : c'est sous ce dernier nom que son usage se répand actuellement et qu'il est commercialisé. Il cuit beaucoup plus rapidement que le blé (*T. aestivum*) et son goût est très délicat.

L'engrain et l'amidonnier font partie des blés dits « vêtus », c'est-à-dire dont la « balle » (l'enveloppe externe de chaque grain dans l'épi) adhère au grain lui-même, ce qui pose un problème pour l'éliminer et défavorise l'engrain par rapport aux blés dont la balle se sépare spontanément du grain, tel le blé commun (d.c.).

- *T. polonicum* (blé de Pologne) – cultivé dans le nord de l'Espagne. Le blé de Pologne est commercialisé en Europe et en Amérique sous le nom de « kamut ». Selon la légende destinée à le valoriser, ce dernier proviendrait de grains trouvés dans une tombe égyptienne antique – ce qui est faux. La farine obtenue des grains de ce blé permet de faire des nouilles, mais pas de préparer du pain : elle est trop pauvre en gluten et la pâte ne peut lever correctement.

- *T. spelta* (épeautre) – cultivé dans le centre et le nord-ouest de l'Europe, jusqu'aux Ardennes.

- *T. turgidum* (blé poulard) – cultivé principalement en Europe méridionale ; et surtout le *T. aestivum* (= *sativum*, = *vulgare* – blé, froment), que l'on cultive couramment à travers l'Europe, et le Monde, sauf dans l'extrême nord. Sa culture, ainsi que celle du blé dur (d.c.), n'a cessé de progresser au détriment des autres espèces – et des autres céréales traditionnelles.

Ces différentes espèces s'échappent parfois des cultures.



Le blé, céréale exceptionnelle par sa teneur en gluten, a permis la montée des civilisations du Bassin méditerranéen et de l'Asie mineure, et le pain complet formait la base de l'alimentation dans nos pays. Celui-ci est fait à partir de farine contenant toutes les assises corticales du grain (le son), ou légèrement blutée – c'est-à-dire dont on a éliminé par tamisage une partie du son.



Quant à la farine blanche, la plus généralement utilisée à l'heure actuelle, elle est tamisée beaucoup plus finement et n'est pratiquement composée que d'amidon et de gluten (protéines du blé).

En revanche, le grain de blé et la farine complète contiennent de plus des vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B6, PP et K, des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Cl, Na (assez peu), S, Fe, Si, Zn, F, Mn, Co, Cu, I, As, etc., des enzymes, et dans le germe, une huile très riche en Vitamine E (vendue dans les magasins diététiques). La plupart des vitamines, sels minéraux et enzymes sont concentrés dans le son (ainsi que les pesticides des blés non biologiques).



Du fait de sa richesse en cellulose (35%), le son est un bon laxatif mécanique, mais il peut irriter l'intestin de certains malades.

Son et germe sont éliminés par le blutage (tamisage) poussé qui produit la farine blanche.



L'un des constituants les plus intéressants du blé est son gluten qui le distingue de la plupart des autres céréales : il permet au pain de lever et en fait un aliment très digestible, et nutritif. On peut isoler le gluten en lavant de la farine sous un filet d'eau : la masse élastique qui reste est de la protéine pure. L'eau de lavage, chargée d'amidon, peut être utilisée pour faire des sauces. Mais de nombreuses personnes se révèlent intolérantes au gluten.



Au Japon, le **gluten** isolé est cuit, généralement façonné en boulettes et frit, sous le nom de « seitan ». Cet usage s'est répandu en Occident, principalement dans les milieux macrobiotiques.

Avec la **farine** de blé, on fait aussi d'excellentes bouillies, des galettes mi-lechées (« pita » du Moyen-Orient) ou non levées (« chapati » de l'Inde) et d'innombrables préparations. Un des meilleurs aliments connus est le blé germé (cf. germes dans vol. II).



La composition interne du grain se modifie lors de la germination (cf. *Hordeum vulgare*) – les matières amylacées se transforment partiellement en sucres, les enzymes (diastases) se développent, et la teneur en sels minéraux augmente.



Le **blé germé** est particulièrement digestible, énergétique et stimulant. On devrait en consommer régulièrement, mais avec modération.

Les germes de blé préparés du commerce sont à déconseiller car ils sont morts (ceux que l'on prépare soi-même sont vivants) et rancissent rapidement.



Les **grains** du *T. baoticum* (d.c.), espèce sauvage à l'origine de l'engrain, sont également comestibles. On les consomme toujours en Turquie.

### *Zizania aquatica* (C5)

Zizania

(Nom grec et latin de l'ivraie enivrante – *Lolium temulentum*)

Originaire de l'est et du centre de l'Amérique du Nord et de l'Asie tropicale

Subspontanée dans le delta de la Volga.



Les **grains** sont assez gros et possèdent une saveur exquise. Les Indiens en faisaient une grosse consommation et ils les faisaient souvent griller à feu doux pour développer leur arôme.

On les vend sous le nom de « riz sauvage » (« wild rice »), fort cher, aux États-Unis et en Europe. Leur ramassage est réglementé : ce sont souvent encore les Indiens qui les ramassent, en secouant à l'aide de leur pagaie les panicules mûres au-dessus de leur canoë pour y faire tomber les grains.



En Chine, la plante a été cultivée pour ses **jeunes pousses** et la base tendre des **tiges**, que l'on consommait en légume sous le nom de « kaw-sun ».

## COMMELINACEAE

### *Commelina communis* (B4)

Comméline

(Dédiée aux Commelin, botanistes hollandais)

Originaire de l'Asie tempérée

Cultivée comme plante ornementale et parfois subspontanée dans le sud et le centre de l'Europe.



Les **jeunes feuilles** sont comestibles crues. Plus vieilles, elles sont meilleures cuites. Les **fleurs** d'un bleu vif décorent plaisamment les salades.




Les **racines** de certaines espèces locales (*C. erecta*...), riches en hydrates de carbone, ont été consommées en Amérique. Parmi celles-ci, une comméline mexicaine (*C. tuberosa*) est plantée pour l'ornementation en Europe.


### *Tradescantia* (D4)

Tradescantia

(Dédié aux Tradescant, botanistes londoniens du XVII<sup>e</sup> siècle)

Les *T. virginiana*, originaire de l'est de l'Amérique du Nord, et *fluminensis*, de l'Amérique du Sud, sont plantées pour l'ornementation et se rencontrent parfois à l'état subspontané. D'autres espèces américaines sont cultivées comme plantes ornementales.

 **Jeunes feuilles et fleurs** des tradescantias sont comestibles. Les feuilles deviennent rapidement coriaces et il faut alors les faire cuire.


 On aurait consommé en Amérique du Nord les **racines** charnues d'une espèce locale (*T. pinetorum*).

## PONTERIACEAE

*Eichhornia crassipes* (D5)

Jacinthe l'eau  
Originaire du Brésil

Très fréquemment subspontanée dans les régions tropicales et subtropicales du globe. La jacinthe d'eau est cultivée comme plante aquatique d'ornement, et elle est subspontanée au Portugal.

 Les **jeunes feuilles**, leurs pétioles et les inflorescences sont comestibles après cuisson.


 La consommation de la plante crue peut entraîner des démangeaisons.


*Monochoria korakowii* (G5)

Monochoria

(*G. monos*, seul, unique ; *chorion*, membrane)

Originaire d'Asie orientale et subspontanée dans les champs de riz du sud de la Russie

 Cette espèce n'est probablement pas distincte de la *M. vaginalis*, du sud-est de l'Asie, que l'on consomme crue ou cuite dans ses régions d'origine.

 La racine de cette dernière aurait été employée contre les troubles hépatiques et gastriques, l'asthme et les maux de dents.


*Pontederia cordata* (B5)

Pontédérie

(dédiée à J. Pontedera, professeur de botanique à Padoue)

Originaire de l'est de l'Amérique du Nord

Plantée pour l'ornementation en Europe occidentale, la pontédérie est subspontanée le long des lacs et dans les fossés, dans le nord de l'Italie et le sud de la Suisse.

 La **jeune plante** est comestible crue.  
On peut consommer les **graines** : crues, grillées, bouillies ou moulues en farine.

## CANNACEAE

***Canna indica* (C4)****Balisier, canne d'Inde**(Nom grec de roseaux utilisés pour tresser des nattes  
ou faire des clôtures – *kanna*)

Originaire de l'Amérique tropicale et des Antilles

Cultivée comme plante ornementale dans les régions les plus chaudes d'Europe, et localement spontanée.



Les **tubercules** sont comestibles cuits. On les fait souvent bouillir ou rôtir en Amérique tropicale. Il faut les ramasser avant la floraison de la plante, car plus tard, ils deviennent fibreux.



En Amérique tropicale, et surtout aux Antilles, on cultive plusieurs espèces de balisiers pour leurs **tubercules** qui fournissent l'une des féculs connues sous le nom anglais d'« arrowroot » et de « tous-les-mois » aux Antilles (on emploie également les tubercules de la *Maranta arundinacea* – *Marantaceae*).

Elle est obtenue en écrasant ou en râpant les tubercules et en les lavant à l'eau, puis en recueillant celle-ci dans un récipient au fond duquel la féculs se dépose. Après avoir évacué l'eau qui surnage, on la fait sécher et on la broie.

L'arrowroot est très nutritif et digestible. Il sert en particulier à faire des bouillies pour les bébés et les invalides, ainsi que pour épaissir des sauces, des soupes, etc.

Parmi les balisiers cultivés pour la féculs, certaines espèces sont plantées pour l'ornementation en Europe (*C. discolor* et *edulis*). D'autres balisiers ornementaux ont des tubercules comestibles (*C. flaccida*, *gigantea* et *iridiflora*). Toutes ces espèces sont originaires d'Amérique Tropicale.

# EUDICOTYLÉDONES ARCHAÏQUES

## BERBERIDACEAE

*Berberis* (B3) 

(Nom arabe du fruit de l'épine-vinette)

Berbéris

Toute l'Europe (4)

Plusieurs espèces originaires d'Asie ou d'Amérique du Nord sont fréquemment cultivées comme arbustes d'ornement. Parmi elles, le *B. aquifolium* (= *Mahonia a.* – mahonia), de l'ouest de l'Amérique du Nord, est subspontané dans le centre et l'ouest de l'Europe.



Les fruits bleus de l'espèce précitée étaient consommés crus ou cuits par les Indiens. Ils sont acides, mais leur goût est agréable, du moins après cuisson et convenablement édulcorés.



Ils sont laxatifs et faciliteraient la reconstitution du sang.



Les fruits rouges du *B. vulgaris* (épine-vinette – parfois plantée pour former des haies) sont comestibles crus, mais ils sont très acides. Il vaut mieux les faire cuire : on en fait de bonnes sauces ou, en les édulcorant, des compotes et des gelées.

À Rouen et à Dijon, on en faisait traditionnellement des confitures renommées.

En Pologne, ils sont parfois utilisés pour relever les plats à base de choux. On en fait également du jus, des gelées, du vin et des liqueurs. Ils sont occasionnellement séchés pour l'hiver.

Au Luxembourg, on vend dans les cafés des macérations alcooliques (« ugemachten Drëppen »), sans sucre, de fruits d'épine-vinette (« Dreidar »).

On peut assaisonner les salades du jus acide des fruits, à la place du vinaigre ou du jus de citron.

On a parfois conservé ces petits fruits au vinaigre.





Les fruits d'épine-vinette contiennent de la vitamine C, des sucres, des acides organiques (en particulier de l'acide malique) et de la pectine.



Ils sont laxatifs et réfrigérants.



Les Crétois préparent des gelées avec les petits **fruits** bleus du *B. cretica* – est de la région méditerranéenne –, localement nommé « loutsia ». Ils conseillent de n'en manger les fruits qu'avec modération à l'état cru, du fait de leur acidité. En Corse, les **fruits** du *B. aetnensis* servent également à préparer des gelées. On les récoltent traditionnellement avec un peigne en buis.



Les **fruits** de nombreuses autres espèces sont consommés en Asie et en Amérique (nord et sud).

Certains sont suffisamment doux pour être agréables crus. On les met parfois à sécher au soleil pour les conserver.

En Turquie, les fruits d'une espèce locale (*B. crataegina*) sont mangés tels quels.

Les fruits d'une épine-vinette sont très employés en Iran, frais ou séchés (dans ce dernier cas, en apéritif). On les fait suer dans une poêle à feu doux avec du beurre puis du sucre et on les mange dans du riz salé à l'aneth. On les confit aussi dans du sirop.

Les fruits du *Berberis thunbergii* – originaire d'Extrême-Orient et communément planté en ville pour former des haies – sont assez amers, mais on les a parfois consommé en Asie.



Les **jeunes feuilles** des différentes espèces de *Berberis* – dont les deux précitées – sont assez tendres au printemps pour pouvoir être ajoutées aux salades.

Elles sont acidulées.

Dans le nord-ouest de l'Espagne, les jeunes feuilles de l'épine-vinette sont grignotées au passage par les enfants et certains adultes.

En Bosnie, elles sont cuites comme légume.

En Hollande, au XIX<sup>e</sup> siècle, elles étaient consommées crues dans les salades, ou cuites.

Des morceaux de **tige** sans feuilles ni épines, fendus en croix, et mis dans de l'alcool de fruit ou de grain pendant environ trois semaines au soleil ou près du chauffage colorent l'alcool en jaune.



Les racines de l'épine-vinette et du mahonia renferment divers alcaloïdes, dont la berbérine qui en colore l'écorce en jaune vif.



Les racines sont cholagogues, laxatives, toniques et vasoconstrictrices. Elles sont très amères.



L'écorce de la racine teint la laine en jaune. Rameaux et jeunes feuilles la teignent en jaune-orangé et les feuilles, avec du sulfate de fer, en noir.

## *Bongardia chrysogonum* (H6)

(= *Leontice c.*)

## Bongardia

Grèce méridionale, Asie mineure – peut-être disparue



Cette plante serait le « chrysogonon » de Dioscoride, qu'il cite au nombre des espèces consommées à son époque.

Les Perses en mangeaient la **racine tubéreuse** cuite et les **feuilles**.

## RANUNCULACEAE

Peu de plantes sont comestibles dans cette famille. De nombreuses espèces se montrent irritantes à l'état frais, car elles contiennent une substance âcre et vésicante, la proto-anémone, qui disparaît au séchage.

Dauphinelle, ancolie, nigelle, hellébore, pigamon, anémone et d'autres genres encore renferment divers principes toxiques (alcaloïdes, hétérosides cardiotoxiques, etc.).

Aconit, actée et adonis ont parfois causé des empoisonnements mortels. L'aconit napel (*Aconitum napellus*) est d'ailleurs la plante la plus toxique de notre flore européenne.

*Caltha palustris* (D-F3) 

Populage des marais

(Nom latin d'une plante à fleurs jaunes, probablement du souci

– *Calendula* sp.)

Toute l'Europe – cosmopolite



À l'état frais, la plante contient de la protoanémone qui est âcre et vésicante, des saponines et des flavones.



Lorsque les **feuilles** sont très jeunes, leur teneur en principes irritants est si faible qu'on peut les ajouter crues, en petites quantités, aux salades composées. Dès qu'elles se développent, il faut les faire cuire, de préférence à plusieurs eaux. Le populage a été longtemps utilisé comme légume en Europe et en Amérique du Nord. Si l'on sèche la plante, la protoanémone se transforme en anémone qui n'est pas vésicante, et elle perd donc ainsi son âcreté.



Mais consommé cru en trop grande quantité, ou chez certains sujets sensibles, le populage peut être dangereux. On signale que des personnes qui avaient consommé des feuilles de populage crues furent atteintes de troubles gastro-intestinaux et nerveux.





Les **boutons floraux** sont bons juste cuits à la vapeur et servis avec un peu d'huile d'olive ou une sauce légère. Ils ont parfois été conservés au vinaigre, après avoir été blanchis à l'eau bouillante, en particulier dans le sud des États-Unis. Indiens et Esquimaux d'Alaska auraient consommé les **racines** bouillies.



Le populage est diurétique, diaphorétique, antispasmodique, sédatif et rubéfiant.





**Clematis (D-F1)**  **Clématite**


(Nom grec d'une plante grimpante, peut-être de celle-ci de *klêma*,  
morceau de bois flexible)

Toute l'Europe (10)

Quelques espèces asiatiques sont cultivées comme lianes ornementales.

 Les clématites contiennent de la protoanémone dont les propriétés vésicantes étaient parfois mises à profit par les mendiants, surtout au Moyen Âge, pour produire sur leur corps des plaies en se frottant avec les feuilles pour s'attirer la pitié – et l'argent – des passants. La clématite peut provoquer par simple contact des dermatites chez certains sujets sensibles. La plante contient aussi des saponines.

 Les **jeunes pousses** des *C. flammula* (clématite flammette) – Europe méridionale – et *vitalba* (clématite vigne-blanche) sont comestibles après cuisson à l'eau, qui élimine leur âcreté. Elles sont dénuées d'âcreté, mais leur saveur est fade. En Italie, du Piémont à la Sicile, les pousses de clématite sont très populaires. On les y apprécie particulièrement en omelette. Cet usage était jadis également connu en Provence et il a parfois encore cours au printemps dans les Alpes-Maritimes. Les pousses étaient parfois aussi conservées au vinaigre.


 La clématite est diurétique, diaphorétique, stimulante.  
En usage externe, elle est rubéfiante et analgésique.

 La clématite vigne-blanche est surnommée « bois-fumant », car ses tiges sèches, coupées en tronçons, sont allumées par les enfants qui en tirent des bouffées âcres et voluptueuses.

 En Asie Orientale, on consomme les **pousses** de plusieurs espèces, dont une variété (var. *mandschurica*) de notre *C. recta*.



*Clematis vitalba*

**Nigella (C-F3)** **Nigelle**

(L'un des noms latins de la plante. Diminutif de *niger*, noir.  
L'autre nom était *git*. Les Grecs la nommaient *melanthion* – de *melas*,  
noir ; *anthos*, fleur : les graines de la nigelle sont noires)

Presque toute l'Europe (12)

La *N. sativa* (nigelle cultivée, cumin noir) est cultivée depuis l'Antiquité pour ses graines que l'on utilise comme condiment. Elle est originaire du sud-est de l'Europe et de l'Asie occidentale jusqu'à l'Inde. On la rencontre souvent à l'état subspontané.



Les **graines** ont une saveur chaude et piquante, un peu citronnée. C'est surtout au Moyen-Orient, en Turquie et en Égypte qu'elles sont employées comme épice, mais aussi en Bosnie, en Allemagne et en Italie, parfois aussi dans le sud de la France. On en saupoudre pains et gâteaux.

En Inde, les graines de nigelle cultivée sont utilisées entières dans les curries de légumes et les sauces de légumineuses (dahl, sambar), souvent après avoir été grillées à sec pour en rehausser l'arôme.

Il semble que les grains de la nigelle cultivée aient été employés comme épice depuis la plus haute antiquité. Ce serait la plante dont parlent sous le nom de *git* Columelle et Pline au I<sup>er</sup> siècle, Palladius au III<sup>e</sup> et les Capitulaires de Charlemagne au IX<sup>e</sup>.



Elles contiennent une huile essentielle renfermant de la nigellone, du tanin, des substances amères et une saponine (mélanthine).



Elles sont diurétiques, carminatives, emménagogues et vermifuges. La nigellone est antispasmodique. Une macération des graines dans du vin blanc passe pour tonique et stimulante.



Il vaut probablement mieux éviter d'en consommer de grandes quantités car la mélanthine est toxique pour les animaux à sang chaud et les poissons.



Les **graines** des espèces suivantes ont également servi de condiment :

*N. arvensis* (nigelle des champs).

En Pologne, les graines de la « czarnuszka », récoltées sur les plantes poussant à l'état sauvage, sont saupoudrées sur le pain comme épice. On utilise aussi ses feuilles aromatiques.


*N. damascena* (nigelle de Damas, poivrette) – région méditerranéenne. Couramment cultivée comme plante ornementale et parfois subspontanée.

Feuilles et graines ont une odeur aromatique caractéristique rappelant celle de la fraise synthétique...



Les graines contiennent une huile essentielle, des saponines et un alcaloïde, la damascénine, qui a une action hypotensive.



**Ranunculus (D-F1)**  **Renoncule, bouton d'or**  
 (L'un des noms latins de la plante, diminutif de *rana*, grenouille.  
 L'autre nom était *batrachium* en grec *batrachion* – de *batrachos* (G.),  
 grenouille) Toute l'Europe (131)

Certaines espèces sont cultivées comme plantes ornementales.



Toutes les renoncules renferment à l'état frais de la protoanémone en quantité variable et sont donc plus ou moins irritantes. Elles contiennent aussi des saponines.

Les mendiants utilisaient parfois le *R. sceleratus* (renoncule scélérate) comme la clémente pour provoquer des ulcérations sur leurs corps.

Le *R. thora* – montagnes de l'Europe – a servi à empoisonner les flèches.



La **racine charnue** (en fait un renflement à la base de la tige) du *R. bulbosus* (renoncule bulbeuse) est cependant comestible après avoir été bouillie ou macérée dans de l'eau pendant quelques heures. Sa saveur est fade, mais elle est nutritive.



Elle est riche en amidon et contient divers sels minéraux : P, K, Fe, Mn, Cu, Co, etc.



Au Moyen-Orient, on consomme la racine d'une espèce locale (*R. edulis* – « Morchserdag ») avec les **jeunes tiges** et les **feuilles** de la plante.



Les **petits bulbes** caractéristiques de la **racine** du *R. ficaria* (= *Ficaria verna*, = *F. ranunculoides* – ficaire) auraient été cuits quelques minutes à l'eau bouillante, puis servis avec du gros sel et de l'huile d'olive en quelques lieux de Corse où ces bulbilles portent le nom imagé de « cuglione di prete ».

Les **jeunes feuilles** peuvent être ajoutées crues aux salades car elles ne sont qu'à peine âcres. Mangées seules, elles laissent cependant une sensation désagréable au fond de la gorge. On peut aussi les cuire comme légume. Elles étaient couramment consommées en Pologne jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.



La ficaire est riche en vitamine C et aurait été utilisée comme prévention contre le scorbut par les marins qui la mélangeaient à leur sel.

Ses racines contiennent de l'acide ficarique et de la ficarine.

On les emploie traditionnellement pour soulager les hémorroïdes.



Les feuilles des renoncules sont habituellement très irritantes. Citons Chabert, en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, à propos de la *R. glacialis* (renoncule des glaciers) – nord et centre de l'Europe : « J'ai vu, en faisant l'ascension du Gelstock, un alpiniste anglais, grand amateur de piment, le remplacer par les feuilles de la carline [sic], *Ranunculus glacialis*, dont la saveur est âcre et poivrée. Il affirmait ne s'en être jamais mal trouvé. » Les feuilles du *R. repens* (renoncule rampante) sont relativement peu irritantes et elles ont parfois été mangées, cuites, sur notre continent.

Celles d'autres espèces sont utilisables après avoir été bouillies à plusieurs eaux : on consommait ainsi en Valachie les feuilles, pourtant très irritantes de la renoncule scélérate (d.c.). La dessiccation détruit également la protoanémone qui se transforme en anémone, substance non vésicante. Les substances âcres n'apparaissent pas lorsque la plante se développe à l'obscurité. On pourrait donc blanchir les feuilles par buttage.



*Ranunculus ficaria*

Les **boutons floraux** de diverses renoncules peuvent être conservés au vinaigre après avoir été bouillis.

On rapporte que les **graines** de certaines espèces non précisées ont servi à l'alimentation humaine.



Les renoncules sont diaphorétiques, antispasmodiques, analgésiques et rubéifiantes.



On signale que le *R. acris* (renoncule âcre) donnerait à la laine une couleur violacée avec du bicarbonate de soude comme mordant.




En Alaska, on mangeait les **jeunes pousses** d'une espèce locale (*R. pallasii*).

## *Thalictrum* (G-F-H4)

(Nom grec de la plante – de *thalia* jeune pousse)

Pigamon

Presque toute l'Europe (13)

Deux espèces indigènes sont plantées pour l'ornementation, dont le *T. aquilegifolium*  (pigamon à feuilles d'ancolie) – Europe centrale et orientale.



En Asie, les jeunes feuilles des *T. aquilegifolium* (d.c.) et *minus* auraient été consommées en légumes après cuisson à l'eau.



Mais ces plantes sont réputées contenir des alcaloïdes toxiques.

## PAPAVERACEAE

La nouvelle famille des *Papaveraceae* inclut l'ancienne famille des *Fumariaceae*.

***Corydalis* (G-F3)** 

(*G. korydalos*, alouette huppée – de *korys*, casque)

## Corydale

Toute l'Europe (14)

Plusieurs espèces indigènes, asiatiques ou nord-américaines sont plantées pour l'ornementation, dont la *C. bulbosa* (= *cava* – corydale bulbeuse, corydale creuse), qui croît naturellement sur notre continent.




On rapporte que les Kalmouks de Sibérie utilisaient fréquemment dans leur alimentation les **tubercules** de l'espèce précitée – mais il s'agit peut-être de la *C. solida* (corydale digitée), également indigène.



Les deux espèces, d'ailleurs très proches, renferment des alcaloïdes similaires, dont la bulbocapnine, à action antispasmodique et hypnotique. On a utilisé les tubercules comme vermifuge.



Leur emploi abusif peut produire des troubles nerveux.

***Eschscholtzia californica* (E4)**  Pavot de Californie

(Dédiée à J.F. Eschscholtz, médecin estonien, 1793-1831, qui accompagna l'explorateur russe O. de Kotzebue en 1815 et 1823)

Originaire du sud-ouest des États-Unis et du nord-ouest du Mexique

Fréquemment cultivé comme plante ornementale et parfois subspontané dans le centre et l'ouest de l'Europe.



Les Indiens consommaient les **feuilles** bouillies ou cuites sur des pierres chauffées, malgré leur extrême amertume.



La plante contient une faible proportion d'alcaloïdes, surtout dans les racines.



Une espèce locale aurait été utilisée comme légume en Chine.

***Fumaria* (G1)** 

(*L. fumus*, fumée – par allusion à l'aspect délicat de ces plantes, ou à leur amertume qui rappelle celle de la fumée)


## Fumeterre



On signale que la *F. officinalis* (fumeterre officinale) – toute l'Europe – aurait été consommée crue en salade dans les Alpes de Haute-Provence, malgré sa forte amertume.



La plante renferme des alcaloïdes, dont la protopine.

 La fumeterre est renommée pour ses propriétés dépuratives. Elle régule les sécrétions biliaires.

 Une espèce locale (*F. vaillantii*) est consommée en Anatolie.

## Glaucium (C4)

## Glaucienne

(*G. glaukoss*, glauque, bleu-vert : de la couleur des feuilles)

Sud, ouest et centre de l'Europe (3)

Le *G. flavum* (glaucienne jaune, pavot cornu), indigène, est planté pour l'ornementation, de même qu'une espèce originaire d'Asie mineure.

 Les **graines** du pavot cornu fournissent une huile d'un jaune clair, inodore et insipide, qui est comestible.

 La plante renferme des alcaloïdes, surtout dans ses racines.

 Une espèce locale (*G. leiocarpum*) est consommée en Anatolie.


## Papaver (B1)

(Nom latin de la plante)

## Pavot

Toute l'Europe (26)


Plusieurs espèces indigènes ou asiatiques sont cultivées comme plantes ornementales. Le *P. somniferum* (pavot somnifère), originaire d'Asie et du sud-est de l'Europe, est cultivé depuis des millénaires pour son latex et ses graines. On le plante fréquemment pour l'ornementation et il est souvent spontané.

 Ses **jeunes feuilles** au printemps font de très bonnes salades. Leur odeur un peu nauséuse disparaît rapidement et leur goût est excellent. Elles fournissent de bons légumes cuits.

On les consommait couramment en Languedoc.

C'est surtout en Europe centrale, en Asie mineure et en Inde, que les **graines** de pavot sont utilisées. On en saupoudre habituellement pains et pâtisseries. Elles sont parfois écrasées, puis cuites dans du lait avec du miel pour en fourrer des gâteaux.

Des graines, on extrait une excellente huile alimentaire, l'huile d'œillette, jadis très utilisée dans la moitié nord de la France. On en appréciait la fine saveur et les qualités nutritionnelles. En Lorraine, elle était appelée localement « chanotte ».

 Les graines contiennent des protéines, de la lécithine et plus de 50% d'une huile grasse très riche en acide gras polyinsaturés. Celle-ci rancit très vite. On emploie l'huile d'œillette pour faire des peintures. Les graines ne renferment pas d'alcaloïdes toxiques.

L'opium est le latex séché à l'air du pavot somnifère, obtenu en incisant la capsule verte, avant maturité. Il contient du caoutchouc, de la résine, des sucres, des graisses, des acides organiques, des sels minéraux et plus de vingt alcaloïdes (morphine, papavérine, codéine, narcotine, thébaïne, héroïne, etc.), toxiques à dose plus ou moins élevée.



On l'utilise en médecine depuis la plus haute Antiquité comme un analgésique et un soporifique aux vertus incomparables. Il est aussi béchique et antidiarrhéique. On en a fait des préparations célèbres : thériaque, laudanum...



L'usage de l'opium, de la morphine et de l'héroïne comme narcotique est bien connu.



Les jeunes feuilles du *P. nudicaule* (pavot d'Islande) – régions arctiques – sont parfois consommées dans le Grand Nord. Elles ont servi à combattre le scorbut au cours de certaines expéditions polaires (Kane, 1856).

Ses **graines** sont comestibles.

On peut également manger les **jeunes feuilles** du *P. rhoeas* (coquelicot), qui forment des rosettes touffues : elles sont excellentes crues en salades, ou cuites de diverses manières. Dans le Diois, par exemple, elles étaient naguère mangées en gratin et farcissaient les raviolis. C'est toujours un légume extrêmement apprécié dans le bassin méditerranéen. En Languedoc, on consomme les « rouselias » cuites à l'eau (*bourbouillado*), en omelette ou à la vinaigrette, souvent en mélange avec d'autres herbes. En Toscane, on prépare avec les jeunes feuilles de coquelicot des soupes aux vertus dépuratives. Dans le sud de l'Italie, on les fait revenir à l'huile d'olive avec de l'ail, des tomates et des piments. En Crète, elles sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et un jus de citron. À Chypre, elles servent à fourrer des chaussons aux herbes. Lorsque la plante fleurit, les feuilles sont trop âgées et ne peuvent plus être utilisées.

En Kabylie, on prépare un cous-cous particulier avec des pommes de terre et des oignons en morceaux, des **boutons floraux** de coquelicot sur le point de s'ouvrir, des fèves et de la semoule, le tout cuit à la vapeur.

Les **fleurs** (pétales et ovaires) peuvent être consommées crues. On prépare des sirops joliment colorés, mais peu savoureux, avec les pétales de coquelicot.



Les pétales de coquelicot contiennent du mucilage, du saccharose, une substance colorante et un alcaloïde peu toxique (rheadine).



Ils sont émoullients, sédatifs, béchiques et diaphorétiques.





Les Égyptiens, les Grecs et les Romains consommaient les **graines** de coquelicot, auxquelles ils attribuaient des vertus légèrement laxatives. On les emploie comme condiment et on en extrait par pression une excellente huile comestible.

En Sicile, elles sont traditionnellement saupoudrées sur les gâteaux offerts à la mariée en vue de stimuler sa fertilité. En Corse et en Sardaigne, on en mettait sur les « focacce » et les biscuits.

Quelques espèces voisines, tel les *P. argemone* et *dubium*, sont souvent confondues avec le *P. rhoeas* (d.c.) et consommés comme tels sans danger.

En Arménie, on mange parfois les **capsules vertes** du *P. orientale* – originaire du sud-ouest de l'Asie, cultivé pour l'ornementation et plus ou moins naturalisé. Leur saveur est âcre et on les utilise plutôt comme condiment.



Les différents pavots contiennent des alcaloïdes plus ou moins toxiques.

### *Roemeria hybrida* (G4)

(D'après J.J. Roemer (1763-1819), professeur de botanique à Zürich)

Roemeria

Europe méridionale



Les **feuilles** de cette plante auraient été utilisées comme légumes par les Grecs jusqu'à ce siècle. Elles sont encore consommées en Anatolie.

## NELUMBONACEAE

### *Nelumbo nucifera* (C5)

Lotus sacré

Delta de la Volga, Asie méridionale

Cultivé dans la région méditerranéenne (parfois plus au nord) pour l'ornementation et spontané en Roumanie.



L'épais **rhizome** est comestible cru ou cuit. Sa saveur est douce et agréable. En Asie, on le mange coupé en tranches, caractéristiquement percées de trous. Parfois, on le met en conserve pour l'hiver, et on en extrait de la fécule (nommée « gaofun » en Chine).

Les **tiges** du lotus sacré sont souvent mangées comme légume dans le sud-est asiatique. On les utilise pour aromatiser le thé en Indochine.

Les **jeunes feuilles** sont comestibles après cuisson.

Les **graines** sont couramment consommées en Extrême-Orient, crues, bouillies ou grillées. Elles sont farineuses, nutritives, et de saveur douce.

La fleur du lotus sacré tient une large place dans les mythologies et symboliques hindouistes et bouddhistes.



Les Indiens d'Amérique du Nord se nourrissaient d'une espèce locale (*N. lutea*). Ils en consommaient le **rhizome**, les **tiges** (pétioles et pédoncules), les **feuilles** et les **graines**, vertes et encore tendres, ou mûres.

## BUXACEAE

***Buxus* (D-F2)** 

Buis

(Nom latin de l'arbrisseau, en grec *pyxos*)

Sud-ouest et centre-ouest de l'Europe (2)

Le *B. sempervirens* est communément planté pour l'ornementation.



Les **feuilles** de l'espèce précitée ont été employées en Europe comme succédané du houblon dans la fabrication de la bière.



Le buis renferme plusieurs alcaloïdes (dont la buxine), du tanin et une huile essentielle.



On emploie les feuilles et l'écorce de la racine comme dépuratif, sudorifique, cholagogue et laxatif.

En usage externe, on s'en sert comme antiseptique et vulnéraire.





Les feuilles de buis ont provoqué des empoisonnements chez le bétail. Du fait de ses alcaloïdes, le buis peut engendrer des troubles digestifs et nerveux allant jusqu'à la paralysie.



# NOYAU DES EUCOTYLÉDONES

## DROSERACEAE

*Drosera* (H4)  

Rossolis

(*G. droseros*, couvert de rosée : de l'aspect des feuilles couvertes d'un liquide destiné à digérer les insectes – même étymologie pour *ros solis* (L.), rosée du soleil)

Presque toute l'Europe (3)

C'est l'un de nos genres indigènes de plantes carnivores (avec les grassettes {*Pinguicula* spp.} et les utriculaires {*Utricularia* spp.} – *Lentibulariaceae*).



Le jus de la plante, ajouté à du lait tiède le fait cailler en un jour ou deux.






Le rossolis renferme de la résine, du tanin, des acides organiques, du glucose, des sels minéraux et du plumbagone qui a une action antibiotique.





Il est antispasmodique et expectorant.



La plante bouillie dans une solution d'ammoniaque avec de la laine la teint en jaune.

Nos trois espèces indigènes – *D. anglica* , *intermedia*  et *rotundifolia*  – sont officiellement protégées, ce qui ne les empêche malheureusement pas d'être (tout comme les grassettes) ramassées commercialement pour fabriquer des sirops contre la toux « garantis naturels » – les interdictions quant à la vente des plantes protégées ne s'appliquant pas aux végétaux importés ... Il faut les laisser tranquilles.

## TAMARICACEAE

*Tamarix* (G4)  

(Nom latin de l'arbuste)

Tamaris

Sud de l'Europe (14)

Plusieurs espèces, indigènes ou originaires d'Afrique et d'Asie sont cultivées en ornementation. Certaines se rencontrent à l'état subspontané.



Plusieurs espèces produisent une gomme sucrée quand les tiges sont perforées par des insectes, dont le *T. gallica* – indigène, cultivé et subspontané.

Cette manne est utilisée de l'Inde à la Péninsule du Sinaï pour édulcorer les mets. En Perse, on la récoltait en étalant un drap sur le sol, sous l'arbre que l'on secouait alors. Mélangée à de la farine et à des amandes, on en faisait des gâteaux. On s'en servait aussi en médecine et elle a fait l'objet d'un commerce. Il semble que cette exsudation ne soit produite que sous des climats très chauds.

En Turquie, on utilise parfois pour l'alimentation humaine le *T. parviflora* – Balkans, région de la mer Égée, cultivé pour l'ornement et subsponané en Europe méridionale et centrale.

## PLUMBAGINACEAE

**Armeria (G3)**  

Armeria

(Du celtique *armor*, bord de mer – de l'habitat maritime de certaines espèces)

Presque toute l'Europe (43)


Certaines espèces sont cultivées comme plantes ornementales.



En Islande, les **feuilles** d'une espèce sont mangées, bouillies dans du lait. (il s'agit peut-être de celles de l'*A. labradorica* {= *A. maritima* subsp. *sibirica*}).

Les feuilles des armeria sont généralement petites et coriaces.



L'*A. maritima*  (œillet marin) des côtes de l'Europe, contient des sels minéraux : I, F, Br, Na, Cl et de la plumbagone, substance très irritante à forte dose, et même vésicante, mais pourvue de propriétés antibiotiques intéressantes.



La plante a été employée comme sédatif et amaigrissant.

**Limonium (= Statice) (D-H3)**  


Lavande de mer

(*G. leimônion*, nom de plantes de prairie – de *leimôn*, prairie)

Surtout sud et ouest de l'Europe (87)



Les feuilles du *L. sinuatum* de la région méditerranéenne sont consommées à Chypre et en Turquie.

Celles du *L. oleifolium*  (= *Statice virgata*), de la même région, sont comestibles. Mais elles sont de petite taille et coriaces. Leur goût est agréable et très salé.



Les **feuilles** d'une espèce locale (*L. tetragonum*) sont mangées comme légume cuit dans le nord-est de l'Asie.

**Plumbago europaea (D5)** 

Dentelaire

(*L. plumbum*, plomb – étymologie incertaine)

Sud de l'Europe



On consomme en Anatolie les **feuilles** de la dentelaire.

## POLYGONACEAE

Cette famille comprend quelques plantes cultivées comme le sarrasin (l'une des rares céréales à ne pas être une Graminée), la rhubarbe et l'oseille. Bien d'autres espèces sont comestibles, dont certaines « mauvaises herbes » courantes.

### *Calligonum aphyllum* (C5)

(*G. kallos* beauté ; *gonu* genou)

### Calligonum

Sud-est de la Russie, Sibérie



Les **racines** fournissent une substance mucilagineuse comestible ressemblant à de la gomme adragante (« tragacathe », cf. *Astragalus* – *Fabaceae*).



En Inde (Punjab, Sind), les **fleurs** avortées d'une espèce locale (*C. polygonoides*) qui tombent en grand nombre sont ramassées et mêlées à de la farine pour faire du pain, ou bien on les cuit dans du beurre clarifié (« ghee »).

### *Emex spinosa* (G4)

(*L. ex*, hors de, et *Rumex* : les espèces concernées étaient jadis classées parmi les *Rumex*)

### Emex

Littoral de la Méditerranée



Les **feuilles** de cette plante, légèrement acides et peu amères, sont comestibles crues ou cuites. Elles ont été employées comme légumes par les Grecs jusqu'au XX<sup>e</sup> siècle.

### *Fagopyrum* (B3)

(*G. phegos*, hêtre ; *pyros*, froment : traduction d'un nom germanique) (2)

### Sarrasin, blé noir

Les *F. esculentum*, surtout, et *tataricum*, tous deux originaires du centre-est de l'Asie, sont cultivés en Europe depuis le XVI<sup>e</sup> siècle et on les rencontre parfois à l'état subspontané. On les cultive également en Asie et en Amérique du Nord.



Les **feuilles** sont comestibles, mais ces plantes sont cultivées pour leurs graines. Elles sont bouillies entières, en gruau (sous le nom de « kasha » en Europe orientale). Moulues, elles donnent la farine de sarrasin avec lesquelles on prépare en Bretagne les fameuses galettes. Dans le Morvan, ce sont les « grapiots », d'épaisses crêpes farcies de jambon. On peut aussi en faire une bouillie roborative. Au Japon, on fabrique des nouilles de sarrasin.



Les graines sont riches en protéines et en hydrates de carbone. Elles contiennent aussi des vitamines A et C<sub>2</sub> (P), et des sels minéraux : Ca, P et K. La plante, à l'exclusion des fraïnes, renferme une substance photosensibilisante (un pigment rouge fluorescent), la fagopyrine.



Certaines personnes sont allergiques au sarrasin.



Dans l'Himalaya, on cultive pour ses **feuilles** une espèce locale (*F. cymosum*).

## *Oxyria digyna* (B4)


Oxyria

(*G. oxys*, acide : la plante a cette saveur)

Régions arctiques et montagnes



Les **feuilles** sont comestibles crues ou cuites. Elles ont le même goût acide que l'oseille. En Bosnie, on les consomme crues en salade. En Suède, chez les Saami (Lapons), les feuilles sont mises avec du lait de renne dans la panse d'un de ces animaux et conservées ainsi pendant tout l'hiver. Cette préparation, nommée « juobmo » est très appréciée au printemps lors du retour à la résidence d'été en altitude. En Alaska et en Sibérie, les Inuits font fermenter les feuilles d'oxyria en une sorte de choucroute, en y ajoutant souvent d'autres plantes.

 Mais elles contiennent de l'acide oxalique et devront être évitées en cas de goutte, arthrite, rhumatismes, inflammation gastrique ou intestinale... Pour l'éliminer, on pourra faire cuire les feuilles dans plusieurs eaux.



## *Polygonum* (B 1)

Renouée


(*G. polys* nombreux ; *gonu*, genou : plante noueuse, nom grec d'une plante indéterminée)

Toute l'Europe (36)

Certaines espèces sont cultivées comme plantes ornementales.



Le rhizome du *P. bistorta* (bistorte) a fréquemment été consommé en Russie, en Sibérie et en Alaska. Il est amer. Pour le rendre consommable, on le faisait macérer quelque temps dans l'eau, puis on le mettait à cuire sous la braise. Il sera parfois bon de le faire cuire dans plusieurs eaux pour en éliminer l'amertume et l'astringence : on pourra alors le passer à la moulinette et en faire une purée.

 Il contient beaucoup d'amidon, 15 à 20% d'un tanin qui n'est pas irritant et de l'acide oxalique.

 Il est tonique et astringent.

 **Jeunes pousses et feuilles** de la plupart des renouées sont comestibles : certaines espèces sont même cultivées comme légumes en Asie.

Lorsqu'elles sont toutes jeunes, on peut les consommer crues, mais elles se chargent rapidement en tanins. Les feuilles âgées doivent souvent être bouillies dans plusieurs eaux pour en éliminer l'amertume.

Les jeunes feuilles de la bistorte (d.c.) figurent parmi les meilleurs légumes sauvages. Elles sont grandes, abondantes et, même adultes, elles ne sont ni amères ni astringentes et peuvent être cuites telles quelles. Dans la région du Mézenc en Haute-Loire, il était traditionnel de préparer une soupe de bistorte (« bouyno », plante des prairies à bœufs) aux pommes de terre. Dans le sud et le centre de l'Angleterre, les feuilles de bistorte servaient traditionnellement à préparer un pudding aux herbes (« dock pudding ») (cf. vol. II). La tradition persiste sous la forme d'un festival annuel. Dans le Frioul, près de Cortina d'Ampezzo, on mange pour Pâques les toutes jeunes feuilles de bistorte nommées « bistitch », lavées et cuites à l'eau en accompagnement de la viande.


On a également consommé en Asie ou en Europe les feuilles des espèces suivantes : *P. alpinum* – sud, centre et est de l'Europe –, *amphibium* (renouée amphibie), *aviculare* (renouée des oiseaux), *lapathifolium* (dont *P. scabrum*), *minus*, *persicaria* (persicaire) et *salicifolium* – Europe méridionale.


La renouée des oiseaux a encore récemment servi à l'alimentation humaine en Bosnie. On en aurait également fait du thé.


Les **jeunes pousses** du *P. lapathifolium* (d.c.) étaient couramment consommées en Pologne jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. On en mangeait également les graines moulues en farine. La plante est toujours récoltée comme légume en Anatolie.

Dans cette même région on consomme les feuilles des *P. patulum* (= *P. bellardii*) – centre, sud et sud-est de l'Europe – et *cognatum* – originaire du sud-ouest de l'Asie et localement naturalisé en Europe méridionale.

Le *P. hydropiper* (poivre d'eau) renferme une huile essentielle âcre qui lui donne une saveur brûlante. Ses feuilles peuvent – avec modération – servir de condiment. On s'en servait encore récemment en Bosnie. Au Japon, où on le nomme « tade », il est utilisé pour assaisonner le poisson « ayu » dont il est censé rectifier le goût jugé trop marqué. Les **graines** au goût poivré ont également servi d'épice.

 La plante est rubéfiante et vaso-constrictrice.

 Elle teint la laine, le coton et le lin en jaune clair avec de l'alun et en jaune d'or en présence de chrome.

 Les **inflorescences en graines** du *P. lapathifolium* (d.c. – dont *P. nodosum*) peuvent être conservées au sucre. Leur saveur rappelle alors celle de la figue.

Les **graines** des *P. convolvulus* (= *Fallopia* c.) (vrillée) et *dumetorum* (= *Fallopia* d.) ont été mangées en bouillie depuis le Néolithique. Elles sont tendres et farineuses, avec un goût agréable exempt d'astringence. D'une façon générale, les graines de renouée sont comestibles. Le sarrasin est d'ailleurs un cousin germain de ces plantes puisqu'il était jadis classé lui aussi dans le genre *Polygonum*.



Les **bulbilles**, du *P. viviparum* (renouée vivipare) – Europe septentrionale et Montagnes – étaient mangées, souvent crues, par les peuplades du nord de l'Europe et de l'Asie. Ils sont tendres et croquants, avec un goût agréable rappelant la noisette. Ces bulbilles, situées sur la tige au-dessous des fleurs, servent à reproduire végétativement la plante. Il arrive souvent qu'ils commencent à se développer avant même de s'en être détachés. En Bosnie, on consommait encore récemment les **racines** et les **feuilles** de la renouée vivipare.



Le *P. aviculare* (d.c.) (renouée des oiseaux) contient du tanin, des mucilages, de la silice et des flavonoïdes.



Il est astringent, diurétique, dépuratif, hémostatique et vulnéraire. C'est aussi un antidiabétique.



En Chine et au Japon, on en extrait une teinture bleue.

Il est probable que d'autres espèces de renouée ont une composition et des propriétés similaires.

## Reynoutria (D2) 🌿

(= *Polygonum in parte*)

(D'après Reynoutré, naturaliste français du XVI<sup>e</sup> siècle)

Originaires de l'Asie orientale (2)

## Reynoutria, renouée

Cultivées comme plantes ornementales – autrefois fourragères – et fréquemment subsponsorées en Europe du nord et du Centre.



Les **racines** des *R. japonica* (= *Polygonum cuspidatum*) – Japon – et *sakhalinensis* (renouée de Sakhaline) – nord-est de l'Asie – ont été consommées dans leurs régions d'origine après macération à l'eau et cuisson.



Les **racines** d'autres espèces sont mangées en Asie.



Les **jeunes tiges** des espèces précitées sont tendres et juteuses, avec une agréable saveur acidulée. Elles peuvent être pelées et utilisées comme les pétioles de rhubarbe. Comme elles sont creuses, on peut les farcir d'un mélange salé ou sucré, selon les goûts et les passer quelques minutes au four.

Au Japon, elles sont souvent conservées dans du sel : on les pèle et les coupe en morceaux qui sont placés dans un récipient, saupoudrés de sel et pressés sous une lourde pierre.



Les **jeunes pousses** sont blanchies en les recouvrant de feuilles pendant leur croissance, puis consommées crues ou cuites.

En Roumanie, les **feuilles** encore tendres sont utilisées pour préparer des « sarmale » (feuilles remplies d'une farce de riz et parfois de viande), à la façon de celles de la vigne.

 Les tiges, creuses, servent à fabriquer des instruments de musique ?


Cette plante, réputée invasive (mais nettement moins que le maïs ou la betterave...) regorge en fait d'intérêts.


## *Rheum* (B-F4)


## Rhubarbe

(G. *Rha*, nom d'une sorte de rhubarbe, peut-être originaire de la région du fleuve Rha, Volga)


Les *R. rhaponticum* – Bulgarie – et *tataricum* – sud-est de la Russie, ainsi que d'autres espèces originaires de l'Asie centrale, sont couramment cultivées pour leurs pétioles en Europe, en Asie et en Amérique.


 Les **pétioles** des feuilles servent à faire des confitures et des compotes. On en prépare du « vin » en le laissant fermenter. Le vin de rhubarbe est particulièrement populaire en Finlande.

 Mais il ne faut pas en abuser car leurs acides ont une action décalcifiante sur l'organisme qui, à long terme, serait dangereuse (on a conseillé d'ajouter de la poudre de craie afin d'en compenser l'acidité...). Goutteux, arthritiques, etc. s'en abstiendront.


 Les pétioles de rhubarbe contiennent des vitamines B et C, des sels minéraux : Mg, K, Cl et Fe, ainsi que plusieurs acides organiques (gallique, oxalique, cinnamique...).

 Ils sont toniques et laxatifs.

 Le limbe des feuilles (la partie aplatie, verte) est jugé dangereux : en effet, il renferme beaucoup d'acide oxalique et de l'antrone qui est toxique. Des personnes – il s'agissait probablement de malades rénaux – sont mortes après avoir mangé des feuilles cuites en légume.

 Au Liban, les **feuilles** et les **jeunes tiges** du *R. palaestinum* sont consommées après cuisson. Dans l'Himalaya, on consomme crues ou cuites les **jeunes pousses** de certaines espèces locales (*R. emodi*...) quand elles sortent de terre. On les blanchit fréquemment, soit en les « buttant » (en empilant de la terre tout autour et les en recouvrant), soit en plaçant dessus un pot de terre.

 Les masses de **boutons floraux** des *R. rhaponticum* et *tataricum* (d.c.) sont comestibles cuites et très estimées dans certaines parties de l'Asie.

 La racine de rhubarbe – il s'agit en général de celle des *R. officinale*, *palmatum* et *rhaponticum* (d.c.) – est astringente à faible dose et purgative à dose plus élevée. Mais son usage constipe et il ne faudrait pas le prolonger sous peine de s'exposer à des troubles digestifs.


Elle est également tonique et apéritive.



Elle contient du tanin, des hydrates de carbone, des acides organiques, de la rhaponticine et nombre d'autres substances.



Goutteux lithiasiques, etc. ne l'utiliseront pas, ni les hémorroïdaires (ces derniers en raison de son action congestionnante sur les veines du rectum).

**Rumex (A-B1)**   
(Nom latin de la plante)

**Rumex, patience**  
Toute l'Europe (50)

Quelques espèces sont cultivées comme légume, telles la patience-épinard et quelques espèces d'oseille.

Le genre se divise en deux sous-genres : les rumex vrais (Eurumex) ou patiences, souvent amers et astringents du fait de leur importante teneur en tanins et les oseilles (*Acetosa* et *Acetosella*), particulièrement riches en acides organiques.



Les **feuilles** de toutes les espèces de rumex sont potentiellement comestibles. Si elles sont trop amères, on peut les cuire à deux eaux pour en éliminer les tanins. On consomme couramment celles de nombreuses espèces en Europe, en Asie, en Amérique et en Afrique.

Parmi nos espèces indigènes, les *R. patientia*, *longifolius* (= *domesticus*) – du nord de l'Europe aux Pyrénées – et *sanguineus* ont été cultivés comme légumes.

Les feuilles du *R. alpinus* (rhubarbe des moines, rumex alpin) – montagnes du centre et du sud de l'Europe – ont également été utilisées, crues ou cuites, sur notre continent. Elles ne sont ni astringentes ni amères et peuvent servir de base à d'excellents



plats (cf. vol. II). Ces feuilles atteignent d'ailleurs des dimensions importantes et peuvent être ramassées en grandes quantités. En Roumanie, les feuilles du rumex alpin (d.c.) servent à faire de la soupe. En Suisse, jadis, elles étaient consommées par les vachers qui en faisaient une sorte de choucroute pour les conserver.

Les **pétioles** du rumex alpin sont légèrement acides et totalement exempts d'astringence ou d'amertume, tendres, croquants et juteux : ils sont très agréables à manger crus après avoir été pelés. Ils sont rafraîchissants. On peut aussi en faire de délicieuses compotes et des

tartes, salées ou sucrées (cf. vol. II). Ce sont ces qualités (ainsi que l'usage médicinal de sa racine) qui ont valu à la plante le nom de « rhubarbe des moines ». En réalité, les pétioles de notre plante sont beaucoup moins acides et « agressifs » que ceux des véritables rhubarbes (cf. *Rheum*).

Le *R. crispus* (rumex crépu) – presque toute l'Europe – est couramment ramassé dans de nombreux pays d'Europe (France, Espagne, Italie, Bosnie, Pologne, Turquie, etc.). Ses grandes feuilles ondulées sont dépourvues d'amertume dans leur jeunesse. Le « far poitevin », comme l'« andouille charentaise » et le « pounti » auvergnat sont des préparations à base d'herbes, de farine et d'œufs, et souvent de lard, cuites au four ou à l'eau bouillante (enroulées dans un torchon ou des feuilles de chou). Parmi les plantes les plus utilisées figurent le rumex crépu et l'oseille (cf. ci-dessous).

Les jeunes feuilles du *R. pulcher* (rumex violon) – sud et ouest de l'Europe – sont souvent bonnes à manger crues, car elles ne sont pas amères. On les récolte en Provence, en Languedoc, en Catalogne, en Bosnie, en Grèce, etc. À Chypre elles servent à fourrer des chaussons aux herbes (« pittes »), souvent avec du riz ou du boulghour et des épices.

On a également consommé les **feuilles** des espèces suivantes :


*R. aquaticus* – centre et est de l'Europe –, *arcticus* – nord de la Russie –, *bucephalophorus* – région méditerranéenne et sud-ouest de l'Europe –, *conglomeratus*, *cristatus* (= *graecus*) – Grèce, Sicile –, *hydrolapathum*, *longifolius*, *maritimus* – presque toute l'Europe –, *obtusifolius*, *thyrsoides* – ouest de la région méditerranéenne – et *vesicarius* – sud-est de la Grèce, Afrique du Nord et sud-ouest de l'Asie.

Quand elles sont très jeunes, les feuilles de ces patiences peuvent être mangées crues, mais elles deviennent très amères et astringentes en vieillissant et il faut alors les faire bouillir dans plusieurs eaux.


On peut aussi les faire cuire dans du lait, dont les protéines atténuent leur astringence, en formant avec les tanins des composés insolubles.

En Grèce, les feuilles du *R. conglomeratus* (d.c.) sont farcies de riz et parfois de viande, à la façon des feuilles de vigne (« lapathodolmades »).

En Sicile et en Sardaigne, les jeunes feuilles du *C. thyrsoides* (d.c.) sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron.

 Les feuilles contiennent beaucoup de vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> et C, des sels minéraux : Ca, P, K, Fe..., de la chlorophylle et d'autres substances.

 Elles sont antidiarrhéiques du fait de leurs tanins.

 Parmi les oseilles, on cultive couramment en Europe le *R. acetosa* (oseille des prés), moins fréquemment les *R. arifolius* (= *montanus*) (oseille vierge – très employé en Scandinavie et en Inde) et *scutatus* (oseille ronde, oseille en écusson), qui croissent tous à l'état sauvage sur notre continent.

D'autres n'ont pas pénétré dans nos jardins, tel le *R. acetosella* (petite oseille), très commun dans les prairies sur sol acide.

Le *R. acetosa* (d.c.) est l'une des plantes sauvages les plus couramment ramassées sur notre continent, de l'Espagne à la Roumanie et de l'Italie à la Suède. Ses **feuilles** ne sont ni amères ni astringentes, mais agréablement acides. On en prépare traditionnellement de la soupe et la « chiffonade » d'oseille est un classique avec le poisson. Les feuilles peuvent être consommées crues ou cuites de nombreuses manières. On peut en faire des purées, les mélanger à de la farine pour préparer du pain ou des galettes, les incorporer aux omelettes, ou les mettre à macérer dans l'eau pour obtenir une boisson acidulée

rafraîchissante que l'on peut sucrer avec un peu de miel. Elles entrent fréquemment dans la composition du « far poitevin », de l'« andouille charentaise » ou du « pounti » auvergnat (cf. ci-dessus). Elles se conservent facilement par lacto-fermentation. On leur prête parfois la propriété de faire cailler le lait. En de nombreuses régions, les feuilles d'oseille sauvage étaient tenues pour meilleures que celles de l'oseille cultivée.

Les autres espèces d'oseille peuvent s'employer comme l'oseille des prés. Elles sont encore assez fréquemment récoltées dans les régions où elles viennent.

Dans les Préalpes suisses, les feuilles de l'oseille vierge (d.c.) étaient mises dans le petit-lait pour l'aider à cailler afin de préparer le « sérac » (un fromage de petit-lait).

En Scandinavie, les feuilles de la petite oseille sont souvent grandes, rouges et sucrées. Les feuilles de l'oseille ronde (d.c.) sont fréquemment grignotées aux passages par les montagnards qui en apprécient la rafraîchissante acidité. Dans le nord-ouest de l'Espagne, on les ajoute crues dans les salades (*R. induratus*).



Les oseilles contiennent d'importantes quantités d'acides organiques, auxquels elles doivent leur goût acide, généralement apprécié acide.



Elles sont dépuratives, stomachiques, diurétiques et laxatives. Cuites, elles sont émoullientes.



Il ne faudra cependant pas en abuser, car leur teneur élevée en acide oxalique et en oxalates qui pourrait amener la formation de calculs rénaux. Comme on l'a déjà vu pour plusieurs autres plantes, arthritiques, goutteux, rhumatisants, lithiasiques, asthmatiques, malades de l'estomac...devront absolument s'en abstenir.



La racine des patiences contient du tanin, du glucose, diverses substances et des sels minéraux : Ca, Mg, et surtout beaucoup de fer (associé au phosphore), d'où son usage comme antianémique – pulvérisée et prise en cachets car elle est très amère. On peut aussi la faire macérer dans du vin. Elle augmente le nombre des globules rouges et surtout le taux de l'hémoglobine.



Elle est également astringente, dépurative et tonique. En usage externe, on l'emploie, écrasée, comme cicatrisant sur plaies et ulcères.



La racine de la rhubarbe des moines (d.c.) contient une huile essentielle, du tanin et des glucosides anthracéniques à qui elle doit une action purgative similaire à celle de la racine de rhubarbe (cf. *Rheum*). La plante a été cultivée en France et en Angleterre.



Dans l'ouest de l'Amérique du Nord, la racine d'une espèce locale (*R. hymenosepalus* – « canaigre ») qui contient 35% de tanin a été utilisée commercialement pour le tannage des peaux. Tiges et pétioles, bien qu'amers, ont été employés comme ceux de la rhubarbe pour faire tartes et compotes.



Les **graines** des rumex (patiences et oseilles) sont consommables. Il est préférable, mais difficile, de les débarrasser de leur enveloppe qui est très astringente, après quoi on peut les moulin et les mélanger en petites quantités à la farine pour faire des bouillies, des galettes, voire du pain. Leur apport alimentaire est faible.



Les feuilles des rumex teignent la laine en jaune, avec ou sans alun. Leurs racines la teignent en noir en présence de chrome.



Les **feuilles** de différentes espèces (oseilles et patiences) sont consommées en Asie et en Amérique.

## CARYOPHYLLACEAE

***Agrostemma githago* (G-F4)** (G. *agros* champ ; *stemma*, couronne)

Nielle des blés

Presque toute l'Europe,  
mais généralement subspontanée


La nielle des blés ne croît naturellement que dans la partie orientale de la région méditerranéenne, mais c'était jadis une adventice commune des cultures de céréales. Depuis l'emploi massif des herbicides, elle a presque totalement été éliminée des moissons. On la cultive parfois comme ornementale.



Ses graines, très riches en saponines, peuvent provoquer des troubles digestifs, respiratoires et cardiaques. Elles se trouvaient parfois mêlées en grandes quantités aux graines des céréales, rendant ainsi les farines toxiques.



On signale néanmoins qu'en période de famine, les **jeunes feuilles** auraient été cuites et consommées avec du vinaigre et du lard en Europe occidentale.

***Arenaria* (G3)** (L. *arena* sable : les plantes croissent fréquemment sur ce substrat)

Sabline

Toute l'Europe (51)



Les jeunes feuilles de l'*A. serpyllifolia* – presque toute l'Europe – auraient été consommées cuites en légumes ou en soupes au Japon.

***Cerastium* (D1)** (G. *kéras*, corne : de l'aspect de la capsule)

Céraiste

Toute l'Europe (51)



On consomme parfois le *C. semidecandrum* – presque toute l'Europe – lorsque la plante est jeune. Mais celle-ci est de petite taille et couverte de poils.

***Cuccubalus baccifer* (G4)** (G. *kakos*, mauvais et *bolos*, jet : la plante était supposée gêner la croissance des végétaux sur lesquels elle s'appuie pour croître)

Cuccubale

Sud et centre de l'Europe



Dans le nord-est de l'Asie, les **jeunes plantes** sont mises à tremper dans de l'eau froide, puis cuites en légumes ou en soupes, ou conservées par lactofermentation.

***Dianthus* (D3)** 

Œillet

(G. *Dios*, Zeus, Jupiter ; *anthos*, fleur : fleur de Jupiter)

Toute l'Europe (121)

Quelques espèces sont cultivées comme plantes ornementales, dont le *D. caryophyllus* (œillet giroflée) qui ne croît naturellement qu'en quelques points du sud-ouest de la région méditerranéenne, mais se rencontre fréquemment à l'état subspontané.



Les **fleurs** odorantes de cette espèce peuvent être employées pour aromatiser boissons et desserts. En Catalogne, elles entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix qui comprend un grand nombre de plantes.

En Anatolie, on utilise pour l'alimentation le *D. cruentus* (= *D. calocephalus*), également natif dans les Balkans.



On y consomme également d'autres espèces d'œillet (*D. anatolicus*, *crinitus* et *zonatus*).

***Herniaria glabra* (D1)** 

Herniaire

(L. *hernia*, hernie : ces plantes étaient jadis employées pour soigner les hernies)

Presque toute l'Europe



En Catalogne, la **plante** entre dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix qui comprend un grand nombre de plantes.

***Honkenya peploides* (D4)** 

Faux pourpier

(Dédié à G.H. Honkeny, botaniste brandebourgeois, 1724-1805)

Côtes du nord et de l'ouest de l'Europe



La **plante entière** est comestible crue ou cuite. Elle est charnue mais de saveur peu agréable – on la mélange de préférence à d'autres plantes.

En Islande, on la met à fermenter, parfois dans du petit-lait, pour faire de la choucroute. Les Inuits d'Alaska hachent la plante, la font bouillir, puis la laissent fermenter et ils la consomment avec de la graisse de renne et des baies.

On peut aussi la conserver au vinaigre.

***Myosoton aquaticum* (G 3)** 

Myosoton

(= *Malachium aquaticum*)(G. *mys* rat et *ous*, *ôtis* oreille : de la forme des feuilles)

Toute l'Europe



Dans le nord de l'Asie, les **jeunes feuilles** étaient consommées comme légumes en période de disette.


**Petrorhagia (G4)** **Pétrorhagie**

(*G. petros*, pierre, et *ragas*, fente : de l'habitat rupestre de certaines espèces)

Sud et centre de l'Europe (16)



On signale que les **fleurs** de la *P. prolifera* (= *Tunica p.*) ont été employées pour faire du thé.


**Silene (D-H1)** **Silène**

(Le calice renflé du *S. vulgaris* rappelle le ventre en forme d'outre de Silène, dieu du vin et de l'ivresse)

Toute l'Europe (166)

Plusieurs espèces sont plantées pour l'ornementation.



Les **feuilles** du *S. acaulis*  (silène acaule) – Arctique et hautes montagnes –, bien que minuscules, auraient servi de nourriture en Islande.

**Feuilles** et **fleurs** du *S. alba* (= *Melandrium album*) (compagnon blanc) sont légèrement amères au premier abord, puis perdent leur amertume : elles sont bonnes en additions aux salades. Les **jeunes pousses** sont assez fréquemment consommées en Anatolie.

On consomme parfois encore dans le Midi de la France les **jeunes pousses** et les **feuilles** cuites du *S. vulgaris* (silène enflé). Elles sont appréciées dans tout le sud de l'Europe, en Turquie, au Liban et en Afrique du Nord. On les mange parfois crues, en salade, ou lus souvent cuites à l'eau. Elles ont un goût très agréable, légèrement sucré à l'état cru, rappelant nettement le petit pois. Plus vieilles, elles se chargent en saponine et deviennent alors amères. Il faut éviter de les consommer à ce stade.

Dans le Jura suisse, la « soupe de chalet » locale se faisait jadis à base de pousses de silène enflé. En Italie, on en prépare des soupes, des omelettes et une farce pour les « tortellini ». On les vend couramment sur les marchés. En Sicile, on en fait des boulettes, avec des œufs et du fromage et on les mélange à d'autres plantes dans la « misticanza », une mixture d'herbes sauvages. Les Crétois les font cuire à l'eau et les servent avec de l'huile d'olive, un jus de citron et du sel. À Chypre, on en fourre des chaussons (« pittes »).

Les **jeunes pousses** de la subsp. *commutata* (= *S. bosniaca*) – Europe méridionale – ont encore récemment servi de nourriture en Bosnie.



La plante adulte est riche en saponine.



En Italie, la plante est considérée comme dépurative.



En France, la plante a été utilisée pour laver le linge, comme la saponaire, jusque vers le milieu du XX<sup>e</sup> siècle.



Plusieurs autres espèces de silène sont consommées en Turquie, dont le *S. subconica*.



*Silene vulgaris*

**Spergula (C3)** 

(*L. spargere*, asperger, d'où pinceau : de la forme des groupes de feuilles)

**Spergule, Espargoutte**

Toute l'Europe (4)



On a parfois fait du pain en Scandinavie avec les minuscules **graines** de la *S. arvensis* moulues et mélangées à de la farine.

**Stellaria (A1)** 

(*L. stella*, étoile : de la forme de la fleur)

**Stellaire**

Toute l'Europe (17)



En Bosnie, on consommait encore récemment, cuites, les **jeunes pousses** de la *S. holostea* (stellaire holostée).

La *S. media* (mouron des oiseaux, mouron blanc, morgeline) est extrêmement commune et c'est l'une des meilleures plantes de base pour les salades. On récolte habituellement la **plante entière** et il est facile d'en ramasser de grandes quantités toute l'année. Mais avec l'âge, les tiges deviennent filandreuses : il vaut mieux ne cueillir alors que les jeunes pousses. Feuilles et tiges nouvelles sont tendres, juteuses, et ont un léger goût de noisette très agréable. Elles peuvent aussi se faire cuire.

On la consomme crue ou cuite en diverses régions de notre continent.

Au Japon, on mange traditionnellement la plante au printemps avec du riz et d'autres plantes sauvages (« riz au sept herbes »). On en fait aussi des infusions.



La plante contient entre autres de la vitamine C, des sels minéraux : Ca, Mg, P, Fe, Si..., de l'huile grasse et de la saponine.



Elle est tonique, diurétique, expectorante et légèrement laxative.



On peut également consommer les minuscules **graines**, si on a la patience de les ramasser.

Les autres espèces de stellaire sont généralement trop coriaces pour être comestibles. On a néanmoins consommé comme légume de disette en Asie les **jeunes feuilles** de la *S. neglecta* – ouest, sud et centre de l'Europe.



**Vaccaria pyramidata (D4)** 

Vaccaria

(L. *vacca*, vache : la plante censée être un bon fourrage, favorisant la production de lait)

Sud et centre de l'Europe



Cette espèce est parfois consommée en Anatolie.

**AMARANTHACEAE**

Cette famille comprend actuellement, outre les amarantes, les anciennes *Chenopodiaceae*, dont les membres les plus connus sont l'arroche, la betterave et l'épinard (cultivés), ainsi que les chénopodes (adventices). Certaines plantes de cette famille, dites « halophiles », présentent la particularité de pouvoir pousser sur des sols très riches en sels, d'où leur saveur fréquemment salée.

**Amaranthus (A2)** 

Amaranthe

(G. *amarantos*, qui ne se flétrit pas)

presque toute l'Europe (12)

Quelques espèces sont indigènes. La plupart sont originaires d'Amérique et subspontanées. Plusieurs espèces sont cultivées pour l'ornementation, dont l'*A. caudatus* (queue-de-renard).



**Jeunes pousses** et **feuilles** de la queue-de-renard sont comestibles crues ou cuites.

Ses **graines** étaient, après le maïs, la céréale principale des Aztèques. Sa culture remonte à 8000 ans au Mexique.

**Feuilles, tiges tendres** et **inflorescences** des *A. graecizans*, (= *albus*) – natif en Europe méridionale et naturalisé plus au nord –, *hybridus* – originaire d'Amérique tropicale et subtropicale, souvent naturalisé – *lividus* (= *blitum*) (blite) – natif en Europe méridionale et naturalisé plus au nord –, *retroflexus* (amaranthe réfléchie) et *spinousus* (amaranthe épineuse) – tous deux originaires d'Amérique tropicale – sont employées comme légumes sous les Tropiques. La dernière espèce citée y est parfois cultivée sous le nom de « brèche de Malabar » ou d'« épinard de Malabar ».

L'*A. lividus* (d.c.), une « mauvaise herbe » courante dans nos jardins, était consommée par les Romains. Elle connut longtemps les honneurs de la culture puis tomba dans l'oubli. C'est un excellent légume, dont on mange les feuilles crues ou cuites comme les épinards. En Grèce, la blite est couramment vendue sur les marchés, sous le nom de « vlito » ou « vlti » (ce nom est d'ailleurs utilisé pour toutes les amarantes). On en commercialise les graines pour la cultiver.


Le nom de « blette » actuellement employé dans le Midi pour désigner les feuilles de betterave (*Beta vulgaris*), nommée « bettes » plus au nord, représente un souvenir de cet ancien légume. De la blite provient également le nom de « brèdes » qui désigne divers légumes-feuilles sous les Tropiques francophones.


L'*A. retroflexus* (d.c.) est l'espèce sauvage la plus consommée. Son usage a été rapporté en France, en Italie, en Bosnie, en Grèce, en Crète, en Turquie, à Chypre et au Liban. La jeune plante est bouillie et servie avec de l'huile d'olive et un jus de citron, ou rapidement revenue à la poêle.


L'*A. cruentus* (= *A. hypochondriacus*) – sud de l'Europe, originaire d'Amérique tropicale, parfois cultivé comme ornemental – est consommé en Crète et vendu sur les marchés.

 En Turquie, on utilise comme légume une autre amarante (*A. viridis*).

Plusieurs espèces, en particulier les *A. gangeticus*, *paniculatus* et *spinosus* (d.c.), sont cultivées pour leurs **feuilles** dans les régions tropicales de l'Ancien et du Nouveau Mondes.

 Les feuilles de l'*A. retroflexus* (d.c.) sont riches en protéines, en vitamines A et C, et en sels minéraux : Ca, P, K et Fe.

 On s'en serait servi comme astringent.


 Les **graines** de ces plantes ont servi de nourriture humaine depuis des siècles. Les Aztèques, nous l'avons vu, utilisaient celles de la queue-de-renard (d.c.). D'autres Indiens d'Amérique, les Hopis, coloraient leur pain de maïs en rose clair avec les graines de l'*A. cruentus* (d.c.).

Les graines d'amarante sont commercialisées dans les magasins de nourriture naturelle en Europe et en Amérique du Nord. Elles gonflent à la chaleur comme le pop-corn et entrent ainsi dans la composition de céréales pour le petit-déjeuner ou de barres énergétiques.

Les graines de l'amarante réfléchie (d.c.) sont consommées au Liban, cuites comme céréale ou germées et ajoutées aux salades.

En Équateur, on consomme celles de l'*A. hybridus* (d.c.).

 En Asie, on cultive parfois les amarantes pour leurs **graines**, qui sont réduites en farine.

 Les feuilles et les graines des amarantes renferment des quantités importantes de protéines, remarquablement équilibrées en acides aminés (elles sont, par exemple, fort bien pourvues en lysine), davantage que les céréales habituellement cultivées. Elles sont riches en sels minéraux et en vitamines. Leurs vertus nutritives, jointes à une saveur douce et agréable, à la résistance de la plante à la sécheresse et à sa faculté de prospérer sur des terrains pauvres, font des amarantes des végétaux alimentaires particulièrement intéressants.



## Arthrocnemum (B2)

## Arthrocnemum

(*G. arthron*, articulation ; *knémé*, jambe : la tige est articulée).

Côtes du sud et de l'ouest de l'Europe (3)



Les **jeunes tiges** charnues et remplies d'un jus salé sont excellentes crues, comme celles des salicornes (cf. *Salicornia*), lorsqu'elles sont encore tendres.

Plus tard, elles se lignifient de l'intérieur.

On peut les conserver au vinaigre.

Les jeunes tiges de l'*A. perenne* (= *Salicornia radicans*) sont assez aromatiques. Celles de l'*A. fruticosum* (= *Salicornia fruticosa*) sont souvent amères et ligneuses.

L'*A. glaucum* – côtes du sud de l'Europe – est consommé en Grèce, cuit avec de l'ail et des aromates. En Sicile, on conserve ses jeunes pousses au vinaigre.

Les **graines** de ces plantes sont comestibles.

## Atriplex (B3)

(Nom latin de la plante)

## Arroche

Toute l'Europe (19)

L'*A. halimus* (pourpier de mer) – littoral de l'Europe – est souvent plantée en bordure de mer pour son feuillage.



Ses **jeunes pousses** et ses **feuilles** étaient déjà consommées par les Égyptiens et les Grecs de l'Antiquité. On l'utilise encore dans le Bassin méditerranéen.

En Angleterre, ses feuilles un peu charnues étaient confites au vinaigre.

Les **feuilles** du pourpier de mer sont délicieuses cuites, alors que crues elles ont tendance, du moins si on les mange seules, à irriter légèrement la gorge. Leur saveur est salée. On les récolte sur l'île d'Yeu sous le nom erroné d'« épinard sauvage ».



Elles contiennent des saponines.



L'*A. hortensis* (arroche des jardins, Bonne-dame), originaire du centre de l'Asie, est cultivée pour ses **feuilles** depuis l'Antiquité. Elle est fréquemment spontanée sur notre continent. Elle est récoltée à l'état sauvage dans le sud de l'Italie et en Bosnie. On a également consommé en Europe les **feuilles** et les **extrémités tendres** des *A. glabriuscula* – côtes de l'Europe occidentale –, *hastata* et *patula* – toutes deux presque toute l'Europe. En Pologne, celles des deux dernières espèces étaient couramment cuites avec du « kacha » (sarrasin grillé) ou de la farine jusque dans les années 1950. En Bosnie, on consomme les feuilles de l'*A. nitens* – Europe centrale et orientale.






Les **feuilles** des deux dernières espèces sont tendres et aussi agréables à manger crues que cuites.



D'autres espèces étaient utilisées par les Indiens d'Amérique du Nord qui mangeaient aussi les **graines** grillées.

On signale que les feuilles et les fruits de certaines arroches sont laxatifs et émétiques.

**Beta (A4)** 

(Nom latin de la plante)

**Betterave**

Sud et ouest de l'Europe (51)

La forme originale de la Betterave cultivée est la *B. vulgaris* subsp. *maritima* (betterave maritime) qui croît naturellement sur le littoral de l'Europe occidentale et méridionale.



Ses **feuilles**, très tendres, sont comestibles crues ou cuites. Elle était déjà consommée dans l'Antiquité et c'est toujours l'une des plantes sauvages les plus récoltées le long des côtes de l'Atlantique et de la Méditerranée. Sur l'île d'Yeu, il est de tradition d'en mettre dans

le boudin blanc que l'on fait à Pâques. En Corse, elle est mélangée avec le « brocciu », un fromage fait avec le petit-lait, pour remplir des tourtes aux herbes. En Sicile, on en fourre des chaussons, les « focaccine scacciate », et à Messine elle garnit des pizzas aux herbes, les « cuddrini ». On les mange aussi avec des pommes de terre ou une sauce tomate. Dans le Latium, on considère que ses feuilles cuites et assaisonnées d'huile d'olive et de citron sont un excellent remède contre la constipation. En Grèce, en Turquie, à Chypre et au Liban, elles farcissent des chaussons aux herbes, parfois mélangées à du riz. On la récolte parfois aussi en Irlande.

La culture a produit de nombreuses variétés de betterave (*B. vulgaris* subsp. *vulgaris*) dont on utilise différentes parties : poirée ou bette, (var. *cicla*), les feuilles ; carde (var. *flavescens*), les pétioles blancs, jaunes ou rouges et les nervures principales des feuilles ; betterave rouge (parfois jaune) (var. *rapa*), fourragère (var. *alba*), à sucre (var. *altissima*), la racine.

Ces deux dernières variétés n'ont été développées que récemment : le sucre blanc en particulier, n'est extrait de la betterave que depuis la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle.

D'autres variétés sont ornementales. Diverses formes de betterave cultivée sont spontanées en Europe. Elles sont fréquemment récoltées.

Les **feuilles** peuvent être mangées crues ou cuites. Il est traditionnel dans le Comté de Nice d'en faire des gnocchis verts (« dendeiruols ») (cf. vol. II).



Elles contiennent les vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP et C, des sels minéraux : Ca, Mg, K, Na et beaucoup de fer, des saponines, de l'asparagine et d'autres substances (bétaine...).





Les **racines** des betteraves sauvages sont en général minces et ligneuses, mais la partie extérieure est parfois assez tendre pour pouvoir être utilisée : on peut la détacher et la râper, ou bien la cuire à l'eau. On peut aussi la couper en morceaux, la faire cuire et la passer à la moulinette pour obtenir une purée. Celles de la betterave rouge sont renflées, juteuses et sucrées. Elles sont excellentes crues, râpées, et on peut en faire du jus. Coupées en morceaux, torrifiées et moulues, on en fait un très bon succédané du café qui, dit-on, se bonifie en vieillissant. On peut aussi en préparer une excellente choucroute (cf. vol. II). En Turquie, on en prépare un jus lacto-fermenté que l'on consomme avec des légumes lacto-fermentés et pimentés.



Les racines de la betterave rouge contiennent beaucoup de sucre et de vitamine A. Celles de la betterave à sucre contiennent de la vanilline et beaucoup de saccharose : c'est ce dernier qui, chimiquement pur, forme le sucre blanc (qu'il soit de betterave ou de canne).



La **racine** de la *B. trigyna* – sud-est de l'Europe, parfois plus à l'ouest –, ainsi que les **feuilles** des *B. macrocarpa* – sud de la région méditerranéenne – et *patellaris* – Espagne, Portugal, Italie – ont été consommées.

## *Celosia argentea* (D4)

## Célosie crête-de-coq

(*G. kéléos*, brûlé : les fleurs paraissent desséchées)

Originnaire de l'Amérique tropicale

Cultivée comme plante ornementale et subsponnée en Europe méridionale. D'autres espèces sont également plantées pour l'ornementation.



En Chine, la **plante** qui est une « mauvaise herbe » très commune dans les champs de lin est ramassée et mangée cuite.



Une espèce locale est consommée en Afrique tropicale (*C. trigyna*).

## *Chenopodium* (A1)

## Chénopode, ansérine

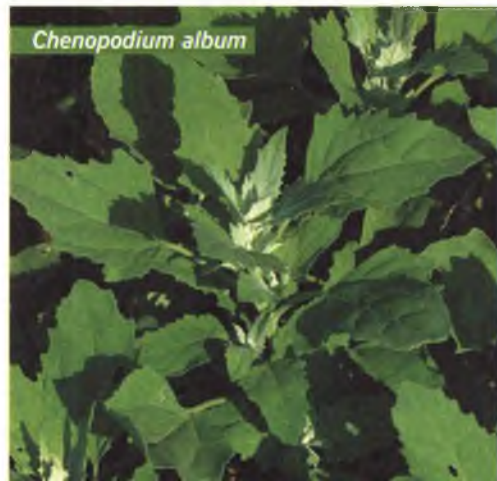
(*G. chên*, oie ; *podion*, petit pied, patte : de la forme des feuilles de certaines espèces)

Toute l'Europe (23)

Le *C. album* (chénopode blanc), plante rudérale très commune, a été consommé par l'homme depuis le Néolithique. Les Romains le cultivaient.



Les **feuilles** sont comestibles crues ou cuites et leur goût est agréable. Le chénopode blanc, « mauvaise herbe » extrêmement répandue, est l'une des plantes sauvages les plus consommées sur notre continent ainsi que dans le reste du monde. En Italie, elles entrent dans la composition des



« risotti » et de chaussons aux herbes, tandis qu'en Pologne, on les mangeait avec des pommes de terre ou du gruau (céréales concassées) jusque dans les années 1960. Au Japon, on les consomme souvent fraîches et on les conserve dans le sel.

Au Mexique, on prépare des beignets avec les **jeunes inflorescences**.



Les feuilles du chénopode blanc contiennent beaucoup de protéines et de provitamine A, ainsi que les vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP et C, et d'importantes quantités des sels minéraux suivants : Ca, P et Fe. Ce dernier est plus assimilable cru que cuit. Il pourra donc être préférable de manger le chénopode en salades, d'autant plus que la cuisson libère des oxalates, dont on peut se débarrasser en faisant bouillir la plante à deux eaux. Arthritiques, rhumatisants, hépatiques... devront donc y veiller, ainsi qu'en cas d'inflammation gastrique et intestinale. Les feuilles renferment également des saponines.



Le chénopode blanc est sédatif et rafraîchissant.



Le *C. bonus-henricus* (Bon-Henri) a des **feuilles** de grandes dimensions qui sont excellentes crues ou cuites. Le Bon-Henri était fréquemment cultivé comme légume en Angleterre et parfois ailleurs en Europe jusqu'au début de ce siècle. On le consomme encore, sous divers noms et de manières variées dans la plupart de nos montagnes européennes. On l'appelle souvent « épinard sauvage ».

Dans le Haut-Pays niçois, les « sangarrigous » sont traditionnellement récoltés au printemps et au début de l'été et souvent préparés en gnocchis verts ou « dendeiruols » (cf. vol. II). Dans le canton de Fribourg, en Suisse, la « grachettaz » est le légume traditionnel de la soupe de chalet. Dans le Champsaur, on en prépare des « tourtons », des ravioles et des « oreilles d'âne » (Bon-Henri cuit avec de la béchamel, des quenelles et du fromage, le tout passé au four). Dans les Alpes vaudoises, les « vercouines » sont cuites à la poêle avec de la crème et des oignons. En Pologne, les feuilles sont souvent mangées avec des pommes de terre ou du « kacha » (gruau de céréales concassées). On les vendait sur les marchés jusque dans les années 1950. En Afrique du Nord, le Bon-Henri est séché et pulvérisé lorsqu'il est en saison et on en fait des bouillies pendant le reste de l'année.

On mange les **jeunes inflorescences** à la façon des asperges. Dans le Vercors, on les appréciait jadis avec une sauce mousseline.

En Bulgarie, on utilise les **racines** du Bon-Henri, très riches en saponine, pour préparer de la halva blanche (« biala khalva »), une friandise à base de purée de sésame et de sucre.




La composition des feuilles du Bon-Henri est similaire à celle de l'espèce précédente.



La plante est émolliente, rafraîchissante et légèrement laxative.




 Les **feuilles** du *C. capitatum* (= *Blitum c.*) (épinard fraise), d'origine inconnue, mais extra-européenne, sont également consommées, de même que les petits fruits rouges, juteux mais insipides. Ils sont formés par le calice de la fleur qui devient charnu. La plante est parfois cultivée et souvent subspontanée.


Les feuilles et inflorescences de nombreuses autres espèces de chénopodes sont comestibles (il est probable que souvent, on ne fasse pas la différence avec le chénopode blanc) : Les *C. ficifolium* – nord, centre et est de l'Europe –, *foliosum* (= *Blitum virgatum*), *hybridum* (chénopode hybride) – presque toute l'Europe –, *murale*, *urbicum* et *suecicum* – nord, centre et est de l'Europe – ont servi de nourriture sur notre continent. On consomme toujours celles du *C. murale* (d.c.) dans le nord-ouest de l'Espagne.



 Certains chénopodes sont mangés en Amérique et en Australie.


 Les **feuilles** aromatiques du *C. ambrosioides* (thé du Mexique, ambrosine), originaire de l'Amérique tropicale, cultivé et subspontané en Europe méridionale et centrale, sont employées comme condiment au Guatemala et au Mexique (« epazote »), en particulier avec les haricots en grains. En Catalogne, on les met dans le ratafia, une liqueur à base de noix vertes. On en fait aussi une infusion agréable.

 Elles sont toniques et stomachiques.

 Les feuilles et les sommités fleuries de la var. *anthelminticum* ont de fortes propriétés vermifuges (vers ronds), dues à une huile essentielle qui, à dose excessive, provoque des vomissements, des maux de tête et parfois des empoisonnements mortels. Il ne faut donc les employer qu'en quantité modérée.

 Le *C. botrys* (botrys), de l'Europe méridionale, est également très aromatique et agréable en infusions. On l'aurait parfois fait cuire comme légume, probablement à plusieurs eaux.

 Il est carminatif, diurétique et antispasmodique.

 Les **graines** des chénopodes sont comestibles. Elles sont très petites, mais il est généralement facile de les ramasser en quantité.

Les graines du chénopode blanc et du Bon-Henri (et probablement de plusieurs autres espèces) faisaient partie de l'alimentation de nos ancêtres préhistoriques. Celles de plusieurs espèces locales, et aussi du chénopode blanc (d.c.), étaient consommées par certains Indiens des deux Amériques, bouillies ou moulues en une farine de couleur sombre. On faisait parfois griller les graines du *C. ficifolium* (d.c.) pour les utiliser comme condiment à la façon des graines de sésame (*Sesamum indicum* – *Pedaliaceae*).

Le *C. quinoa* (quinoa), originaire d'Amérique du Sud, est abondamment cultivé pour ses **graines** dans les Andes. Elles forment la nourriture de base de certaines populations indiennes, et on en fait aussi une boisson fermentée. Le quinoa est devenue une céréale courante en Europe et en Amérique du Nord. Sur son continent d'origine, on cultive principalement des variétés riches en saponine, qu'il faut cuire à deux eaux. En Occident, on préfère celles qui n'en contiennent pas et que l'on peut simplement faire bouillir sans devoir changer l'eau.

Ses **feuilles** sont également comestibles.

Cette espèce est parfois cultivée en Europe et se rencontre à l'état subspontané.

Le *C. vulvaria* (= *olidum*) (arroche puante, chénopode fétide, vulvaire) était naguère, sous le nom de « taouitt », l'une des plantes les plus importantes des Touareg du Hoggar. Ses **graines** étaient consommées en bouillie ou en couscous avec d'autres céréales. On en préparait des galettes avec du blé, que l'on faisait cuire dans le sable.



La plante renferme des sels d'ammoniaque et dégage une odeur désagréable.



Elle a des propriétés sédatives et rééquilibrantes du système nerveux.

### *Cycloloma atriplicifolium* (C4)

### Cycloloma

(*G. kyklos* cercle ; *loma* frange, bordure)

Originaire du centre et de l'ouest de l'Amérique du Nord.

Subspontané dans le sud de la France, le nord de l'Italie et en Tchéquie



Les **graines** étaient consommées par les Indiens des régions d'origine de la plante.

### *Halimione* (B2)

### Halimione

(*G. halimos*, désignant le pourpier de mer,

*Atriplex halimus*)

Littoral de l'Europe (3)



Les feuilles d'un vert argenté de *'H. portulacoides* (= *Obione p.*) – littoral de la Méditerranée, de l'Atlantique et de la Mer du nord – ont un goût salé agréable. Elles sont excellentes en salades ou cuites comme légumes.

### *Kochia* (B4)

### Kochia

(Dédié à W.D. Koch, botaniste allemand, 1771-1849)


Trois espèces croissent naturellement dans le sud et l'est de l'Europe

La *K. scoparia*, originaire d'Asie, est subspontanée dans les mêmes régions.



**Jeunes pousses** et **feuilles** de l'espèce citée sont comestibles crues ou cuites. Elles ont une saveur salée et agréable.

Cette même plante est cultivée pour ses **graines** alimentaires en Chine et au Japon.

 On la plante parfois dans nos jardins d'agrément sous le nom erroné de « pin d'Espagne ». Elle était cultivée pour l'élevage des vers à soie qui y forment leurs cocons, et on faisait des balais avec les rameaux – d'où nom spécifique « scoparius », du latin « scopae », balai.

 En Turquie, on consomme les **jeunes pousses** de la *K. prostrata* – Europe méridionale.

## *Salicornia* (B2)

(Nom italien de la plante, de *sal*, sel ; *cornu*, corne : les tiges de la plante ont un goût salé)


## Salicorne


Littoral et marais salés de l'Europe (7)

 Les **tiges** charnues et remplies d'un jus salé sont excellentes crues lorsqu'elles sont jeunes et tendres. Plus tard, elles deviennent ligneuses, en commençant par l'intérieur. Elles ont fréquemment été conservées au vinaigre et on les a consommées en Europe, Asie, Amérique et Afrique.

Les jeunes tiges de la *S. europaea* (= *herbacea*) – nord-ouest de l'Europe – ont un goût très délicat. Leur récolte est redevenue assez fréquente. Elles sont fréquemment vendues chez les poissonniers et on les trouve parfois sur les tables de restaurateurs étoilés. Il est traditionnel de les conserver au vinaigre près de Guérande (Loire-Atlantique), dans la baie de Somme et en d'autres points du littoral. On nomme souvent la plante « passepierre » ou « cornichon de mer ».

Ses **jeunes pousses** sont couramment consommées en Bosnie.

 Les salicornes contiennent de la vitamine C et de nombreux sels minéraux, dont : Ca, K, Mn, Si, I et B.

 Les minuscules **graines** seraient comestibles.




## *Salsola* (B4)

(*L. salsus*, salé : du goût de la plante)

## Salsola, soude

Presque toute l'Europe, en particulier la région méditerranéenne et la Russie (25)

 Les **jeunes pousses tendres** de la *S. kali* (dont *S. pestifer*) sont comestibles crues. Leur saveur est salée. Plus tard, elles deviennent ligneuses et épineuses.

On les a consommées en Europe, en Asie et en Amérique du Nord – où la plante a été introduite. En Turquie, on mange celles de la subsp. *ruthenica* – presque toute l'Europe.



La plante renferme des sels minéraux : Ca, P, K, S, Mn, Al, etc.

Elle devient épineuse à maturité et forme de grosses boules que le vent des steppes d'Asie et d'Amérique du Nord (où la plante a été introduite) roule parfois sur des dizaines de kilomètres.



La *S. soda* – Europe méridionale – est cultivée en Italie et vendue sur les marchés sous le nom de « barba di frate ». On en consomme les **jeunes feuilles** en salade ou comme légume cuit. Leur texture est croquante et leur saveur légèrement amère et salée.



La plante est très riche en sodium.



Au Moyen Âge, ses **cendres** ont servi à fabriquer du verre, d'où son surnom d'« herbe au verre ».



Les **graines** de certaines soudes seraient également comestibles.



Et au Japon, on consomme parfois les **graines** de la *S. komarovi* (« ohahijiki »).

## *Spinacia oleacea* (B5)

(Nom tiré du persan ou de l'arabe)

## Épinard

Probablement originaire d'Asie occidentale

C'est un légume de culture relativement récent en Europe : il fut introduit par les Maures en Espagne au XV<sup>e</sup> siècle. L'épinard s'échappe parfois des cultures, mais ne persiste généralement pas à l'état sauvage.



Les **feuilles** se consomment crues ou cuites de multiples manières : au naturel, en gratin, en soufflé, etc.







Elles contiennent les vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>, C, E, K et PP, de nombreux sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, Cl, S, Fe, Mn, Zn, Cu, I, As..., de la chlorophylle, des mucilages, un peu de saponine (surtout dans la racine) et d'autres substances (flavonoïdes...).

L'analyse de l'épinard est très complète, car c'est l'un des légumes les plus courants. Mais nombreux légumes sauvages possèdent des vertus comparables et même supérieures. On ne possède malheureusement de ceux-ci que des analyses partielles.

Le fer des feuilles est plus assimilable si on consomme celles-ci crues. De plus il faudra souvent – et ce sera obligatoire en saison sèche – faire bouillir les épinards dans deux eaux pour les débarrasser des oxalates de calcium et de potassium qui se forment à la cuisson et sont très néfastes aux arthritiques, aux goutteux, aux rhumatisants et en cas d'inflammation gastrique ou intestinale. Ils irritent l'organisme et sont extrêmement dangereux pour certaines personnes.



On évitera de garder des épinards cuits, car les nitrates qu'ils contiennent souvent en abondance peuvent se transformer en nitrites, que certains considèrent comme toxiques.

-  Les feuilles cuites sont émoullientes et légèrement laxatives.  
Les graines d'épinard sont laxatives, en infusion.
-  Dans le Vercors, on employait l'eau de cuisson des épinards pour dégraisser la vaisselle.
-  En Turquie, on consomme les **feuilles** de la *S. tetrandra*.

***Suaeda* (B2)**   
(Nom tiré de l'arabe)

Suéda, soude

Presque toute l'Europe, particulièrement en Russie (14)

-  Les **jeunes pousses** de la *S. maritima* ont un goût salé très agréable. Elles sont bonnes crues en salades ou cuites comme légumes.
-  On mange les **pousses** d'espèces locales en Asie (surtout en Inde) et en Amérique tropicale. Les **graines** de certaines soudes sont également comestibles. Elles sont consommées après avoir été moulues en Amérique tropicale.

## AIZOACEAE


Il s'agit surtout de plantes grasses originaires d'Afrique du Sud, souvent cultivées comme plantes ornementales et occasionnellement comme légumes (tétragone).

***Carpobrotus* (D2)**   
(*G. karpos*, fruit ; *brôtos*, comestible)

Figue des Hottentots

Originaires d'Afrique du Sud et d'Amérique occidentale


Très fréquemment plantés pour l'ornementation et subsponsanés sur les côtes du sud-ouest de l'Europe (3)

-  Les **feuilles** charnues, de section triangulaire, sont très astringentes crues, mais elles sont mangeables, de même que les tiges, après cuisson. Il est préférable de les mélanger à d'autres légumes.

On peut les conserver au vinaigre.

Les **capsules** mucilagineuses, connues sous le nom de « figes des Hottentots », peuvent être mangées crues à maturité, mais elles sont insipides. L'espèce la plus souvent rencontrée, *C. edulis*, d'Afrique du Sud, leur doit son nom spécifique (*L. edulis*, comestible). On l'appelle également « fige marine ».

Les fruits du *C. acinaciformis* (= *Mesembryanthemum acinaciforme*) – introduit d'Afrique du Sud sur le littoral méditerranéen – ont également servi de nourriture aux Hottentots.

-  Les **fruits** d'autres espèces sont consommés en Afrique du Sud.

**Mesembryanthemum (B4)** 

Ficoïde

(G. *mesembria*, milieu du jour ; *antheon*, fleur : elle s'épanouirait vers midi)

Littoral de la Méditerranée (2)

Plusieurs espèces, indigènes et originaires d'Afrique du Sud sont souvent cultivées comme plantes ornementales. Les genres *Carpobrotus* et *Mesembryanthemum* sont parfois réunis sous ce dernier nom.



Les **feuilles** des ficoïdes, et en particulier du *M. crystallinum* (glaciale), indigène, sont comestibles crues : elles sont épaisses, charnues, salées et légèrement acides. On en fait d'excellentes salades, intéressantes tant pour leur texture que pour leur saveur et leur fraîcheur qui les fait particulièrement apprécier lorsqu'il fait chaud et sec. Elles sont également très bonnes cuites : on peut les utiliser dans toutes les préparations où entrent habituellement les épinards – par exemple au beurre, au jus ou à la crème, en soufflé, etc.



On accorde à la glaciale des vertus rafraîchissantes, adoucissantes, diurétiques, expectorantes et résolutive.



On rapporte que les feuilles de l'espèce précitée peuvent servir de savon.

**Sesuvium portulacastrum (B5)**

Pourpier marin

(Étymologie incertaine) Originaire d'Afrique et d'Amérique tropicales. Subspontané au Portugal



**Feuilles** et **tiges** sont comestibles crues ou cuites. Elles sont charnues et salées. On peut conserver les tiges au vinaigre. Les **graines** minuscules ont été consommées.

**Tetragonia tetragonoides (B4)** 

Tétragone

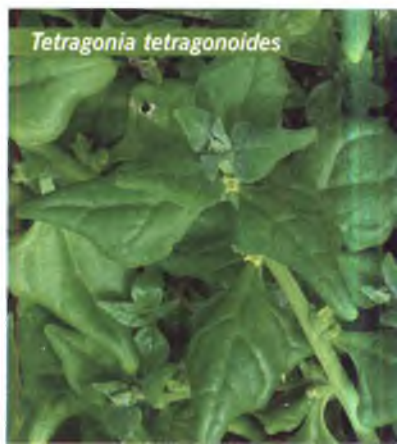
(= *T. expansa*)(G. *tetra* quatre ; *gonu*, genou : le fruit a quatre pointes)

Originaire d'Australie et de Nouvelle-Zélande

La plante a été cultivée comme légume en Europe depuis le début du XIX<sup>e</sup> siècle et elle est subspontanée dans le sud-ouest de l'Europe.



Les **feuilles**, un peu charnues, sont excellentes crues ou cuites. On les consomme en général à la façon des épinards. Elle présente sur ces derniers l'avantage d'être plus lente à monter à graines pendant la saison chaude et de contenir moins d'oxalates.

*Tetragonia tetragonoides*

## PHYTOLACCACEAE

### *Phytolacca* (B-F4) Phytolaque, raisin d'Amérique

(G. *phyton*, plante, et arabo-persan *lakk*, laque :

le suc des fruits est d'un rouge violacé)

Originaires d'Amérique (2)

Cultivées comme plantes ornementales et subspontanées dans le centre, le sud et l'ouest de l'Europe.



Les **jeunes pousses** de la *P. americana* (= *decandra*) – originaire de l'est de l'Amérique du Nord – sont encore fréquemment ramassées au Printemps là où la plante croît naturellement. On les vendait sur les marchés nord-américains jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.

Celles de la *P. dioica* – originaire d'Amérique du Sud, localement subspontanée dans la région méditerranéenne – sont mangées dans les régions d'origine de la plante.

Les **jeunes pousses** (feuilles et tiges) sont comestibles après avoir été bouillies à une ou deux eaux. Leur goût est excellent, et leur texture agréable, bien qu'un peu mucilagineuse.

En Amérique du Nord, on en fait généralement des omelettes, une fois qu'elles ont été préparées comme il vient d'être décrit.

Si l'on place la racine en terre à la cave pendant l'hiver, on pourra obtenir des pousses de phytolaque durant les quelques mois où la végétation extérieure se repose.

Les **jeunes tiges**, assez fermes, peuvent être coupées en morceaux, blanchies à l'eau bouillante, égouttées et conservées au vinaigre.



Les feuilles contiennent de la vitamine A, beaucoup de vitamine C (3 fois plus que le citron) et des sels minéraux, en particulier P et Fe.



Mais la plante fraîche, surtout la tige adulte et les racines, est violemment purgative et toxique.

Les racines provoquent une dépression générale (en particulier des difficultés respiratoires) et elles sont irritantes.

Les graines aussi seraient toxiques.



Le **jus des baies**, des deux espèces citées, d'un pourpre violacé, a été utilisé comme colorant alimentaire.



Mais il est maintenant interdit dans plusieurs pays car les saponines qu'il contient (phytohémagglutinines) peuvent, en quantité importante, provoquer des troubles digestifs, cardiaques, sanguins et autres.

D'ailleurs l'utilité des colorants alimentaires, quels qu'ils soient, est plus que douteuse. (cf. néanmoins vol. II).




Le jus des baies teint les tissus d'un beau rose violacé.



Différentes espèces sont cultivées en Amérique Tropicale et en Asie pour leurs **pousses** et pour le **jus pourpre** de leurs baies. Une phytolaque asiatique (*P. acinosa*) a même été cultivée comme légume en Allemagne et en France.

## MOLLUGINACEAE

***Mollugo* (D4)** 

Mollugo

(Du *L. mollis*, mou – les tiges sont molles)La *M. cerviana* croît naturellement en Europe méridionale

La *M. verticillata*, originaire d'Amérique tropicale, est subspontanée dans le sud de notre continent.



Malgré sa petite taille, cette dernière espèce est consommée, en général cuite, sous les Tropiques.

## BASELLACEAE

***Basella alba* (B5)**

Baselle

(Étymologie inconnue)

Originaire d'Asie tropicale

La plante est parfois cultivée comme légume en Europe méridionale sous le nom d'épinard de Malabar. Elle s'échappe occasionnellement, mais il est douteux qu'elle subsiste longtemps à l'état sauvage.



Les **feuilles** charnues sont très bonnes, crues ou cuites.

***Boussingaultia cordifolia* (D4)**

Boussingaultie

(Dédié à J.-D. Boussingault, chimiste et agronome français, 1802-1887)

Originaire de l'Amérique du Sud et cultivée comme plante ornementale et comme légume. Subspontanée en Europe méridionale.



Les **feuilles** sont comestibles.



**Tubercules** et **feuilles** d'une espèce d'Amérique tropicale (*B. baselloides*) plantée pour l'ornementation sont comestibles. Les **racines** d'espèces locales sont consommées en Amérique tropicale.

## MONTIACEAE


***Montia* (A4)** 

Montia, Montie

(Dédié à G. Monti, botaniste bolognais, 1682-1760)

La *M. fontana* (montie des fontaines) croît naturellement dans presque toute l'Europe, sauf dans la partie sud-est. Les *M. sibirica* et *perfoliata*, originaires de l'ouest de

l'Amérique du Nord, sont subspontanées en Europe occidentale. Cette dernière espèce a été cultivée comme légume depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle en France et en Angleterre.


 Les différentes espèces sont comestibles crues : **feuilles** et **tiges** sont charnues, juteuses, et d'un goût délicat.

Notre *Montia* indigène a été consommée en salade ou comme légume cuit, mais ses feuilles sont de petite taille. Elle est toujours appréciée dans le nord-ouest de l'Espagne.

La *M. sibirica* (d.c.) était mangée par les Inuits d'Alaska ainsi qu'en Sibérie.

Par sa saveur, sa texture et sa taille, la *M. perfoliata* (d.c.) fournit peut-être les meilleures salades sauvages qui soient. Elle était très appréciée des Indiens d'Amérique du Nord, puis des chercheurs d'or qui se ruèrent à l'ouest vers le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, d'où le nom local de la plante : « laitue des mineurs » (*miner's lettuce*).


## PORTULACACEAE

**Portulaca (A2-3)**   
(Nom latin de la plante)


Pourpier

Le *P. oleracea* (pourpier potager), originaire des régions tropicales et subtropicales du globe, est subspontané dans toute l'Europe.

Utilisé comme légume depuis plus de deux mille ans en Inde et en Perse, le pourpier est cultivé et consommé en Asie, en Europe et en Amérique du Sud. Il n'a atteint l'Europe du nord que vers le XVI<sup>e</sup> siècle.

 **Tiges et feuilles** sont charnues et légèrement acides. On peut les manger crues, mais il est préférable de les mélanger avec d'autres plantes en raison de leur texture mucilagineuse, qui d'ailleurs les rend propres à épaissir les soupes (cf. vol. II). On peut aussi les conserver au vinaigre. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, en France, le pourpier était frit, saupoudré de sucre et mangé en dessert.

Le pourpier sauvage est couramment consommé dans le sud de l'Europe, ainsi qu'au Proche-Orient et en Afrique du Nord. On le mange le plus souvent cru en salade – en Sicile, avec des tomates, de l'ail et des concombres, en Turquie avec de l'ail et du yaourt... On le fait aussi revenir à l'huile d'olive et l'on en prépare des omelettes ou des soupes. Au Liban, on en farcit des galettes (« fatayer »).

 La plante contient les vitamines A, B et C, des sels minéraux : Ca, P et beaucoup de fer, ainsi que des mucilages à qui elle doit ses propriétés émoullientes. Elle est particulièrement riche en acide alpha-linolénique, acide gras jouant un rôle protecteur contre l'artériosclérose.





Le pourpier est également dépuratif, diurétique et rafraîchissant.



Bien que de très petite taille, les **graines** ont souvent été utilisées dans l'alimentation humaine, entières ou moulues. On peut les récolter en ramassant la plante avant leur complète maturité et en laissant sécher celle-ci au-dessus d'un drap pendant une semaine. Les graines mûrissent et peuvent être extraites par battage.

Le *P. grandiflora* (pourpier à grandes fleurs), originaire des Andes, est cultivé comme ornementale pour ses larges fleurs. Il est parfois subspontané en Europe méridionale.

Les **racines** sont consommées, cuites, dans les régions d'origine de la plante. Elles sont, dit-on, très bonnes. Feuilles et graines seraient comestibles.



D'autres espèces sont mangées comme légume en Asie, en Amérique et en Océanie.

## CACTACEAE

À une exception près, tous les membres de cette grande famille sont originaires du continent américain, généralement des régions arides. Leurs formes exotiques en font des sujets de choix pour la culture ornementale dans les régions chaudes, en serre ou même en appartement.

*Cereus peruvianus* (B5) 

(*L. cereus*, cierge : de l'allure des plantes)

Cactus cierge

Originaire d'Amérique du Sud

Cultivé pour l'ornementation et subspontané sur les côtes du sud-est de la France.



Les **fruits** sont comestibles et sucrés.



Ceux d'une espèce locale (*C. giganteus* – saguaro, cactus géant) formaient la nourriture de base de certains Indiens du nord-ouest du Mexique et du sud-ouest des États-Unis. Leur récolte donnait lieu à des réjouissances qui duraient plusieurs semaines. On consommait les **fruits** frais ou après qu'ils soient tombés par terre et aient séché au soleil : ils étaient pressés en masses compactes et conservés plusieurs mois. Les **graines** de ces fruits étaient broyées pour former une pâte huileuse, utilisée comme du beurre.

*Opuntia* (C4) 

(Nom d'un fruit, dans Pline. Oponte était une ville de la Grèce ancienne)

Oponce, cactus raquette

Originaires d'Amérique du Nord et du Sud (6)

Cultivés pour l'ornementation et fréquemment subspontanés en Europe méridionale. On rencontre en particulier l'*O. ficus-indica* (figuier de Barbarie), d'Amérique tropicale, largement cultivé pour ses fruits et comme haie. Il a été rapporté dès le premier voyage de Christophe Colomb et a envahi la région méditerranéenne.

L'*O. monacantha* – originaire de l'est de l'Amérique du Sud – est naturalisée sur la côte d'Azur. Les *O. tuna* – originaire des Antilles – et *vulgaris* – de l'est de l'Amérique du Nord – sont toutes deux subspontanées dans le sud de l'Europe.



Au Mexique, on consomme couramment les **jeunes « raquettes »** (les tiges aplaties) de nombreuses espèces lorsqu'elles sont encore tendres, avant que les épines ne se soient développées. Elles sont vendues sur les marchés sous le nom de « nopales ».

On les fait cuire à l'eau ou frire. Leur goût agréable rappelle celui des haricots verts, mais leur texture est extrêmement mucilagineuse.

Elles peuvent aussi être séchées pour usage ultérieur, conservées au vinaigre ou confites dans du sucre.

On les consomme parfois en Catalogne les jeunes tiges d'*O. ficus-barbarica*, cuites avec de la viande ou d'autres ingrédients.



Les tiges d'oponce coupées en deux dans le sens de la longueur forment de bons cataplasmes sur les brûlures, les abcès ou les douleurs rhumatismales.



Dans les mêmes régions, on mange parfois les **fleurs** et les **fruits verts** après les avoir fait cuire.

Les **fruits** des différentes espèces d'oponce sont comestibles et estimés. Les figues de Barbarie sont couramment consommées et vendues sur les marchés dans plusieurs régions du globe, entre autres dans les parties orientales et méridionales du bassin méditerranéen. Elles sont charnues, juteuses et souvent délicieuses.

En Sicile, où l'on cultive des variétés sans graines, on prépare avec la pulpe du fruit des sauces pour les pâtes, ainsi que des pâtisseries, les « pizzichinti ». La partie externe se mange en omelette.

On cultivait les figues de Barbarie sur le littoral de la Provence jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle et on les vendait sur les marchés. Certains en préparaient des boissons fermentées.

Mais elles sont difficiles à ramasser et dangereuses à manier car couvertes de minuscules épines barbelées (glochides) qui se détachent facilement, pénètrent dans la peau et provoquent des inflammations douloureuses, parfois dangereuses et toujours très désagréables, surtout au niveau des muqueuses buccales. On les cueille en les coinçant dans l'extrémité trifide d'un long bâton, puis on les débarrasse de leurs glochides en les roulant dans le sable à l'aide de branches feuillues, ou en les frottant dans l'eau avec une brosse.

Le cactus oponce était la principale essence fruitière des anciennes populations mexicaines qui avaient mis au point de nombreuses façons d'utiliser et de conserver les abondantes récoltes de fruits. Le nom hispano-américain de ces derniers est « tuna ».



Les recettes des « miel de tuna », « melcocha », « queso de tuna » et « colonche » sont décrites dans le vol. II. Les fruits font aussi de très bonnes confitures et d'agréables boissons (cf. vol. II). À condition qu'il ne reste plus un seul glochide, ils sont généralement délicieux crus lorsqu'ils sont bien mûrs. Leur qualité diffère suivant les espèces et les variétés.

Si leur peau est intacte, ils se conservent plus d'un mois, mais on peut aussi les sécher au soleil. Au Mexique, on en retire d'abord la peau. Séchés, ils sont nommés « tunas passadas ». On les faisait également sécher, jadis, en Algérie.



Les figues de Barbarie contiennent des sucres (13% – glucose, lévulose), du mucilage, de la pectine, des acides organiques (malique, tartrique...), du tanin, un peu de vitamine C et des sels minéraux : Ca, P, etc. Les figues de Barbarie sont particulièrement riches en magnésium (85 mg/100 g) et en vitamine B<sub>2</sub> (0,3 mg/100 g).



Dans l'ancien Mexique, les **graines**, soigneusement recueillies lors des préparations citées plus haut étaient séchées, parfois légèrement grillées et moulues. La farine obtenue servait surtout à épaissir les soupes, mais on en faisait aussi des bouillies.

## CRASSULACEAE

C'est une famille de plantes grasses qui, dans nos régions, sont généralement comestibles. De nombreuses Crassulacées exotiques (principalement d'Afrique du Sud) sont cultivées comme plantes ornementales.


*Jovibarba* (D2)  

Joubarbe

(*L. jovis*, de Jupiter ; *barba*, barbe – certaines joubarbes étaient dédiées à Jupiter et placées sur les toits pour protéger les maisons de la foudre)

Presque toute l'Europe (5)



Les **feuilles** charnues des joubarbes renferment un jus acidulé et astringent. On peut les grignoter au passage pour faire passer la soif. Celles de la *J. sobolifera*  – centre et est de l'Europe – sont consommées dans les salades en Bosnie.

*Rhodiola* (D4) 

Rhodiole

(*G. rhodios*, ayant trait à la rose ; du fait de l'odeur suave du rhizome)

Nord de l'Europe et montagnes



Le rhizome de la *R. rosea* (= *Sedum roseum* = *S. rhodiola*) a été consommée. Elle est meilleure pendant la période de repos de la végétation, de la fin de l'automne au début du printemps.

Les **feuilles**, charnues, sont également comestibles.




Le rhizome renferme, entre autres, de la rosavine, de la rosine et de la rosarine.


La rhodiola est censée augmenter la résistance à l'effort et au stress, et ralentir le vieillissement de l'organisme. Ses pouvoirs psychostimulants et adaptogènes ont été cliniquement démontrés.


## Sedum (D1)

## Sédum, orpin

(Nom latin de la plante ou de la joubarbe (cf. *Sempervivum*). Il viendrait de *sedare*, calmer, car on plantait la joubarbe sur les toits pour protéger les habitations de la foudre)  
Toute l'Europe (57)

 On rapporte que les **racines** du *S. telephium* (sédum reprise, herbe à la coupe) – commun dans la plupart de nos régions et fréquemment planté pour l'ornementation – ont été consommées bouillies, ou conservées au vinaigre, en Europe et en Asie. Ses **feuilles charnues**, larges et aplaties, fournissent d'excellentes salades. Elles sont croquantes, juteuses et agréables au goût. On cultivait jadis ce sédum comme plante potagère.

 Après en avoir retiré l'épiderme, on place les feuilles sur les plaies pour les aider à cicatriser ou sur les brûlures pour en calmer la douleur.

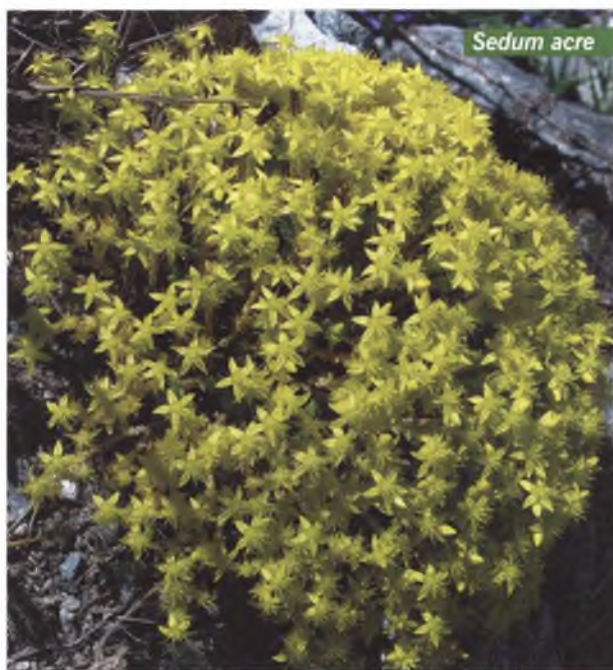
 Les **feuilles** du *S. album* (sédum blanc, trique-madame) ont été consommées crues sur notre continent. En Bosnie, on les met dans les salades. Ce sont surtout les feuilles âgées, juteuses et acidulées, qui sont agréables. Les jeunes feuilles et les pousses terminales ont plus d'astringence, mais celle-ci disparaît à la cuisson. Quant aux tiges, elles deviennent rapidement ligneuses.

On a cultivé le *S. reflexum* (= rupestre) – Europe centrale surtout – pour la salade en Hollande.

Quant au *S. anacampseros* – montagnes du sud-ouest de l'Europe –, on s'en est servi comme légume et dans les soupes en Europe. Ses feuilles sont également bonnes crues. En Bosnie, on met également dans les salades les feuilles du *S. ochroleucum* – Europe méridionale.

Celles du *S. rubens* – Europe méridionale et occidentale – sont mangées en Turquie.

Le *S. acre* (sédum âcre, poivre de muraille) a, comme son nom l'indique, une saveur brûlante. En très petite quantité, on peut utiliser ses **tiges feuillées** comme condiment.





Il contient du tanin, des acides organiques, un alcaloïde (sémadine), un glucoside et une substance irritante.



On l'a employé comme antiépileptique et même comme abortif, et en usage externe comme corricide.



Mais à forte dose, il peut se révéler émétique et vésicant.



En Catalogne, les **tiges fleuries** du *S. sediforme* – Europe méridionale – sont mises dans le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes qui comporte de nombreuses plantes.




En Turquie, on consomme les **feuilles** d'une espèce locale (*S. rubens*).

## *Sempervivum* (G-H3)

## Joubarbe

(*L. semper*, toujours et *vivo*, vivre : les feuilles charnues restent vertes toute l'année)


Presque toute l'Europe (23)

Plusieurs espèces indigènes, dont le *S. tectorum*  (joubarbe des toits) – montagnes, parfois subspontané – sont plantées pour l'ornementation des jardins de rocailles.



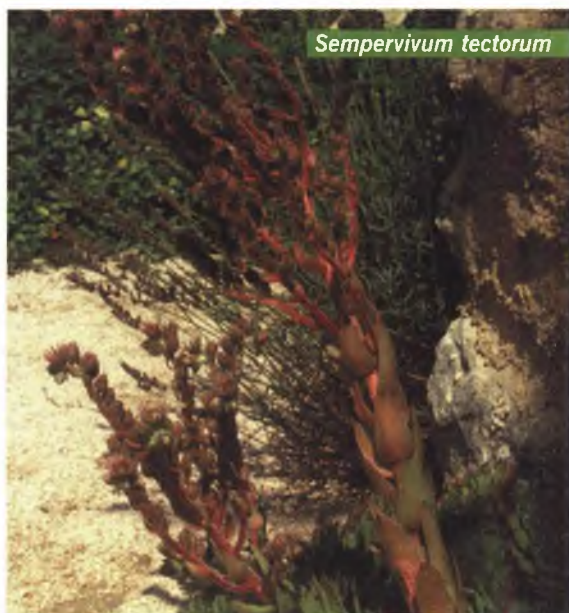
On aurait extrait et bu pour ses vertus rafraîchissantes le **jus** acidulé de la joubarbe des toits (d.c.).

Ses **feuilles** charnues peuvent être grignotées au passage pour apaiser la soif.

En Bosnie, on met dans les salades les feuilles du *S. marmorum*  – Balkans.



En Turquie, on consomme les **feuilles** d'une espèce locale (*S. armenum*).



## *Umbilicus* (B2-3)

## Umbilic

(Nom latin de la plante, d'*umbilicus*, nombril, petit cercle)

Europe occidentale et méridionale (6)



Les **feuilles** charnues, très tendres et au goût agréablement acidulé de l'*U. rupestris* (= *pendulinus*) sont comestibles crues. On en prépare de délicieuses salades. Les inflorescences sont par contre amères et peu plaisantes à manger.

Après en avoir retiré l'épiderme, on place les feuilles sur les plaies pour les aider à cicatriser ou sur les brûlures pour en calmer la douleur.

En Bretagne les feuilles servent à graisser les poêles, en particulier pour les « culottes » lorsqu'elles sont neuves : on les écrase et on frotte avec un chiffon.

En Turquie, on consomme les **feuilles** de l'*U. erectus* – sud des Balkans.



*Umbilicus rupestris*

## GROSSULARIACEAE

**Ribes (B3)**

(Nom d'origine scandinave)

**Groseillier**

Toute l'Europe (9)

Les *R. rubrum* (dont *R. sativum*) (groseillier rouge) – ouest de l'Europe –, *nigrum* (cassissier) – Europe centrale et orientale – et *uva-crispa* (groseillier épineux, groseillier à maquereau) – ouest, centre et sud de l'Europe – sont couramment plantés pour leurs fruits et se rencontrent parfois à l'état subspontané.

Le groseillier sanguin (*R. sanguineum*), originaire de l'ouest de l'Amérique du Nord, est cultivé comme arbuste ornemental.

Les **fruits** des différentes espèces de groseilliers sont comestibles crus. On peut également en faire des confitures, en extraire du jus ou les faire sécher.

On peut diviser nos groseilliers en trois groupes :

### 1 - Le groseillier épineux (d.c.).

L'arbrisseau est cultivé depuis le XVI<sup>e</sup> siècle.

La plante est couverte d'épines et les **fruits** des variétés cultivées atteignent une taille relativement importante, alors qu'ils sont petits sur les arbrisseaux croissant à l'état sauvage. Leur goût est très particulier. À maturité, ils sont sucrés et agréables, après avoir perdu l'extrême acidité et l'astringence qui les caractérisait verts. Sur la plante sauvage les fruits sont un concentré de sucre et de saveurs ! Ils sont couramment consommés en Bosnie et dans le nord-ouest de l'Espagne.

Le nom de groseillier à maquereau vient de l'usage traditionnel de ses fruits pour confectionner une sauce acide accompagnant ce poisson au goût prononcé. On en prépare parfois des confitures. En Finlande, on vend dans le commerce un excellent vin de groseilles à maquereau, préparé artisanalement.

Les fruits mûrs contiennent des vitamines A, B et C, des sels minéraux : Ca, P, K, Fe, Cu, Br, etc., des sucres, de la pectine et des acides organiques (malique, citrique, tartrique).



Ils sont apéritifs, digestifs, laxatifs, diurétiques, dépuratifs et ils décongestionnent le foie.

Le groseillier épineux est l'hôte secondaire de la rouille du blé (*Puccinia graminis*), un champignon parasite, et on l'a souvent détruit à ce titre.

## 2 - Les groseilliers non épineux et à feuilles non aromatiques.

Notre groseillier rouge (d.c.) en est le type.



Celui-ci est communément cultivé depuis le XVI<sup>e</sup> siècle. Il en existe plusieurs variétés à **fruits** rouges – ils contiennent de la provitamine A – ou blancs.

Les groseilles sauvages sont très variables en qualité : elles ont parfois peu de goût, ni d'acidité, mais il arrive aussi qu'elles soient au moins égales en saveur aux groseilles des jardins. On en prépare une gelée très appréciée. En Finlande, on vend dans le commerce un excellent vin de groseilles blanches ou rouges, préparé artisanalement.



Leur composition et leurs propriétés sont sensiblement les mêmes que celles des fruits du groupe précédent, mais elles sont généralement plus riches en vitamine C, et sont de plus toniques et rafraîchissantes.

Le jus du fruit est lui-même plutôt astringent, tandis que les graines, mucilagineuses, sont laxatives.

Le *R. alpinum* (groseillier des Alpes) – nord et centre de l'Europe, montagnes – appartient aussi à ce groupe.



Ses petits **fruits** rouges ne sont pas acides, mais à peine sucrés et plutôt insipides. Ils sont pourtant parfaitement comestibles, crus ou cuits. On les consomme couramment en Bosnie et dans le nord-ouest de l'Espagne. En Catalogne, on en fait des confitures, des desserts et de la liqueur. En Roumanie, on en prépare une sauce pour manger avec la viande, en particulier le gibier.



Les **fruits** du *R. petraeum* (groseillier des rochers) – montagnes du centre de l'Europe – sont également comestibles. Ils sont acides, comme les groseilles rouges. On les consomme couramment en Bosnie. Ils l'étaient également en Pologne jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.

Le groseillier sanguin (d.c.) appartient à ce groupe. Ses fruits sont également comestibles.

## 3 - Le cassis (d.c.), à fruits noirs et à feuilles aromatiques.


Il n'est cultivé que depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle.





Avec ses **fruits** au goût musqué – qui ne plaisent pas à tous lorsqu'ils sont crus – on fait de la gelée, du jus, du sirop, de la liqueur et du vin – en les laissant fermenter avec du sucre.





En Finlande, on vend dans le commerce un excellent vin de cassis verts ou noirs, préparé artisanalement et l'on en confectionne avec du jus de citron, du miel et un peu de levure une boisson légèrement fermentée, connue sous le nom de « champagne de Mannerheim ». Au Luxembourg, on vend dans les cafés des macérations alcooliques de cassis, sans sucre (« ugemachten Drëppen »).

 Les cassis sont extrêmement riches en vitamine C (huit fois plus, que les oranges) et contiennent aussi de la vitamine P (ou C<sub>2</sub>), des sels minéraux : Ca, Mg, K, Na, Cl, des sucres, de la pectine, des acides organiques, des pigments et une huile essentielle. Cas rare, leur vitamine C n'est que très peu altérée par la chaleur et l'oxydation, aussi est-elle bien préservée dans le sirop de cassis.

 Les **feuilles** sont très odorantes et on les a souvent utilisées comme thé. En Pologne, on les met couramment avec les concombres lacto-fermentés pour les aromatiser. En Finlande, il arrive que l'on ajoute les jeunes feuilles aux salades.


 Elles renferment du tanin et, comme les fruits, une huile essentielle et de la vitamine C.

 Feuilles et fruits du cassis sont diurétiques, diaphorétiques, antiscorbutiques, toniques et vermifuges. Ils contribuent à améliorer la vision.

 En Amérique et en Asie tempérées, on consomme fréquemment les **fruits** d'espèces locales, dont certaines sont cultivées.

Les Indiens d'Amérique mélangeaient des groseilles séchées à de la graisse animale pour obtenir leur « pemmican ». Au Japon, on conserve les fruits cueillis avant maturité dans un mélange d'eau, de sel et de sucre.


## SAXIFRAGACEAE



**Chrysosplenium (D3)** 

Dorine

(*G. chrysos*, or ; *splên*, rate : de la couleur de la fleur et d'une ancienne utilisation médicinale)

Toute l'Europe (5)

 Les jeunes pousses et les feuilles des *C. alternifolium* (dorine à feuilles alternes) et *oppositifolium* (dorine à feuilles opposées) ont été consommées, crues en salade ou cuites, sur notre continent. On nommait souvent la plante « cresson de rocher », bien que son goût ne soit pas piquant comme celui du cresson. La salade de dorine était naguère courante dans les Vosges, et certains la consomment encore.

**Saxifraga (D3)**  


Saxifrage


(Nom latin de diverses plantes des rochers, de *saxum*, rocher ; *frangere*, briser ; et supposées antilithiasiques)


Toute l'Europe (157)

Plusieurs espèces indigènes et asiatiques sont communément cultivées comme plantes ornementales.



Dans les Pyrénées, les **feuilles** de la *S. aquatica*  – est et centre des Pyrénées – sont localement consommées en guise de salade.

En Catalogne, celles de la *S. vayredana*  (Herba de Sant Segimon) – Catalogne – entrent dans la composition du “ratafia”, une liqueur à base de noix vertes, qui comporte de nombreuses plantes.

Les **feuilles** de la *S. granulata*  (casse-pierre, herbe-à-la-gravelle) sont utilisées pour faire du thé par les Mongols et les Bouriates d'Asie centrale. La plante est spontanée dans le nord, le centre et l'ouest de l'Europe et en Asie. On la cultive dans nos jardins pour l'ornementation.




Elle est cholagogue.



Les **feuilles** de différentes espèces sont consommées crues en Amérique du Nord et souvent en beignets au Japon.

## VITACEAE

*Parthenocissus quinquefolia* (G4)  Vigne vierge  
(*G. parthenos*, vierge ; *kissos*, lierre)

Originaire de l'est de l'Amérique du Nord et du nord-est de l'Asie

Planté pour l'ornementation et parfois subsponané.



On aurait consommé les **jeunes pousses**, cuites, en Amérique du Nord. Leur goût n'est pas désagréable.



Cependant, la plante passe pour être plus ou moins toxique, particulièrement les fruits.



L'écorce et les rameaux sont astringents, toniques et expectorants. On en fait même un sirop.



Ses fruits donneraient à la laine une couleur rose.

*Vitis* (A3) 

(Nom latin de la plante)

Vigne

Europe méridionale (8)

La *V. vinifera* subsp. *silvestris* croît naturellement dans le centre et dans l'est de l'Europe méridionale.



Son **petit fruit** acide est meilleur cuit que cru.


La subsp. *vinifera*, introduite de l'Asie mineure, est cultivée depuis la préhistoire et elle est souvent subsponané. On en connaît un nombre impressionnant de variétés ou « cépages » (plus de 3 000) et sa culture s'est répandue dans les cinq continents. Plusieurs espèces américaines ont été introduites sur notre continent à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, lors de l'épidémie de phylloxéra (causée par l'insecte *Phylloxera vastatrix*) qui menaça de détruire le vignoble européen : elles sont plus résistantes à cette maladie que

la *V. vinifera*. On s'en est le plus souvent servi comme porte-greffes. Certaines d'entre elles se rencontrent localement à l'état subspontané aux alentours de vignobles négligés, en particulier les *V. aestivalis* – est de l'Amérique du Nord –, *berlandieri* – Texas et Nouveau-Mexique –, *cordifolia* – est –, *labrusca* – est –, *rotundifolia* – sud-est des États-Unis –, *rupestris* – sud-ouest – et *vulpina*.


Les **fruits** de chacune de ces espèces sont consommés depuis fort longtemps sur leur continent d'origine. La *V. labrusca* (d.c.) a produit, par culture, d'excellentes variétés, souvent peu connues en Europe, par exemple le raisin de Concord (« Concord grape »), cultivé dans le midi de la France sous le nom de « raisin framboise », au goût particulier. On en faisait un vin, aujourd'hui interdit en Europe du fait de sa teneur en alcool méthylique, toxique. Il est toujours produit aux Açores sous le nom de « vinho de cheiro ».


Les **jeunes pousses** de vigne sont comestibles crues ou cuites. Leur saveur est légèrement acide et généralement agréable, mais elles sont souvent astringentes. On les consommait jadis couramment dans le Latium.


Les **jeunes feuilles** sont tendres et comestibles. En Bosnie, on les consomme comme légumes. Partout dans les Balkans, en Roumanie, en Grèce et en Turquie, les **feuilles** de vigne sont couramment farcies de riz, souvent mêlé de viande hachée, de pignons et de raisins secs, de menthe ou d'épices diverses (« sarma », « sarmale », « dolma », « dolmades », suivant les pays). Les feuilles sont parfois conservées en bocaux dans de la saumure. On emploie en médecine les **feuilles rouges** d'une variété dite « teinturier ».

 Elles contiennent de la vitamine C, du tanin, des sucres, des pigments et d'autres substances.

 Elles sont astringentes et diurétiques, mais on les utilise surtout comme tonique et régulateur du système sanguin.

 On peut boire la **sève** de la vigne qui exsude de l'extrémité des tiges au printemps. Il est possible d'en récolter de plus grandes quantités en coupant une portion de la tige et en laissant s'écouler la sève dans un récipient. Mais ce procédé brutal peut tuer le pied.


 La composition de la sève est semblable à celle des fruits (cf. plus loin). On l'utilise comme diurétique et dépuratif, et en usage externe comme collyre.

 Le **raisin** est l'un des plus anciens fruits connus. Dans les meilleures variétés, il est excellent cru, en grains ou en jus, et ses effets bénéfiques sur l'organisme sont à leur maximum.

Le jus de raisin, ou « moût », est sucré et très nutritif. En Sicile, on en prépare le « vinu cottu » (vin cuit), un sirop épais qui sert à préparer des plats typiques (« cuccia », à base de blé et de pois chiches ; « ragu », une sauce pour les pâtes ; « mustazzoli », des pâtisseries).

Le vin naturel, sans les substances chimiques qu'on ajoute assez systématiquement de nos jours au produit de la fermentation du jus de raisin, est une boisson appréciable, à condition, bien sûr, d'en user avec modération.

Par la fermentation acétique, le vin se transforme en vinaigre. À la place de celui-ci, on employait couramment autrefois le jus de raisins verts ou « verjus ».

 Le raisin contient des vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> et PP, peu de vitamines C et P (C<sub>2</sub>), des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, Cl, Fe, Mn, Si, Cu, I, As, etc. des sucres (10 à 15%), de la pectine et des acides organiques (malique, tartrique). Le raisin noir renferme en outre un pigment glucosidique (oenocyanine) aux propriétés tonifiantes.



Le raisin est diurétique, laxatif, rafraîchissant, cholagogue et désintoxicant. Il est énergétique et facilement digéré. Les raisins secs sont émollients et pectoraux.



La peau et les graines contiennent du tanin.

Ces dernières renferment également une importante proportion d'une huile comestible que l'on ne peut extraire qu'à chaud, mais qui ne rancit pas et qui peut être employée à la cuisson des aliments.

Elle est riche en vitamine E et en acides gras poly-insaturés.

La « pierre à vin » est formée de bitartrate de potassium contenu dans les fruits qui se dépose à l'intérieur de la cuve au cours de la vinification.



On s'en sert en médecine comme laxatif.



# ROSIDÉES

## STAPHYLEACEAE

*Staphylea pinnata* (G4)   
(*G. staphylé*, grappe de raisin mûr)


Staphylier  
Europe centrale



Les **graines**, renfermées dans les fruits en vessie, sont rondes, brun clair, avec une amande verte, de saveur douce, qui était jadis consommée en Allemagne, par les enfants.



## GERANIACEAE

*Erodium* (B2-3)   
(*G. erôdios*, héron : les fruits ressemblent à un bec de héron)

Bec-de-grue

Toute l'Europe (34)



Les **jeunes feuilles** de l'*E. cicutarium* (érodium à feuilles de ciguë, cicutaire) sont comestibles crues et de goût agréable. Les Indiens d'Amérique du Nord, chez qui la plante avait été introduite, les consommaient crues ou cuites.



La cicutaire contient du tanin.



Elle est astringente et hémostatique.



Les **feuilles** d'autres espèces seraient comestibles, mais elles sont généralement trop amères. On a néanmoins consommé celles de l'*E. moschatum* – Europe méridionale et occidentale.



On rapporte que les **racines** tuberculeuses de l'*E. cicutarium* subsp. *jacquinianum* (= *E. jacquinianum*) – sud de la région méditerranéenne, Afrique du Nord – ont été consommées en Égypte.

## Geranium (G1)

## Géranium

(Nom grec de la plante *geranion*, de *geranos*, grue : les fruits ressemblent à un bec de grue)

Toute l'Europe (39)



On rapporte que les aborigènes d'Australie consommaient la **racine** du *G. dissectum*, d'ailleurs nommée localement « carotte indigène » (*native carrot*). Cette espèce croît naturellement dans nos régions. Mais sa racine n'y est pas bien grosse et son astringence la rend immangeable. Il est fort probable qu'il s'agit en fait de deux espèces distinctes.



Le *G. robertianum* (herbe-à-Robert) contient du tanin, une huile essentielle et une substance amère (géraniine).



Il est astringent et vulnéraire.



On fait du thé au Japon avec les **feuilles** d'espèces locales.

## Pelargonium (B5)

## Pélargonium, géranium

(*G. peltargos*, cigogne – par analogie avec les autres genres de la famille)

Originaires d'Afrique du Sud

De nombreuses espèces sont cultivées comme plantes ornementales ou pour l'huile essentielle que l'on distille de leurs feuilles. Certaines d'entre elles s'échappent des cultures et sont en voie de devenir spontanées dans la région méditerranéenne. Parmi celles-ci :

- *P. peltatum* (géranium-lierre) – introduit en 1701.



Ses **feuilles** et ses **boutons floraux** ont été consommés en Afrique du Sud.

- *P. zonale* – introduit en 1710.



**Feuilles** et **tiges** étaient, paraît-il, utilisées comme légume au Yémen.

- *P. graveolens* (géranium rosat), *radula* et hybrides (géraniums odorants).



Les **feuilles** sont très aromatiques. Il existe plusieurs variétés aux parfums bien marqués, rappelant la rose, la menthe, le citron, la pomme, etc.

On peut s'en servir pour aromatiser salades, desserts, boissons, confitures ou gâteaux. On en fait d'excellents thés.



Elles contiennent une essence aromatique que l'on extrait par distillation. L'huile essentielle ainsi obtenue est fréquemment employée en parfumerie, en particulier celle de géranium rosat (d.c.) qui remplace l'huile essentielle de rose, d'un prix exorbitant.



L'huile essentielle de géranium est tonique, astringente et antiseptique. Elle possède des propriétés insecticides.

Le géranium odorant est cultivé dans la région méditerranéenne pour son essence qui est distillée à Grasse en particulier.



Les **tubercules** de certaines espèces de *Pelargonium* ont été consommés en Afrique du Sud.

## ONAGRACEAE (OENOTHERACEAE)

*Epilobium* (D2-3) 

Épilobe

(*G. epi*, sur ; *lobion*, petite cosse : les pétales de la fleur sont situés au sommet d'un ovaire infère très allongé qui donne le fruit)

Toute l'Europe (27)

Quelques espèces indigènes sont cultivées comme plantes ornementales.



On rapporte que les Inuits (Esquimaux) ont consommé les **racines** de l'*E. angustifolium* (épilobe en épi, épilobe à feuilles étroites, laurier de saint Antoine) – presque toute l'Europe. Leurs **jeunes extrémités** tendres ont été récemment consommées au Danemark.



Elles contiennent des mucilages, de la pectine et du tanin.



En médecine, on s'en est servi pour l'usage interne, comme astringent.



La **moelle gélatineuse** de la tige est comestible crue et de saveur agréablement sucrée. On coupe la tige en tronçons que l'on pèle soigneusement. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, les habitants du Kamchatka obtenaient, paraît-il, de cette moelle une boisson fermentée.



Les **jeunes pousses** et les **feuilles** des *E. angustifolium* (d.c.), *latifolium* (épilobe à larges feuilles) – Islande, nord-est de la Russie –, *palustre* (épilobe des marais), *parviflorum* (épilobe à petites fleurs) et *tetragonum* (épilobe à quatre angles) ont été consommées comme légumes en Europe, en Asie et en Amérique du Nord, où ces plantes sont également natives.

Dans la région nantaise, on cultive l'épilobe en épi (d.c.) pour ses pousses que l'on vend sur les marchés sous le nom d'« épilobe ». Certains restaurateurs étoilés les mettent à leur carte.

On consomme localement les **jeunes rosettes** de l'épilobe des marais et de l'épilobe à quatre angles (tous deux d.c.) sous le nom de « mâche noire » ou de « mâche d'eau » (« doceta d'aiga » en occitan). Dans les Cévennes, on les mange en salade sous le nom de « poulette ». Les rosettes de ces épilobes rappellent effectivement par leur aspect les feuilles de mâche. Leur saveur est douce et agréable.

Les **jeunes pousses** de l'*E. dodonaei* subsp. *fleischeri* – Europe centrale – étaient récoltées en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle pour cuire dans les soupes.

En Russie, les **feuilles** de l'épilobe en épi (d.c.) formaient le « thé de Kapporie », alors qu'en Angleterre, on les employait à adultérer le thé de Chine.

On fait avec les **fleurs** une infusion agréable.

En Russie, on préparait également du thé avec les **feuilles** de l'*E. hirsutum*.

## Oenothera (D3)

## Onagre

(Nom grec d'une plante, dont la racine a une saveur vineuse, ou bien dont la racine infusée dans du vin servait à apprivoiser les bêtes sauvages, de *oinos*, vin ; *théra*, chasse aux bêtes sauvages)

Originaires d'Amérique (13)

Cultivées comme plantes ornementales et subsponsanées, en particulier l'*O. biennis* (onagre bisannuelle), de l'Amérique du Nord, que l'on a également cultivée pour ses racines et ses jeunes pousses, surtout en Europe.




Les **racines** de l'onagre bisannuelle sont comestibles à la fin de la première année de croissance de la plante. On peut les manger crues ou cuites. Leur goût agréable et un peu sucré rappelle celui du panais (*Pastinaca sativa* – *Apiaceae*), mais elles irritent la gorge. Pour éviter ce désagrément, il est préférable de les faire cuire à deux eaux.

La seconde année, quand la plante se développe et fleurit, elles deviennent ligneuses et leur saveur est piquante.



On pourra néanmoins les couper en morceaux, les cuire à l'eau et les passer à la moulinette pour en faire une purée.

Les **jeunes pousses** sont comestibles crues et on peut faire cuire les feuilles comme légume. Mais elles ont également tendance à irriter la gorge lorsqu'on les consomme seules.

 La plante contient, surtout dans sa racine, du mucilage, du tanin, des sucres et diverses substances.

 Elle est antispasmodique et antiphlogistique.

 Les Indiens d'Amérique du Nord utilisaient dans leur alimentation les **racines**, les **feuilles**, les **jeunes fruits** et les **graines** de certaines espèces, dont l'onagre bisannuelle.

## LYTHRACEAE


Les *Punicaceae* (*Punica*) et les *Trapaceae* (*Trapa*) sont incluses dans les *Lythraeae*.

### *Lythrum* (D3)

(Nom grec d'une plante indéterminée – de *lythron*, sang mêlé de poussière : de la couleur des fleurs)


### *Lythrum*


Toute l'Europe (113)

 Le *L. portula* (= *Peplis p.* – pourpier des marais) est consommé cru, en salade, depuis l'Antiquité. On l'a même parfois cultivé. En Pologne, ses feuilles constituaient un légume apprécié. Les **jeunes pousses** et **feuilles** du *L. salicaria* (salicaire) – presque toute l'Europe – sont mangées comme légumes cuits ou en soupes dans le nord-est de l'Asie. Crues, elles ont un goût sucré très net et ne sont pas amères.

Les feuilles séchées étaient utilisées comme thé.

La **moelle de la tige** était fermentée au Kamchatka pour donner une boisson alcoolique.

 La salicaire renferme du tanin, des mucilages, un glucoside, du fer et d'autres substances.

 Elle est astringente, hémostatique et antiseptique.



***Punica granatum* (B4)** **Grenadier**(Nom latin de l'arbre : *punica arbos*, arbre carthaginois)

Originaire d'Asie occidentale (Iran)

Planté pour son fruit en Europe méridionale et fréquemment subspontané, le grenadier était déjà cultivé dans l'Antiquité en Asie et dans le Bassin méditerranéen. Il en existe plusieurs variétés à fruits doux ou acides et à graines allant du rose pâle au rouge sombre.



La **pulpe** aqueuse qui entoure les graines est aromatique et sucrée. On mange les grenades telles quelles ou on en extrait du jus. Ce dernier sert à préparer le véritable sirop de grenadine, dont la version commerciale n'est qu'un pâle reflet composé d'eau sucrée, d'arômes et de colorants. En Sardaigne, le jus de grenades acides assaisonne les salades et les poissons. En Turquie, le jus concentré (« nar ekşisi ») s'emploie comme nous le faisons du vinaigre balsamique, qu'il pourrait fort bien remplacer.



L'écorce du fruit est riche en tanins.



Celle de la racine contient des alcaloïdes – dont l'un, la pelletière, est dangereux et peut entraîner des troubles digestifs et nerveux.



On l'utilise comme ténifuge et astringent.

Les graines sont douées de propriétés similaires et les fleurs sont astringentes.



En Catalogne, les **fleurs** de grenadier sont mises dans le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes comportant de nombreuses plantes.



L'écorce du fruit teint les tissus en jaune en présence d'alun et en brun avec de l'eau dans laquelle on a fait bouillir des clous rouillés (des sels de fer et du tanin donnent de l'encre – cf. *Quercus*, *Fagaceae*). Si après cette dernière opération on trempe le tissu dans un bain de carbonate de potassium, on obtient une couleur d'un bleu-violacé.

***Trapa natans* (B4)** **Mâcre, châtaigne d'eau**

(De chausse-trape : aspect du fruit)

Sud et centre de l'Europe



Les **graines** ont été consommées depuis l'Antiquité en Europe et en Asie. Elles sont bouillies, rôties, frites, ou séchées et moulues pour faire de la farine. Leur goût est agréable. L'amande est généralement difficile à extraire de son enveloppe ligneuse. Dans la var. *conocarpa*, elle serait pratiquement libre de la coque.

Dans la vallée de l'Isère, au début du XIX<sup>e</sup> siècle, les graines de mâcre étaient récoltées en quantité, en automne, et mangées comme les châtaignes. Elles étaient couramment consommées en Pologne jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. Elles le sont parfois encore en Bosnie, sous forme de bouillies ou de galettes.





L'amande de la mâcre est riche en hydrates de carbone et, de ce fait, très nutritive.



On cultive communément en Extrême-Orient une espèce voisine (*T. bicornis*), connue en français sous le nom de « châtaigne d'eau » (à ne pas confondre avec l'*Eleocharis dulcis* (*Cyperaceae*), qui porte le même nom commun). Ses **graines** forment une part importante de la nourriture en Chine et dans le sud-est asiatique.

## MYRTACEAE

*Myrtus communis* (B2)   
(Nom grec de la plante)

Myrte

Région méditerranéenne et sud-ouest de l'Europe



Les **fruits** sont petits, bleu-noir, et très aromatiques. On peut les manger crus, mais ils sont habituellement astringents. Il vaut mieux les consommer cuits :

on en fait d'excellentes confitures, comme c'est le cas en Sicile. Dans tout le bassin méditerranéen, les fruits de myrte, frais ou séchés, servent de condiment, en particulier avec la viande de porc, la volaille et le gibier. À Chypre et en Turquie, ils sont communément vendus sur les marchés.

La liqueur de myrte de Corse est faite à partir des fruits distillés, avec ajout d'un sirop de sucre et souvent d'un colorant. Plus simplement, on se contente de les mettre à macérer dans de l'alcool ou du vin avec un peu de sucre. Certains les font tremper dans du jus de raisin ou d'autres fruits pour donner une boisson aromatique non alcoolisée. Jadis, les fruits de myrte étaient écrasés puis fermentés pour donner un vin.

On cultive parfois des arbustes donnant des fruits blancs, à peine astringents et sucrés, que l'on vend sur les marchés en Turquie.

Les **boutons floraux** sont parfois utilisés comme épice à la façon des clous de girofle (*Eugenia caryophyllata*), de la même famille.

En Corse, on prépare une liqueur avec les **fleurs** de myrte.

On peut ajouter aux salades les toutes **jeunes feuilles** d'un vert clair teinté de rougeâtre : elles sont aromatiques, astringentes et légèrement amères.

Les **feuilles** sont utilisées comme condiment dans toute la région méditerranéenne. En Espagne et en Sicile, elles parfument les olives en saumure. En Sardaigne, on fabrique une liqueur de myrte blanche (« bianco » – de couleur jaune pâle) avec les feuilles, et rouge (« rosso » – rouge sombre) avec les fruits.





Le feuillage au parfum balsamique est brûlé comme encens : le myrte, dédié à Vénus, tenait une place importante dans la symbolique des anciens Grecs et Romains.



Il contient une huile essentielle et du tanin.



Il est astringent, antiseptique et expectorant.



Les **fruits** de plusieurs espèces américaines sont consommés localement.



En Corse, les rameaux flexibles du myrte servent à fabriquer des casiers à lan-gouste et à murène.

## ZYGOPHYLLACEAE

*Nitraria schoberi* (D4)

(*L. nitraria*, nitrière, lieu où se forme le nitre)

*Nitraria*

Sud-est de l'Europe



Les **fruits rouges**, de goût plus ou moins agréable, sont consommés en Russie, en Asie septentrionale et en Australie.



On mange parfois les **fruits** d'une espèce locale en Afrique du Nord et en Asie occidentale.

*Tribulus terrestris* (E-F2)  Tribule, croix-de-Malte

(Nom latin de la plante, du grec *tribolos*, chausse-trappe : de l'aspect des fruits)

Europe méridionale



Les **capsules** avant maturité étaient moulues et consommées en Inde, en période de famine.



Quand elles sont mûres, leurs épines sont dangereuses. Les capsules posséderaient une certaine toxicité.

*Zygophyllum* (D4) 

(*G. zygon*, paire ; *phyllon*, feuille : les feuilles ont chacune une paire de folioles)

Zygo-phylle

Région méditerranéenne et sud-est de la Russie



Les **boutons floraux** du *Z. fabago* (fabagelle) – sud-est de l'Europe et localement subspontané en Méditerranée occidentale – ont été conservés au vinaigre et consommés comme les câpres.



Les **graines aromatiques** d'une espèce d'Afrique du Nord et d'Arabie (*Z. coccineum*) étaient employées comme condiment par les Arabes. On aurait consommé celles d'une autre espèce en Inde et au Pakistan.

## CELASTRACEAE

***Euonymus* (F-G4)** 

Fusain

(Nom grec de l'arbuste – *euónymos*, qui a un nom de bon augure)

4 espèces croissent naturellement en Europe

L'*E. europaeus* (fusain d'Europe) est souvent planté pour l'ornementation, de même que plusieurs espèces américaines et asiatiques. Parmi ces dernières, l'*E. japonicus*, originaire du Japon, se rencontre parfois à l'état subspontané en Europe méridionale.



Les **feuilles** de l'espèce précitée auraient été consommées après cuisson en Chine et au Japon.



Mais les graines des fusains renferment des hétérosides cardiotoxiques proches de ceux de la digitale.

Elles sont très irritantes, purgatives, et provoquent des troubles digestifs, nerveux et cardiaques, parfois mortels : Une trentaine de graines pourraient produire ce résultat.




On s'est fréquemment servi des graines du fusain d'Europe, pulvérisées, comme parasiticide, en particulier contre les poux.



Feuilles et graines d'une espèce nord-américaine (*E. atropurpureus*) sont également connues pour être toxiques. Il conviendra donc de se méfier de tous les fusains.

## OXALIDACEAE

***Oxalis* (D1)** 

Oxalis, surelle

(Nom grec de l'oseille, de *oxys*, acide)

2 espèces croissent naturellement en Europe

Douze autres, originaires d'Amérique, d'Afrique du Sud et d'Australasie, se rencontrent à l'état subspontané. Certaines d'entre elles sont cultivées pour l'ornementation ou, plus rarement, comme légume.



On cultive occasionnellement en Europe (surtout en France et en Belgique) pour leurs **tubercules** comestibles l'oca (*O. crenata* – originaire du Pérou, introduit en 1833) et les *O. deppei* et *tetraphylla* – ces deux dernières espèces originaires du Mexique et parfois subspontanées. Ces plantes – ainsi que d'autres espèces locales – fournissent encore dans certaines régions de l'Amérique centrale et du sud une part importante de l'alimentation. L'acidité des tubercules est éliminée par la cuisson. On les consomme généralement bouillis ou rôtis. Au Pérou et en Bolivie, on fait avec les tubercules jaunes ou rouges de l'oca différentes préparations :

« Caui » : les tubercules sont blanchis à l'eau, puis séchés au soleil pendant une semaine. Ils deviennent sucrés.

« Chuño de oca » : les tubercules sont congelés puis macérés dans de l'eau où ils fermentent et acquièrent un goût puissant semblable à celui de certains de nos fromages.



Les tubercules de l'oca contiennent environ 10% de matières amylacées. La variété rouge est plus acide que la jaune.



D'autres espèces spontanées en Europe présentent des **racines** charnues, acides, croquantes et juteuses, qui peuvent être consommées.

En Sicile comme en Crète, celles de l'*O. cernua* (= *pes-caprae*) – originaire d'Afrique du Sud, introduite en 1757 sur notre continent – sont grillées et mangées telles quelles ou avec de l'huile d'olive et un jus de citron. Les Siciliens les nomment « capulasisas ».

On utilise depuis des temps immémoriaux nos espèces indigènes en salade, et on a même parfois cultivé dans ce but l'*O. acetosella* (petite oseille, pain-de-coucou), très commune dans les bois frais de toute l'Europe, surtout dans le nord ou en montagne. Dans les Alpes de Haute-Provence, près de la frontière italienne, il est traditionnel de hacher les feuilles d'oxalis avec celles des bettes pour la préparation de la « chair à caneloni ». Les bergers, eux, les sucent pour se désaltérer. En Pologne, on les fait cuire en soupe, comme l'oseille. Elles ont parfois été mises à fermenter pour produire une sorte de choucroute.

On consomme également, crues ou cuites, les **feuilles** de l'*O. corniculata* en Europe et en Asie, où la plante croît naturellement. Au Liban, elles sont ajoutées aux salades pour leur agréable acidité. Réduites en poudre, elles s'utilisent comme condiment acidulé.

Les **feuilles** de l'*O. cernua* (d.c.) sont ajoutées crues aux salades dans le Bassin méditerranéen. Souvent, les enfants et les bergers les grignotent telles quelles au passage. À Chypre, on en farcit les chaussons aux herbes, en mélange avec d'autres plantes sauvages ou cultivées.

Les **feuilles** de l'*O. violacea* – originaire d'Amérique du Nord, cultivée pour l'ornementation et parfois spontanée, ont aussi servi de nourriture.

Le goût acidulé de ces plantes est agréable en petite quantité. On peut ajouter aux salades ou à divers plats cuits les **feuilles, pétioles** et **fleurs** des différentes espèces.


Macérées dans l'eau – elles peuvent être d'abord bouillies quelques minutes –, elles fournissent une sorte de limonade rafraîchissante, à laquelle on pourra ajouter un soupçon de miel.

On peut utiliser la plante pour faire une « sauce verte » qui accompagne divers plats. et son jus comme vinaigre.

Les **jeunes fruits** avant maturité, tendres et acides, peuvent également être utilisés. Ils ont l'aspect de petits cornichons dont ils possèdent aussi l'acidité.



 Les oxalis renferment de l'acide oxalique et de l'oxalate de potassium.

 En quantité modérée, elles sont dépuratives, diurétiques et stomachiques, mais à dose plus forte, elles se montrent irritantes et peuvent provoquer des troubles rénaux et digestifs (avec hémorragies), semblables à ceux que provoque l'oseille – qui contient les mêmes substances – (cf. *Rumex* – *Polygonaceae*).  
Arthritiques, rhumatisants, goutteux, asthmatiques ou lithiasiques s'en abstiendront.  
Sa consommation régulière sur une longue période (plusieurs mois) peut inhiber l'absorption de calcium par l'organisme.  
On estime que 4 g d'acide oxalique sont nocifs et 10 g mortels – mais 100 g de feuilles d'oxalis n'en contiennent qu'1 g.

## EUPHORBIACEAE


La plupart des membres de cette famille sont irritants, et généralement purgatifs. Certains, tel le ricin, renferment des substances extrêmement toxiques et sont mortels à faible dose.


**Chrozophora (F-G4)** 


(*G. chrôzô*, teindre ; *pherô*, porter ; des propriétés tinctoriales de la plante)

**Chrozophora**

Europe méridionale (2)

 La *C. tinctoria* (= *Croton tinctorium*, = *Securigena tinctoria* – cf. vol. III) – (tournesol, maurelle) renferme une matière colorante.

 Dans le sud de la France (Languedoc en particulier), on préparait avec le suc de la plante le « tournesol en drapeaux », qui servait à colorer les fromages de Hollande.


 Cette même teinture était utilisée pour les tissus, où on la fixait par exposition à des vapeurs d'un mélange de chaux et d'urine décomposée.

Fleurs et fruits colorent l'eau en rouge.

Le nom français, « tournesol », viendrait de ce que le suc de la plante est modifié dans sa couleur par les rayons du soleil.

 On signale que les **feuilles** sont consommées en Anatolie.

 Mais la plante entière, y compris les graines, est émétique et purgative.

 Le « papier de tournesol », employé pour sa propriété de prendre une coloration bleue en milieu alcalin et rouge en milieu acide, est teinté par l'orseille, produite par certains lichens (*Lecanora*, *Roccella*, *Variolaria*). L'orseille a servi depuis l'Antiquité à teindre les étoffes.

## *Euphorbia* (F1)

(Nom grec et latin de la plante)

Euphorbe  
Toute l'Europe (105)

Plusieurs espèces africaines et américaines sont cultivées pour l'ornementation de nos jardins et de nos demeures.



Les **boutons floraux** et les **fruits immatures** de l'*E. lathyris* (euphorbe épurge, herbe à taupes) – sud, ouest et centre de l'Europe – ont été conservés au vinaigre après avoir macéré plusieurs jours dans une saumure pour éliminer leur âcreté (cf. vol. II). Bien préparés, leur goût est agréable, à condition de n'en consommer qu'avec modération, et rappelle un peu celui des câpres (cf. *Capparis spinosa* – *Brassicaceae*). Certains le nomment d'ailleurs couramment « câprier »...



Mais leur ramassage a causé des cas de dermatites sévères et leur consommation peut provoquer des irritations.



La **jeune plante** aurait été consommée en salade, mais elle est très âcre et cet usage n'irait certainement pas sans inconvénients.



Elle est dépurative, laxative et expectorante.



La latex contient une substance caustique (euphorbone), de la résine, etc. Les graines contiennent de l'huile (près de 50%).



Elles sont émétiques.



On rapporte que les **parties tendres** de l'*E. helioscopia* (euphorbe réveil-matin), une adventice très commune dans les jardins, ont été consommées en Asie orientale, après cuisson à l'eau ou à l'huile. Les **feuilles** auraient servi à faire des infusions.

Certaines personnes les ont consommées crues, par mégarde, sans ressentir d'effets adverses...



Mais la plante est regardée comme dangereuse (cf. plus bas).



En Pologne, on consommait l'*E. peplus* – presque toute l'Europe – en période de disette jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. La plante entière était bouillie dans du lait pour en faire de la soupe.



Toutes les euphorbes sont vésicantes et plus ou moins toxiques : absorbées comme purgatif ou vomitif, elles ont parfois provoqué de graves irritations et des empoisonnements (avec occasionnellement des troubles hépatiques, nerveux ou cardiaques). En usage externe, on s'en sert comme vésicatoire, mais le latex peut engendrer des dermatites, et dans certaines espèces (*E. esula*, *helioscopia* {d.c.}), son contact avec les yeux a même entraîné la perte de la vision.

L'*E. chamaesyce* (petit figuier) – Europe méridionale – provoque parfois des troubles cardiaques.




Certaines espèces (*E. dendroides* – région méditerranéenne –, *helioscopia* {d.c.}) ont été employées pour pêcher le poisson en l'empoisonnant.

L'épurga (d.c.) est quelquefois plantée dans les jardins pour sa faculté, contestée, d'éloigner les campagnols et les mulots.

En Sicile, le latex de l'*E. dendroides* (d.c.) était jadis mélangé à du sucre de manne comme poison pour tuer les renards

 Les euphorbes ornementales sont également dangereuses.

 Les racines d'une espèce locale (*E. serpyllifolia*) étaient mâchées et mêlées à de la farine de maïs pour l'aromatiser par certains Indiens d'Amérique du Nord. Les **feuilles cuites** et les **fruits** de plusieurs espèces d'Asie orientale ont été consommés (*E. edulis*, *informis*).

Une espèce locale (*E. macroclada*) est consommée en Anatolie.


Aux Canaries, on se serait servi de la **pulpe** juteuse de certaines Euphorbes cactiformes pour se désaltérer ou faire des gelées (*E. balsamifera*, *canariensis*).

## *Mercurialis* (D-F1)

## Mercuriale


(Nom latin de la plante, consacrée à Mercure)


Toute l'Europe (71)


 La *M. annua* (mercuriale annuelle), une adventice commune des cultures, a été consommée comme légume, bouillie, en Allemagne et, récemment, en Bosnie.


En Toscane, on la mange parfois avec le poisson (hareng, morue).


Crue, la **plante** a une odeur et un goût assez fétides, mais elle perd ces caractères à la cuisson : elle serait comestible après avoir été bouillie à l'eau.

 Sa consommation n'est probablement pas recommandable : on signale en effet qu'elle peut provoquer des troubles digestifs

 La plante fraîche contient des saponines, un principe amer et diverses substances.

 Elle est diurétique et purgative. Cuite, elle est encore légèrement laxative, mais elle perd ses effets au séchage.

 Par une longue ébullition, la plante communique à la laine une couleur jaune verdâtre tirant sur le bleu. Elle renfermerait d'ailleurs une matière colorante proche de l'Indigo.

 En Bosnie, on consommait encore récemment les jeunes pousses de la *M. perennis* (mercuriale vivace, chou de chien) – presque toute l'Europe.

## LINACEAE

## *Linum* (F3)

## Lin

(Nom grec et latin de la plante)

Toute l'Europe, mais surtout le sud et le centre

Le *L. usitatissimum* (lin cultivé), d'origine inconnue, est planté depuis des temps reculés pour les fibres de sa tige dont on fait un tissu estimé, et pour ses graines qui contiennent une huile siccativante (environ 35%). Celle-ci est employée principalement à la fabrication de peinture et de linoléum. Les tourteaux servent de nourriture pour le bétail.



L'**huile** de lin est comestible, mais il ne faut pas en abuser à cause de ses propriétés laxatives. Et surtout, elle rancit très rapidement.



Elle est riche en acides gras polyinsaturés.



Les **graines** elles-mêmes ont été consommées depuis l'Antiquité (Thucydide, Pline). On les mange grillées, dans le nord-est de l'Afrique. En Éthiopie, un condiment très apprécié se prépare avec des graines de lin grillées puis écrasés (« talba ») et du piment en poudre (« mitmita »).



Les graines de lin contiennent, outre l'huile déjà citée, des mucilages, de la pectine, un glucoside cyanogénétique et un ferment.



Elles sont émoullientes. Macérées dans de l'eau, elles fournissent un laxatif mécanique. On fait des cataplasmes adoucissants avec la farine des graines fraîchement moulues.



Les capsules avant maturité auraient provoqué des empoisonnements, dus à l'acide cyanhydrique qui s'y forme. On signale cependant qu'elles ont servi à préparer des « chutneys » en Inde.



Le *L. catharticum* (lin purgatif) contient une essence aromatique, du tanin et une substance amère.



La plante entière est purgative et dépurative. Prise en grande quantité, elle se montre émétique.



De trop fortes doses sont toxiques et provoquent des troubles cardiaques.

Plusieurs espèces indigènes et une originaire d'Afrique du Nord sont cultivées comme plantes ornementales.

## RAFFLESIIACEAE

*Cytinus* (C4)

Cytinet

(*G. cytinus*, fleur de grenadier : les fleurs ressemblent un peu à celles du grenadier)

Sud de l'Europe (2)



Dans le nord-ouest de l'Espagne, on suce comme friandise les **fleurs** du *C. hypocistis* – sud-ouest de l'Europe. On les apprécie également en Grèce et en Turquie.

## VIOLACEAE

*Viola* (B1)

Violette, pensée

(Nom latin de différentes plantes)

Toute l'Europe

On cultive fréquemment comme plantes ornementales certaines espèces indigènes et d'autres, originaires d'Amérique du Nord.


Il faut distinguer les violettes des pensées, qui forment deux sous-genres. Elles se distinguent aisément à l'aspect des fleurs : chez les violettes, les deux pétales médians sont dirigés vers le bas, tandis que chez les pensées, ils sont dirigés vers le haut.



Les larges **feuilles** en cœur de nombreuses espèces de violettes sont excellentes crues ou cuites. Crues, on peut en faire du pesto ou les manger en salade. Leurs propriétés mucilagineuses leur permettent d'épaissir les soupes. Dans le sud des États-Unis, les Noirs avaient coutume d'en faire des soupes visqueuses, comme ils le faisaient en Afrique avec les fruits du gombo (*Abelmoschus esculentus* – Malvacees). On peut utiliser nos violettes indigènes pour préparer un bon succédané de la « molokhia » égyptienne (cf. *Corchorus olitorius* – Tiliacées).

Parmi les plus abondantes figurent les *V. canina* – presque tout l'Europe – et *reichenbachiana* (= *sylvestris*) – sud, ouest et centre de l'Europe.


En Bosnie, on consommait encore récemment comme légumes celles des *V. alba* (violette blanche) – sud, centre et ouest de l'Europe –, *biflora* – montagnes –, *elegantula*  – ex-Yougoslavie, Albanie – et *odorata* (violette odorante).


 Les feuilles de violette sont riches en mucilage et contiennent de la vitamine A, beaucoup de vitamine C, des sels minéraux et des saponines.




On peut également consommer les **fleurs** des violettes que l'on ajoutera aux salades et aux desserts. On peut en préparer d'intéressants potages. Celles, délicatement parfumées, de la violette odorante (d.c.), présente dans toute l'Europe et souvent cultivée, sont confites au sucre (à Toulouse) et commercialisées pour servir de décoration en pâtisserie. En Catalogne, on en fait des sorbets et des crèmes glacées, tandis que celles de la *V. reichenbachiana* (d.c.) servent à préparer une boisson rafraîchissante.

Parmi nos espèces sauvages, outre la violette odorante, seules la violette blanche (d.c.), et les *V. collina* (violette des collines), *mirabilis* (violette remarquable) – toutes deux presque toute l'Europe – et *suavis* (violette suave) – sud, centre et est de l'Europe – sont véritablement parfumées.

 Elles contiennent une huile essentielle que l'on extrayait par enfleurage (à Grasse), procédé lent et minutieux, mais qui préserve toute la finesse du parfum.

 Les fleurs de violette sont émoullientes, expectorantes, diaphorétiques et laxatives.

 Le rhizome de la violette odorante contient d'importantes quantités de violine (présente à dose beaucoup plus faible dans le reste de la plante), proche de l'émétine, substance active de l'ipéca.

 De ce fait, il se montre émétique en décoction concentrée.

 À dose moins élevée, il est expectorant.



Les petites feuilles allongées des pensées, ainsi que les fleurs, dégagent au froissement une odeur médicamenteuse caractéristique, que l'on perçoit également lorsqu'on les goûte.



Le chef cuisinier savoyard Marc Veyrat utilise les **fleurs** de la *V. calcarata* (pensée des Alpes) – Alpes, sud du Jura et ouest des Balkans – pour parfumer certains de ses plats. Dans les Alpes suisses, la « tisane du mayen » (chalet d'alpage) associait ses fleurs aux pousses d'épicéa et aux fleurs de tussilage et de rhododendron.



Les pensées renferment un glucoside (violaquercitine) et de l'acide salicylique qui leur donne leur odeur et leur saveur particulière.




Parmi celles-ci, la *V. tricolor* (pensée sauvage) et la *V. arvensis* (pensée des champs) sont utilisées comme diurétique depuis la Renaissance. Elles sont également diurétiques, diaphorétiques, expectorantes, émoullientes et légèrement laxatives.



Mais on signale que leur usage prolongé ou en doses excessives pourrait provoquer des éruptions cutanées. On ne les utilisera donc qu'avec modération.

## SALICACEAE

*Populus* (D3)   
(Nom latin de l'arbre)

Peuplier  
Toute l'Europe (4)

Nos espèces indigènes, et d'autres originaires d'Amérique du Nord, d'Afrique du Nord et d'Asie, sont souvent plantées comme coupe-vent ou pour l'ornementation.



La **seconde écorce** (cambium) des *P. alba* (peuplier blanc), *nigra* (peuplier noir) et *tremula* (tremble) – indigènes – a été utilisée en Europe du Nord et en Asie, séchée, moulue et mélangée à de la farine pour faire pain et bouillies. On peut aussi la couper en lanières et la consommer bouillie (on la fait sécher pour la conserver). Elle est comestible crue.

La **sève** peut être récoltée et bue. Elle contient un peu de sucre, et l'ébullition prolongée pourrait la transformer en sirop, mais les quantités de sève et de combustible et le temps nécessaires rendent cette opération sans intérêt, si ce n'est le plaisir de l'entreprendre.

**Jeunes pousses** et **inflorescences** (chatons) sont comestibles cuites.



On signale cependant que les chatons du *P. canescens* (peuplier grisard) – ouest, centre et sud de l'Europe – peuvent provoquer des inflammations de la peau.



Les bourgeons résineux du peuplier noir et du tremble contiennent une huile essentielle, du tanin et deux glucosides (populine et salicine – cette dernière est transformée dans le corps en acide salicylique (et en glucose) sous l'action d'un ferment).



Les bourgeons de peuplier sont utilisés depuis fort longtemps comme diurétique, diaphorétique, expectorant et antiseptique.

En usage externe, on les emploie comme vulnéraire, en particulier dans l'« onguent populneum ». Leur odeur balsamique se retrouve dans la propolis des ruches, substance

aux propriétés bénéfiques (antibiotiques,...) qui contient généralement de la résine de bourgeons de peuplier.

Deux peupliers exotiques (*P. giladensis* et *balsamifera*) plantés en Europe pour l'ornementation ou pour leur bois possèdent des propriétés identiques.

L'écorce du tremble est fébrifuge, stomachique et tonique.

Le bois de peuplier calciné donne le charbon végétal qui est employé en médecine comme antiseptique de l'intestin.



Les feuilles de peuplier noir teignent la laine en jaune citron en présence d'alun et en brun doré avec du chrome.

**Salix (D-H1)**   
(Nom latin de l'arbre)

**Saule, osier**  
Toute l'Europe (70)

De nombreuses espèces, indigènes et originaires d'Asie, sont plantées comme arbres ornementaux et certaines sont parfois subsponsorées.



La **seconde écorce** (cambium) des saules est comestible. Elle est souvent extrêmement amère à l'état frais. Celle du *S. alba* (saule blanc), moins amère, était utilisée pour faire du pain dans les Pays nordiques : elle était séchée, pulvérisée et mélangée à de la farine.

**Jeunes pousses et feuilles** ont été consommées dans les régions du nord de l'Europe, de l'Asie et de l'Amérique. Dans certaines espèces, tel le *S. alba* (d.c.), elles sont bonnes crues, mais le plus souvent, elles sont trop amères et il faudra les faire cuire à deux eaux.



Elles contiennent de la vitamine C.



On peut également consommer les **inflorescences** (chatons).

Les **jeunes pousses et chatons** du *S. daphnoides*  – nord et centre de l'Europe – étaient mangés frais ou conservés dans de la graisse de phoque par les Inuits (Esquimaux) de l'Alaska, qui consommaient aussi le cambium de l'arbuste.



Feuilles et chatons des saules sont anaphrodisiaques, antispasmodiques et sédatifs.



Les fleurs femelles contiendraient une hormone femelle (œstrogène) et les fleurs mâles une hormone similaire à l'hormone mâle.



L'écorce du saule blanc (d.c.) et des *S. purpurea* (saule rouge) et *caprea* (saule Marsault) est utilisée comme fébrifuge depuis l'Antiquité. Elle est également anti-névralgique et tonique. Celle d'autres espèces possède les mêmes propriétés.



L'écorce et les feuilles renferment du tanin et un glucoside, la salicine, qui se transforme dans le corps en acide salicylique (et en glucose) sous l'action d'un ferment.



On rapporte qu'en Iran, le *S. fragilis* – saule fragile – commun dans presque toute l'Europe – produit une **exsudation sucrée** qui était consommée localement.

Au Japon, on consomme parfois les chatons de saule et on leur reconnaît un effet calmant chez les enfants.

## HYPERICACEAE (GUTTIFERAE)

*Hypericum* (D1) 

Millepertuis

(*G. hypo*, presque ; *ériké*, bruyère : nom grec de la plante)

Toute l'Europe (61)

D'autres espèces, originaires d'Asie, sont fréquemment plantées pour l'ornementation, en particulier l'*H. calycinum*.



Les **feuilles** de l'*H. perforatum* (millepertuis perforé) – indigène, cosmopolite – ont été consommées crues, du moins en petite quantité. Elles sont astringentes, légèrement aromatiques (avec une odeur fruitée) et font d'intéressantes additions aux salades. Les Indiens d'Amérique les faisaient sécher et les pulvérisaient pour les mélanger à leur nourriture.

En Bosnie, les **jeunes pousses** sont parfois employées comme condiment. Lorsque l'on presse les **fleurs** entre les doigts, elles laissent sourdre un liquide rouge sombre et dégagent une odeur de pêche.

La décoction ou la macération dans l'huile des **sommités fleuries**, d'un beau rouge foncé, peut s'utiliser, en modération, comme huile de salade. En Suisse, on en prépare un sirop contre l'asthme que l'on verse dans une tasse d'eau chaude.

En Catalogne, elles entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur de noix vertes agrémentée d'une multitude de plantes diverses.

Au Danemark, les florales récoltées avant l'éclosion des fleurs sont mises dans du schnaps sans goût jusqu'à ce que le liquide devienne rougeâtre – mais pas complètement rouge. L'alcool de millepertuis s'appelle « brøndum », ou « perikon bjesk »



Le millepertuis perforé contient une huile essentielle, de la pectine, un glucoside, un colorant rouge (hypéricine), du tanin, etc.



La plante est astringente, calmante, stimulante et expectorante. Elle possède également des vertus antidépressives et on l'utilise couramment dans ce but, surtout en Allemagne.



Mais certaines des substances qu'elle renferme sont photodynamisantes et peuvent, chez certains sujets sensibles, provoquer des inflammations de la peau lorsque celle-ci est exposée au soleil. Les animaux qui en mangent de grandes quantités (souvent à l'exclusion d'autre nourriture, comme dans l'ouest des États-Unis) souffrent parfois des mêmes affections.





L'huile de millepertuis est un excellent vulnéraire que l'on applique avec succès sur les plaies, les brûlures et les ulcères. On l'utilise en particulier contre les coups de soleil et, en massage, pour atténuer les douleurs.

La plupart des autres espèces de millepertuis ne renferment pas d'hypéricine et ne colorent pas l'huile en rouge.



Les sommités fleuries teignent la laine en jaune en présence d'alun.

Le millepertuis est utilisé depuis l'Antiquité et passait pour avoir des vertus magiques propres à éloigner les mauvais esprits.



L'*H. nummularium* (nummulaire des Chartreux, vulnéraire) – Alpes occidentales, Pyrénées occidentales et centrales – est agréablement aromatique. Son odeur herbacée se développe au séchage. Dans les Alpes, la plante sert à préparer des liqueurs et elle entre dans la composition de la célèbre Chartreuse.

En Savoie, au XIX<sup>e</sup> siècle, on avait coutume de préparer du thé avec les feuilles et les sommités de l'*H. tetrapterum* (= *quadrangulum*) (« trenstolen ») – presque toute l'Europe.

## CUCURBITACEAE

Cette famille de plantes rampantes ou grimpantes fournit à l'homme les concombres, cornichons, courges, courgettes, gourdes, melons, pastèques et potirons.

### *Bryonia* (F2)

### Bryone

(Nom grec et latin de la plante, de *bryô*, pousser en abondance)

Presque toute l'Europe (2)

Autrefois cultivées comme plantes médicinales et fréquemment subspontanées en dehors de leurs régions d'origine.



Les **jeunes pousses** de nos deux espèces, les *B. alba* – sud, centre et est de l'Europe – et *dioica* (= *B. cretica*) – sud et ouest de l'Europe – sont comestibles. On les consomme à la façon des asperges, cuites à l'eau ou en omelette. Leur saveur est douce et sucrée. Elles sont parfois encore récoltées au printemps en Languedoc (« homme-long ») et en Roussillon (« carbasseta »). On les consomme fréquemment en Catalogne (« carbassina »), en Espagne, au Portugal et en Crète. En Toscane, elles servent à farcir des raviolis.



En Anatolie, on consomme les jeunes pousses d'une espèce locale (*B. multiflora*).



Elles contiennent un alcaloïde, la bryonicine.





La racine, qui peut atteindre une grande taille, est employée depuis l'Antiquité comme purgatif drastique. Elle est également diurétique, cholagogue, expectorante, émétique et, en application locale, antirhumatismale.



Ses propriétés purgatives sont dues à une résine (bryorésine). Elle renferme en outre des hydrates de carbone, des glucosides (bryonine, très amère ; bryonidine) et un enzyme (bryonase).



Mais elle provoque des diarrhées, même à faible dose. On l'a aussi utilisée comme abortif, mais les quantités nécessaires sont toxiques.



En usage externe, elle est révulsive et antieczymotique.

Un purgatif moins violent est fourni par le sirop obtenu en plaçant du miel ou du sucre dans une cavité creusée dans la racine. En Allemagne, on fait macérer la racine dans de la bière.



Les fruits sont très toxiques et peuvent provoquer des troubles digestifs et nerveux aboutissant parfois à la mort : 40 baies suffisent pour tuer un adulte et 15 pour un enfant.

## *Citrullus colocynthis* (F4)

## Coloquinte

(L. diminutif de *citrus*, cédratier, agrumes)

Sud de la région méditerranéenne en Europe, Afrique du Nord, Asie

Cultivé pour son fruit purgatif ornemental ; souvent subspontané.



La **pulpe du fruit** qui contient une huile essentielle et des alcaloïdes est un purgatif drastique extrêmement amer, et un diurétique.



Cependant, après avoir percé le **jeune fruit** tendre et l'avoir mis à bouillir dans six ou sept eaux successives, son amertume disparaît et il est alors conservé au vinaigre et au sucre en Afrique du Sud.

Les **amandes des graines**, légèrement grillées, étaient consommées par les Gitans et par certaines peuplades d'Afrique. Elles sont douces, oléagineuses et nutritives.



Il existerait en Inde une variété de coloquinte qui ne serait pas amère et que l'on cultiverait comme légume.

La pastèque ou melon d'eau (*C. lanatus*), originaire d'Afrique centrale, est très fréquemment cultivée en Europe méridionale pour son énorme fruit (on a vu des spécimens de 50 kg) à pulpe rouge et sucrée.

## *Sicyos angulatus* (G4)

## Sicyos

(Nom grec du concombre – *sikyos*)

Originaire de l'est de l'Amérique du Nord

Parfois cultivé comme plante ornementale et subspontané dans le centre et l'est de l'Europe méridionale.



On aurait consommé la **plante** cuite comme légume en Nouvelle-Zélande.

***Thladiantha dubia* (B4)****Thladiantha**

(*G. thladias*, eunuque ; *anthos*, fleur : l'auteur de ce genre, Bunge, ne connaissait que l'individu staminé)

Originaire de Chine septentrionale

Plantée pour l'ornementation – de même qu'une autre espèce chinoise – et subspontanée dans le centre et le sud-est de l'Europe.



On a consommé en Asie les **fruits** rouges à la pulpe jaunâtre de cette plante volubile. Leur goût est agréable.

Dans nos régions, il faut féconder artificiellement les fleurs pour obtenir des fruits.

## FABACEAE (LÉGUMINEUSES)

Cette famille est la troisième en importance parmi les plantes à fleurs : elle regroupe à travers le monde plus de 600 genres et quelque 18 000 espèces.

On la divise en trois sous-familles :

1 – les *Mimosoidae*, surtout des arbres tropicaux et subtropicaux dont beaucoup sont plantés pour l'ornementation.

2 – les *Caesalpinioideae*, qui comprennent chez nous le caroubier et l'arbre de Judée.

3 – les *Papilionoideae*, la division numériquement et économiquement la plus importante, dans laquelle on trouve nos Légumineuses courantes : haricots, pois, lentilles, fèves, pois chiches, soja et arachide. Y figurent également des plantes fourragères et mellifères : trèfle, luzerne, sainfoin, mélilot et vesce, ainsi que quelques ornementales dont la glycine, le pois de senteur et les genêts. La réglisse, bien connue pour sa racine, y figure également.

Les **graines** mûres des différents membres de cette famille sont de bonnes sources de protéines, surtout en combinaison avec des céréales, comme il est traditionnel à travers le monde. Les acides aminés essentiels des protéines des unes complètent ainsi ceux des autres et leur efficacité en est considérablement accrue. Mais il ne faut consommer les Légumineuses que bien cuites, car elles contiennent à l'état cru des substances inhibitrices des enzymes digestives, et avec parcimonie, car elles ont la faculté d'« engraisser » l'organisme.

## Mimosoidae

***Acacia* (D4)**

(Nom grec d'une espèce égyptienne)

**Mimosa**

(10)

De nombreuses espèces originaires d'Afrique, d'Amérique tropicale et surtout d'Australie (et de Tasmanie), sont plantées pour l'ornementation dans le sud de l'Europe. Dix d'entre elles se rencontrent à l'état subspontané.

L'*A. farnesiana* – originaire des Antilles – est cultivé dans le sud-ouest de l'Europe comme arbre d'ornement et pour ses fleurs à l'odeur délicieuse que l'on emploie en par-fumerie.



Son tronc laisse exsuder une **gomme** qui est consommée en Inde.

Ses **feuilles** auraient été employées dans des « chutneys » (sauce sucrée et acide) en Inde.

La **gomme** des *A. dealbata* – originaire d'Australie, planté pour le bois et pour contrôler l'érosion – et *pycnantha* – espèce australienne plantée comme ornementale – est employée comme succédané de la gomme arabique et a parfois servi à l'alimentation.

**Gousses** et **graines** de l'*A. longifolia* – Australie –, planté dans le sud-ouest de l'Europe pour l'ornementation et pour fixer le sol, ont été consommées en Tasmanie.



**Racines, feuilles** et **gousses** d'espèces locales ont été utilisées dans l'alimentation en Asie, Afrique, Amérique et Australie.

La **gomme arabique**, qui provient de différentes espèces africaines d'*Acacia*, a fréquemment été consommée localement. Elle est émoulliente.

## Caesalpinioideae

*Ceratonia siliqua* (H4)  

Caroubier

(Nom grec de l'arbre, de *kéras*, corne : texture de la gousse)

Région méditerranéenne

Assez souvent cultivé pour ses fruits ou comme arbre ornemental en Europe méridionale.



Les très **jeunes feuilles** seraient comestibles.

Mais ce que l'arbre fournit de plus intéressant, ce sont ses **gousses** dures, brun foncé à maturité, les caroubes. L'homme les consomme depuis l'Antiquité : les anciens Égyptiens en extrayaient un sirop épais dans lequel ils mettaient à confire des fruits. Les Romains utilisaient fréquemment les caroubes.

On rapporte que l'on peut manger les gousses vertes avant maturité, mais ce serait dommage : mûres, elles ont bien meilleur goût. Leur saveur, très sucrée et aromatique, rappelle alors nettement le chocolat. En Espagne, elles servent à fabriquer un succédané du chocolat ou du café. On vend couramment aux États-Unis une poudre de caroube obtenue par simple broyage des gousses (parfois après les avoir légèrement grillées) et tamisage. On l'utilise pour aromatiser et édulcorer des plats divers (gâteaux, crèmes...). Il est facile de fabriquer soi-même cette poudre de caroube (cf. vol. II). Les résidus de tamisage fournissent en décoction, seuls ou dans des mélanges de plantes, une boisson délicieuse.

Les caroubes étaient autrefois un aliment important dans toute la région méditerranéenne et le sont restés dans une moindre mesure. Il en existe de nombreuses variétés. Certaines sont destinées aux animaux, tandis que d'autres sont consommées par les humains. Les meilleures caroubes sont remplies d'un jus concentré, très sucré et aromatique, un véritable « sirop de chocolat naturel » suivant une expression crétoise. Sur la grande île grecque, on mangeait les caroubes telles quelles durant la guerre. On y prépare toujours, localement, un pain de caroube avec moitié de farine de caroube et moitié de farine de blé. On confectionnait jadis en Kabylie la « tomina », un mélange de

caroubes pulvérisées, débarrassées de leurs graines, avec de la semoule ou de la farine de pois humectée d'huile d'olive.

Les caroubes servent également à faire des sorbets. En Jordanie, on en prépare des boissons en écrasant les gousses et en les mélangeant avec de l'eau, éventuellement en faisant bouillir, puis en filtrant. Ce « jus » fermente spontanément. On le boit tel un vin ou on en distille parfois un alcool. À Majorque, les caroubes servent à faire une liqueur crémeuse, aromatique, de couleur foncée (« palo »).

Les Égyptiens extrayaient le « jus » des caroubes comme décrit ci-dessus, puis ils le concentraient et se servaient de cet épais sirop pour y conserver des fruits. Le sirop de caroube est populaire dans l'est de la région méditerranéenne, par exemple en Turquie. À Chypre, on prépare une friandise énergétique en le mélangeant à de la purée de graines de sésame (« tapini »).

Il n'est pas désagréable de mâcher tout simplement les caroubes mûres, de déguster le jus sucré qui s'en dégage et de cracher les fibres. C'est une pratique courante par endroits.

Les caroubes auraient servi de nourriture à saint Jean-Baptiste dans le désert, c'est pourquoi on les appelle parfois « pain de saint Jean-Baptiste ».



La caroube contient des protéines, 30 à 50% de sucres simples (glucose et saccharose), des sels minéraux : Ca, Mg, P, Fe, Si, etc., ainsi qu'un peu de tanin.



Elle est très nutritive et possède des vertus astringentes et pectorales. La farine de caroube est un excellent absorbant des toxines intestinales, et s'emploie également comme antidiarrhéique.



Par broyage et tamisage des **graines** du caroubier, on obtient une poudre qui est utilisée industriellement comme épaississant (E 410), et comme farine antidiarrhéique pour les nourrissons. Elles ont aussi servi de succédané du café après avoir été torréfiées.



Les graines régulièrement disposées dans les gousses sont extrêmement dures et d'un poids à peu près constant : ce sont les « carats » des joailliers antiques.



En Espagne, les **feuilles** de caroubier servent à conserver les olives.



L'écorce et les feuilles du caroubier sont très riches en tanin.



Elles ont été employées pour tanner les peaux.



*Ceratonia siliqua*


***Cercis siliquastrum* (B4)** 

Arbre de Judée

(G. *kerkis*, navette de tisserand : de la forme des gousses)


Région méditerranéenne

Souvent planté pour l'ornementation.

 Les **boutons floraux**, les **fleurs** et les **jeunes fruits** encore tendres peuvent être consommés crus en salade. Leur saveur est agréablement acidulée.

C'est surtout en Grèce et en Turquie qu'ils sont utilisés.

On a également conservé les boutons floraux dans le vinaigre et fait des beignets avec les fleurs.

 Dans l'est de l'Amérique du Nord, les **fleurs** d'une espèce locale (*C. canadensis*) ont aussi servi de nourriture.


*Cercis siliquastrum****Gleditsia triacanthos* (C-F4)** 

Févier

(Dédié à J.G. Gleditsch, botaniste berlinois, 1714-1786)


Originaire de l'est et du centre de l'Amérique du Nord

Fréquemment planté pour l'ornementation et pour la composition de haies en Europe centrale et méridionale, et occasionnellement subspontané.

 Les **gousses** atteignent de grandes dimensions. Elles renferment autour des graines une pulpe visqueuse qui est sucrée et aromatique. Cependant, si on la mange crue et seule, elle a tendance à irriter la gorge. Il faut donc faire sécher les gousses, les broyer entières et les tamiser. La poudre obtenue peut servir à édulcorer diverses préparations. On peut aussi la mélanger à de la farine pour faire du pain, des gâteaux, etc.

Une boisson légèrement alcoolisée a été préparée avec les gousses broyées et mises à fermenter avec de l'eau.

Les **graines** auraient été consommées par les Indiens d'Amérique du Nord, mais peu fréquemment.

 Mais il ne faudra user du févier qu'avec modération : on a en effet signalé que la pulpe de ses gousses pouvait être plus ou moins toxique.

## Papilionoidae

***Anthyllis* (D2)** 

(Nom grec d'une plante)

**Anthyllide**

Toute l'Europe (19)



Les **jeunes feuilles** de l'*A. vulneraria* (anthyllide vulnéraire) sont mangées comme légume cuit en Bosnie.



La plante renferme des tanins, des saponines, du mucilage, des flavonoïdes et des acides organiques.



Comme l'épithète l'indique, l'anthyllide vulnéraire était jadis employée pour soigner les plaies, les brûlures et les inflammations cutanées. Elle favorise la cicatrisation des tissus.

***Apios americana* (= *tuberosa*) (C4)** (G. *apios*, poire : de la forme des tubercules)

Originaire du centre et de l'est de l'Amérique du Nord

**Apios tubéreux**

Cultivé localement en Europe méridionale pour ses tubercules, et parfois ailleurs comme plante ornementale. L'apios tubéreux a été introduit sur notre continent en 1845, pendant la maladie de la pomme de terre qui causa de graves famines (en particulier en Irlande), comme remplaçant possible de cette dernière – mais sans succès.



Les **tubercules** sont comestibles. Avec ceux d'autres espèces, ils formaient une partie importante de la nourriture des Indiens de la Grande Prairie américaine. Il faut les faire cuire et, pour en tirer toute la saveur, les manger chauds. Crus, ils laissent une mince couche caoutchouteuse sur les dents.

Les tubercules cultivés atteignent parfois un diamètre de plus de quinze centimètres.


Les **graines** sont également comestibles. Les fleurs dégagent un parfum très suave.

***Astragalus* (D3)** (Nom grec d'une plante, d'*astragalos*, vertèbre)**Astragale**

Toute l'Europe (133)

Certaines espèces indigènes sont plantées pour l'ornementation.



Les **tiges** des *A. creticus* – sud des Balkans, Grèce – et *massiliense*  (= *tragacantha*) – sud-ouest de l'Europe – fournissent de la gomme adragante (tragacathe), qui a parfois servi de nourriture dans la partie orientale du Bassin méditerranéen.



En Asie mineure, l'**exsudation des tiges** de plusieurs espèces locales est employée dans l'alimentation.



L'*A. glycyphyllos* – Europe méridionale, occasionnellement planté pour l'ornementation – renferme dans ses feuilles de la glycyrrhizine, substance qui donne à la racine de réglisse son goût caractéristique (cf. *Glycyrrhiza*). Les feuilles de cet astragale ont effectivement un goût sucré intense suivi d'amertume.



On en a fait du thé.



Sa racine est adoucissante ; ses graines et ses feuilles diurétiques et purgatives.



L'*A. hamosus* – Europe méridionale – est parfois cultivé pour ses **fruits** qui, avant maturité, ressemblent à des vers. On les ajoute aux salades, plutôt par plaisanterie que par gourmandise car leur goût est médiocre.

L'*A. boeticus* – région méditerranéenne – a été cultivé en Allemagne et en Hongrie (peut-être aussi en Scandinavie) pour ses **graines** qui étaient torréfiées et utilisées comme succédané du café.



Les **racines** d'espèces locales ont été consommées en Asie et en Amérique du Nord. Les **fruits** d'autres espèces étaient mangés avant maturité, crus ou cuits, par les Indiens d'Amérique.



Mais sur ce dernier continent, de nombreux astragales sont connus pour provoquer chez le bétail qui s'en nourrit presque exclusivement la maladie appelée « loco » (= fou, en espagnol, à cause de l'attitude aberrante des bêtes atteintes).



Plusieurs espèces locales (*A. elatus*, *elongatus*, *kirshehiricus*) sont consommées en Anatolie.

**Caragana (C5)**   
(Nom d'origine kirghize)

**Caragana, acacia jaune**  
Europe orientale (21)

Le *C. arborescens*, originaire du nord de l'Asie, est planté pour l'ornementation et parfois subspontané.




Ses **graines** ont été consommées par l'homme, mais on les emploie surtout pour nourrir les volailles.

**Chamaespartium (D5)**  
(*G. chamai*, à terre, nain ; *spartium*, nom du genêt d'Espagne :  
genêt nain)

**Chamaespartium**  
Centre et sud-ouest de l'Europe (2)



Dans le nord-ouest de l'Espagne, les **boutons floraux** et les fleurs du *C. tridentatum* (= *Pterospartum t.*) – ouest de l'Espagne, Portugal – servent localement à préparer une boisson à base de riz (« arroz de carqueja »). On les emploie également comme condiment pour le poulet et le lapin. Au Portugal, ils aromatisent les soupes et les purées.

**Cicer (B4)**   
(Nom latin de la plante)

**Pois chiche**

3 espèces croissent naturellement dans le sud-est de l'Europe

Par ailleurs, le *C. arietinum*, originaire d'Asie occidentale, est communément cultivé pour ses graines, en particulier dans le sud de l'Europe où il s'échappe parfois des cultures. C'est le pois chiche que nous utilisons en cuisine.



Avec les **graines**, on fait de délicieuses soupes, et au Moyen-Orient de l'« houmous », en les écrasant après une longue cuisson et en les mélangeant avec de l'huile d'olive, de la purée de sésame et de l'ail. Moulues, elles donnent une farine très fine qui sert à préparer les « panisses » marseillaises (cuite en bouillie, refroidie, coupée en tranches, puis revenues à la poêle) ou la « socca » niçoise (délayée dans de l'eau avec de l'huile d'olive et cuite au four sur de larges plaques). La farine de pois chiche est très employée en Inde. Elle peut être mélangée à une farine de céréale pour faire du pain ou des galettes. On ingère ainsi des protéines complètes, réunissant tous les acides aminés nécessaires à notre organisme par la combinaison de ceux d'une légumineuse et de ceux d'une céréale. Les Égyptiens cultivaient déjà le pois chiche et les Romains en connaissaient plusieurs variétés.



Les pois chiches contiennent des protéines, des matières amylacées et des sucres, des lipides, des vitamines B et C, des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Fe, Si, As, etc., et de l'asparagine.



Comme toutes les Légumineuses sèches, ils sont très riches, très énergétiques et se montrent souvent difficiles à digérer chez les sujets sédentaires.

Ils seraient également diurétiques, stomachiques et vermifuges.



On a signalé que les pois chiches mal cuits et consommés de façon presque exclusive pendant une longue période pouvaient provoquer la maladie nerveuse connue sous le nom de lathyrisme (cf. *Lathyrus*).



En Inde, on recueille l'**exsudation de la plante** en recouvrant celle-ci pendant la nuit d'un drap que l'on tord au matin. Ce liquide est riche en acides organiques (malique, acétique et oxalique). On l'utilise comme le vinaigre et on en fait des boissons rafraîchissantes.

## *Cytisus* (F1)

(Nom grec de la luzerne arborescente – *Medicago arborea*)

## Cytise, genêt

Toute l'Europe (23)

Plusieurs espèces indigènes ou d'origine horticole sont communément plantées pour l'ornementation, dont le *C. scoparius* (= *Sarothamnus* s.) (genêt à balais).



Les **sommités** du genêt à balais ont été utilisées, avant l'emploi généralisé du houblon, pour communiquer à la bière un goût amer. Les **boutons floraux** ont été conservés au vinaigre, après macération pendant toute une nuit dans une forte saumure et rinçage, et employés comme les câpres. En Catalogne, les **fleurs** sont mises dans le ratafia, une liqueur à base de noix vertes qui comporte de nombreuses plantes.





Mais on signale que les fleurs sur le point de se transformer en fruits, de même que les jeunes gousses crues, peuvent causer des troubles gastriques et cardiaques.



Les **graines** torréfiées auraient servi de succédané du café en France.

 Mais elles ne sont peut-être pas totalement dénuées de toxicité.

 Le genêt à balais contient dans toutes ses parties plusieurs alcaloïdes (surtout de la spartéine) et diverses substances actives. Les fleurs en particulier renferment un flavonoïde à action diurétique (scoparine).

 La plante entière (y compris fleurs et graines) est diurétique, tonocardiaque et vasoconstrictrice. Elle a également des propriétés antivenimeuses, dues à la spartéine. Cette propriété fut découverte après avoir constaté empiriquement que les brebis qui brouaient régulièrement du genêt à balais n'étaient pas affectées par les morsures de vipères.

 En grande quantité, plusieurs espèces de cytises, dont le genêt à balais, peuvent provoquer des troubles nerveux, hépatiques et cardiaques. Les *C. nigricans* et *supinus* ont également été incriminés. Ils contiennent des alcaloïdes. Les graines du *C. purgans* – sud-ouest de l'Europe – sont violemment purgatives.


 Les fleurs du genêt à balais teignent la laine en vert pâle avec de l'alun. Les rameaux fleuris la teignent en jaune en présence d'alun ou de chrome.


## Galega (G4)


## Galéga

(Étymologie incertaine, peut-être du grec *gala* lait et *agô*, amener : des vertus galactagogues supposées de la plante – nom d'origine récente, créé par De La Ruelle) (2)

Le *G. officinalis* (galéga officinal) croît spontanément dans le sud, l'est et le centre de l'Europe. On le cultive un peu partout, principalement pour l'ornementation, plus rarement comme plante fourragère ou médicinale.

 L'herbaliste anglais du XVII<sup>e</sup> siècle Gerarde préconisait les **jeunes feuilles** de galéga officinal comme légume cuit. Elles ont également été consommées en Italie et le sont toujours en Bosnie.

 La plante – surtout les graines – contient des alcaloïdes (dont la galéguine), un glucoside, de la saponine, du tanin, une substance amère, etc.

 Le galéga officinal est diurétique, diaphorétique et hypoglycémiant (antidiabétique). On l'utilise en médecine depuis le XVI<sup>e</sup> siècle.

 Les moutons qui se nourrissent de la plante sont parfois sujets à des empoisonnements.

Une autre espèce, le *G. orientalis*, originaire du Caucase, est cultivée comme plante fourragère et parfois subspontanée.


## Genista (F2-3)


## Genêt


(Nom latin d'un genêt, peut-être du celtique *gen*, petit buisson)


Toute l'Europe (56)


Quelques espèces indigènes sont plantées pour l'ornementation.


 Les **boutons floraux** du *G. tinctoria* (genêt des teinturiers) – presque toute l'Europe – ont été conservés au vinaigre comme ceux du genêt à balais (cf. *Cytisus scoparius*), et utilisés à la manière des câpres.

 La plante contient des alcaloïdes (cytisine, méthycytisine), un flavonoïde (lutéoline – un colorant jaune) et d'autres substances actives.

 Elle est diurétique, laxative, stimulante et vasoconstrictrice.

 Ce genêt était autrefois fréquemment employé par les teinturiers : les sommités fleuries donnent à la laine et au lin une belle couleur jaune, en présence d'alun ou de chrome. On les utilisait aussi pour teindre en vert, par-dessus une première teinture à l'indigo.

 On a signalé que, du fait des alcaloïdes qu'ils contiennent, diverses espèces de genêts pouvaient causer des troubles nerveux, hépatiques ou cardiaques.

 On consomme en Turquie une espèce locale (*G. sessilifolia*).


## Glycyrrhiza (B4)

(*G. glycy*s, doux, sucré ; *rhiza*, racine)

## Réglisse

Europe méridionale (5)


Les *G. glabra*, du sud et de l'est de l'Europe, et *echinata*, du sud-est de l'Europe, sont cultivées commercialement pour leur racine, et on les rencontre parfois à l'état spontané.

 On connaît bien la saveur sucrée si particulière de la réglisse. On pourra utiliser une décoction – ou mieux, une macération prolongée – de la **racine** (coupée en morceaux ou pulvérisée) pour édulcorer et aromatiser certains mets, et, bien sûr, les tisanes.


Par ébullition lente du liquide, après filtrage, on obtient un extrait noirâtre, pâteux, qui peut servir aux mêmes fins, et peut se conserver. C'est l'« extrait de réglisse » du commerce. Pour ces préparations, il peut être bon de gratter la partie extérieure grisâtre de la racine, qui est un peu amère.

On peut aussi simplement mâcher la racine pour son goût agréable, ses vertus rafraîchissantes (elle apaise la soif), médicinales ou nutritives. Cette pratique est commune dans toute la région méditerranéenne.

En Jordanie, on ajoute souvent du bicarbonate de soude à la macération du rhizome dans de l'eau pour en accentuer la couleur noire et la saveur.

 La racine de réglisse doit son pouvoir sucrant à la glycyrrhizine – contenue dans une proportion de 5% environ –, une saponine cinquante fois plus douce que le sucre blanc (saccharose). Elle renferme également des sucres (saccharose 3%, glucose 3%), une huile résineuse (15%), des matières amylacées (30%), des flavonoïdes, de l'asparagine, des hormones (œstrogène), et diverses substances.

 Elle est antispasmodique, expectorante, diurétique, antiphlogistique et rafraîchissante. On utilise la réglisse depuis l'Antiquité.

 Un emploi abusif peut, à la longue, provoquer de l'hypertension.



Les Indiens d'Amérique du Nord mâchaient la **racine** d'une espèce locale (*G. leptodota*). Ils la faisaient parfois cuire à l'étouffée ou sur les braises. Les feuilles d'une réglisse sont employées en Mongolie pour faire du thé.

## Hedysarum (C4)

## Hedysarum

(*G. hédysaron*, nom d'un sainfoin, peut-être de *Securigera securidaca*)

Centre et est de l'Europe (3)



Indiens et Inuits (Esquimaux) de l'Alaska et de la Sibérie consommaient, crues ou cuites, les **racines** de plusieurs espèces au printemps, lorsqu'elles sont tendres et sucrées.

Deux d'entre elles croissent naturellement en Europe : il s'agit des *H. alpinum* – Russie du nord et de l'est – et **hedysaroides** – montagnes du centre et de l'est de l'Europe.

Les **jeunes feuilles** de l'*H. coronarium* – centre et ouest de la région méditerranéenne, parfois cultivé et spontané dans le sud de l'Europe – sont consommées en Sicile. Elles sont bouillies, puis servies avec de l'huile d'olive et du citron, ou revenues à la poêle avec des œufs et des oignons.

## Lathyrus (C-F-H1)

## Gesse

(Nom grec d'une Légumineuse : *lathyros*)

Toute l'Europe (54)

Le *L. sativus* (gesse cultivée, jarosse, pois carré) – sud, centre et est de l'Europe – est planté pour ses **graines** en Europe méridionale, et surtout en Asie (Turquie, Inde). On le cultive également, ainsi que d'autres espèces, comme plante fourragère.

Certaines gesses, indigènes ou venant d'Afrique du Nord ou d'Amérique, sont plantées pour l'ornementation, dont le *L. odoratus* (pois de senteur, gesse odorante), originaire du sud de l'Italie et de Sicile, spontané dans le centre et le sud de l'Europe.



Les *L. linifolius* (= *L. montanus* = *L. macrorhizus* = *Orobus tuberosus*) (gesse des montagnes) – sud, ouest et centre de l'Europe – et **tuberosus** (gesse tubéreuse) – presque toute l'Europe – forment des **tubercules** comestibles. Ils sont nutritifs et leur goût est agréable après cuisson, un peu sucré, rappelant les châtaignes.

On les a fréquemment récoltés dans la nature et on les consomme toujours en Bosnie. Ces deux espèces – surtout la seconde – ont parfois été cultivées et les tubercules vendus sur les marchés, en particulier en Hollande.

Villars, en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, signale que la gesse des montagnes (d.c.) donne des « tubercules parfois assez gros, fermes et très farineux, dont la saveur délicate se développe par la cuisson au feu. Bien des gens en sont friands ; les vigneron du Valais ne les laissent pas perdre. »

Les **jeunes gousses** et les **graines** de nombreuses espèces ont été – et sont parfois encore – consommées en Europe et en Asie. Parmi celles-ci, on peut citer :

- *L. annuus* – Région méditerranéenne.



**Gousses** et **raines** étaient utilisées en Grèce.

- *L. aphaca* (gesse aphaca). – ouest, centre et sud de l'Europe.



Les **graines** sont surtout consommées quand elles sont jeunes et tendres.



On rapporte qu'à maturité elles sont narcotiques et peuvent, en quantité, provoquer des maux de tête.

- *L. articulatus* – région méditerranéenne.



En Sicile, les **graines** sont parfois encore consommées, cuites à la façon des petits pois. Lorsqu'elles sont très jeunes, on peut même les manger crues.

- *L. cicera* – Europe méridionale.



On la cultive comme plante fourragère, et on l'a parfois cultivée pour ses **graines**. Ces dernières sont consommées en Anatolie.



Mais celles-ci ont causé des accidents, comme la gesse cultivée (cf. plus loin).

- *L. clymenum* – région méditerranéenne.



En Sicile, les **graines** sont bouillies, puis mangées avec des tomates et de l'huile d'olive ou parfois en omelette. On les consomme également en Tunisie.

En Sardaigne, elles sont mangées crues, en salade, lorsqu'elles sont très jeunes.

- *L. japonicus* subsp. *maritimus*  (= *maritimus*) – nord et ouest de l'Europe.



Les **graines** ont été consommées en période de disette en Angleterre, mais elles sont très amères. On les a parfois mangées en Amérique et en Asie, où on en faisait de la farine. **Jeunes pousses** et **jeunes gousses** sont également comestibles.

- *L. latifolius* – centre et sud de l'Europe.



**Jeunes gousses** et **graines** sont consommées cuites dans le nord de l'Asie, où la plante est également native. Les **jeunes pousses** sont comestibles crues ou cuites. On les mange comme légume en Bosnie.

- *L. montanus* (d.c.)



On a consommé les **graines** en Suède.

- *L. ochrus* – Europe méridionale.



Cette espèce a été cultivée pour ses **graines**.

On les consomme en Sicile et en Turquie.



- *L. odoratus* (d.c.).



En Sicile, les **graines** sont bouillies, puis mangées avec des tomates et de l'huile d'olive ou parfois en omelette.

- *L. palustris* – presque toute l'Europe.



Les **jeunes graines** auraient été consommées en Amérique du Nord (dans le Minnesota). Les **jeunes pousses** d'une variété locale (var. *pilosus*) sont mangées comme légumes dans le nord-est de l'Asie.

- *L. sativus* (d.c.).



Comme on l'a vu plus haut, on cultive parfois encore cette gesse dont les **graines** se mangeaient comme des pois ou servaient à faire des soupes, des purées et de la farine. C'était jadis une Légumineuse importante en Europe. En Provence, la farine de gesse était utilisée pour fabriquer des gâteaux ou des galettes cuites sous la cendre. Elles entraient dans la composition du « groussan », un mélange de plusieurs Légumineuses.

Les pois carrés se mangent occasionnellement en Italie, entre autres en soupe (« zuppa alla Santa Potenziana »), avec des lentilles et des pois chiches (ils cuisent plus vite que les pois chiches).

La gesse cultivée est couramment consommée sur les hauts plateaux éthiopiens, ainsi qu'au Moyen-Orient et en Inde.



Mais les graines de la gesse cultivée, ainsi que celles du *L. cicera* (d.c.) ont fréquemment causé de graves accidents, prenant parfois une ampleur épidémique. En effet, si on les consomme pendant une longue période (plusieurs mois) à l'exclusion de toute autre nourriture – ce qui se produit dans certaines régions où la malnutrition est chronique – il se produit des troubles irréversibles du système nerveux et des os. On nomme cette maladie « lathyrisme ». De nombreux cas sont encore apparus dans le nord de l'Inde en 1979.

Si cependant on ne mange les graines des gesses qu'occasionnellement, en quantité modérée, et dans le cadre d'une alimentation bien équilibrée, aucun danger n'est à craindre.

- *L. setifolius* – Europe méridionale.



Gousses et **graines** ont servi de nourriture en Grèce.

- *L. sylvestris* (gesse sauvage) – presque toute l'Europe.




Les **inflorescences**, les **jeunes gousses** et les **graines** avant maturité sont comestibles cuites, voire crues.

En Sicile, les **inflorescences** sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive ou revenues à la poêle avec des œufs et du fromage ou des oignons.

- *L. sphaericus* – Europe méridionale.



Gousses et **graines** ont servi de nourriture en Grèce.

**Lens (B4)** **Lentille**

(Nom latin de la plante et de la graine)

3 espèces croissent naturellement en Europe méridionale

De plus, la *L. culinaris* (= *esculenta*) (lentille comestible), probablement originaire d'Asie occidentale, est plantée pour ses **graines** dans le centre, le sud et l'est de l'Europe, et se rencontre parfois à l'état subspontané.



C'est certainement l'une des premières plantes à avoir été cultivées par l'homme pour sa nourriture : on la consommait déjà au Néolithique ; Égyptiens, Juifs et Grecs l'appréciaient beaucoup. On en connaît actuellement de nombreuses variétés. Les « lentilles corail » sont des graines décortiquées, de couleur orangée. Elles cuisent particulièrement vite.

On consomme les **lentilles** comme légume, en soupe, ou réduites en farine. Au Moyen-Orient, on les fait parfois griller.




Elles contiennent beaucoup de protéines (23%) et d'hydrates de carbone (60%), des vitamines B et C, et des sels minéraux : Ca, P, K, Na, Fe...



Elles sont très nutritives et on les tient pour galactagogues. Ce sont les plus digestes des Légumineuses.



On peut également faire germer les **graines**. Les germes sont bons à manger crus lorsque les cotylédons sont bien développés, colorés en vert par la chlorophylle.

**Lotus (D1)** **Lotier**

(Nom grec d'une espèce de lotier et de diverses autres plantes)

Toute l'Europe (30)

Quelques espèces africaines sont cultivées pour l'ornementation.



Les **jeunes pousses** du *L. corniculatus* (lotier corniculé, pied-de-poule), très commun, sont mangées en salade en Bosnie.



Ses fleurs contiennent un peu d'acide cyanhydrique.



Elles sont douées de propriétés sédatives.



Les **jeunes gousses** tendres du *L. uliginosus* (= *L. pedunculatus*) sont sucrées et peuvent être cuites comme les petits pois et servies avec du beurre et du sel. Celles du *L. edulis* (lotier comestible) – région méditerranéenne – sont consommées en Crète, cuites à la façon des haricots.

On mange ses **jeunes graines** comme les petits pois.



Les **feuilles** d'une espèce locale (*L. aegaeus*) sont consommées en Turquie.

Celles d'un lotier ouest-américain (*L. strigosus*) auraient été mangées par les Indiens de Californie.

**Lupinus (F2)**  **Lupin**(Nom latin de la plante, peut-être de *lupus*, loup)

6 espèces croissent naturellement en Europe méridionale

De nombreux lupins indigènes, asiatiques, américains ou hybrides sont plantés pour l'ornementation. Quatre espèces originaires d'Asie et d'Amérique se rencontrent à l'état spontané sur notre continent.



On cultive pour leurs **graines** depuis l'Antiquité les *L. albus* (lupin blanc – dont *L. termis*, termis) – sud des Balkans, cultivé dans le sud et le centre de l'Europe pour ses graines et comme plante fourragère –, *angustifolius* (lupin bleu) – Europe méridionale –, *luteus* (lupin jaune) – ouest de la région méditerranéenne, également cultivé comme plante fourragère – et *micranthus* (= *hirsutus*) – région méditerranéenne. Depuis les années 1930, on a développé chez le lupin blanc, le lupin jaune et le lupin bleu des variétés à graines douces que l'on peut consommer après une simple cuisson à l'eau. Mais chez la plupart des espèces – et des variétés traditionnelles des lupins précédemment cités –, les graines sont très amères et ne deviennent comestibles qu'après cuisson dans plusieurs eaux, ou macération dans une saumure, ce qui est le cas le plus courant. En Corse, on les mettait dans un sac de toile que l'on plaçait une dizaine de jours dans le lit d'un torrent. Elles sont ensuite bouillies et mangées avec de l'huile d'olive en de nombreux pays méditerranéens.



Il faut en effet éliminer les alcaloïdes toxiques qu'elles contiennent.



Ces derniers peuvent en effet provoquer des troubles nerveux et autres. Crues, les graines ont parfois causé des inflammations de l'estomac et des intestins.



Les **graines** de lupin moulues en farine ont servi à faire une sorte de pain. On les a également torréfiées pour en faire un succédané de café.

Celles du termis se vendent couramment, en saumure, sur les marchés du bassin méditerranéen – particulièrement en Égypte et en Afrique du Nord, mais aussi en Espagne et au Portugal. On les trouve maintenant sur tous les marchés français. On les consomme habituellement pour l'apéritif. On rapporte que les **pédoncules** ont été conservés au vinaigre et mangés crus.



La plus grande partie des graines obtenues par la culture des lupins est destinée à l'alimentation du bétail.





**Racines, jeunes feuilles et fleurs** de plusieurs espèces locales ont été utilisées comme nourriture par les Indiens d'Amérique du Nord, en particulier dans l'ouest. Dans la partie orientale de ce continent, c'étaient surtout les **graines** qui étaient consommées.

En Turquie on consomme les graines d'une espèce locale (*L. micranthus*).

## *Medicago* (B1)

## Luzerne

(*L. medica herba*, herbe de Médie : nom latin de la luzerne)

Toute l'Europe (37)

La *M. sativa* (luzerne cultivée) est une plante fourragère des plus courantes, et elle est fréquemment subspontanée.

La *M. lupulina* (minette) et d'autres espèces indigènes sont cultivées dans le même but.

Certaines luzernes d'origine européenne sont plantées pour l'ornementation.



On cultive aussi la *M. scutellata*, d'Europe méridionale, pour ses **fruits** qui ressemblent un peu à des chenilles, et que l'on ajoute par plaisanterie aux salades.

Les **feuilles** de nombreuses luzernes, dont la luzerne cultivée et la minette (toutes deux d.c.), sont excellentes, crues en salade, ou cuites.

La luzerne cultivée est consommée comme légume cuit en Bosnie.

Les Berbères du Maroc la mangent couramment avec le couscous de maïs (« baddaz »).

On l'y apprécie particulièrement en hiver, car on considère qu'elle est très énergétique.

Les feuilles de la luzerne cultivée et de la *M. polymorpha* (= *denticulata*, = *hispida*) – sud de l'Europe – ont été consommées comme légume en Chine.



Les feuilles de la luzerne cultivée contiennent des vitamines A, C, D, E et K, et des sels minéraux : Ca, P, K, Fe, etc.

On en extrait commercialement de la chlorophylle et des vitamines A et K.



La plante est tonique et diurétique.



Les **inflorescences** des luzernes sont également comestibles : elles sont très bonnes crues.

Les Indiens de Californie consommaient les **graines** de la minette (d.c.).

Au Moyen-Orient, on fait depuis des temps reculés germer des graines de luzerne.

Cette tradition a été reprise depuis une trentaine d'années en Amérique du Nord, puis en Europe. Aujourd'hui, les germes de luzerne ou d'« alfalfa » (le nom arabe de la plante) sont couramment vendus dans les magasins d'alimentation naturelle, voire dans les supermarchés. On peut facilement les préparer soi-même (cf. vol. II).

Les **germes** de luzerne sont parmi les meilleurs qui soient en raison de leur texture tendre et juteuse, et de leur goût très délicat.

Pour récolter les graines, on peut battre les inflorescences mûres sur un drap placé par terre, puis vanner ce qui en résulte.



Les **racines** de certaines luzernes auraient été consommées, après cuisson, par les Indiens d'Amérique.

**Melilotus (B1)** 🇷🇺**Métilot**(Nom grec de la plante, de *méli*, miel et *lôtos*, nom de plante)

Toute l'Europe (16)

Certaines espèces indigènes sont cultivées comme plantes fourragères.



Les **racines** des *M. officinalis* (métilot officinal) et *wolgica* (= *ruthenica*) – Russie – auraient été consommées par les Kalmouks.

Les **jeunes feuilles** des métilots peuvent être mangées crues, de préférence avant que la plante ne commence à fleurir. Elles sont un peu amères et aromatiques : on pourra en ajouter de petites quantités aux salades.

Ce sont principalement celles des *M. alba*, *altissima* (= *macrorhiza*) et *officinalis* (d.c.) qui ont été utilisées.

On consomme en Bosnie celles du métilot officinal.

Les **feuilles** du *M. elegans* – ouest, centre et sud de l'Europe – étaient parfois mélangées au beurre pour le parfumer.

Les **feuilles** et les **fleurs** des métilots dégagent en séchant une odeur suave et prononcée rappelant la vanille. On peut s'en servir pour aromatiser divers plats sucrés ou préparer des sauces et des boissons. On en fait aussi un thé agréable.

En Suisse, on utilisait les **fleurs** et les **graines** des *M. altissima* et *officinalis* (tous deux d.c.) pour parfumer certains fromages. Les **graines** des différentes espèces peuvent servir d'épices.



Le parfum du métilot est dû à la coumarine, provenant de l'hydrolyse d'un glucoside (métilotoside) sous l'action d'un ferment.




Le métilot officinal est antispasmodique, sédatif, diurétique et antiseptique des voies urinaires. Il est aussi anticoagulant : on a extrait du métilot fermenté le dicoumarol, substance anticoagulante (son action est due à une antivitamine K), que l'on emploie pour tuer rats et souris par hémorragie interne.



On signale que de très fortes doses de métilot peuvent se monter émétiques et plus ou moins toxiques.



**Ononis (G3)** **Bugrane**

(*G. onônis*, nom de cette plante, d'*onos*, âne ; *onis*, crottin d'âne : certaines espèces ont une odeur désagréable)

Toute l'Europe (49)



On a consommé les **jeunes pousses** des *O. arvensis* (arrête-bœuf) et *spinosa* – ouest, centre et sud de l'Europe. Il est signalé que la première espèce était utilisée en Angleterre au XVII<sup>e</sup> siècle. Les pousses de la seconde sont mangées comme légume cuit en Bosnie et en Turquie.



Les racines de l'*O. spinosa* (d.c.) contiennent un glucoside (ononine), une huile essentielle et diverses substances.



On utilise la plante entière, mais surtout la racine, comme diurétique. Feuilles et fleurs sont astringentes.

**Phaseolus (B3)** **Haricot**

(*G. phaséolos* (ou *phasélos*), nom d'un haricot)

Originaires d'Amérique Tropicale

Les *P. vulgaris* (haricot vulgaire), cultivé pour ses gousses et ses graines, et *coccineus* (haricot d'Espagne), planté principalement pour l'ornementation, mais parfois aussi comme légume, persistent fréquemment après avoir été cultivés.



Les **gousses** vertes et tendres – avant que les graines ne se développent – sont bonnes cuites, ou crues après lacto-fermentation.



Celles du haricot vulgaire (d.c.) contiennent des vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP et C, des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, S, Fe, Si Cu, Co, Ni, etc., et diverses substances – dont l'inosite, surtout dans les fils, qui aurait une action tonocardiaque.

Les haricots en gousses sont diurétiques, dépuratifs et anti-infectieux.

Les cosses sèches du haricot vulgaire (d.c.) sont employées comme diurétique et hypoglycémiant (antidiabétique).



Les haricots en grains se mangent frais ou secs. Dans ce dernier cas, un trempage suivi d'une longue cuisson à l'eau est nécessaire pour rendre les **graines** consommables. Les haricots secs, dont on connaît un très grand nombre de variétés, s'accommodent de multiples façons suivant les régions.



Les graines renferment des protéines, des hydrates de carbone, des vitamines A, B, C (peu) et E, et des sels minéraux : les mêmes que dans les gousses, et en particulier beaucoup de fer (plus que les épinards et les lentilles).



Les graines arrivées à maturité (haricots secs) contiennent à l'état cru une toxine, la phasine, qui peut provoquer de graves troubles digestifs – occasionnellement mortels – par inhibition des enzymes digestives, et attaque des globules rouges du sang (phytohématagglutinine). La cuisson prolongée l'élimine.

Les graines de certaines espèces – le cas le plus connu est celui du haricot de Lima (*P. limensis*) –, sont riches en glucosides cyanogénétiques produisant par hydrolyse de l'acide cyanhydrique dont la toxicité est bien connue : les empoisonnements dus

à des haricots de Lima mal cuits sont assez fréquents dans les régions tropicales et subtropicales où l'on cultive la plante. Heureusement, l'acide cyanhydrique est éliminé en faisant bouillir longtemps les graines à l'eau, mais il n'est pas détruit : on le retrouve dans l'eau de cuisson qui est devenue toxique.

Les racines du haricot d'Espagne (d.c.) seraient toxiques.



Les **graines** d'autres espèces de haricots sont utilisées, principalement en Asie orientale, en « nouilles » (moulues, mélangées à de l'eau et passées à travers un moule troué), en confiture (au Japon – avec addition de gélatine d'algues), ou en vin (très estimé en Chine). On les consomme souvent germées : ce dernier procédé est également courant aux États-Unis, principalement avec les graines du haricot mung (*P. aureus*), improprement nommé « soja vert » en France.

Certaines espèces d'Asie du sud-est ont des **racines** tubéreuses comestibles.

On cultive depuis des temps immémoriaux différentes espèces de haricots en Amérique et en Asie.

## *Pisum sativum* (B4)

(Nom grec et latin de la plante)

Pois

La **ssp. elatius** (= *P. elatius*) croît naturellement en Europe méridionale.

La **ssp. sativus** (dont *P. arvense*) est cultivée depuis les temps préhistoriques pour ses gousses et pour ses graines, et elle est parfois spontanée dans le sud de l'Europe. On en connaît de nombreuses variétés.



On consomme, crues ou cuites, les **jeunes gousses** tendres et les **graines** vertes ou mûres.



Elles contiennent des sucres, des vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, PP et C, et des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, S, Fe, etc.



Les **graines sèches**, connues sous le nom de « pois cassés » (car les deux cotylédons se séparent, spontanément), servent à faire de délicieuses soupes.



Elles sont riches en protéines et en hydrates de carbone.



On signale que dans certains pays chauds, l'usage abusif des petits pois frais (qui sont normalement très digestes) a occasionnellement provoqué de cas de lathyrisme (cf. *Lathyrus*), dus à des toxines (aminonitriles) qu'ils contiennent.

## *Psoralea* (D2)

(*G. psoraleos*, galeux, de *psora*, gale : en référence aux points glanduleux sur la plante)

Psoralée

Sud de l'Europe (2)



Les **jeunes pousses** de la *P. bituminosa* (psoralée bitumineuse) sont consommées en Bosnie malgré leur forte odeur de goudron.



La **racine renflée** de plusieurs espèces locales était couramment consommée par les Indiens d'Amérique du Nord.

**Robinia (B-F3)** **Robinier**

(Dédié aux Robin, Jean (1550-1629) et Vespasien (1579-1662),  
jardiniers du roi, qui cultivèrent le premier Robinier en Europe)

Originaires de l'est de l'Amérique du Nord

Les *R. pseudacacia* (acacia ou faux acacia) et *hispida* (acacia rose) sont cultivés pour l'ornementation et se rencontrent à l'état subspontané sur notre continent, surtout le premier, que l'on plante également pour son bois jaune très dur.



Au Japon, on consomme les **bourgeons foliaires** du faux acacia qui y fut introduit en 1875 –, bouillis et assaisonnés de sauce de soja.

En Amérique, en Europe et en Asie, on fait des beignets avec les **fleurs** au parfum suave et au goût sucré (elles contiennent beaucoup de nectar) de cette même espèce (cf. vol. II). On peut aussi les ajouter crues, en quantité modérée aux salades de fruits, aux desserts, voire aux céréales ou aux légumes. Bouillies à l'eau, les **inflorescences** ont un goût délicat, sucré, rappelant celui des petits pois.

Elles fournissent aussi un thé agréable, apprécié en Anatolie.



Un excès de fleurs de robinier à l'état cru peut se montrer émétique. Aucun problème n'est à craindre lorsque les fleurs sont cuites.



On a mangé les **jeunes gousses** tendres après cuisson.

Torréfiées, les **graines** ont servi de succédané du café, et les Indiens d'Amérique les consommaient bouillies. On rapporte qu'elles peuvent fournir une huile par pression.

Les graines crues contiennent des substances qui attaquent les globules rouges du sang (phytohémagglutinines – proches de celles que renferment les graines du ricin – *Ricinus communis*, *Euphorbiaceae*). Heureusement, la cuisson les détruit. Des substances similaires sont d'ailleurs présentes dans les graines mûres d'autres légumineuses (cf. *Phaseolus*).



On signale d'ailleurs que – à part les fleurs – toutes les parties du faux acacia sont toxiques à l'état cru. Ses racines et la seconde écorce de son tronc et de ses rameaux ont un net goût de la réglisse, mais elles sont toxiques.



En Chine, on a utilisé les **racines** d'une espèce locale (*R. flava*) comme nourriture en période de disette.



**Scorpiurus (C4)** (Nom grec d'une plante, de *skorpios*, scorpion ; *oura*, queue)**Scorpiure, chenille**

Europe méridionale (2)

Il s'agit des *S. muricatus* (dont *S. sulcatus* et *subvillosus*) et *vermiculatus*.



Depuis le XVI<sup>e</sup> siècle, ces plantes sont cultivées pour leurs **gousses** qui ressemblent à des chenilles vertes : on les ajoute par plaisanterie aux salades. Leur goût n'est pas désagréable.

**Spartium junceum (F2)** (Nom grec de la plante, *spartos*, dont les tiges servaient à faire des corbeilles et des cordes)**Spartier jonc, genêt d'Espagne**

Région méditerranéenne et sud-ouest de l'Europe



En Catalogne, les **fleurs** sont mises dans le ratafia, une liqueur à base de noix vertes qui comporte de nombreuses plantes. Mais cet usage est formellement à déconseiller.



Les fleurs contiennent un alcaloïde, la spartéine.



Celui-ci permet de réguler le muscle cardiaque. Il possède également des vertus ocytociques et antivenimeuses.



Mais il est toxique à forte dose.



Les rameaux, et peut-être les fleurs, renferment un autre alcaloïde, la cytisine, dont l'action est semblable à celle de la nicotine.



Il est émétique et peut provoquer des troubles digestifs, nerveux et respiratoires pouvant entraîner la mort.

**Tetragonolobus (B4)** (G. *tetragónos*, quadrangulaire ; *lobos*, gousse : de la forme du fruit)**Tétragonolobe**


Europe méridionale (5)



Le *T. purpureus* (= *Lotus tetragonolobus*) (tétragonolobe pourpre, pois asperge) – région méditerranéenne – a été cultivé en Europe, et occasionnellement aux États-Unis, pour ses **jeunes gousses** que l'on consomme comme les haricots verts. En Crète, on les récolte au printemps sur les plantes sauvages.

Les **graines mûres** sont également comestibles, cuites comme d'autres légumineuses.



**Trifolium (B1)** (Nom latin de la plante, de *tres*, trois ; *folium*, feuille)

## Trèfle

Toute l'Europe (99)

Plusieurs espèces indigènes sont couramment cultivées comme plantes fourragères, et d'autres pour l'ornementation.



En Auvergne, on mâche volontiers la racine à goût de réglisse du *T. alpinum* – montagnes, de l'Espagne à l'Autriche –, nommée l'« argailliche » (= réglisse).

Les bergers la récoltaient et en faisaient des boulettes pour vendre dans les villages, où elle servait de bonbon. On l'apprécie également dans le nord-ouest de l'Espagne.

En ce qui concerne l'alimentation humaine, on a principalement employé sur notre continent les *T. pratense* (trèfle des prés) et *repens* (trèfle blanc), espèces ubiquistes ; mais de nombreux autres trèfles peuvent servir de nourriture.

Les **feuilles** des trèfles sont très bonnes crues. Mais on sait qu'en très grande quantité, elles font gonfler le bétail : il faudra donc se restreindre et n'en « brouter » que raisonnablement, ou bien les faire cuire.

Les Indiens d'Amérique les cuisaient à l'étouffée ou les faisaient bouillir avec d'autres herbes.

En Bosnie, on consomme les parties aériennes des *T. hybridum* – presque toute l'Europe –, *pannonicum* – centre-est et sud-est de l'Europe –, *pratense* (d.c.), *repens* (d.c.) et *resupinatum* – sud, ouest et centre de l'Europe –, et en Anatolie, celles du *T. fragiferum* – presque toute l'Europe.

Les **inflorescences** de trèfle étaient consommées en Pologne jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. En Irlande et en Écosse, elles étaient séchées, pulvérisées et mélangées à de la farine pour faire du pain en période de disette. Aux États-Unis, on procédait de même pour fabriquer des nouilles.

On peut aussi les consommer crues : les fleurs contiennent du nectar, délicieusement sucré, et les enfants aiment à les sucer.



Les **inflorescences** du trèfle des prés (d.c.) sont utilisées comme dépuratif, diurétique et cholagogue.



Les **graines** peuvent être utilisées, mais elles sont très petites et difficiles à ramasser : le mieux est de procéder comme avec la luzerne (cf. *Medicago*). Germées, elles sont excellentes.



Certains Indiens d'Amérique du Nord faisaient cuire à l'étouffée les **racines** de trèfle et les mangeaient trempées dans de la graisse (souvent dans l'huile extraite d'un petit poisson). Mais elles sont minces et fibreuses.

La **plante entière** – avec sa racine – était parfois cuite au-dessus de la flamme, ou macérée dans de la saumure pendant plusieurs heures.

Les Indiens appréciaient beaucoup le trèfle, et certaines tribus pratiquaient une semi-culture en irriguant les terrains où poussait le trèfle sauvage afin qu'il croisse plus dru.

**Trigonella (B4)** **Trigonelle**

(*L. trigonus* : triangulaire : aspect de la corolle du fénugrec –  
*T. foenum-graecum*)

Centre et sud de l'Europe (23)

La *T. foenum-graecum* (fénugrec), originaire de sud-ouest de l'Asie, est cultivée en Europe centrale et méridionale, en Afrique du Nord (particulièrement en Égypte), en Asie et en Amérique pour ses graines aromatiques et comme plante fourragère. Elle est souvent subspontanée sur notre continent.



Les **graines** du fénugrec ont souvent été consommées. On a conseillé de pulvériser les graines et de les mélanger à du miel pour atténuer leur goût amer. En Égypte, on les fait germer et on les mange généralement en mélange avec du miel. Les germes de fénugrec sont très bons ajoutés aux salades.

Les graines fournissent aussi un thé agréable, d'usage courant en Égypte (« helbeh ») et en Éthiopie.

On s'est servi des graines de fénugrec comme épice – en particulier en Inde – et pour aromatiser certains fromages.



Elles contiennent des protéines (25%), du mucilage (30%), une huile essentielle, une huile grasse, des sels minéraux : P, Fe, etc., de la saponine, de la lécithine, du tanin et d'autres substances.

Elles sont très nutritives, stimulantes et reconstituantes. On s'en servait pour faire engraisser les gens jugés trop maigres, en particulier pour les femmes arabes en Afrique du Nord.

La tisane de fénugrec a des propriétés tonifiantes, expectorantes et hypoglycémiantes. En usage externe, les graines pulvérisées sont employées comme émoullient.



Les feuilles de la *T. coerulescens* – Égée, Crimée – sont mangées en Turquie. En Inde, on consomme les **feuilles aromatiques** comme légume.

On utilise de même au Bengale celles de la *T. corniculata* – région méditerranéenne et Asie.

La *T. caerulea* (= *Melilotus caeruleus*) (baumier) – d'origine exacte inconnue, probablement dérivée de notre *T. procumbens* – est cultivée comme plante ornementale et fourragère.

Ses **feuilles** auraient servi à parfumer des soupes et du pain.

Séchées et pulvérisées, elles sont mélangées au caillé pour aromatiser un fromage suisse très particulier, en forme de cône vert, le « Schabzieger », spécialité du canton de Glaris.



Elles contiennent en effet de la coumarine dont le parfum est très tenace, puisqu'il peut persister près d'une centaine d'années. Ses **fleurs** et ses **graines** auraient également servi d'épice.



Les **feuilles**, et parfois les **gousses**, d'autres espèces sont occasionnellement consommées en Asie, par exemple en Anatolie (*T. aurantiaca*, *monantha*) et en Australie.

**Ulex (E2-3)** 

(Nom latin d'un arbuste indéterminé, peut-être une Labiée)

Ajonc


Toute l'Europe (7)



On peut conserver au vinaigre les **boutons floraux** de l'*U. europaeus* (ajonc d'Europe), et les utiliser comme les câpres.



Les ajoncs contiennent des alcaloïdes faiblement toxiques qui pourraient provoquer des troubles nerveux, hépatiques et cardiaques.

**Vicia (B1)** 

(Nom latin de la plante)

Vesce

Toute l'Europe (55)

La *V. faba* (fève), probablement originaire d'Asie occidentale et d'Afrique du Nord, est fréquemment plantée comme plante potagère et fourragère, et elle est localement subspontanée.



On mange ses **graines** crues quand elles sont vertes, ou cuites longtemps lorsqu'elles sont arrivées à maturité. Les « foul » forment une nourriture de base dans certains pays du Moyen-Orient, telle l'Égypte.



Les fèves sont riches en protéines et en hydrates de carbone. Elles contiennent également des vitamines A, B et C, des sels minéraux : Ca, Fe, etc. et d'autres substances.



Mais elles peuvent déterminer une anémie dangereuse (par destruction des globules rouges) si certaines personnes sensibles les consomment en grande quantité pendant une longue période, surtout crues. Elles ne se montrent toxiques que chez les sujets auxquels manque, de façon héréditaire, une enzyme digestive qui normalement détruit les substances hémolytiques contenues dans les graines.



Fleurs et gousses vertes sont diurétiques et sédatives des voies urinaires et hépatiques.



On a cultivé pour leurs **graines** les espèces suivantes :

*V. cracca*, *ervilia* (ers) – Europe méridionale –, *hirsuta*, *monantha* – région méditerranéenne –, *narbonensis* – Europe méridionale –, *pisiformis* – Europe centrale et orientale –, *sativa* (vesce cultivée), *sepium*, *tetrasperma* (= *gemella*) et *villosa*.

Les **graines** des *V. angustifolia* et *tenuifolia* – centre, sud et est de l'Europe – sont également comestibles.

Celles des *V. hybrida* – Europe méridionale –, *lutea* – Europe occidentale et méridionale – et *peregrina* – Europe méridionale – étaient consommées en Grèce.



Celles des *V. cracca*, *ervilia*, *narbonensis* et *sativa* (toutes d.c.) le sont toujours en Anatolie.

L'ers (d.c.) a été consommé par l'homme depuis la Préhistoire. Pourtant, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, en Provence, on le donnait principalement aux animaux. Elle faisait pourtant toujours partie du « groussan », un mélange alimentaire de graines de diverses Légumineuses.

La vesce cultivée (d.c.) était connue dans les montagnes provençales sous le nom de « scaira ». Ses graines réduites en farine servaient à faire une bouillie, la « panissa ».

En Pologne, les graines de vesces étaient moulues et ajoutées à la farine pour faire du pain jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.

Lorsqu'elles sont encore immatures, les graines de vesce peuvent être cuites et mangées à la façon des petits pois. Une fois mûres, elles nécessitent une longue cuisson, et se montrant d'ailleurs parfois indigestes.



Les graines des *V. sativa* et *villosa* (toutes deux d.c.) ont été signalées comme pouvant être plus ou moins toxiques.

Celles de plusieurs espèces, dont la *V. cracca* (d.c.) ont un goût net d'amande amère, mais sans amertume, et contiennent probablement de l'acide cyanhydrique, à l'état cru.



Quelques espèces (principalement *V. sativa* et *ervilia*, toutes deux d.c.) sont cultivées et récoltées en graines pour l'alimentation des animaux en Espagne, où les surfaces de vesces ont connu un développement récent.



Les **jeunes pousses** de plusieurs vesces dont les *V. angustifolia*, *cracca*, *hirsuta* et *sativa* (toutes d.c.) ont été consommées.



Au Japon, on mange cuites les **feuilles** d'une espèce locale (*V. unijuga*), et ses **fleurs** crues.

## *Wisteria sinensis* (B-F4)

Glycine

(Dédié à C. Wister, anatomiste de Philadelphie, 1761-1818)

Originaire de Chine

Cultivée pour l'ornementation et localement subspontanée.




On en mange couramment les **fleurs** en Asie orientale. Elles sont blanchies à l'eau bouillante, égouttées et apprêtées en salade avec du vinaigre et de la sauce de soja (au Japon).

Avec les **inflorescences**, on fait des beignets. Les beignets de glycine sont populaires dans le Pays niçois.

Les **jeunes feuilles** sont parfois consommées comme légume ou en soupe dans l'est de l'Asie.



 Des enfants se sont empoisonnés en mangeant des **gousses** ou des **graines** : elles provoquent des troubles digestifs et nerveux. En effet, à l'exception des fleurs, la glycine contient des principes toxiques (phytohémagglutinines, hétérosides, etc.) dans toutes ses parties, du moins à l'état cru – comme le Robinier (cf. *Robinia*).

## POLYGALACEAE

*Polygala* (D3) 

Polygala

(Nom grec et latin de la plante, de *polys*, beaucoup ; *gala*, lait : la plante favoriserait la production du lait chez la vache) Toute l'Europe (33)

Une espèce indigène est plantée pour l'ornementation.



**Racines** et **jeunes feuilles** du *P. sibirica* – Europe orientale – auraient été consommées en Chine au XIV<sup>e</sup> siècle.

Les **sommités fleuries** du *P. vulgaris* dégagent une odeur caractéristique rappelant celle de la reine des prés (*Filipendula ulmaria* – *Rosaceae*) ou de la gaulthérie (*Gaultheria procumbens* – *Ericaceae*) dû au salicylate de méthyle qu'elles renferment. Elles ont de ce fait un goût aromatique particulier et peuvent être ajoutées à divers plats pour les parfumer. La plante a parfois été utilisée pour adultérer le thé vert.



On utilise les *P. vulgaris* (d.c.) et *amara* (polygala amer) comme expectorant, tonique, stomachique, galactagogue et diurétique, à la place d'une espèce de l'est des États-Unis (*P. senega* – polygala de Virginie) qui est plus active.



Cette dernière se montre à forte dose émétique, cathartique et toxique.



Les feuilles d'une espèce asiatique (*P. theezans*) ont été employées comme thé au Japon et à Java.



Feuilles et graines d'autres espèces servent parfois de nourriture en Asie.

## FAGACEAE

Les graines féculentes de nombreux membres de cette famille sont comestibles.

*Castanea sativa* (A4) 

Châtaignier

(Nom grec et latin de l'arbre et de son fruit)

Europe méridionale

Souvent cultivé pour ses fruits, depuis l'époque romaine, et subsontané dans l'ouest, le centre et le nord de l'Europe.



Les **châtaignes** ont été pendant des siècles un aliment de base pour les populations des montagnes siliceuses du sud de l'Europe et elles sont encore couramment utilisées.

On les consomme crues, bouillies ou rôties, fraîches ou séchées. On les moule aussi en une farine sucrée et aromatique qui sert à faire pains, gâteaux et bouillies – c'est la « pulenta » corse, que l'on prépare également en Toscane et en Sardaigne. En Italie, les châtaignes sont bouillies avec des feuilles de laurier et des branches de fenouil. À l'heure actuelle, en France, elles servent surtout à la fabrication de marrons glacés, de crème de marrons et de marrons au naturel pour accompagner la dinde de Noël. Les marrons sont de grosses châtaignes dont la graine centrale est renflée suite à l'atrophie des deux ovules latéraux.

En Corse, on prépare de la bière à la châtaigne et en Auvergne, une liqueur à base de châtaignes et de pommes, le « birlou ».

Torrifiées, les châtaignes ont été employées comme succédané du café.



Elles contiennent des protéines (4%), des glucides (40%) dont (15% de sucres), des lipides (3%), des vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> et C (autant que le citron) et des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, S, Fe, Mn, Cu, Zn, etc.

Elles sont très nutritives.

Ecorce et feuilles renferment du tanin et sont astringentes.



L'écorce des châtaigniers a été utilisée commercialement pour le tannage des peaux en Europe et en Amérique du Nord.

Les feuilles de châtaignier servent traditionnellement à emballer le fromage de Banon.




Les **fruits** d'autres espèces ont été consommés, tels ceux du châtaignier d'Amérique (*C. dentata*) qui couvrait toute la partie orientale de l'Amérique du Nord avant sa destruction presque totale par un champignon introduit d'Asie (*Endothia parasitica*). Une espèce japonaise (*C. crenata*), parfois plantée en Europe pour son bois, produit également des châtaignes comestibles.

En France, nos châtaigniers sont sujets à la maladie de l'encre. De plus, on les abat fréquemment – de même que d'autres feuillus – pour les remplacer par des conifères, plus rentables à court terme grâce à des techniques dangereuses, ce qui menace l'équilibre écologique de nombre de nos forêts.

*Castanea sativa*



**Fagus (B2-3)** **Hêtre, fayard**

(Nom latin de l'arbre. En grec, *phégos*, de *phagein*, manger, désignait des chênes à glands comestibles)

Toute l'Europe (2)

On plante pour l'ornementation plusieurs variétés du *F. silvatica*.

Nos deux espèces indigènes, les *F. silvatica* (d.c.) et *orientalis* – est des Balkans, Crimée – ont servi à l'alimentation humaine.



La **seconde écorce** (cambium) est comestible. On l'a encore récemment consommée en Bosnie, sous forme de bouillies et de pains, tandis qu'en Suède et en Pologne, cet usage s'est éteint voici plus d'un siècle.

En Scandinavie, on a fait du pain avec de la **sciure** de hêtre bouillie, séchée au four, pulvérisée et mélangée à de la farine.

Les **jeunes feuilles**, encore tendres, ont été consommées crues ou cuites en Europe et en Amérique du Nord. Leur goût est très agréable. Dans le Jura suisse, elles font partie du « mai », terme regroupant les jeunes feuilles que les enfants grignotent au passage et que, plus anciennement, on mangeait en salade (avec, par exemple, l'aubépine – cf. *Crataegus*, *Rosaceae*). Mais ce sont surtout les **graines**, ou faînes, que l'on a utilisées dans toutes les régions où pousse spontanément le hêtre.

Outre une proportion appréciable de protéines, elles contiennent plus de 20% d'une **huile** comestible d'excellente qualité jadis très appréciée en montagne et en Europe centrale. Celle-ci se conserve plusieurs années si l'on a soin de la transférer dans un récipient chaque année, de façon à laisser au fond de l'ancien le dépôt mucilagineux qui s'est formé. L'huile de cinq ou six ans est considérée la meilleure. On en a préparé dans l'est de la France jusque dans les années 1930, puis de nouveau pendant la seconde guerre mondiale. Près de Compiègne, un moulin a même fonctionné jusqu'en 1951. En moyenne, 25 kg de faînes produisent environ 3 l d'huile. On peut écraser les faînes pour en faire un beurre végétal. Elles sont parfois mangées grillées, à la façon des amandes. Torréfiées, on s'en est servi comme succédané du café.



Mais le péricarpe renferme aussi une substance légèrement toxique, la fagine.



L'absorption de grandes quantités de faînes pourrait causer des troubles du foie, des reins et de l'appareil respiratoire. Une consommation modérée des graines ne présente cependant aucun danger et l'huile que l'on en extrait est exempte de toute toxicité.



L'écorce du hêtre est astringente et fébrifuge.

Le bois distillé donne la créosote de hêtre, employée dans les affections pulmonaires, dont la tuberculose.







Le bois de hêtre est apprécié en menuiserie et pour le chauffage. Dans le Vercors, les feuilles de hêtre séchées servaient à rembourrer les matelas. On en faisait un commerce d'importance locale.



Les **faînes** d'une espèce locale du nord-est de l'Amérique du Nord (*F. grandifolia*) étaient très estimées et on les vendait autrefois sur les marchés de ces régions.

**Quercus (B-C1)**    
(Nom latin de l'arbre)

**Chêne**

Toute l'Europe (27)

Outre nos espèces indigènes, quelques chênes asiatiques et américains sont plantés pour leur bois en Europe.



Les **glands** de nombreuses espèces de chênes ont été consommés par l'homme depuis des temps immémoriaux. Dans certains cas, ils sont doux et peuvent être mangés simplement grillés ou bouillis, ou même parfois crus, comme des châtaignes. On les a aussi confits dans du sucre comme les marrons glacés.



Mais bien souvent, les glands sont amers, à cause de la grande proportion de tanin qu'ils renferment (jusqu'à 10%). Ingéré en quantités importantes, celui-ci peut provoquer des troubles digestifs et des maux de tête en inhibant les enzymes digestives de l'organisme. Heureusement, le tanin est soluble dans l'eau et peut être facilement éliminé : il suffit de hacher finement les glands, ou de les écraser, et de les faire bouillir à plusieurs eaux jusqu'à ce que toute leur amertume soit partie.



Le résultat, très nutritif, peut être mélangé à divers ingrédients et mangé sous forme de bouillie salée ou sucrée – ou d'un roboratif « pâte végétal » (cf. vol. II). La purée de glands peut être séchée et pulvérisée, puis mélangée à de la farine pour en faire du pain et des gâteaux. On peut la conserver plusieurs mois.

Pour les Indiens de la Californie, les glands étaient la base de la nourriture quotidienne. Ils avaient développé une technique efficace pour rendre utilisables les glands amers, qui se conservent mieux, grâce à leur tanin, que les glands doux.

Les glands étaient broyés entre une pierre et un rocher plat qui, utilisé de génération en génération, présentait bientôt une dépression. On peut voir nombre de ces rochers (« grinding rocks ») en Californie. La poudre grossière obtenue était mise dans un panier que l'on plaçait plusieurs jours dans un cours d'eau ; ou bien elle était tassée dans un trou creusé dans le sable le long d'une rivière et l'on versait dessus de l'eau jusqu'à ce que l'amertume ait disparu. On en faisait en général une bouillie, plutôt fade.

Une autre méthode consistait à enterrer les glands entiers dans un sol humide et à les y laisser un an : ils étaient alors devenus noirs et doux. On les consommait grillés. En Anatolie, où les glands représentaient jadis une source de nourriture importante en hiver, ils étaient stockés dans des trous creusés dans le sol : au bout de plusieurs mois, ils avaient perdu leur amertume.



Les glands amers contiennent des protéines (4%), des lipides (4%), des matières amylacées (30-35%), des sucres (10%) et des tanins (7%).



Torrifiés, les glands ont été utilisés comme succédané du café et leur décoction est astringente et stomachique.

Les **glands** des espèces suivantes ont été consommés en Europe :

- ***Q. cerris*** (chêne chevelu) – sud de l'Europe. On faisait des galettes avec les glands de ce chêne. En Turquie et en Bosnie, ses glands ont récemment encore été consommés sous forme de bouillies. Dans ce dernier pays, son écorce interne (cambium) a servi à préparer du pain. Ce chêne aurait aussi fourni une manne sucrée.

- ***Q. coccifera*** (chêne kermès) – Région méditerranéenne. Les glands étaient utilisés par les Anciens et ils le sont parfois encore en Turquie. On en a fait du café.

- ***Q. frainetto*** – sud-est de l'Europe, Asie mineure. En Bosnie, ses glands ont récemment encore été consommés sous forme de bouillies et son écorce interne (cambium) a servi à préparer du pain.

- ***Q. fruticosa*** – Péninsule ibérique.

- ***Q. ilex*** (chêne vert, yeuse) – Europe méridionale.

Les glands de certaines variétés sont doux et on les a mangés en différents points de la Région méditerranéenne et du littoral atlantique depuis l'Antiquité. Théophraste et Strabon les mentionnent. Ils sont vendus sur les marchés en Palestine. On les consomme couramment en Afrique du Nord, comme des noisettes, sous le nom de « belott ». En Bosnie, ses glands ont récemment encore été consommés sous forme de bouillies et son écorce interne (cambium) a servi à préparer du pain. Dans le nord-ouest de l'Espagne, ses glands sont mangés grillés.

- ***Q. infectoria*** – régions au nord de la mer Égée.

- ***Q. macrolepis* (= *aegilops*)** – sud des Balkans, sud-est de l'Italie.

Les glands sont doux et on les consomme parfois encore localement.

- ***Q. petraea* (= *sessiliflora*)** (chêne sessile) – presque toute l'Europe.

Les glands sont âpres, mais ils ont souvent été consommés. En Pologne, on les faisait bouillir, souvent dans du lait, jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. En Bosnie, on en a fait encore récemment des bouillies et son écorce interne (cambium) a servi à préparer du pain. Dans le nord-ouest de l'Espagne, ses glands sont mangés grillés.

- ***Q. pubescens*** (chêne pubescent) – ouest, centre et sud de l'Europe.

Les glands de cette espèce ont longtemps été utilisés en Italie et en Provence, réduits en farine avec des figues sèches pour faire une sorte de pain. En Bosnie, ils ont récemment encore été consommés sous forme de bouillies et son écorce interne (cambium) a servi à préparer du pain. On en mange les glands en Anatolie.

- ***Q. pyrenaica* (= *toza*)** (chêne angoumois) – sud-ouest de l'Europe. Les glands sont parfois doux.

- ***Q. robur* (= *pedunculata*)** (chêne rouvre) – presque toute l'Europe. Les glands sont âpres, mais ils ont souvent été consommés. En Pologne, on les faisait bouillir, souvent dans du lait, jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. En Bosnie, on en a fait encore récemment des bouillies et son écorce interne (cambium) a servi à préparer du pain. Dans le nord-ouest de l'Espagne, ses glands sont mangés grillés.



• **Q. rotundifolia** (parfois considéré comme une sous-espèce de *Q. ilex*) – sud-ouest de l'Europe. Les glands sont sucrés et ils ont un goût agréable de noisette. Ils sont d'autant plus doux que le climat est chaud. On les mange crus ou cuits depuis l'Antiquité, et l'arbre est souvent cultivé pour eux en Espagne. Ils entrent dans la préparation du « racahout » arabe (mélange de féculs, de glands, de cacao, de sucre ou de miel...). En Afrique du Nord, une huile aurait été extraite des glands de la var. *ballota*. Il en est de même, localement, avec ceux de certains chênes de l'Inde et du sud-est de l'Amérique du Nord.

• **Q. suber** (chêne liège) – Méditerranée occidentale.

Les glands de certaines variétés sont doux. On les mélangeait parfois à ceux du chêne vert.

• **Q. trojana** – sud-est de l'Italie.

Les glands sont gros et doux. Ils sont consommés en Anatolie.

• **Q. virgiliana** – de la Corse à la mer Noire.

Les glands sont doux et ils sont encore utilisés localement dans le sud de l'Italie.



Les **glands** de nombreuses espèces de chênes d'Amérique et d'Asie ont été consommés de tout temps dans leurs pays d'origine.

Parmi celles-ci, une espèce américaine (*Q. rubra*) est plantée pour le bois en Europe.



La moisissure qui se développe sur la farine de glands humide a des propriétés antibiotiques.



Sur notre continent, les glands doux ou amers ont toujours été recherchés pour nourrir les animaux d'élevage, et surtout pour engraisser les porcs.



En Pologne, les **feuilles** des *Q. petraea* et *robur* (d.c.) sont couramment ajoutées aux conserves de concombre lacto-fermentées. On en dépose une couche sous le pain dans le four à bois, pour l'aromatiser et l'empêcher de coller.

Les **feuilles** du *Q. calliprinos* (inclus dans *Q. coccifera*) – sud-est de l'Europe, Asie mineure – produisent suite à la piqûre d'un insecte une exsudation sucrée qui se solidifie en petits grains. Au Kurdistan, les nomades plongeaient les feuilles dans l'eau chaude qui dissolvait cette manne. Ils faisaient ensuite bouillir l'eau jusqu'à obtention d'un sirop qu'ils utilisaient pour édulcorer leur nourriture.

On rapporte que certaines **noix de galls** (excroissances causées par un insecte sur les feuilles des chênes) seraient parfois juteuses et comestibles.



Les feuilles de chêne ont été employées comme engrais, voire comme nourriture pour le bétail, bien que leur usage prolongé provoque des troubles (entérite, néphrite) non mortels.

La cochenille (*Chermes ilicis*) est un insecte qui vit sur les rameaux du chêne kermès. Desséchée et pulvérisée, elle servait à préparer une teinture d'un rouge écarlate dont on colorait les étoffes de laine et de soie. La Provence en fournissait la meilleure qualité. Elle fut supplantée par la cochenille du Mexique, qui vit sur des cactus (cf. *Opuntia* – *Cactaceae*), puis par les couleurs à l'anilline.

Écorce, cupule et galls des chênes contiennent beaucoup de tanin (quercitanin – jusqu'à 20%, encore plus dans l'écorce de la racine du chêne kermès). On s'en servait commercialement pour tanner les peaux.

Elles teignent la laine en brun. Les cupules des *Q. cerris* et *macrolepis* (d.c.) sont connues en teinturerie sous le nom de « vélanède ».

On peut faire de l'encre avec de l'écorce ou des galls de chêne (ou d'autres plantes très riches en tanin) : on en mélange une forte décoction avec une solution concentrée de sels de fer – telle de l'eau acidulée où l'on a laissé rouiller des clous pendant quelque temps –, puis on filtre. (Pour cette raison, il ne faut pas utiliser de récipient en fer oxydable quand on fait cuire une plante riche en tanin... sous peine de boire de l'encre). On peut en teindre les étoffes en noir.

L'écorce du chêne-liège a été utilisée depuis l'Antiquité : pour recouvrir les habitations ; mélangée à de l'argile, comme matériau de construction isolant ; et bien sûr pour fabriquer des bouchons, flotteurs, etc. On emploie principalement le « liège femelle » qui repousse après que l'on ait « démasclé » (retiré) la première écorce formée, nommée « liège mâle », de qualité inférieure.

Le bois, dur du chêne est très estimé dans la construction et l'ébénisterie.

🌿 L'écorce et les feuilles sont astringentes, toniques et antiseptiques. Mais le tanin du chêne est irritant : l'utilisation médicinale du chêne sera réservée à l'usage externe.

🔬 Les feuilles contiennent des glucosides (quercitrine, quercétol).

🌐 Certains Indiens de Californie auraient consommé l'écorce de chêne en période de disette.

Dans l'est de l'Amérique du Nord, les cendres du bois d'une espèce locale (*Q. alba*) ont été utilisées comme poudre levante pour faire des gâteaux.

## MYRICACEAE

*Myrica* (B-F4) 🌟

Piment royal, cirier

(Nom grec et latin du tamaris et d'autres arbustes – (G.) *myrikê*)

La *M. gale* croît naturellement dans le nord et l'ouest de L'Europe. La *M. faya*, originaire des Açores et des Canaries, est subspontanée au Portugal (elle y est peut-être même native). Quelques espèces originaires de l'est de l'Amérique du Nord sont plantées pour l'ornementation. L'une d'entre elles, la *M. caroliniensis*, est subspontanée en Angleterre et aux Pays-Bas.

🍲 Les feuilles de notre cirier indigène, *M. gale* (d.c.), sont utilisées comme condiment de la même façon que celles du laurier, pour parfumer soupes, courts-bouillons, ragoûts, etc. Leur emploi pour aromatiser la bière était traditionnel sur notre continent avant que ne se généralise l'usage du houblon au Moyen Âge. On s'en sert parfois encore en Angleterre.





La *M. gale* (d.c.) contient une résine aromatique qui est émétique et purgative, et pourrait, à dose élevée, provoquer des troubles digestifs et nerveux. L'huile essentielle distillée de la plante serait stupéfiante.

Il conviendra de n'utiliser notre cirier comme aromate qu'en quantité modérée.



Les feuilles seraient un antimoustique efficace.

Elles teignent la laine en gris-vert avec de l'alun.



Les petits **fruits** sphériques, d'un bleu blanchâtre, ont souvent été utilisés comme épice en France. Les **fruits** charnus de la *M. faya* (d.c.), de couleur rouge, sont comestibles, mais très astringents.



Les fruits de divers ciriers – dont les espèces précitées – sont recouverts d'une couche de cire qui a servi à fabriquer des bougies en Europe, en Amérique et en Afrique : on fait bouillir le fruit dans de l'eau et la cire remonte à la surface où on la récupère facilement.



Avec l'écorce, les feuilles et la cire, on fait une tisane aromatique qui est astringente et tonique.



**Feuilles** et **fruits** de plusieurs espèces nord-américaines, dont la *M. caroliniensis* (d.c.) avaient tous les usages décrits plus haut.

On consomme crus ou cuits les fruits d'une espèce locale en Asie orientale (*M. nagi*). La **cire** d'une *Myrica* sud-africaine (*M. cordifolia*) était mangée par les Hottentots.

## JUGLANDACEAE

*Juglans regia* (A4)

Noyer

(Nom latin de la noix – de *Jovis glans* gland de Jupiter. Également le nom du noyer)

Sud-est de l'Europe, Asie occidentale


Très fréquemment planté pour ses fruits et parfois subsponané. En France, on le cultive en grand dans l'Isère et dans la Dordogne. Son bois est recherché en ébénisterie.




La **sève** du noyer contient du sucre et peut produire du sirop par ébullition prolongée, mais le rendement est très faible. On en a fait du sucre dans le Caucase (Circassie).

Le **fruit vert**, encore tendre, peut être conservé entier au vinaigre, avec son enveloppe. Par macération dans du bon vin, on en fait un « vin de noix » tonique et digestif. En Catalogne, on en prépare une liqueur, le « ratafia », dans la composition de laquelle entrent de nombreuses plantes aromatiques. Un restaurateur français vivant en Allemagne prépare une excellente « tapenade de noix vertes ». Dans certaines de nos campagnes, on en faisait des confitures. Au Luxembourg, on vend dans les cafés des macérations alcooliques de noix vertes (« ugemachten Drèppen »), sans sucre.


Les **noix** étaient connues et estimées des Grecs et des Romains. Finement broyées, elles fournissent un délicieux beurre végétal (purée de noix). Elles sont très riches et nutritives : il faut donc en user avec modération. En Roumanie, on en prépare de la « scorcolga », une sauce épaisse qui accompagne les écrevisses, et en Turquie du « tarator », une sauce typique, servie avec le poisson.

 Les noix contiennent des protéines (15%), des vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, C et P (C<sub>2</sub>), des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, S, Fe, Cu, Zn, etc. et 50% d'une huile comestible, souvent employée en France, mais qui malheureusement rancit très rapidement et ne supporte pas la cuisson.


 L'huile de noix est vermifuge et fait diminuer le taux de cholestérol dans l'organisme, du fait de sa teneur en acides gras poly-insaturés.

En usage externe, on l'utilise contre les dermatoses.


L'écorce du noyer est astringente.

 Les feuilles sont aromatiques. On conservait jadis les carottes tout l'hiver dans des caisses tapissées d'une litière de feuilles de noyer pour éviter qu'elles ne moisissent


 Elles renferment une huile essentielle, du tanin, un alcaloïde (juglandine), un principe amer (juglone), de la vitamine C et diverses substances.


 Elles sont astringentes, dépuratives, toniques, stomachiques, antiseptiques, vermifuges et hypoglycémiantes.


Froissées, elles font fuir les insectes.

 L'**enveloppe verte** des fruits, le brou, servait naguère dans le Vercors à préparer une confiture appréciée.

 Elle contient sensiblement les mêmes éléments que les feuilles.


 Le brou de noix sert surtout à colorer le bois en brun plus ou moins foncé. Il teint également la laine en brun – avec de l'alun, du sulfate de fer ou du chlorure d'étain.

 Dans le Vercors, les **chatons** étaient mis à macérer dans du vin blanc avec de l'eau-de-vie, du sucre et de la vanille, à la façon des fruits verts (eux, plutôt mis dans du vin rouge ou rosé).

 Le noyer cendré (*J. cinerea*) et le noyer noir (*J. nigra*), tous deux originaires de l'est de l'Amérique du Nord, sont souvent cultivés pour leurs bois en Europe. Leurs noix sont appréciées dans leurs pays d'origine.

D'autres espèces d'Asie orientale et d'Amérique du Nord produisent des noix comestibles.


## BETULACEAE

*Alnus* (C3) 

*Aulne*

(Nom latin de l'arbre, du celtique *lan*, voisin des cours d'eau)

Toute l'Europe (5)

 En Pologne, les **inflorescences mâles** (chatons) de l'*A. glutinosa* (aulne glutineux) étaient récoltées en hiver et moulues en farine. Elles sont amères et aromatiques. Bouillies à deux eaux, elles perdent leur amertume.

**Betula (C2-3)** (Nom latin de l'arbre, d'origine celtique, *betul*)**Bouleau**

Toute l'Europe (5)

Une espèce de l'est de l'Amérique du Nord est plantée pour l'ornementation (*B. papyrifera*).

Le bouleau le plus couramment utilisé en Europe est le *B. pendula* (= *alba*, = *verrucosa* – toute l'Europe) (bouleau blanc, bouleau verruqueux). On emploie également le *B. pubescens* (bouleau pubescent) – nord et centre de l'Europe.



La **seconde écorce** (cambium) est comestible, fraîche ou séchée, crue ou cuite. En Pologne, en Suède et en Finlande, elle était séchée, puis réduite en farine afin d'en préparer une sorte de pain jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. En Sibérie on la consommait mélangée à des œufs d'esturgeon (caviar). En Scandinavie, on faisait parfois du pain avec de la **sciure** de bouleau bouillie, séchée au four, pulvérisée et mélangée à de la farine.



L'écorce du bouleau blanc contient du bétulinol (camphre de bouleau) et un glucoside.



Elle est dépurative, astringente et fébrifuge.




On récolte la **sève** du bouleau au printemps en forant un trou de faible diamètre dans le tronc et en y insérant une tige creuse de sureau, ou une simple paille. Il faut prendre garde à ne pas épuiser l'arbre et ne pas continuer l'extraction plus de quelques jours. On rebouche le trou à l'aide d'une petite cheville de bois. Il est également possible d'obtenir de la sève en coupant un rameau, mais ce procédé est plus violent. La sève est bonne à boire ainsi, mais on peut la laisser fermenter car elle contient un peu de saccharose (0,5%). Il est cependant préférable d'y ajouter du miel ou du sucre pour assurer une meilleure fermentation. Au bout d'un mois environ, on peut mettre en bouteilles. Ce vin de bouleau est pétillant et agréable. En Finlande, on le conserve toute l'année. En Amérique, on en faisait du vinaigre en le laissant à l'air. La sève fraîche était parfois conservée quelques jours en y mettant des clous de girofle ou d'autres substances végétales aromatiques et antiseptiques. Elle est pasteurisée et vendue en bouteilles dans les magasins de nourriture naturelle. En Pologne, elle est vendue en pharmacie, souvent mélangée à du jus d'aronia (*Aronia* – *Rosaceae*) ou de cynorrhodon (cf. *Rosa* – *Rosaceae*) : on en met dans le thé en hiver, comme préventif contre les rhumes. En Pologne, la sève était concentrée par ébullition pour obtenir un sirop utilisé pour édulcorer les boissons. Elle était parfois cuite avec de la farine d'orge pour préparer des bouillies, jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle. La sève de bouleau est couramment récoltée en Europe de l'est, surtout en Russie, et en Scandinavie. En Savoie, au XIX<sup>e</sup> siècle, Villars note à propos de la sève du


*Betula pendula*


« biolla » (bouleau blanc et bouleau pubescent – tous deux d.c.) : « Elle est d'autant plus savoureuse qu'elle provient des parties supérieures de l'arbre. Elle fermente facilement, devient acide et constitue une boisson assez potable, très en vogue autrefois. »


 Elle est antilithiasique (voies urinaires), dépurative et détersive.

 Les **toutes jeunes feuilles** peuvent être ajoutées en petite quantité aux salades. Elles sont amères et aromatiques. En Pologne, les bourgeons en train de s'ouvrir étaient mis à fermenter dans des récipients de bois, puis utilisés pour préparer des soupes jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.

 Les feuilles de bouleau renferment de la résine, des tanins, un principe aromatique et d'autres substances. Jeunes, elles sont riches en saponines.

 On les a employées en infusion pour leurs propriétés diurétiques et dépuratives très marquées. Les bourgeons, qui contiennent une huile essentielle, sont cholérétiques. On distille du bois du bouleau blanc un goudron noir aux vertus antiseptiques.

 Les jeunes feuilles de ce même arbre teignent la laine en vert avec de l'alun, et en jaune avec de la craie.


 On distille de l'écorce du *Betula nigra* (bouleau noir – est de l'Amérique du Nord) une huile essentielle riche en salicylate de méthyle dont les propriétés antidouleur sont mises à profit dans des baumes pour les muscles fatigués.

## *Carpinus* (G2)

(Nom latin d'un arbre indéterminé)

Charme

Centre et sud-est de l'Europe (2)

 La **sève** du *C. betulus* était utilisée, fraîche, en Pologne. Les **graines** renfermeraient une huile comestible.

 Les feuilles sont astringentes.

## *Corylus* (A2-3)

(Nom latin de l'arbre)

Noisetier

Toute l'Europe (3)

Les *C. avellana*, espèce européenne la plus répandue, et *maxima* – Balkans – sont couramment plantées pour leurs noisettes. La seconde espèce est localement subspontanée en plusieurs points de l'Europe. Quelques variétés de ces deux arbustes sont cultivées pour l'ornementation.





En Pologne, les **inflorescences mâles** (chatons) étaient séchées et réduites en farine pour préparer un pain nommé « obazina », jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Cet usage a encore récemment eu cours en Bosnie.

Les **graines** des noisetiers, les noisettes, sont consommées depuis des temps immémoriaux. Leur usage est répandu sur l'ensemble de notre continent et se rencontre fréquemment ailleurs dans le monde. On les mange telles quelles ou grillées, entières, moulues ou réduites en « purée ». Elles entrent dans la composition de tartes et de gâteaux. On en extrait par simple pression une huile délicate et parfumée.

On ramasse également les **fruits** du *C. colurna* – Balkans.



Les noisettes sont extrêmement nutritives : elles contiennent 16% de protéines et 62% d'une huile comestible. Ce sont les plus riches de tous les fruits oléagineux en protides et en lipides. Elles renferment de plus les vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP et E. La noisette fraîche contient un peu de vitamine C, qui disparaît au séchage. Elle est riche en sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, Cl, S, Fe, Cu, etc.

Les noisettes sont aussi les plus digestes de tous les fruits oléagineux.



Les graines et l'huile qu'on en extrait ont des propriétés vermifuges.

L'écorce du noisetier est fébrifuge, astringente et anticoagulante.

Les feuilles sont dépuratives et astringentes. Elles ont des effets vasoconstricteurs analogues à ceux que produit l'hamamélis (*Hamamelis virginiana* – *Hamamelidaceae* – de l'est de l'Amérique du Nord, un tonique veineux).

Les chatons (inflorescences) sont diaphorétiques et amaigrissants.



Les **graines** de différentes espèces de noisetiers sont consommées en Asie et en Amérique.

## ROSACEAE

**Cette importante famille nous offre, dans nos pays tempérés, une plus grande abondance de fruits de consommation courante qu'aucune autre. On y trouve fraises, framboises, mûres, pommes, poires, coings, sorbes, alises, nèfles, nèfles du Japon, amandes, pêches, brugnons, abricots, cerises, prunes, etc.**

**De cette famille nous viennent également nombre d'arbustes ornementaux : rosiers, cotoneaster, pyracantha, spirées, aubépines...**

**Beaucoup de Rosacées contiennent dans leurs feuilles, leurs fleurs, mais surtout dans les noyaux de leurs fruits, des hétérosides cyanogénétiques. Ceux-ci, sous l'action d'un ferment – qui se trouve aussi dans la plante – et d'eau, se transforment en sucre (glucose) et en acide cyanhydrique, souvent accompagnés d'essence d'amande amère (aldéhyde benzoïque), à l'odeur caractéristique. L'acide cyanhydrique est très toxique en grande quantité. Il produit des troubles respiratoires et nerveux pouvant entraîner la mort, spécialement chez les enfants qui sont plus sensibles. Notre corps peut cependant l'éliminer facilement s'il n'est présent qu'en petite quantité : il peut d'ailleurs avoir dans ce cas une action bénéfique sur l'organisme, puisqu'il se montre antispasmodique, sédatif, et favorable à la respiration et à la digestion.**

**L'acide cyanhydrique est parfois éliminé par la dessiccation ou l'ébullition.**

**Agrimonia (D1)** **Aigremoine**

(Déformation du grec *argemônê*, nom d'une sorte de pavot, d'*argema*,  
tache sur le blanc de l'œil)

Toute l'Europe (4)



Les **feuilles** de l'*A. eupatoria* (aigremoine eupatoire), dont l'odeur est aromatique, ont été employées pour faire un thé agréable. En Catalogne, on les met dans le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes qui comporte un grand nombre de plantes.

En Bosnie, les très **jeunes feuilles** sont cuites comme légumes.

En Angleterre, on préparait une sorte de vin en laissant fermenter de l'eau et du sucre avec des **fleurs** d'aigremoine.



La plante contient une huile essentielle et du tanin.



Elle est astringente, hypoglycémiante et vulnéraire. On l'utilise depuis l'Antiquité.



L'aigremoine eupatoire teint la laine en jaune avec de l'alun ou du chrome.



On signale que **feuilles** et **graines** de l'*A. pilosa* – nord-est de l'Europe – ont été consommées lors de disettes en Asie orientale, où la plante est également native. Les feuilles étaient cuites comme légumes, et les graines réduites en farine pour faire des nouilles.

**Alchemilla (B1)** **Alchémille**

(Les gouttes de rosée qui se rassemblent au centre des feuilles étaient  
employées par les alchimistes, sous le nom d'« eau céleste »)

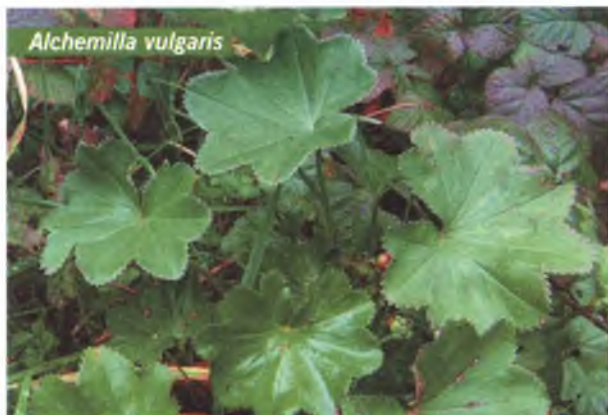
Toute l'Europe (118)



Les **jeunes feuilles** des *A. alpina* (alchémille des Alpes) – montagnes – et *vulgaris* (alchémille vulgaire) sont comestibles crues dans les salades, mais elles sont astringentes et il peut être jugé préférable de les faire cuire à deux eaux. On les consommait couramment en Pologne jusque vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

En Bosnie, on mange comme légumes cuits les jeunes feuilles des *A. plicatula* – montagnes du sud de l'Europe – et *xanthochlora* – centre et ouest de l'Europe.

En Savoie, au XIX<sup>e</sup> siècle, on avait coutume de préparer du thé avec les feuilles de l'alchémille des Alpes (d.c.), connue sous le nom d'« argentine » ou de « thé de montagne ».





L'alchémille vulgaire (d.c.) contient du tanin et diverses substances.



La plante est astringente, tonique, stomachique et diurétique. En usage externe, elle est détersive et vulnérable. On l'utilise en médecine depuis l'Antiquité.



Elle teint la laine en vert.

## Amelanchier (D4)

(Nom provençal de l'arbuste)

## Amélanchier

L'*A. ovalis* (= *vulgaris*) croît naturellement en Europe centrale et méridionale. On le cultive pour ses fleurs blanches ornementales. Deux autres espèces, probablement originaires de l'Amérique du Nord – ou bien des hybrides de culture –, sont parfois spontanées dans le nord et l'ouest de l'Europe.



Le **fruit** de notre espèce indigène est comestible, bien qu'il soit petit et contienne de nombreux pépins. Mais les amélanthes bien mûres sont extrêmement sucrées, et leur goût délicieux rappelle étonnamment celui des raisins secs. C'est sans doute l'un des meilleurs fruits sauvages.

On les consomme couramment dans le nord-ouest de l'Espagne et en Bosnie.



Dans les Cévennes, ses rameaux servaient à faire des balais.



Les **fruits** de plusieurs espèces américaines – dont une (*A. canadensis*) est cultivée dans le nord et le centre de l'Europe – sont de bonne taille, juteux, sucrés et aromatiques. Les Indiens les appréciaient beaucoup et les mangeaient frais, ou bien pressés en masse et séchés pour les conserver.



**Aphanes (D4)** 

(*G. aphanès*, invisible : de la petite taille de la plante)

**Aphanes**

Sud, ouest et centre de l'Europe (4)



Les **feuilles** de l'*A. arvensis* (= *Alchemilla a.*) (perce-pierre) sont comestibles.

**Aruncus dioicus (B2)** 

(*L. aruncus*, barbe d'un bouc ; nom utilisé par Pline)

**Aronque dioïque,  
barbe-de-bouc**

Europe du centre et de l'ouest



Les **jeunes pousses** sont parfois récoltées en Savoie. Elles sont bouillies à l'eau, puis servies avec une sauce vinaigrette. Leur consommation est fréquente en Italie, où on les fait souvent cuire à l'eau avec des plantes aromatiques (sauge, origan, romarin), puis revenir à la poêle avec des œufs et du fromage. Dans le Frioul, elles entrent dans la composition d'une soupe aux herbes sauvages, le « pistic ».

**Chaenomeles speciosa (D5)** 

(= *Cydonia japonica*)

(*G. chainô*, s'ouvrir ; *mélon*, *pomme* : on croyait que le fruit s'ouvrirait à maturité)

**Cognassier du Japon**

Originaire de l'Asie orientale

Introduit en Europe à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, cet arbuste est très largement cultivé pour l'ornementation. Il s'échappe occasionnellement des cultures.



Le **fruit**, de petite taille, est comestible à maturité, mais il est préférable de le faire cuire. On en fait de bonnes confitures et gelées.

**Cotoneaster (D4)** 

(*L. cotoneum*, cognassier ; les feuilles de certaines espèces ressemblent à celles du cognassier)

**Cotoneaster**

Presque toute l'Europe (11)



Les **fruits** des cotoneasters sont comestibles, mais fades et farineux.

Ceux des *C. integerrimus* et *nebrodensis* – Europe méridionale – sont mangés frais, tels quels, en Bosnie.

Les fruits du *C. nummularia* – Crète – sont consommés en Anatolie.

**Crataegus (D3)** (Nom grec du *C. azarolus*, azerolier)**Aubépine, épine blanche**

Toute l'Europe (22)

Plusieurs espèces indigènes, américaines et asiatiques sont cultivées pour l'ornementation. Quelques-unes sont subspontanées en Europe.



Les **jeunes feuilles** tendres des différentes aubépines sont excellentes crues en salade. Leur saveur est délicate. On les consommait souvent à la campagne. Dans le Jura suisse, on nommait le « mai » les feuilles comestibles (comme celles du hêtre) que grignotaient les enfants et que, jadis, on consommait en salade. Elles sont souvent mangées en Bosnie. On les met parfois à macérer dans de l'alcool pour préparer des liqueurs délicatement colorées à goût d'amande amère.



On peut également ajouter les fleurs blanches, qui dégagent une forte odeur animale, aux salades ou aux desserts. Elles renferment du glucose, du manganèse, des flavonoïdes et nombre d'autres substances.

Feuilles et fruits ont une composition qui se rapproche de celle des fleurs.



Ce sont principalement ces dernières que l'on utilise depuis le siècle dernier comme tonocardiaque, hypotenseur (par vaso-dilatation), antispasmodique et sédatif. Les auteurs anciens, par contre, la préconisaient contre la goutte, la pleurésie, la leucorrhée, la lithiase, etc.



Les **fruits** de nos espèces indigènes sont comestibles, mais les aubépines les plus fréquentes dans nos régions ne produisent que de petits fruits, rarement bons crus. La quantité compense cependant la qualité car ils sont portés en abondance. En vieux français, on les nommait « cenelles ».

Ceux des *C. laevigata* (= *oxyacantha*) (aubépine épineuse) – nord, ouest et centre de l'Europe – et *monogyna* (aubépine à un style) – presque toute l'Europe – sont farineux, insipides et contiennent plus de noyaux que de chair. Il est préférable de les faire cuire.

On peut aussi les écraser en les passant au moulin à légumes et les mélanger à de la farine pour faire du pain, des bouillies, et à une purée de cynorhodons (cf. *Rosa*) pour faire une « sauce tomate indigène » (cf. vol. II).

Les fruits d'aubépine sont couramment consommés dans le nord-ouest de l'Espagne, en Catalogne, en Italie, en Bosnie et en Roumanie. En Pologne, on en fait parfois du vin ou des confitures. En Irlande, les enfants les grignotaient naguère, sur le chemin de l'école.

Dans le sud de l'Europe, les fruits des aubépines cités plus haut sont souvent plus gros, plus charnus et plus juteux qu'au nord. On les apprécie en Sicile, en Turquie et à Chypre, tels quels ou sous forme de confitures.

En Allemagne et en Suisse, on peut acheter en pharmacie un sirop d'aubépine pour la circulation du sang.



En Savoie, jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, les fruits d'aubépine étaient séchés et moulus, puis mélangés à de la farine pour faire du pain. On utilisait de la farine d'orge, jamais de seigle, car le pain préparé avec cette dernière céréale était censé se gâter rapidement. On signale qu'en Inde l'aubépine épineuse (d.c.) est parfois cultivée pour son fruit, tandis qu'au Kamchatka, on fait avec ce dernier une boisson fermentée.



Dans certaines régions, les fruits sont appréciés pour leurs vertus relaxantes.



Les **fruits** du *C. azarolus* (azerolier) – originaire de Crète et subspontané ça et là dans la région méditerranéenne – sont couramment consommés dans le sud de l'Europe et au Levant, crus ou en confitures. Ils étaient déjà connus des anciens Grecs. L'arbre est originaire de l'est du bassin méditerranéen. Il est cultivé en Europe méridionale et localement subspontané.

Les azeroles sont juteuses, acidulées et aromatiques : leur goût rappelle souvent celui d'une prune. Elles sont excellentes mangées telles quelles si l'on a soin de retirer le reste noirâtre du calice et les deux noyaux très durs que contient chaque fruit.

On les apprécie en Sicile, en Tunisie et en Turquie, où on les vend sur les marchés. À Chypre, on en prépare une délicieuse confiture, le « ladhapi » et au Liban, on en fait des tartes et on les fait sécher pour les conserver.

Les **jeunes feuilles** sont mangées en salade en Italie.

On consomme également les **fruits** des espèces suivantes, dont on fait de bonnes confitures : *C. laciniata* (= *orientalis*) – sud-est de l'Europe, Sicile, Espagne –, *pentagyna* – centre-est de l'Europe – et *sanguinea* – centre et est de la Russie.

Les fruits des différentes espèces d'aubépine sont rouges, sauf ceux du *C. pentagyna* (d.c.), qui sont d'un noir violacé, et certaines azeroles, jaunes ou orangées.



Tous contiennent de la vitamine C, de la pectine, etc.



Ils sont astringents.



Les deux espèces suivantes, originaires de l'est de l'Amérique du Nord, sont plantées pour l'ornementation et localement subspontanées sur notre continent : *C. crugalli* (en Tchécoslovaquie) et *intricata* (en Roumanie).

Leurs **fruits** servaient souvent de nourriture aux Indiens. Ils les faisaient sécher et, une fois moulus, les mélangeaient à de la graisse animale pour faire leur « pemmican ».



Deux autres aubépines nord-américaines (*C. mollis* et *submollis*) cultivées comme ornementales en Europe possèdent également des **fruits** comestibles, jadis appréciés par les Indiens. Les fruits, parfois assez gros, de diverses espèces locales sont consommés en Asie (*C. meyeri*, *sinaica*, *szovitsii*) et en Amérique du Nord.

## *Cydonia oblonga* (B4)

## Cognassier

(Nom latin de l'arbre, *cydonia (arbor)* : arbre crétois)

Originaire de l'Asie du sud-ouest et du centre


Le cognassier est fréquemment cultivé pour son fruit et il est subspontané en Europe méridionale et centrale. Les coings sont connus depuis l'Antiquité (« pommes crétoises »).



En raison de leur astringence, on ne peut généralement consommer les **fruits** que cuits – surtout en gelées, ou confits au miel à la manière des Anciens –, mais il existe des variétés qui sont bonnes crues. Dans le sud de l'Italie, on fait cuire sous la cendre des coings peu astringents. En Turquie, de gros coings doux, fermes et aromatiques, très juteux, sont mangés à la cuillère avec du sel et du jus de citron. On en fait avec les fruits une très bonne pâte de coing. À Orléans, on la nomme « cotignac ». En Sicile, c'est la « cotognata », parfumée au zeste de citron.

À Chypre, la gelée de coing, « kidhonomeli », est parfumée avec des feuilles de géranium odorant (*Pelargonium graveolens*).

En Turquie, on prépare du « pekmez » en concentrant le jus extrait du fruit en un sirop épais, aromatique et sucré.

 Les coings contiennent des vitamines A, B, PP et C, des sels minéraux : Ca, P, Mg, K, S, Fe, Cu, etc., des sucres (7%), de l'acide malique, beaucoup de pectine et du tannin.



Les coings sont astringents et stomachiques.



Les pépins, eux renferment plus de 20% de mucilage.



Ils sont émollients, adoucissants. On les utilise en décoction ou en émulsion, en les pilant dans un peu d'eau. Fleurs et feuilles seraient antispasmodiques et sédatives.

### *Dryas octopetala* (D-H4)

### Dryade

(*G. dryas*, dryade, nymphe dont la vie était liée à celle d'un arbre)

Régions arctiques et montagnes



On s'est servi des **feuilles** de cette petite plante pour faire du thé. Ses noms populaires l'indiquent d'ailleurs : « thé des Alpes », « thé suisse ».



La dryade contient du tannin, de la silice...



Elle est astringente et stomachique.

### *Duchesnea indica* (D4)

### Duchesnea

(Dédiée à A.-N. Duchesne, 1747-1827, auteur d'ouvrages sur les plantes cultivées)

Originaire de l'Asie méridionale et orientale


Subspontanée dans l'ouest, le centre et le sud de l'Europe.



Le joli **fruit** rouge vif, semblable à une fraise sphérique est comestible, mais totalement insipide.



Le **fruit** d'une autre espèce d'Asie orientale a meilleur goût et on le consomme localement, cru ou en confitures.

**Filipendula** (= *Spiraea*) (D2-3) 

(*L. filum*, fil, *pendulus*, pendant : chez la *F. vulgaris*, les tubercules sont suspendus à de minces racines)

**Filipendule**

Toute l'Europe



Linné rapporte que l'on a consommé en période de disette les **racines** de la *F. vulgaris* (= *Spiraea filipendula*, = *F. hexapetala*).

**Feuilles** et **fleurs** de la *F. ulmaria* (reine des prés, ulmaire) sont très aromatiques, surtout quand elles sont fraîches. On en fait alors un thé agréable. Les fleurs parfument les desserts (flans, crèmes, glaces, etc.), les sauces et les boissons.

Les Vikings utilisaient la reine des prés pur parfumer la bière.



La plante fraîche contient un glucoside qui se transforme par hydrolyse, sous l'action d'un ferment contenu dans la plante, en salicylate de méthyle. C'est lui qui donne aux feuilles froissées leur odeur caractéristique – rappelant celles de la « wintergreen » (*Gaultheria procumbens* – *Ericaceae*). Dans la plante sèche, on trouve de l'acide salicylique : c'est de celui-ci qu'a été tiré l'acide acétylsalicylique, c'est-à-dire l'aspirine – que l'on obtient maintenant par synthèse.

Les feuilles renferment en outre du tanin, des sels minéraux : Ca, S, Fe, etc. et diverses substances.



On utilise feuilles et fleurs comme diurétique, diaphorétique, antirhumatismal, fébrifuge et antispasmodique. Les feuilles sont de plus astringentes, ainsi que la racine que l'on emploie comme vulnéraire et détersif.



Les racines teignent la laine en noir, sans mordant. Tiges et feuilles lui communiquent une couleur bleutée, que l'on fixera en faisant bouillir avec de la racine d'oseille (*Rumex acetosa* – *Polygonaceae*). Les sommités fleuries teignent la laine en jaune-verdâtre, en présence d'alun.

*Filipendula ulmaria*

**Fragaria (A2-3)** **Fraisier**(L. *fraga*, fraises : nom créé au XV<sup>e</sup> siècle par M. Sylvaticus)

Trois espèces sont indigènes : *F. vesca*, *collina* – presque toute l'Europe – et *moschata* (= *elator*). On les plante fréquemment pour leurs fruits depuis au moins le XIV<sup>e</sup> siècle. Les fraises produites par les deux dernières espèces ont un goût un peu « musqué ». Nos ancêtres les consommaient déjà au Néolithique. De plus, les *F. chiloensis* – côte Pacifique des deux Amériques, introduite du Chili en 1712 –, *virginiana* – Amérique du Nord, introduite en 1623 –, et surtout la *F. x ananassa* hybride artificiel des deux espèces précédentes, datant du siècle dernier – sont également cultivées. On les rencontre parfois à l'état subspontané. Il existe de nombreuses variétés des différentes espèces de Fraisiers.



Les **feuilles** des fraisiers sont comestibles crues, de préférence lorsqu'elles sont jeunes et tendres. On en fait aussi un thé au goût assez agréable.



Elles contiennent beaucoup de vitamine C (le jus de feuilles de fraiser est un concentré de cette vitamine – à prendre avec modération), du tannin, de la silice et d'autres sels minéraux, et diverses substances.



Elles sont astringentes, toniques, diurétiques et antirhumatismales. On utilise de la même façon le rhizome.



On a signalé que les feuilles de fraiser – comme celles des ronces (cf. *Rubus*) – pourraient devenir toxiques en cours de séchage. Mais elles sont de nouveau inoffensives une fois sèches. Peut-être vaut-il mieux éviter d'employer les feuilles fanées.



On peut aussi consommer les **fleurs**, mais en les laissant sur la plante, il y a de fortes chances qu'elles deviennent des fraises, juteuses, sucrées et parfumées. Cela vaut la peine d'attendre. Les **fraises** sauvages sont parmi les plus appréciés de tous les fruits sauvages. Il est vrai qu'elles sont extrêmement savoureuses, bien supérieures aux fraises cultivées. On se doit de les manger crues, sans rien y ajouter.

On en fait d'excellentes confitures, des tartes, etc. Il est facile d'en extraire un jus qui se boit frais ou en sirop, et donne par simple fermentation un vin que l'on peut distiller.



Les fraises contiennent des vitamines, A, B, C, E et K, des sels minéraux : Ca, Na, Fe, Si – tous en grande quantité –, et aussi Mg, P, K, S, I, Br, etc., du sucre (lévulose, très facilement assimilable, même par les diabétiques), de l'acide salicylique et du mucilage.



Elles sont toniques, dépuratives, diurétiques et rafraîchissantes. Les akènes – véritables fruits du fraiser, la « fraise » n'étant en réalité que le réceptacle de la fleur transformé – qui en parsèment la surface en font un laxatif mécanique doux.



Mais chez certains sujets sensibles, les fraises peuvent provoquer des crises d'urticaires ou être mal digérées.




En usage externe, elles sont utiles aux soins de la peau, du fait de leur astringence et de leurs propriétés revitalisantes.



## Geum (D1)

(Nom latin de la plante)


Benoîte  
Toute l'Europe (13)


 Les **racines** du *G. rivale* (benoîte des ruisseaux) – presque toute l'Europe, sauf la région méditerranéenne – ont été employées en Amérique du Nord pour préparer un breuvage censé rappeler le chocolat... Elles ont en effet une odeur agréable de girofle, mais généralement peu de goût.


Le *G. urbanum* (benoîte urbaine), plante plus commune, a elle aussi une odeur aromatique très nette, de clou de girofle, et une saveur bien marquée, teintée d'une légère astringence. On peut l'employer comme condiment à la place de l'épice exotique (originnaire des Moluques) qui fut l'objet d'un commerce fructueux – et de quelques guerres. Nous ne soupçonnions pas le potentiel de notre flore !

Dans certaines régions, on fait macérer la **racine** de la benoîte urbaine avec un zeste d'orange dans du vin pour le parfumer. On en aromatise également des liqueurs. Elle parfume également des desserts et des sauces, telle celle dont Marc Veyrat, restaurateur étoilé, accompagne la féra du lac d'Annecy.

En Bosnie, la racine de la benoîte urbaine (d.c.), de la benoîte des ruisseaux (d.c.) et de la *G. montanum* – benoîte des montagnes – montagnes du centre et du sud de l'Europe – est une épice appréciée.


 Les racines de ces deux benoîtes doivent leur parfum à une essence aromatique contenant de l'eugénol qui est le constituant principal de l'essence de girofle, distillée du bouton floral de l'*Eugenia caryophyllata* (Myrtaceae). Cette essence provient de l'hydrolyse d'un glucoside par un ferment, tous deux contenus dans la plante. Celle-ci renferme du tanin et une substance amère.

 La racine de benoîte est tonique, stomachique, astringente et fébrifuge. On signale que des doses excessives peuvent avoir des effets désagréables. En usage externe, elle est vulnérable.

 Avant l'apparition des fleurs, les toutes **jeunes feuilles** de la benoîte urbaine (d.c.) peuvent être ajoutées aux salades malgré leur astringence.

En Bosnie, les jeunes feuilles de la benoîte urbaine, de la benoîte des ruisseaux (d.c.) et de la benoîte des montagnes (toutes trois d.c.) entrent dans la composition des salades.



**Malus (B4)**   
(Nom latin de l'arbre)

**Pommier**  
Presque toute l'Europe (6)

Le *M. domestica* (pommier domestique), d'origine hybride, est bien connu : on le plante pour son fruit à travers le monde entier, sauf dans les régions tropicales. Il en existe plusieurs milliers de variétés différentes. Le pommier domestique est souvent spontané sur notre continent.

L'homme cultive le pommier depuis l'Antiquité ; il en consommait déjà les fruits à l'époque préhistorique.



Les fleurs des pommiers sont comestibles, par exemple ajoutées aux salades.



Elles sont antitussives.



Il est rare de rencontrer des pommes sauvages qui soient vraiment bonnes crues – à moins qu'il ne s'agisse de quelque variété horticole, à l'état spontané. Elles sont généralement petites, astringentes et acides. Il vaudra donc mieux les faire cuire.

Les pommes connaissent une multitude d'usages, comme fruit (tarte, compote, gelée, au four, etc.) ou comme légume (boudin aux pommes). Dans le sud de l'Italie, les « melede arrostute » sont des pommes cuites sous la cendre. En Wallonie, on prépare une « pâte de pomme » en faisant dessécher les fruits cuits et écrasés. Elle se grignote telle quelle, comme friandise, ou se fait tremper. On fait sécher sur un fil des « oreilles de pomme », de fines tranches de pommes, pour les conserver.

On peut conserver les pommes vertes au vinaigre.

En Turquie, l'« elma çayı » (thé de pomme) est une tisane extrêmement commune, que l'on prépare avec des pommes séchées, souvent d'autres fruits, de la cannelle – et trop souvent aussi des arômes artificiels...

Des fruits doux, parfaitement mûrs, on extrait un excellent jus.

Pour faire du cidre, on choisit des pommes de diverses variétés, dont certaines sont acides, d'autres douces, d'autres amères et quelques-unes astringentes. On les écrase, puis on les laisse fermenter. Par distillation des pommes fermentées, on obtient le « calvados ».

Le cidre laissé à l'air devient du vinaigre de cidre. En Roumanie, celui que l'on prépare avec les pommes sauvages est mis dans les soupes (« ciorba ») pour les acidifier, ainsi que dans les tisanes.





Les pommes contiennent des vitamines du groupe B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, PP), de très petites quantités des vitamines C et P (ou C<sub>2</sub>), des sels minéraux en grand nombre : Ca, Mg, P, K, Na (très peu), Cl, S, Fe, Mn, Si, Al, Br, As, Co, etc., des sucres, de la pectine, des acides organiques (malique, citrique), du tanin, des enzymes et diverses substances.



Elles sont toniques, rafraîchissantes et dépuratives. Râpées, elles régularisent les fonctions intestinales.

On peut recommander une tisane de pelures de pommes, dont le goût est délicieux, comme diurétique et antirhumatismal – à condition, bien sûr, qu'il s'agisse de fruits non traités.

 L'amande des pépins contient des hétérosides cyanogénétiques et leur consommation excessive a parfois provoqué la mort !

 Parmi nos pommiers indigènes, on a également consommé les fruits des espèces suivantes : *M. florentina* – de l'Italie au nord de la Grèce – ; *praecox* – Russie – ; *sylvestris* (= *communis*) (pommier sauvage), l'un des parents du pommier domestique ; et *trilobata* – nord-est de la Grèce, Asie occidentale –, fréquemment vendus sur les marchés en Asie mineure.


On cultive parfois le *M. pumila* pour son fruit verdâtre et doux, connu sous le nom de « pomme du paradis ».

 L'écorce du pommier donne à la laine une couleur jaunâtre.


***Mespilus germanica* (B4)**   
(Nom grec et latin de l'arbre)

**Néflier**  
Sud-est de l'Europe


Assez fréquemment cultivé pour son fruit et subspontané dans le centre et l'ouest de notre continent.

 Les nèfles ne sont comestibles crues qu'une fois blettes – c'est-à-dire très mûres et ramollies –, ce qui n'arrive souvent qu'après les premières gelées. Leur saveur acidulée et sucrée est alors agréable.

À l'heure actuelle, les nèfles (à ne pas confondre avec les bibaces – fruits de *Eriobotrya japonica*, originaire du Japon, et vendues sous le nom de nèfle dans la région méditerranéenne) sont toujours appréciées en Espagne, en Italie et en Turquie.

 Elles contiennent des vitamines B et C, des acides organiques (malique, citrique et tartique), des sucres (9%), de la pectine et beaucoup de tanin (de 2 à 3% fraîches).

Les nèfles sont toniques et astringentes.

 Elles régularisent les fonctions intestinales. Les pépins seraient diurétiques. Les feuilles, qui contiennent aussi beaucoup de tanin, sont astringentes.

Les anciens Grecs cultivaient déjà le néflier – d'après Théophraste ils en connaissaient trois variétés – qui, dit-on, aurait été introduit du nord de la Perse à une époque reculée.



**Potentilla (D-H1)**  **Potentille**

(L. diminutif de *potens*, puissant : nom donné à la tormentille  
(*P. erecta*) au Moyen Âge du fait de ses propriétés médicinales)

Toute l'Europe (75)



Les **racines tubérisées** de la *P. anserina* (ansérine, argentine) ont été consommées aux Hébrides et au Canada, où la plante est également native. On rapporte que, bouillies ou rôties au four, leur goût est assez agréable et rappelle souvent celui du panais (*Pastinaca sativa* – *Apiaceae*).



Elles sont cependant très astringentes en raison de leur teneur en tanin. Elles contiennent en outre des matières amylacées, de la résine, des flavonoïdes et diverses substances.



À ses effets astringents, l'ansérine joint des vertus toniques et antispasmodiques. On utilise la plante entière.



On a également mangé le **rhizome** de la *P. erecta* (= *tormentilla* – tormentille), du moins en période de disette, car il contient jusqu'à 20% de tanin et il est extrêmement astringent : la tormentille est l'une des plus astringentes de nos plantes indigènes. Pour consommer le rhizome, il faut donc éliminer son tanin par cuisson à plusieurs eaux, jusqu'à disparition complète de l'amertume. Même alors, le rhizome de tormentille n'est pas un mets de premier choix. On l'a néanmoins consommé récemment en Bosnie.



Le rhizome de la tormentille renferme aussi un glucoside, un principe amer et d'autres substances.



Il est astringent, tonique et hémostatique.




Les très **jeunes feuilles** de nombreuses potentilles sont comestibles, mais elles deviennent rapidement astringentes et amères.



Celles de la *P. anserina* (d.c.) n'ont ni l'un ni l'autre de ces défauts, mais leur texture coriace les rend difficiles à mâcher. On les consommait en Pologne jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et elles le sont parfois encore en Bosnie.



Elles contiennent des sels minéraux : Ca, Mg, S, Fe, du tanin, etc. Leurs propriétés sont semblables à celles des racines.



En Mandchourie, on consomme parfois les **jeunes feuilles** de la *P. supina* – centre, sud et est de l'Europe. Les **feuilles** des *P. fruticosa*  (potentille ligneuse) – indigène – et *rupestris*  (potentille des rochers) – ouest, centre et sud de l'Europe – ont été utilisées comme thé en Sibérie, sous les noms respectifs de « thé des Kouriles » et de « thé de prairie ». Ces deux dernières espèces, ainsi que d'autres potentilles indigènes ou originaires d'Asie, sont parfois cultivées comme plantes ornementales.

**Prunus (A3)**  **Prunier, cerisier, etc.**

(Nom latin du prunier)

Treize espèces croissent naturellement sur notre continent. Parmi celles-ci, les suivantes sont les plus employées :

- *P. avium* (merisier) parfois cultivé pour ses **fruits** ou comme porte-greffe.



Les **merises** sauvages sont petites, acides, souvent amères et généralement meilleures cuites, en tartes, en compotes, en confitures ou en soupes. Dans le pays basque, la confiture de cerises aigres accompagne traditionnellement le fromage de brebis. On les met souvent dans de l'alcool (griottes) et on en fait, après fermentation et distillation, des liqueurs et du kirsch.

Les **cerises**, fruits des variétés cultivées sont bonnes à manger cru.



Elles contiennent des acides organiques, une substance amère, des sels minéraux, des vitamines, etc.

Le noyau des fruits renferme un glucoside cyanogénétique toxique (amygdaloside), libérant par hydrolyse de l'aldéhyde benzoïque (à l'odeur caractéristique d'amande amère) et de l'acide cyanhydrique.

Dans les nombreuses variétés cultivées, les fruits sont doux et très bons à manger crus.



On a également consommé la **gomme** translucide qui exsude de l'arbre. On raconte qu'une centaine d'hommes survécurent durant un siège de deux mois avec cette gomme pour unique nourriture. Elle est très mucilagineuse et insipide.

En Pologne, les enfants la mangent pour le plaisir.

- *P. brigantina* (= *brigantiaca*) (prunier de Briançon, afouatt) – Alpes du sud-ouest.



Le **fruit** est gros (2-3 cm), rond et jaune, ressemblant à une prune cultivée. Il n'est pas très agréable à manger cru, car il est peu juteux, mais plutôt farineux, à peine sucré et peu aromatique. Ce sont surtout les enfants qui le consommaient tel quel. Après cuisson, il acquiert une saveur agréable, mais devient aussi très acide : mélangé avec des fruits plus doux, telles des pommes, et sucré, on en fait d'excellentes compotes.

En France et dans le Piémont, on extrayait surtout de l'amande du noyau une huile comestible, dite « huile des marmottes » (l'arbre s'appelle aussi localement le « marmottier ») qui était très estimée, surtout pour faire des pâtisseries. On en extrayait encore en Ubaye lors de la dernière guerre.

L'amande elle-même a un très fort goût d'« amande amère » (mais elle n'est presque pas amère) et elle a, lorsqu'on la mâche, tendance à engourdir la langue.



L'huile servait aussi à brûler dans les lampes.

- *P. cerasifera* (dont *P. divaricata*) (myrobolan) – Balkans, Crimée.



Il est parfois cultivé pour son **fruit ou** en haies, et occasionnellement spontané.

- *P. cocomilia* (= *pseudarmeniaca*) – sud des Balkans, sud de l'Italie, Sicile.



Le **fruit**, jaune et rouge, est amer ou acide. On le consomme en Turquie.

- *P. fruticosa* (= *chamaecerasus*) – est, sud-est et centre de l'Europe.



Le **fruit**, rouge foncé, est comestible malgré son acidité.

- *P. laurocerasus* (laurier-cerise) – vient des Balkans.

Très fréquemment planté à cause de ses grandes feuilles persistantes pour former des haies ornementales dans l'ouest et le sud de l'Europe, et localement subspontané.



Les **feuilles** sont parfois utilisées pour aromatiser le lait ou les crèmes, auxquels elle communiquent une odeur d'amande amère. En Italie, on en prépare une liqueur apparentée au « maraschino ».



Celle-ci est due à l'aldéhyde benzoïque qui se forme par hydrolyse d'un glucoside (prulaurasine) contenu dans les feuilles. Mais la formation de l'essence d'amande amère est accompagnée de celle d'acide cyanhydrique qui peut être très toxique (et de glucose).



L'emploi de trois ou quatre feuilles de laurier-cerise pour parfumer du lait a causé de graves accidents et son usage comme aromate est à déconseiller.



Les feuilles ont des propriétés antispasmodiques, sédatives et stimulantes de la respiration, qu'elles doivent à l'acide cyanhydrique.



Le **fruit noir** est insipide mais inoffensif. En Italie, on le conserve dans la grappa et on le mange à la façon des cerises à l'eau-de-vie.



On le dit parfois laxatif.



Ses graines renferment elles aussi un glucoside (l'amygdalosite, comme dans les amandes amères) qui par hydrolyse produit de l'acide cyanhydrique.

- *P. mahaleb* (bois de sainte Lucie) – Europe centrale et méridionale.



Les **feuilles**, aromatiques ont servi à aromatiser le lait.

Le **fruit** est de petite taille, noir, peu charnu et amer, Il est comestible, mais il vaut mieux le faire cuire. On le consomme tel quel en Italie et en Bosnie.


En Savoie, au XIX<sup>e</sup> siècle, il servait parfois à distiller du kirsch.


En Turquie et au Moyen-Orient, l'**amande du noyau** est couramment vendue sur les marchés, sous le nom de « mahleb », entière ou en poudre. On l'utilise pour préparer des gâteaux et des confiseries.




Les tisanes de « mahleb » sont créditées en Turquie de vertus antidiabétiques et amaigrissantes.



 Les feuilles et l'amande renferment un hétéroside libérant de l'aldéhyde benzoïque (essence d'amande amère) et de l'acide cyanhydrique.

 Le bois de ce petit arbre est très odorant, du fait de la coumarine qu'il contient. On en fait des pipes.


- *P. padus* (merisier à grappes, putiet).

 Le **fruit** est noir, peu charnu, acide et astringent, mais on le consomme en Europe et en Asie. Il est meilleur cuit. En Pologne, on en préparait du vin jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. Ça et là dans le nord de l'Europe, on le laisse fermenter pour en distiller un alcool. En Savoie, au XIX<sup>e</sup> siècle, il servait parfois à distiller du kirsch.

 L'écorce contient un glucoside cyanogénétique (isoamygdalosite). On l'utilise, en homéopathie, comme sédatif.

Les feuilles dégagent lorsqu'on les froisse une très forte odeur d'amande amère.

- *P. prostrata* – région méditerranéenne.

 Le **fruit**, rouge, est comestible.

- *P. spinosa* (prunellier, épine noire).  
L'arbuste, épineux, est fréquemment planté pour faire des haies, ou parfois comme porte-greffe. Sa floraison printanière est superbe.

 Dans le centre de la France, en particulier en Touraine, on prépare traditionnellement avec les **jeunes feuilles** de prunellier une liqueur parfumée, l'« épine », que l'on boit en apéritif.

Les **fleurs** de prunellier servent à préparer des sirops et à parfumer des apéritifs ou des desserts.

Le **fruit** noir, la prunelle, couvert d'une pruine bleuâtre, est extrêmement acerbe avant que les premières gelées ne viennent l'adoucir. Il est alors mangé tel quel, par exemple dans le nord-ouest de l'Espagne ou le sud de l'Italie, en Bosnie et en Roumanie. On l'apprécie généralement davantage une fois cuit. On en prépare des compotes, des tartes et des confitures. C'est encore souvent le cas en Italie et en Pologne. En Allemagne et en Suisse, un sirop de prunelle, censé régénérer l'organisme au sortir de l'hiver, est vendu dans le commerce.

En France, le fruit cueilli avant maturité complète était parfois conservé dans du vinaigre ou de la saumure. Ce dernier procédé permet d'obtenir d'excellents « umebosis » indigènes (cf. vol. II). Les umebosis sont les fruits lacto-fermentés d'un prunier japonais (*P. mume*). Cette préparation japonaise traditionnelle est célèbre chez les macrobiotes). En Roumanie, les prunelles sont mises au vinaigre avec des raisins verts, des haricots verts, de l'oignon, de l'aneth et des graines de moutarde.



La liqueur de prunelles macérées dans de l'eau-de-vie, se prépare encore fréquemment à la campagne. En Suisse, on la nomme « belloce », du nom local de la prunelle. Au Pays Basque, en Aragon et en Navarre, les fruits sont mis dans de l'alcool avec des grains d'anis ou de la badiane et du sucre. On filtre à la fin de l'hiver. Cette liqueur se nomme « patxaran » en basque.

Au Luxembourg, on vend dans les cafés des macérations alcooliques de prunelles, sans sucre (« ugemachten Drëppen »).

En Savoie, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les **fruits** étaient fermentés avec de l'eau pour donner une boisson peu alcoolique. En Pologne, on en fait du vin. Dans le nord de l'Europe et dans l'ex-Yougoslavie, plus rarement en France, les fruits sont distillés en un alcool, la prunelle. Le vin laissé à lui-même produit un excellent vinaigre (cf. vol. II).



Les prunelles contiennent de la vitamine C, des acides organiques et du tanin.



Elles sont toniques et astringentes.



Les fleurs fraîches renferment des glucosides.



Elles sont diurétiques, dépuratives et légèrement laxatives.



On a parfois utilisé les **feuilles** du prunellier pour falsifier le thé noir.



Elles ont, de même que l'écorce, des propriétés hypoglycémiantes.



L'écorce teint la laine en brun-rougeâtre sans mordant, et en noir avec du sulfate de fer.

• ***P. tenella*** – Europe orientale.



L'**amande** donne par pression une huile grasse.



Elle contient aussi de l'essence d'amande amère et on peut en tirer par distillation une eau aromatique.

D'autres espèces, d'origine exotique, sont couramment cultivées pour leurs fruits délicieux, ou comme arbres ornementaux, et se rencontrent parfois à l'état subspontané. Il s'agit en particulier des :

• ***P. armeniaca*** (abricotier) – Asie centrale et Chine. Cultivé en Europe méridionale depuis l'Antiquité et localement subspontané.



Le **fruit** mûr est excellent cru. On le fait souvent sécher. Le jus d'abricot est un véritable nectar.



L'abricot contient beaucoup de vitamine A, peu de vitamines B, PP et C, des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na (peu), S, Fe, Mn, F, Co, Br, etc., de l'acide malique et des sucres.



Il est rafraîchissant et astringent frais, laxatif à l'état sec. L'abricot est très digestible.



L'**amande** du noyau est généralement amère, mais dans certaines variétés elle est douce et on la consomme. En Bulgarie, les noyaux d'abricots grillés et salés, doux, se grignotent communément à l'apéritif.

On peut en extraire par pression une huile grasse comestible.



L'**amande** contient de la laetrile, à laquelle on prête des propriétés anticancéreuses.

- ***P. cerasus*** (= *Cerasus vulgaris* – cerisier, griottier) – sud-ouest de l'Asie –, communément cultivé depuis l'Antiquité (les Romains en connaissaient huit variétés) et fréquemment subspontané.



De nombreuses variétés existent, certaines aux **fruits doux** et délicieux crus, d'autres dont les **fruits aigres** font d'excellents clafoutis et confitures. On peut extraire beaucoup de jus des cerises, on peut aussi les faire sécher – au soleil si possible – pour les conserver. Dans le pays basque, la confiture de cerises aigres accompagne traditionnellement le fromage de brebis. On les met souvent dans de l'alcool (griottes) et on en fait, après fermentation et distillation, des liqueurs et du kirsch.



Les cerises contiennent beaucoup de vitamine A, peu de vitamines B et C, des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, Cl, S, Fe, Mn, Zn, Cu, Co, etc., ainsi que des sucres (en particulier du lévulose, très facilement assimilable).



Elles sont rafraîchissantes, dépuratives et laxatives.



L'amande du noyau fournit par pression une huile comestible.



On a préconisée cette dernière contre les calculs des voies urinaires et les douleurs rhumatismales.



Les pédoncules (« queues de cerises ») renferment du tanin, du potassium et des flavonoïdes.



Ils sont astringents et diurétiques. Les feuilles ont des vertus pectorales.

- ***P. domestica*** (prunier) – Caucase. Cultivé depuis l'Antiquité et très fréquemment subspontané. Il en existe de nombreuses variétés.



Les **prunes** sont délicieuses crues quand elles sont bien mûres. On les fait souvent cuire, en compotes ou en tartes, ou sécher : certaines variétés donnent les pruneaux. En Turquie, les "Reine-Claude" se mangent vertes, avec du sel et du citron. Après fermentation, on en distille un alcool dans plusieurs régions d'Europe, tout particulièrement en Alsace, en Lorraine (mirabelle, quetsche) et en Europe de l'est (« tzuica » roumaine, « sljivovica » serbe, etc.).

Le jus extrait des prunes fraîches est excellent. Il est également possible d'obtenir du jus de pruneaux en faisant préalablement tremper ces derniers dans de l'eau. Le jus de pruneaux est commercialisé dans les magasins de diététique. Il est épais, de couleur sombre et très sucré.



Les prunes contiennent des vitamines A, B et C en quantité moyenne, des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, Fe, Mn, etc., ainsi que des sucres (4%) et des acides organiques.



Elles stimulent les nerfs et désintoxiquent l'organisme.

Les pruneaux désucrés (ils contiennent de 45 à 60% de sucres) constituent un excellent laxatif, doué de vertus cholagogues. Il faut les fendre, les mettre à tremper une nuit, puis les cuire dans trois eaux que l'on utilisera à part. On en prend de 5 à 15 à jeun, avant chaque repas.

Les feuilles de prunier seraient diurétiques, laxatives, fébrifuges et vermifuges.



L'écorce teint la laine en noir en présence de sulfate de fer.



Le fruit de la **subsp. insititia** (= *P. insititia*) – naturalisé dans les haies ou les bois – est consommé cru, ou cuit en compotes et en confitures. Dans le nord-ouest de l'Espagne, on le met dans l'alcool pour en faire des liqueurs.

• *P. dulcis* (= *Amygdalus communis* – amandier) – Asie du centre et du sud-ouest, Afrique du Nord. Cultivé depuis l'Antiquité dans le sud de l'Europe et subspontané dans la région méditerranéenne.



En Anatolie, les enfants mangent les **très jeunes fruits** des amandiers sauvages entiers (l'intérieur est gélatineux) après avoir frotté le fruit pour enlever le duvet. On consomme couramment l'**amande** douce au goût délicat.

On en extrait une huile comestible très fine. Par broyage, l'amande fournit un délicieux beurre végétal (« purée d'amande »). Le lait d'amande s'obtient en broyant les amandes avec de l'eau. On le prépare couramment en Italie (« latte di mandorla ») et à Chypre (« soumadha »). Il a des vertus rafraîchissantes, appréciées en été.

En Sicile, le « pesto alla trapanese » se prépare à base d'amandes broyées avec de l'ail, des tomates séchées, du basilic, du persil, du fromage affiné et de l'huile d'olive. Il accompagne les pâtes. Écrasées avec de l'ail et du persil, elles accompagnent le cous-cous de poisson, spécialité de Trapani.

On en prépare de nombreuses friandises, dont les macarons sont l'un des plus connus. Faire légèrement griller l'amande rehausse son arôme et sa saveur, et la rend plus digestible. Des amandes grillées avec des fèves, des pois et des graines de courge forment la « kaliaesimenza », un mélange à grignoter vendu en Sicile par des marchands ambulants lors des célébrations religieuses. Torréfiées, les amandes ont été utilisées comme succédané du café...

En Italie, les amandes amères servent à préparer une liqueur parfumée, le « maraschino ». En Turquie, on en fait des tisanes.



À maturité, l'amande contient beaucoup de vitamine A, peu de vitamine B, de la vitamine E, des sels minéraux : Ca, P, S, Fe – tous en quantité importante, et aussi Mg, K, etc., des protides (15%), des lipides (60%), du sucre et un ferment.

L'amande est très nutritive et énergétique.

Le lait d'amande est émollient et expectorant. L'huile est laxative.

Certains amandiers donnent des fruits aux graines amères. Celles-ci renferment une proportion importante (4%) d'un glucoside cyanogénétique (amygdalosite). Ce dernier, comme nous l'avons déjà vu, se transforme sous l'action d'un ferment (émulsine ou amygdalase) et d'eau en glucose, en aldéhyde benzoïque – essence d'amande amère, très aromatique – et en acide cyanhydrique qui est toxique.



On utilise parfois les amandes amères, ou leur essence, pour aromatiser des plats sucrés. Le sirop d'orgeat se prépare à base d'amandes amères. On s'en sert comme boisson, ainsi que pour parfumer des gâteaux et diverses préparations culinaires.



Mais l'emploi des amandes amères n'est pas sans danger : 30 à 50 de ces graines consommées en un bref laps de temps (l'organisme élimine l'acide cyanhydrique, mais sur une longue durée) peuvent causer la mort d'un adulte.



L'eau obtenue par distillation – et qui contient de l'acide cyanhydrique en quantité relativement faible –, de même que les cataplasmes d'amandes amères écrasées, est sédative et analgésique.

Feuilles, fleurs et coques vertes des fruits sont émollientes, fébrifuges, calmantes, diurétiques et laxatives.



Les feuilles teignent la laine en jaune d'or en présence d'alun.

• *P. persica* (pêcher) – Chine.

Fréquemment cultivé et spontané dans le sud de l'Europe.



Les **pêches** si juteuses, sont délicieuses crues quand elles sont cueillies à maturité. On peut en extraire beaucoup de jus, qui est diurétique.



Les pêches contiennent de la vitamine A (dans la peau, et dans la pulpe des variétés à chair jaune), peu des vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> et PP, des sels minéraux : Mg et K surtout, et aussi Ca, P, Na, Cl, S, Fe, Mn, Zn, Cu, etc., des sucres et d'autres substances.



Elles sont diurétiques et légèrement laxatives.



L'amande du fruit renferme des quantités importantes d'un glucoside cyanogénétique (amygdalosite – le même que dans les amandes amères).



Elle peut donc être toxique.



Les **feuilles** sont souvent mises à macérer dans du vin rosé, que l'on sucre, pour obtenir du « vin de pêche ».



Feuilles et fleurs (celles-ci contiennent un peu d'amygdalosite) sont antispasmodiques, sédatives, laxatives et expectorantes.



Les feuilles de pêcher teignent la laine en jaune avec de l'alun.

Brugnons et nectarines sont les fruits à peau lisse et épaisse d'une variété du pêcher (var. *nucipersica*).

• *P. serotina* (cerisier noir). – est de l'Amérique du Nord. Planté pour l'ornementation et pour son bois, et localement spontané, souvent en abondance.



Dans ses régions d'origine, on consomme parfois les **petits fruits** noirs, aromatiques et légèrement amers, de ce merisier.

Les Indiens les faisaient sécher, les écrasaient – avec le noyau – et les pressaient en masses qui étaient cuites (dans un four souterrain), ce qui diminuait la quantité d'acide cyanhydrique contenue dans les amandes des fruits. Ils opéraient de même avec d'autres espèces de cerises.



L'écorce contient un glucoside cyanogénétique.



On l'utilise pour ses propriétés antispasmodiques et sédatives.



On signale que les feuilles, en particulier quand elles se fanent, provoquent assez fréquemment chez le bétail des empoisonnements dus à l'acide cyanhydrique.

- *P. virginiana* (cerisier de Virginie) – Amérique du Nord. Parfois cultivé et occasionnellement subspontané.



Les **fruits** varient beaucoup en qualité selon chaque arbre : ils sont parfois acerbes et secs, parfois doux et remplis de jus.

Les Indiens appréciaient beaucoup ces petites cerises qu'ils incorporaient, séchées, à leur pemmican, composé de baies et de graisse animale.



Les **fruits** de nombreuses autres espèces originaires d'Asie et d'Amérique sont consommés localement. Leur qualité est variable. Certaines de ces espèces sont cultivées pour l'ornementation en Europe.

On peut classer les espèces du genre *Prunus* en quatre sous-genres :

1 – **sous-genre *Amygdalus*** : *P. dulcis*, *persica*, *tenella*. Espèces aux fruits très charnus (pêcher), ou bien absolument secs, et dont on ne peut consommer que l'amande du noyau (amandier).

2 – **sous-genre *Prunus*** : *P. armeniaca*, *brigantina*, *cerasifera*, *cocomilia*, *domestica*, *spinosa*. Pruniers, aux fruits assez gros de couleur variable : jaune, rougeâtre, bleuâtre.

3 – **sous-genre *Cerasus*** : *P. avium*, *cerasus*, *fruticosa*, *mahaleb*, *prostrata*, *serotina*, *virginiana*. Cerisiers, aux petits fruits rouges ou noirs (sur certaines variétés cultivées des *P. avium* et *cerasus*, ils atteignent une assez grande taille et sont parfois presque blancs).

4 – **sous-genre *Laurocerasus*** : *P. laurocerasus*. Deux arbustes aux larges feuilles persistantes, reliques de la flore tertiaire en Europe. Il s'agit du laurier-cerise (d.c.) et du *P. lusitanica* – Péninsule ibérique, jusqu'à l'extrême sud-ouest de la France –. Cette dernière espèce est également cultivée pour l'ornementation, en Europe occidentale.

## *Pyracantha coccinea* (D4)

**Pyracantha,  
buisson ardent**

(Nom grec d'un arbuste épineux à fruits rouges,  
de *pyr*, feu et *akantha*, épine)

**Sud de l'Europe**

Cette espèce, ainsi que plusieurs autres, originaires d'Asie, est communément plantée comme arbuste ornemental.




Les **petits fruits** rouge orangé sont comestibles. Leur goût acidulé est assez agréable, mais ils sont un peu farineux, souvent astringents, et renferment de nombreuses graines dures. On peut en extraire du jus, mais le mieux est de les faire cuire et de les passer à la moulinette pour en faire une compote.



Ils sont parfois donnés pour toxiques...



Les feuilles contiennent des hétérosides cyanogénétiques.


**Pyrus (B3)** 

(Nom latin de l'arbre)

**Poirier**

Toute l'Europe (13)

Le *P. communis*, d'origine hybride, est cultivé depuis des temps immémoriaux : les Romains en connaissaient déjà plusieurs variétés, et les poires faisaient partie de l'alimentation habituelle de l'homme au néolithique.


 Les fruits des arbres poussant à l'état sauvage sont en général petits et, ils restent durs et astringents à maturité. Il est préférable de les laisser blettir. On peut aussi les faire cuire, en compotes, en tartes ou en confitures.


Dans les Alpes de Haute-Provence, les petites poires sauvages, ou « pérusses », étaient très récoltées, et faisaient l'objet de troc ou de vente. Dans le sud de l'Italie, elles sont bouillies, rôties, séchées ou conservées au vinaigre.


Les poires cultivées sont généralement excellentes crues. On peut aussi exprimer leur jus, ou les faire sécher pour les conserver.

Certaines variétés sont meilleures cuites. On en fait par exemple une excellente « tourte aux poires » avec de la crème et du poivre. Jadis, dans les Alpes de Haute-Provence et les Hautes-Alpes, on faisait cuire puis sécher des poires dures pour les manger pendant tout l'hiver comme on le fait aujourd'hui des pommes de terre (qui n'avaient pas encore été introduites). Certaines variétés, plus douces, étaient cuites au four dans de la pâte au four à pain et mangée comme friandise au dessert (« pompiéri »).

Dans l'ouest de la France, et ailleurs en Europe, on en prépare une boisson fermentée, le « poiré » – analogue au cidre –, et dans de nombreuses régions, on distille des poires fermentées pour en obtenir de l'eau-de-vie.

 Elles contiennent des vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP et C, mais en faible proportion. Il en est de même de la plupart des sels minéraux qu'elles renferment : Ca, Mg, P, K, Na, C<sub>1</sub>, S, Fe, Zn, As, Cu, I, etc. On y trouve en outre du tanin, de la pectine, des acides organiques et des sucres (surtout du lévulose, facilement assimilable par l'organisme).

 Les poires sont rafraîchissantes, diurétiques, dépuratives et astringentes. Il est bon d'en consommer la peau, à condition d'être absolument sûr qu'elles n'ont pas été traitées...

 Les feuilles du poirier contiennent le même glucoside que la busserolle (*Arctostaphylos uva-ursi*) et d'autres Éricacées (l'arbutoside) : elles ont les mêmes propriétés diurétiques que ces dernières.





Les **petites poires** (4 x 3 cm environ) du *P. amygdaliformis* (poirier à feuilles d'amandier) – région méditerranéenne – sont dures, acides et astringentes avant d'être blettes. Elles deviennent alors molles et brunes, très sucrées et aromatiques – excellentes crues, telles quelles ou en compotes. Ceci s'applique d'ailleurs aux fruits de beaucoup d'espèces du genre et de la famille.

Ces poires sauvages sont appréciées en Sardaigne, en Sicile, en Bosnie et en Turquie.

On a également consommé sur notre continent les fruits des espèces suivantes :

- *P. cordata* – extrême ouest de l'Europe. Dans le nord-ouest de l'Espagne, les **fruits** servent à préparer une liqueur.

- *P. elaeagnifolia* – sud-est de l'Europe. Les **fruits** sont consommés en Anatolie.

- *P. nivalis* – Europe méridionale. Ses **fruits** servaient surtout à faire du Poiré.

- *P. pyrastrer* – sud, ouest et centre de l'Europe. C'est un des parents du poirier cultivé.

En Pologne, les **fruits** sont cuits en compotes, mis en bocaux et stérilisés, séchés ou conservés au vinaigre.

En Roumanie, ils sont écrasés et fermentés pour préparer un vinaigre que l'on met dans la soupe acide (« ciorba ») et dans les tisanes, car on en apprécie les vertus médicinales.

- *P. salicifolia* – Crimée, Turquie d'Europe, Caucase. On emploie l'arbre comme porte-greffe. Ses fruits sont comestibles.

- *P. salvifolia* – ouest, centre et sud de l'Europe. Ses **fruits** servaient à faire du poiré.

- *P. syriaca* – originaire du sud-ouest de l'Asie, localement cultivé et occasionnellement subspontané. Les **fruits** sont consommés à Chypre.



On utilise les **fruits** d'espèces locales en Asie et en Amérique du Nord.

On rapporte qu'une **exsudation sucrée** (manne) est parfois recueillie en Iran sur une espèce locale (*P. glabra*).

## Rosa (B-H1)

(Nom latin de la plante – de la racine indo-européenne  
*vrod*, flexible)

## Rosier, églantier

Toute l'Europe (47)

De nombreuses espèces indigènes, asiatiques, mais surtout d'origine horticole (hybrides) sont communément cultivées pour l'ornementation. Certaines se rencontrent parfois à l'état subspontané sur notre continent.




Chez les différentes espèces, les **jeunes pousses** sont comestibles. On les grignote au passage dans le nord-ouest de l'Espagne.



On utilise les feuilles de l'églantier en médecine comme tonique et comme astringent.



On peut ajouter les **fleurs** des roses cultivées comme des églantiers sauvages aux salades ou aux boissons.

Celles de certaines espèces sont délicieusement parfumées. Les Romains les mettaient à macérer dans leur vin et en parfumaient gâteaux et desserts. Au Moyen-Orient, on fait des confitures avec les pétales de deux roses hybrides (*R. x alba* et *x bifera* (= *damascena* = *moschata* x *gallica*), rose de Damas). Les fleurs de la *R. gallica*  (rose de Provins) – sud et centre de l'Europe – donnent également de voluptueuses confitures et de suaves sirops.

En Chine, les **pétales** d'une espèce locale (*R. semperflorens*) sont parfois consommés comme légumes. Ceux d'une autre rose (*R. centifolia*), cultivée dans nos jardins, servent à aromatiser le thé noir.

L'**huile essentielle** de rose est extraite par distillation des deux roses hybrides citées plus haut. C'est l'une des plus coûteuses de toutes les huiles essentielles, car une tonne de pétales frais n'en fournit qu'environ 1/4 de litre. On l'utilise en parfumerie. Ces roses sont principalement cultivées et distillées dans le sud de la France (Grasse), en Bulgarie et au Maroc.

L'**eau de rose** (eau aromatique obtenue comme sous-produit de la distillation) sert, en particulier dans la partie orientale du Bassin méditerranéen, à parfumer des plats et à préparer des confiseries – avec du miel, des amandes, etc.

L'eau de rose a été employée comme collyre et pour les soins de la peau.

Les **pétales** de la rose de Provins (d.c.) contiennent, outre une essence aromatique, du tanin (10 à 15%), des glucosides et diverses substances.

Ils sont astringents et toniques. On en fait plusieurs préparations à usage à la fois médicinal et alimentaire : conserve de rose, miel rosat et vinaigre rosat.

Quant aux pétales de la rose de Damas (d.c.), ils sont légèrement laxatifs.

Ceux de la *R. canina* (églantine) ont également des vertus toniques.

On utilise la rose en médecine depuis l'Antiquité.

Après que les premières gelées ont ramolli leur pulpe, les **cynorrhodons** (faux-fruits des rosiers sauvages) possèdent un goût délicieux, fruité et acidulé. On peut en déguster la pulpe crue en les pressant délicatement, un à un, entre les doigts. Mais les poils raides et irritants qui entourent les « graines » (il s'agit en fait des véritables fruits, le cynorrhodon lui-même étant botaniquement un faux-fruit, en l'occurrence, le réceptacle floral devenu charnu) sont très désagréables. Les « gratte-culs » ou « poires d'oiseau » (parmi d'autres noms populaires) peuvent se récolter en quantité et ils persistent souvent tout l'hiver.

L'une des meilleures façons de consommer les cynorrhodons quand ils sont mous est de les passer à la moulinette pour en faire une purée épaisse à la riche saveur (on peut ajouter un peu d'eau à la pulpe restante, en mélangeant bien, et passer à nouveau pour



*Rosa canina*

extraire toute la pulpe). En y ajoutant un peu de sucre on en fait une délicieuse confiture crue qui se conserve quelques jours au réfrigérateur. Si les cynorrhodons sont encore durs, on peut les mettre quelque temps au congélateur pour les ramollir. Une façon plus rapide de procéder consiste à les faire cuire quelques minutes dans un fond d'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent mous, puis de les passer au moulin à légumes. On prépare traditionnellement avec la purée résultante des sirops et des confitures. En Languedoc, on parle de « confiture d'enfants pas sages »... En Alsace, la purée non sucrée est vendue sur les marchés pour que chacun puisse préparer sa confiture à son goût. En Toscane, cette dernière se mange avec le fromage de brebis. En Serbie, la « šipurak marmelada » est aromatisée à la vanille et sa texture est très fine. On en prépare également en Roumanie et en Bulgarie. En Pologne, on mélangeait la confiture de cynorrhodon avec du lait pour la donner aux jeunes enfants jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. En Suède, la soupe de cynorrhodon, sucrée, ou « nypponsopa », est un véritable plat national. Sa belle couleur rouge son goût aromatique, acidulé, et sa teneur en vitamines sont appréciés de tous au point qu'on peut l'acheter en sachet dans les supermarchés.

À partir de la purée brute, on peut également préparer des « chutnies » (sauces indiennes à la fois salées, sucrées, acides et piquantes), des sauces tomate (en l'aromatisant d'oignon, d'ail et d'herbes aromatiques), voire des pizzas (cf. vol. II).

En Bulgarie, le « chipkovo vino » (vin de cynorrhodon) est bu couramment. Dans les Cévennes, dans le nord-ouest de l'Espagne et ça et là dans d'autres régions d'Europe, les cynorrhodons servent à préparer des liqueurs.

En Pologne, on commercialise un jus de bouleau et de cynorrhodon, très apprécié l'hiver dans les tisanes.

On fait souvent sécher les **cynorrhodons** pour en faire d'excellentes tisanes. Le « thé de cynorrhodon » est couramment servi en Suisse (il comporte généralement aussi les calices de l'*Hibiscus sabdariffa*, moins chers et très colorants). À la fin de l'hiver et au printemps, les cynorrhodons ont souvent séché naturellement sur l'arbrisseau qui les porte. On peut alors les moudre entiers et utiliser la poudre obtenue, au goût agréablement fruité, dans différents plats ou la mélanger à de la farine pour préparer pain, bouillies, crêpes et gâteaux. Si l'on en saupoudre la nourriture, on en augmente grandement la valeur nutritive.

Les grains restant après avoir passé la pulpe peuvent être séchés – voire légèrement grillés –, puis moulus et très finement tamisés. On peut se servir de cette poudre comme indiqué ci-dessus.



Les cynorrhodons contiennent énormément de vitamine C (10 à 20 fois plus que le citron, voire davantage). Ils figurent parmi les fruits les plus riches en cette indispensable vitamine. Ils renferment également de la provitamine A, des vitamines B, PP, E et K, des sels minéraux : Ca, P, Fe, etc., des acides organiques (citrique, malique), de la pectine, des sucres, du tanin et diverses substances.



Ils sont toniques, astringents et dépuratifs.







Les « graines » (botaniquement les véritables fruits), sont très riches en vitamine E, et contiennent aussi un glucoside.



Elles sont diurétiques et sédatives.

Les espèces les plus couramment utilisées pour leurs **cynorrhodons** sur notre continent sont les suivantes :

*R. arvensis* – sud, ouest et centre de l'Europe – ; *canina* (d.c.) ; *cinnamomea* (= *majalis*)  
 *glauca* ; – montagnes du centre de l'Europe – ; *micrantha* – ouest, sud et centre de l'Europe – ; *obtusifolia* (= *tomentella*) *pendulina* – montagnes du centre et du sud de l'Europe – ; *pomifera* (= *villosa*)  ; *rubiginosa* (= *eglanteria*) ; *sherardii* – nord, ouest et centre de l'Europe – ; *spinosissima* (= *pimpinellifolia*)  ; et *tomentosa* .

Mais cette liste n'est certainement pas exhaustive.



Le bédégua, une galle provoquée sur les feuilles de l'églantier par un insecte (*Cynips rosae*) a été utilisé en médecine comme astringent.

## Rubus (A1)

(Nom latin de ces plantes)

## Ronce, framboisier

Toute l'Europe (75)

Plusieurs espèces, indigènes, américaines et asiatiques, sont cultivées pour leurs fruits ou comme arbustes d'ornement et se rencontrent parfois à l'état subspontané. On a consommé en Europe les espèces suivantes, indigènes :

- *R. arcticus* – nord de l'Europe.



Ses **fruits** rouges sont généralement exquis, très parfumés.

En Finlande, on prépare couramment de la liqueur avec les « mesimarja » (baie de nectar).

En Alaska, les Inuits (Esquimaux) les congèlent pour les conserver.

- *R. caesius* (ronce bleue) – presque toute l'Europe.

Ses **fruits** sont composés de quelques grosses drupes bleu foncé, pruneuses. Ils sont acides. On les apprécie en Bosnie.

Dans les Cévennes, on en faisait une confiture utilisée en cas de rhume.

En Suède, la confiture de ronce bleue est devenue populaire, particulièrement dans l'île de Gotland. Cette ronce a exceptionnellement été plantée pour ses fruits.

- *R. chamaemorus* – nord de l'Europe.



Ses **fruits** d'un jaune ambré sont juteux et sucrés.

En Scandinavie, on en fait des tartes et d'autres desserts, et en Suède du vinaigre, après fermentation alcoolique puis acétique. En Finlande, le « lakka vini » (un vin préparé avec les fruits) est très populaire, et excellent.

Dans le nord de l'Europe et l'Amérique, on les conserve pour l'hiver et le printemps : les Saami (Lapons) les enfouissent dans la neige ou les fermentent dans une écorce de bouleau enterrée, et les Inuits (Esquimaux) les font congeler. Ils en aromatisent également l'« aquataq », une crème préparée en battant de la neige avec de la graisse de renne jusqu'à consistance onctueuse, souvent additionnée de morceaux de viande ou de poisson. Ces baies polaires étaient vendues sur les marchés en Nouvelle-Écosse (Canada).

- *R. fruticosus* (ronce).



Les très **jeunes pousses** sont comestibles dès qu'elles apparaissent à la fin de l'hiver. Leur saveur de noisette, avec une note de framboise, est agréable. Mais elles deviennent rapidement astringentes. On peut alors les faire cuire à plusieurs eaux.

En Toscane et en Sardaigne, on fait parfois des omelettes avec les pousses de ronces, souvent mêlées à d'autres plantes sauvages (ortie brûlante, clématite et asperge à feuilles aiguës). On les consomme également en Espagne. Dans l'Orléanais, on prépare un vin de pousses de ronces, plaisant et parfumé. En Catalogne, on les met dans le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.

On en fait également de la tisane. Si on a laissé fermenter légèrement les pousses (comme on le fait pour développer l'arôme du thé noir), on obtient une agréable infusion au goût de framboise.



Pousses et feuilles de ronce sont riches en tanin et contiennent des vitamines, des sels minéraux et d'autres substances.



Elles sont astringentes et se montrent efficaces contre les angines. Elles seraient également hypoglycémiantes.



Les feuilles de ronce teignent la laine en gris-clair avec de l'alun.



Les Indiens d'Amérique du Nord consommaient fréquemment les **jeunes pousses** d'espèces locales.




Les **fleurs** sont comestibles. On peut les ajouter aux salades. En Espagne, il arrive qu'on les grignote telles quelles.


Les **mûres**, de couleur noire, peuvent se ramasser en abondance. Sur certains individus, elles sont exquisées crues à maturité. Elles font partie des fruits sauvages les plus ramassés dans tout l'hémisphère nord.

On peut en faire des tartes, des confitures, des gelées, ou les laisser fermenter pour obtenir un vin agréable. On en fait une liqueur à Angers et dans le nord-ouest de l'Espagne. Le jus délicieux qu'on extrait des mûres – parfois commercialisé dans les maisons de régime – a servi à colorer le vin.




 Les Indiens d'Amérique du Nord faisaient sécher les **fruits** d'espèces locales pour les conserver, mais le résultat est rarement heureux, car il ne reste pratiquement que les nombreuses graines.

 Les mûres contiennent des vitamines A et C, des sels minéraux : Ca, P, K, Fe, etc., des sucres (4%), de la pectine, du tanin, des acides organiques (malique, citrique, etc.) et d'autres substances, dont une essence aromatique.


 Elles sont astringentes et dépuratives. Consommées avec leurs graines en grande quantité, à jeun, elles ont un effet laxatif.


 Les **graines** contiendraient environ 25% d'huile.


- ***R. idaeus*** (framboisier) – presque toute l'Europe. Très fréquemment planté pour ses fruits, il en existe de nombreuses variétés cultivées. Ses hybrides avec des espèces américaines ont fourni les « loganberries » (*R. x loganobacus* = *R. idaeus* subsp. *strigosus* x *ursinus* subsp. *vitifolius*, créée en 1881) et « boysenberries » parfois plantées en Europe, mais surtout appréciées aux États-Unis, leur pays d'origine.

 On peut utiliser les **feuilles** du framboisier comme celles de la ronce, en thé ou en légumes – de préférence cuits à deux eaux. En Pologne, on les fait souvent fermenter pour en préparer une tisane agréable.

 Elles sont astringentes, diurétiques, emménagogues et laxatives.

 Les **framboises**, habituellement de couleur rouge sombre – certaines variétés cultivées ont des fruits ambrés – sont extrêmement parfumées. Il n'y a pas de meilleure façon de les manger que crues. Elles font parties des fruits sauvages les plus appréciés sur notre continent. On en fait des confitures, des tartes, des gelées et des sirops. Ce dernier est utilisé comme colorant. En Pologne, on prépare du vin de framboise, et dans le nord-ouest de l'Espagne, des liqueurs. On distille les fruits pour en obtenir de l'alcool, en particulier à Fougerolles, en Lorraine.


 Les framboises contiennent de la vitamine C, des sels minéraux : Ca, P, Fe, etc., des sucres (4 % – principalement du lévulose, très assimilable), de la pectine, des acides organiques (citrique, malique, etc.) et diverses substances, dont une essence aromatique.

 Elles sont rafraîchissantes, toniques, diurétiques et dépuratives.

- ***R. nessensis*** – presque toute l'Europe.

 Son **fruit** rouge foncé est acide et possède une saveur rappelant la framboise.

- ***R. saxatilis*** – presque toute l'Europe.

 Son **fruit** est très acide, mais on l'a souvent consommé, cru ou cuit, dans le nord de l'Europe. En Pologne, on en extrait du jus. En Bulgarie, ce dernier, fermenté avec du sucre, sert à préparer un très bon vin. En Russie, on en distille de l'alcool.

Parmi les espèces américaines et asiatiques cultivées et subspontanées sur notre continent, les suivantes ont des fruits comestibles :

- *R. illecebrosus* – Japon. Cultivé pour ses **fruits** et localement subspontané dans le nord de l'Europe.
- *R. laciniatus* – d'origine inconnue, probablement asiatique. Cultivé pour l'ornementation et fréquemment subspontané.



Son **fruit** noir, gros et juteux, est très agréable cru ou cuit.

- *R. phoenicaulasius* – Asie orientale. Cultivé pour l'ornementation et pour ses fruits, occasionnellement subspontané.

*R. odoratus* – Amérique du Nord.

Cultivé pour les qualités ornementales de ses grandes fleurs roses, odorantes. On l'appelle d'ailleurs en anglais « flowering raspberry » (framboisier fleuri).



Son **fruit** rouge, lorsqu'il mûrit, possède une saveur agréable.

- *R. spectabilis* – ouest de l'Amérique du Nord. Planté pour l'ornementation. Cette espèce et la précédente sont assez rarement subspontanées.



Les Indiens des régions d'origine de la plante en consommaient les **jeunes pousses**, cuites, et les **fruits**. Ceux-ci sont jaune orangé, acides et n'ont pas beaucoup de goût. Ils sont meilleurs cuits.

Le genre *Rubus* est taxonomiquement très difficile. On le divise en cinq sous-genres : les quatre premiers ne posent pas de problèmes, mais dans le cinquième, les limites entre les différentes espèces sont mal définies.

- 1 – **sous-genre Chamaemorus** (tiges annuelles, sans aiguillons, fruit ambré) : *R. chamaemorus*.
- 2 – **sous-genre Cyclactis** (tiges annuelles, généralement sans aiguillons, fruit rouge) : *R. arcticus*, *saxatilis*.
- 3 – **sous-genre Anaplobatus** (tiges glanduleuses, fleurs de grande taille, fruit rouge) : *R. odoratus*.
- 4 – **sous-genre Idaeobatus** (tiges bisannuelles, couvertes d'aiguillons, fruit rouge ou orange se séparant du réceptacle à maturité) : *R. idaeus*, *illecebrosus*, *phoenicaulasius*, *spectabilis*.
- 5 – **sous-genre Rubus** (tiges bisannuelles, couvertes d'aiguillons, fruit noir ou rouge adhérent au réceptacle à maturité) : *R. fruticosus*, qui n'est pas une espèce valide, mais regroupe de nombreuses espèces (66 en Europe) très difficiles à différencier, dont les *R. caesius*, *laciniatus* et *nessensis* étudiés séparément ici. On a décrit plus de 2 000 espèces dans ce sous-genre.

À l'intérieur de l'espèce collective *R. fruticosus* (d.c.), les espèces suivantes ont été répertoriées comme étant consommées en Europe :

*R. affinis* – nord-ouest et centre de l'Europe – ; *bifrons* – ouest et centre de l'Europe – ; *bloxamii* ; *corylifolius* (hybrides de *R. caesius* (d.c.) avec d'autres espèces) ;

*divergens* ; *hirtus* – ouest, centre et sud-ouest – ; *lentiginosus* – nord-ouest et centre-nord de l'Europe ; *leucostachys* ; *rhamnifolius* – centre de l'Europe ; *thyrsanthus* et *ulmifolius* – sud, ouest et centre de l'Europe.


Cette liste n'est donnée qu'à titre purement indicatif. Toutes les espèces du genre *Rubus* ont probablement été mises à contribution par l'homme à travers le monde. Seules diffèrent la taille et la qualité du fruit.

## *Sanguisorba* (B3)

(*L. sanguis*, sang ; *sorbeo*, absorber : la plante a des propriétés hémostatiques)

## Sanguisorbe

Toute l'Europe (6)


 Les **feuilles** de la *S. officinalis* (grande pimprenelle) et de la *S. minor* (= *Poterium sanguisorba* – petite pimprenelle) – sud, ouest et centre de l'Europe – ont un goût agréable et rafraîchissant rappelant le concombre ou la noix verte.

Bien que légèrement astringentes, elles sont excellentes dans les salades et on a d'ailleurs cultivé les plantes (surtout la petite pimprenelle) dans ce but depuis au moins le XVI<sup>e</sup> siècle, mais on ne les voit plus que bien rarement dans nos potagers.

En Catalogne, on met les feuilles de la petite pimprenelle dans le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.




 Les pimprenelles renferment beaucoup de tanin, une huile essentielle, une saponine et des flavonoïdes.

 Elles sont astringentes, carminatives et hémostatiques. En usage externe, on les emploie pour cicatriser brûlures et plaies.

## *Sorbus* (= *Aria*) (B-H3) (Nom latin de l'un de ces arbres)

## Sorbier, alisier Toute l'Europe (18)

Les *S. aria*, *aucuparia*, *domestica*, *x latifolia* et *torminalis* indigènes, sont souvent plantés pour l'ornementation.

 Les **sorbes** et les **alises** sont comestibles, mais rarement bonnes à l'état cru, car souvent astringentes ou amères. Il vaut mieux les faire cuire, ou encore en extraire le jus que l'on pourra édulcorer avec du miel. Chez certaines espèces, les fruits échappent cependant à cette règle lorsqu'ils sont blets.

Les espèces suivantes ont été utilisées en Europe :

- *S. aria* (alisier blanc, allouchier) – Europe occidentale et centrale.



L'homme consomme les **alises** depuis la nuit des temps. Avant que les gelées viennent les adoucir, ces petits fruits rouges sont généralement âpres. Puis ils deviennent farineux et insipides. Ils sont bons si on les mange avec un peu de miel. Les pépins qu'ils renferment s'ouvrent aisément sous la dent et leurs amandes ont un goût prononcé d'« amande amère » dû à l'aldéhyde benzoïque, dénué d'amertume. Les fruits sont mangés crus, tels quels, dans le nord-ouest de l'Espagne et en Bosnie.

Séchés et moulus, ils étaient mélangés à de la farine pour faire du pain. La pratique était jadis courante en Savoie, avec de la farine d'orge – jamais de seigle, car le pain préparé avec cette dernière céréale était censé se gâter rapidement.

Après fermentation, on les distille parfois pour en faire de l'alcool, par exemple en Alsace.



La composition et les propriétés des alises sont semblables à celles des fruits de l'espèce suivante.

- *S. aucuparia* (sorbier des oiseleurs) – presque toute l'Europe.



Les **sorbes** sont rouges, de petite taille, très juteuses, acides et amères. Elles sont mangées crues, telles quelles, dans le nord-ouest de l'Espagne et en




Bosnie. En Finlande, on en fait de bonnes confitures (souvent avec des pommes et des carottes râpées), des gelées et des liqueurs. En Estonie, le vin de « pihlakas » est très apprécié (l'arbre y est d'ailleurs considéré comme un porte-bonheur). En Pologne également, les sorbes servent à préparer du vin et une liqueur, le « jarzebiak » couramment vendue dans les magasins. Jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, ces fruits y avaient une grande importance et on les faisait sécher pour en avoir tout l'hiver. Un restaurateur français vivant en Allemagne en prépare des sorbets, du vin et de la pâte de fruits.


En Allemagne et en Suisse, on commercialise un sirop de sorbier contre le manque d'appétit et la faiblesse de la digestion.

Certaines variétés cultivées dans les régions nordiques et dans les montagnes ont des fruits doux. On greffe parfois le sorbier sur le cormier pour obtenir de plus gros fruits.

En Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le cidre fait avec les pommes et les poires était parfumé avec le **fruit** du sorbier des oiseleurs, pressuré en même temps qu'eux.

 Les sorbes contiennent des vitamines A et C, des sucres, de la pectine, des acides organiques (malique...), du tanin et d'autres substances.

 Elles sont astringentes.

 Les graines renferment un glucoside cyanogénétique.

 L'écorce de l'arbre teint la laine en gris, sans mordant.

• *S. chamaemespilus* – montagnes du sud et du centre de l'Europe.

Les **fruits** sont comestibles.

• *S. domestica* (cormier) – Europe méridionale. Le cormier a été cultivé pour ses fruits, mais leur usage est tombé en désuétude. On en connaissait plusieurs variétés. Le cormier est maintenant planté pour l'ornementation, en particulier en Europe centrale où l'arbre est subsponané.

 Avant bletissement, les **cormes** sont dures, très astringentes, acides et amères – immangeables. Mais une fois blette, la pulpe de ces fruits devient molle, crémeuse, très sucrée et aromatique (elle rappelle certains fruits tropicaux comme les anones). Les cormes blettes sont délicieuses crues. Elles servaient naguère en France à préparer de la confiture. Celle-ci est toujours d'actualité en Italie, en Catalogne et en Bosnie. On l'apprécie pour ses propriétés antidiarrhéiques.



En Bretagne et en Scandinavie, on obtenait par fermentation un cidre de cormes. En Allemagne, près de Francfort, on ajoutait aux pommes environ 10% de cormes non blettes. Le cidre ainsi obtenu ne pétillait pas et il était amer. On l'appréciait ainsi, bu seul ou coupé d'eau, car il se montrait très désaltérant en été.



Les cormes ont la même composition et les mêmes propriétés médicinales que les sorbes étudiées plus haut.

- *S. intermedia* – Scandinavie, Baltique.



Ses **fruits** rouges sont comestibles. Ils sont consommés crus dans le nord-ouest de l'Espagne. Linné, au XVIII<sup>e</sup> siècle, signalait que les enfants appréciaient les fruits après le gel ou cuits sur les braises. Ils étaient séchés et réduits en farine pour préparer des galettes et du pain.

- *S. x latifolia* (= *S. aria* x *torminalis* – alisier de Fontainebleau). Dans le sud-ouest de l'Europe, on croisait souvent l'alisier blanc avec l'alisier torminal. (Il existe aussi d'autres hybrides).



Les **fruits** s'utilisent de la même manière que les cormes, les sorbes et les alises.

- *S. mougeotii* – Alpes occidentales et Pyrénées.



Les **fruits** sont comestibles.

- *S. torminalis* (alisier torminal) – sud, ouest et centre de l'Europe.



Les **fruits** perdent beaucoup de leur âpreté après les premières gelées et deviennent bons à manger crus. Ils font aussi d'excellentes confitures. En Angleterre, on les vendait jadis sur les marchés. Ils sont toujours appréciés dans le nord-ouest de l'Espagne, en Bosnie et en Turquie.

- *S. umbellata* – Sud-est de l'Europe.



Les **fruits** sont consommés en Turquie.

## *Spiraea* (G3)

## Spirée

(*G. speira*, enroulement : les fruits sont enroulés sur eux-mêmes en spirale)

Presque toute l'Europe (13)

Plusieurs espèces indigènes, américaines ou japonaises sont plantées pour l'ornementation et localement spontanées.




On signale qu'au Japon, les **jeunes feuilles** de la *S. salicifolia* – centre de l'Europe – sont parfois bouillies comme légumes, et considérées comme étant riches en vitamine C.



Les **feuilles** d'autres espèces asiatiques servent à faire du thé.

## RHAMNACEAE

***Paliurus spina-christi* (G4)** 

Paliure

(nom de l'arbrisseau en latin et en grec)

Région méditerranéenne, Balkans, mer Noire



On signale qu'en Bosnie, les **fruits** ont servi récemment à faire des bouillies et des galettes.

***Rhamnus* (F4)** 

Nerprun

(Nom latin et grec (*rhamnos*) de l'un de ces arbrisseaux épineux)

Presque toute l'Europe (13)



On consomme parfois en Anatolie les **fruits** frais du *R. lycioides* subsp. *graecus* – sud de la Grèce, région de la mer Égée. Mais d'une façon générale, les fruits des nerpruns sont émétiques et cathartiques à l'état frais.



On emploie comme purgatif, diurétique et dépuratif les fruits séchés du *R. catharticus* (nerprun purgatif).

***Ziziphus* (B4)** 

Jujubier

(Arabe *zizouf*, nom du *Z. lotus*)

Europe méridionale (2)

Le *Z. lotus* croît naturellement dans le sud de l'Espagne, en Sicile et en Grèce



On le cultive parfois dans ces régions pour son **fruit** sucré, apprécié depuis l'Antiquité. Le fruit de ce jujubier est particulièrement consommé en Afrique du Nord.

Le *Z. jujuba*, originaire d'Asie tempérée, est fréquemment cultivé comme arbre fruitier en Europe méridionale et souvent subsontané. Il en existe plusieurs variétés.

Ses **fruits**, les jujubes, sont d'un brun rougeâtre et de la taille d'une prune. Leur pulpe est sucrée et possède une saveur très agréable.

Lorsqu'on a fait sécher les fruits pour les conserver, comme il est d'usage, leur goût rappelle celui des dattes.



Les jujubes contiennent des sucres, des mucilages, de la pectine et des acides organiques.



Séchés, ils sont émollients et pectoraux.



Dans le sud de l'Inde, on extrait de l'huile de leur **noyau**.



Les **fruits** de nombreuses autres espèces sont consommés en Asie, en Amérique du Nord et du sud et en Afrique.

## ELAEAGNACEAE

*Elaeagnus angustifolia* (D4) Chalef,  
olivier de Bohême(Nom grec d'un arbrisseau indéterminé, de *elaia*, olivier ; et *agnos*, sacré, gâtlier – *Vitex agnus-castus*)

Originaire de l'Asie tempérée

Planté pour l'ornementation, parfois pour ses fruits (surtout en Asie) et fréquemment subspontané en Europe méridionale. D'autres espèces originaires d'Asie ou d'Amérique du Nord sont cultivées comme arbustes ornementaux.



Les **fruits** du chalef sont acidulés et farineux, assez. Leur goût rappelle un peu celui des jububes (cf. *Ziziphus jujuba* – *Rhamnaceae*).

On les consomme en Europe et en Asie, où ils sont parfois vendus sur les marchés. Ils sont appréciés en Turquie (« iğde »). On en aurait distillé de l'alcool en Chine occidentale (à Yarkand).



Les **fruits** d'une espèce japonaise (*E. multiflora* – « goumi ») et d'une espèce nord-américaine (*E. commutata*), cultivées pour l'ornementation en Europe, sont consommés dans leurs régions d'origine. Quelques personnes mangent en France les fruits du goumi.

*Hippophaë rhamnoides* (B3) Argousier  
Toute l'Europe

(Nom grec d'une euphorbe épineuse)


Parfois planté pour l'ornementation et pour stabiliser les terrains sableux, et localement subspontané.



Les **fruits**, nommés « argouses » (à ne pas confondre avec les « arbruses » méditerranéennes – cf. *Arbutus unedo* – *Ericaceae*), sont comestibles crus. Ils sont aromatiques, mais très acides. Il est difficile de les ramasser car ils sont fortement attachés aux rameaux épineux, et comme ils sont remplis de jus, ils se crèvent plus souvent qu'ils ne se laissent cueillir.

En Allemagne et dans les pays de l'est, on coupe les rameaux couverts des fruits, on les congèle puis on les tape pour détacher les argouses. Celles-ci sont consommées en Europe et en Asie, surtout en gelée ou en sauce. Dans l'Himalaya, on en prépare

un condiment. Les peuplades de Sibérie et d'Asie centrale mangeaient les fruits avec du lait et du fromage. En France, un sirop d'argousier est vendu dans le commerce (cf. vol. II). Dans les Hautes-Alpes, on en préparait naguère des gelées très appréciées et on en utilisait le jus comme vinaigre. Le jus des argouses, acide et parfumé, fait merveille dans les vinaigrettes, sur les salades ou avec le poisson.


 Ils sont extrêmement riches en vitamine C (500-900 mg/100g) et en provitamine A et contiennent également des vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> et E, et des acides organiques.

 Ils sont toniques et anti-infectieux.



*Hippophaë rhamnoides*

## ULMACEAE

*Celtis* (B4) 

(Nom latin de l'arbre – *celthis*)

Micocoulier

Europe méridionale (6)

Le *C. australis* est souvent planté dans le Midi, le long des routes et des avenues, mais il tend à être remplacé par le platane.

 Ses **fruits** sont mangés crus depuis l'Antiquité dans la région méditerranéenne et en Inde. Leur couleur varie du jaunâtre au brun foncé. Ils sont sucrés mais n'ont guère de saveur. Dans la province de Ragusa, en Sicile, leur consommation est censée améliorer la vue. En Sardaigne et en Espagne, les fruits servent à préparer une liqueur. Leur **noyau** fournirait de l'huile.

Les **petits fruits** des *C. aetnensis*

– Sicile –, *caucasica* – Bulgarie – et *tournefortii* – Sicile, Balkans, Crimée – sont consommés localement. Ceux de la seconde espèce sont parfois réduits en poudre et mélangés à de la farine de céréales pour faire du pain.




*Celtis australis*

Des noyaux de *Celtis tournefortii* (d.c.) ont été trouvés en Anatolie dans des sites vieux de plus de 9000 ans. Ils formaient probablement une partie importante de l'alimentation des populations préhistoriques dans cette région. Les fruits ont une pulpe ferme, avec un goût agréable de caramel.



Les **fruits** d'espèces locales, généralement petits et peu charnus, étaient consommés crus par les Indiens d'Amérique. Ils les faisaient souvent sécher, les réduisaient en poudre et les tamisaient, obtenant ainsi une farine au goût agréable.

**Ulmus (D3)**   
(Nom latin de l'arbre)

**Orme**  
Toute l'Europe (5)

Plusieurs espèces indigènes sont plantées pour leur ombre et leurs vertus décoratives. Tous les Ormes sont actuellement menacés par une grave maladie.

Ce sont surtout les *U. glaba* (= *montana*), *laevis* – centre, sud et sud-est de l'Europe – et *minor* (= *campestris*) (orme champêtre) – presque toute l'Europe – qui ont été utilisés d'un point de vue alimentaire en Europe.



La **seconde écorce** (cambium) sert parfois à faire des soupes en Pologne. Elle est mise à bouillir avec d'autres ingrédients, puis retirée en fin de cuisson. En Norvège, on la faisait sécher pour la réduire en poudre : celle-ci, mélangée à des farines de céréales, servait à faire du pain en période de disette. On la consommait de même en Chine.



Elle contient beaucoup de tanin, du mucilage, et des substances amères.



Elle est astringente, diurétique, diaphorétique et dépurative. En usage externe, on s'en sert pour les dermatoses.



Le **cambium** d'une espèce de l'est de l'Amérique du Nord (*U. fulva* – « slippery elm ») est pulvérisée et mélangée avec de l'eau pour servir de nourriture aux bébés et aux malades : c'est un aliment nourrissant et digestible. Le nom populaire de l'arbre – « orme glissant » – dénote la nature mucilagineuse et émolliente de sa seconde écorce.



En Russie, on utilisait les **feuilles** de l'orme champêtre (d.c.) pour faire de la tisane. En Angleterre, elles ont servi à adultérer le thé. En période de famine, les Chinois les mangeaient lorsqu'elles étaient encore tendres.

On peut les faire sécher, les réduire en poudre et les passer au tamis : la poudre obtenue sert à faire des soupes ou, mélangée à de la farine, du pain et des bouillies.



Les **jeunes fruits** encore tendres, qui paraissent au printemps avant les feuilles, sont agréables à manger tels quels. Ils ont une texture mucilagineuse et une saveur sucrée. On peut les mixer, frais ou séchés, dans les soupes, pour les épaissir, les ajouter au muesli, les conserver dans du miel ou les servir, mélangés à du sel, en apéritifs. Ils ont été consommés en Europe et en Chine.



Les jeunes tiges d'orme servent à faire des paniers en vannerie.

## CANNABACEAE

*Cannabis sativa* (B4)   
(Nom grec de la plante)

Chanvre  
Sud-est de la Russie, Asie

Le chanvre est cultivé dans presque toute l'Europe pour les fibres de sa tige dont on fait des cordes et des toiles. Sa culture a beaucoup régressé. Il est parfois subspontané.



Les **jeunes feuilles** sont comestibles crues, en additions modérées aux salades.



C'est surtout la résine des inflorescences femelles qui est active – et alimente depuis quelques décennies bien des polémiques.



Elle est antispasmodique, analgésique, euphorisante, hypnotique et apéritive. Ces propriétés sont dues au tétrahydrocannabinol (THC) et à des substances similaires. La résine est présente selon des proportions variables : les plantes cultivées dans les régions froides ou tempérées n'en contiennent généralement que très peu.

Dans les pays chauds, en revanche, les plantes sont riches en résine et on y cultive le chanvre pour ses effets euphorisants, depuis des millénaires en certains endroits de l'Asie. À l'heure actuelle, le chanvre est fumé ou consommé sur les cinq continents, sous une forme ou une autre (haschisch, huile, confiture...). Son usage est fréquemment interdit.



Des variétés de chanvre sans THC ont été développées. On les utilise parfois pour parfumer de la bière.

Les **graines** sont consommées depuis l'Antiquité. En Europe orientale (Russie, Pologne...), on les mange grillées. Mais en France, on les utilise surtout comme nourriture pour oiseaux.

En Turquie, les graines de chanvre grillées au four et mélangées avec du miel sont mangées pour soulager la toux et décongestionner les bronches



Elles ne renferment aucune des substances actives de la résine et ne possèdent pas ses propriétés. Elles contiennent de la vitamine K et environ 30% d'une huile siccative comestible que l'on emploie dans l'alimentation en Russie.

Depuis quelques années, l'huile de chanvre est de nouveau commercialisée en France.



On se sert aussi de cette huile pour fabriquer des savons, des vernis et de la peinture. Autrefois, on la brûlait dans les lampes à huile.

## *Humulus lupulus* (B3)

(Nom de la plante au Moyen Âge)

Houblon  
Toute l'Europe

Cultivé à grande échelle pour ses « cônes » qui donnent à la bière son goût aromatique et amer caractéristique. Il s'agit des fleurs femelles arrivées à maturité. On utilise le houblon en brasserie depuis le IX<sup>e</sup> siècle environ. Il joue aussi un rôle dans la formation de la mousse.



Les **jeunes pousses** de houblon sont consommées crues ou cuites depuis l'Antiquité en Europe ou en Asie à la façon des asperges, avec une sauce. On les prépare souvent en omelette. Dans la région de Tende, on en faisait des pâtes vertes. Elles sont parfois vendues sur les marchés, par exemple en Italie et en Autriche. Certains restaurateurs créatifs les utilisent dans leur cuisine.

Leur saveur aromatique, teintée d'amertume, est agréable (cf. vol. II).

On signale que lors de famines en Asie, les **jeunes feuilles** de houblon ont parfois été consommées après avoir été longuement bouillies.



La **racine** d'une variété locale (var. *cordifolia*) aurait servi de nourriture au Japon et en Chine.



Outre leur usage bien connu pour aromatiser la bière, les **cônes** de houblon ont servi à faire une sorte de levure (cf. vol. II). On prépare une limonade parfumée. Dans le nord-ouest de l'Espagne, on en parfume des liqueurs. En Pologne, on les a employées pour aromatiser le pain.



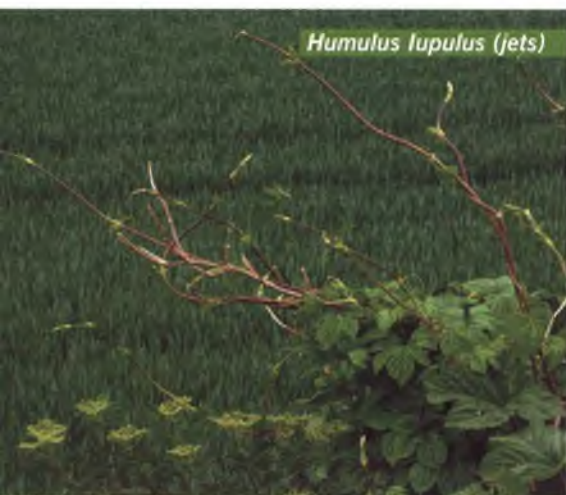
Les cônes contiennent une substance résineuse, le lupulin, qui renferme une huile essentielle, de la lupuline, des principes œstrogènes et diverses substances.



Ils sont sédatifs, hypnotiques, anaphrodisiaques, toniques, stomachiques et diurétiques. On en fait des oreillers qui aident à combattre l'insomnie.



De trop fortes doses provoquent parfois des troubles nerveux (maux de tête...), que l'on observe chez les personnes manipulant de grosses quantités de houblon (ramasseurs, brasseurs).





Les tiges flexibles de cette liane ont servi en vannerie. Elles fournissent des fibres que l'on peut tisser : le tissage du houblon est une industrie ancienne en Suède. La plante a encore de nombreux usages : avec ses fibres on fait du papier ; avec ses cendres, du verre – en Bohême ; ses vrilles produisent de la cire et un colorant brun-rouge...

Une espèce originaire du nord du Japon (*H. japonicus*) est parfois plantée pour l'ornementation. Ses jeunes pousses sont comestibles.

## MORACEAE

*Ficus carica* (B4)

Figuiers

(Nom latin de l'arbre, en grec *sykea* – d'origine phénicienne)

Région méditerranéenne, Asie mineure

Cultivé pour son fruit depuis l'Antiquité en Europe méridionale, le figuier y est souvent subspontané. On le plante parfois plus au nord.

La figue n'est pas un véritable fruit, mais un réceptacle charnu, creux, nommé sycone, dont les parois internes sont tapissées de nombreuses « graines » (les véritables fruits) qui étaient autant de fleurs minuscules.



Les **figues** sont consommées dans la région méditerranéenne depuis des millénaires. Il en existe plusieurs variétés, de couleur violette ou verte à maturité, que l'on consomme fraîches ou séchées au soleil. On en fait des compotes, des confitures, des pâtisseries et du sirop. On s'en sert également pour édulcorer les boissons.

Une sorte de vin se prépare en laissant fermenter des figues avec de l'eau. Il peut être ensuite distillé en alcool, très apprécié en Afrique du Nord.

Dans le Latium, les gens mangeaient comme légume les jeunes figues immatures, encore vertes (« cuzzumbrigli »). Au Maroc, elles sont cuites avec d'autres légumes pour manger avec le couscous. On les nomme « erkoran » en berbère.



Les figues contiennent des sucres, peu de protéines, des vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP et C, et des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, S, Fe. Mn, etc.



Séchées, elles sont très nutritives, émoullientes, pectorales et laxatives.

Le suc laiteux des tiges et des figues avant maturité est très caustique : on l'utilise parfois pour faire disparaître cors et verrues. Il est dangereusement irritant pour les muqueuses. Il est purgatif.





Ce latex contient du caoutchouc et des enzymes qui digèrent les protéines.



On utilise depuis l'Antiquité le **latex** de figuier pour faire cailler le lait et préparer des fromages. Cet usage est toujours en vigueur en Israël et dans certaines communautés juives. Il se pratique aussi dans le Latium. En Toscane, on remue le lait avec une branche de figuier pour le faire cailler.

Le **latex séché** est parfois mâché comme du chewing-gum.



Les jeunes branches seraient laxatives et diurétiques.

Les feuilles fraîches ont été utilisées comme emménagogue.



En Corse, les branches de figuier sauvage coupées à la lune étaient utilisées pour fabriquer des manches de fourches.



Dans l'Inde centrale, les **très jeunes feuilles** du figuier sacré des Bouddhistes (*F. religiosa* – « bô ») sont consommées comme légume en période de famine.

Les **fruits** de différentes espèces d'Afrique, d'Asie et d'Amérique sont également comestibles, mais généralement de qualité inférieure.

Plusieurs espèces tropicales sont cultivées comme plantes d'appartement sous le nom de « *Ficus* ».

## *Morus* (B4)

(Nom latin de l'arbre)

## Mûrier

Originaires d'Asie

Plantés et subspontanés en Europe méridionale. Le *M. alba* (mûrier blanc), originaire de la Chine et du Japon, est cultivé depuis longtemps pour ses feuilles qui forment la nourriture préférée du ver à soie. Cet arbre fut introduit en Europe au XI<sup>e</sup> siècle.





Ses **fruits** (il s'agit de fruits composés, nommés « soroses »), de couleur claire, sont juteux et sucrés, mais un peu fades. Ils sont très bons crus. En Inde et en Afghanistan, on cultive des variétés à goût plus marqué, dont on fait parfois sécher les fruits pour les conserver. Chez l'une d'entre elles, la « mûre royale », de couleur blanche, les fruits sont dépourvus de graines. En Sicile, on prépare de la confiture avec les mûres du mûrier (à ne pas confondre avec les mûres de ronce). En Crète, on les laisse fermenter puis on en distille un alcool, le « mournoraki ».



Le *M. nigra* (mûrier noir), originaire d'Asie centrale, introduit en Europe dès l'Antiquité a également été cultivé pour nourrir le ver à soie, mais ses feuilles, velues et coriaces, sont moins appréciées par ce dernier.

En revanche, son **fruit** presque noir, juteux et acidulé, est plus parfumé que celui de l'espèce précédente. En Sicile, on en fait de la confiture et dans le Latium du sirop. Le sirop de mûre noire est courant au Moyen-Orient, où il sert à colorer et parfumer des sorbets. Le mûrier noir était souvent planté comme arbre fruitier dans la région méditerranéenne.

 Les mûres du mûrier contiennent des sucres, des acides organiques, de la pectine, du tanin, des vitamines A et C, des sels minéraux et diverses substances.

 Elles sont dépuratives, laxatives et rafraîchissantes. Le sirop de mûre est efficace contre les affections de la gorge et de la poitrine.

L'écorce du Mûrier est vermifuge et laxative.


Ses feuilles ont des propriétés hypoglycémiantes.


 Les **jeunes pousses** des mûriers blanc et noir (d.c.) sont comestibles cuites.

En Inde, des essais concluant ont été menés pour sécher les **feuilles** de mûrier blanc, les pulvériser et les mélanger à de la farine de blé pour préparer des galettes nutritives (« paratha »).

En Australie, dans l'importante communauté grecque, les **jeunes feuilles** servent à préparer des « dolmades » (feuilles de vigne farcies).

Les **chatons** remplis de pollen sont comestibles, avec une texture farineuse assez agréable.

 Les **fruits** de nombreuses autres espèces sont consommés en Asie et en Amérique du Nord. Avant maturité, les fruits d'une espèce de l'est de l'Amérique du Nord (*M. rubra*) renferment un suc laiteux qui est légèrement hallucinogène et peut causer des troubles digestifs et nerveux.

 L'écorce et le bois du mûrier blanc (d.c.) teignent la laine en jaune avec de l'alun.


## URTICACEAE

*Parietaria* (B1) 


Pariétaire


(Nom latin d'une plante croissant sur les murs, peut-être celle-ci – de *paries* mur)


Presque toute l'Europe – sauf le nord (6)

 La *P. officinalis* (pariétaire officinale) est comestible crue ou cuite et son goût est agréable. On la consommait déjà dans l'Antiquité. Naguère, en Provence, les **pousses** étaient consommées en salade.

En Ligurie, la **plante** entre dans la composition d'une soupe particulière à base de plantes sauvages, le « preboggion ». On en fait également des soupes dans le Piémont et le sud de l'Italie.

 La plante contient, entre autres substances, du mucilage et du nitre.

 Elle est diurétique, dépurative et émolliente. Mais pour bénéficier de ses effets, il faut l'employer fraîche car la dessiccation lui fait perdre ses propriétés. On utilise également le jus qu'on en extrait.

 Les **parties tendres** de la *P. diffusa* – Europe méridionale et occidentale – sont également comestibles.



*Parietaria officinalis*

## *Urtica* (A1)

(Nom latin de la plante – de *uro*, brûler)

## Ortie

Toute l'Europe (8)

 Les **jeunes pousses** et **feuilles** des diverses orties forment un des meilleurs légumes sauvages. On peut les ramasser en abondance... et la plante est facile à reconnaître. Le goût des jeunes pousses est très délicat. En revanche, celui des feuilles un peu âgées est plus fort et rappelle assez nettement le poisson. On en prépare ainsi d'étonnantes « brandades d'ortie ».

On ne cueille habituellement que les quatre feuilles du sommet de la plante. Il est possible de les ajouter **crues** aux salades composées, à condition de les hacher finement. On en prépare aussi de savoureux canapés. Les orties crues ont une agréable saveur de haricots verts.

C'est cependant cuites qu'on les consomme le plus en Europe, en Asie et en Amérique : on en fait d'excellentes soupes ou on les utilise dans d'innombrables autres préparations, à la façon des épinards. Elles peuvent être mangées telles quelles, en légume, ou en quiche, en gratin, en soufflé, etc. On peut même en préparer des desserts, telles des tartes ou des sorbets. Il est possible de les faire sécher pour profiter de leurs vertus pendant l'hiver.

Les espèces les plus utilisées sur notre continent sont les *U. dioica* (dont *U. gracilis*) (ortie dioïque, grande ortie) et *urens* (ortie brûlante, petite ortie).

L'ortie dioïque est la plus répandue. C'est sans doute la plante la plus largement consommée sur l'ensemble de notre continent (son usage alimentaire est noté dans chacun des pays d'Europe) et même au-delà, seule ou en mélange avec d'autres plantes sauvages. Les pousses sont vendues sur les marchés en Europe de l'est, en Autriche, en Suède et en Turquie. En Provence, on préparait des pâtes vertes, les « boursouses », avec les pousses d'ortie. En Catalogne, en Italie et en Turquie on en fait des omelettes. En Pologne, on en farcissait les écrevisses jusque dans les années 1950. On a utilisé une décoction concentrée des **feuilles**, salée, comme présure pour cailler le lait. Cet usage se pratique encore au Liban, où l'on en fait également une sorte de bière.

L'ortie brûlante connaît aussi plusieurs de ces usages. En Italie et en Catalogne, on en prépare des omelettes et en Sicile, des farces pour les tortellinis.

L'*U. dubia* (= *membranacea*) (ortie à membrane) – région méditerranéenne – est couramment consommée en Espagne et en Italie. On les consomme bouillies avec de l'huile d'olive et du citron et on en prépare du risotto et des pâtes vertes.

L'*U. pilulifera* (ortie à pilules, ortie romaine) a été consommée en Crète pendant la dernière guerre. On la mangeait cuite à l'eau, mélangée à d'autres légumes sauvages.



Il a été recommandé de ne pas manger crues les feuilles âgées en été ou en automne car elles pourraient provoquer des lésions rénales du fait de leur teneur excessive en minéraux. Leur texture est d'ailleurs peu agréable. D'autre part, les substances urticantes de l'ortie ont engendré par absorption de la plante des éruptions cutanées et de la rétention d'urine chez certains sujets très sensibles.



Le pouvoir urticant de l'ortie est dû à de l'histamine et à de l'acétylcholine, substances allergisantes contenues dans des poils creux et cassants, qui provoquent les éruptions cutanées et les démangeaisons bien connues.

Les feuilles renferment des protéines, des lipides, des vitamines A et C, des sels minéraux : Ca, K, Na, S, Fe, Si, Mn, Cu, etc., beaucoup de chlorophylle, du tanin, du mucilage et des acides organiques (gallique, formique). Elles se montrent sept fois plus riches en vitamine C que les oranges et trois fois mieux pourvues en fer que les épinards.



Elles sont dépuratives, toniques, astringentes, vasoconstrictrices, hémostatiques, diurétiques, galactagogues, antianémiques...

En lotions, elles tonifient le cuir chevelu.

Les piqûres d'ortie soulagent l'arthrite et les rhumatismes. Les feuilles de plantain ou de rumex, écrasées et frottées sur la peau, suppriment d'ailleurs rapidement la sensation douloureuse due à l'ortie.



Les orties étaient jadis fréquemment données aux animaux qui les appréciaient beaucoup. En été ou en automne, on peut faucher la plante montée pour récolter les pousses qui ne tarderont pas à se développer. Si l'on place des rhizomes d'ortie dans un pot rempli de terre et gardé à l'intérieur, il sera possible d'avoir des jeunes pousses en hiver, ce qui est appréciable dans les régions où le sol se couvre de neige.



Les **graines** d'ortie peuvent se consommer grillées à la poêle. À Chypre, certains leur attribuent des vertus aphrodisiaques.



En Turquie, elles sont moulues, mélangées à du miel et mangées « contre le cancer »...



Les fibres de la tige ont été employées depuis des temps reculés pour fabriquer cordes, filets de pêcheurs et tissus, principalement dans le nord de l'Europe.

L'ortie teint la laine en jaune-verdâtre avec de l'alun.



Diverses espèces sont consommées comme légumes en Amérique et en Asie.



## ANACARDIACEAE

*Cotinus coggyria* (G-F4)  Fustet, arbre à perruques  
(Nom latin de l'arbre) Région méditerranéenne




Les **feuilles** aromatiques auraient été utilisées comme nourriture en Chine au XIV<sup>e</sup> siècle.



Elles contiennent, de même que les fleurs, une huile essentielle.



Mais on signale qu'elles peuvent provoquer des irritations de la peau, et que les fruits frais du fustet sont dangereux.

*Pistacia* (B2)  Pistachier  
(Nom grec et latin de l'arbre)  
4 espèces croissent naturellement en Europe méridionale

Le *P. vera*, originaire d'Asie tempérée, est cultivé dans le sud de l'Europe pour ses graines, les pistaches, et se rencontre localement à l'état subspontané. Il en existe plusieurs variétés. Il peut être greffé sur le *P. lentiscus* (pistachier lentisque) ou *terebinthus* (pistachier térébinthe).



Les **pistaches** sont comestibles crues. On les apprécie particulièrement dans l'est du Bassin méditerranéen et en Italie. Elles sont utilisées en confiserie, dans les crèmes glacées (mais dans le commerce courant, on emploie habituellement un parfum et un colorant artificiels), etc. On les apprécie telles quelles, souvent légèrement grillées.



Les pistaches sont riches en protéines et en huile.




Les **graines** des *P. atlantica* – nord-est de la Grèce, Turquie, Crimée – (que les Arabes mangent écrasées avec des dattes), *lentiscus* (d.c.) et *terebinthus* (d.c.) sont également consommées, mais elles sont petites. On peut aussi en exprimer une huile comestible.


Les **fruits** sont aromatiques et astringents. On les mâche parfois tels quels. En Bosnie, on en prépare des tisanes.

Les **jeunes pousses** du lentisque (d.c.) étaient confites au vinaigre dans l'île de Skopelos, en Grèce, et utilisées comme condiment. Au Liban, on les grignote telles quelles, ou avec de l'ail et des olives. On les ajoute aux salades de yaourt.

Les feuilles des pistachiers dégagent une odeur aromatique résineuse.

Par des incisions dans l'écorce du tronc du lentisque, (d.c.), on obtient, dans les régions les plus chaudes de la région méditerranéenne, une résine, le mastic, que l'on mâche pour parfumer l'haleine et raffermir les gencives – particulièrement en Grèce, en Turquie, à Chypre et au Moyen-Orient. Le mastic aromatise des liqueurs et des desserts. Au Maroc, il est pilé et mis dans les cornes de gazelle ou d'autres pâtisseries pour leur donner du goût.

 Quant au pistachier térébinthe, (d.c.), il fournit de la même façon la térébenthine de Chio, très odorante, que l'on utilise en médecine comme antiseptique.

 Le bois du pistachier lentisque, riche en tannin, est employé en Sicile pour tanner les peaux et colorer les céramiques.

 Les **graines** d'une espèce locale (*P. mexicana*) ont été consommées au Mexique.


## *Rhus* (D4)

## Sumac

(Nom latin d'un sumac)

3 espèces croissent naturellement en Europe méridionale


Le *R. typhina*, originaire de l'est de l'Amérique du Nord, est cultivé comme arbuste ornemental et localement subspontané. D'autres espèces américaines et asiatiques sont plantées pour l'ornementation.

 Les **fruits** du *R. coriaria* (sumac des corroyeurs) – indigène –, de saveur acidulée, sont employés comme condiments en Méditerranée orientale. En Turquie, ils sont utilisés à la place du citron pour donner aux plats une saveur acide. En Jordanie, en Palestine et en Syrie, on les mélange avec du thym, du sel et des graines de sésame. Cette préparation aromatique, le « zatar », se mange avec du pain et de l'huile d'olive au petit-déjeuner, au dîner ou à divers moments de la journée.

 Les fruits, astringents, du sumac des corroyeurs, sont efficaces contre la diarrhée.

 Mais ils pourraient être dangereux à l'état frais, et les feuilles provoquent parfois des irritations de la peau.

 En Sicile, jusque dans les années 1950, les branches de sumac étaient utilisées pour fabriquer du vernis.

 Les **petits fruits** du *R. typhina* (d.c.) sont couverts de poils rouges remplis d'un liquide riche en acide malique. On les fait souvent macérer dans de l'eau froide pour obtenir une boisson rafraîchissante au goût agréablement acidulé.

Il faut éviter de les faire bouillir, ce qui extrairait le tanin et rendrait la décoction amère et astringente. Mais il est préférable de ramasser les fruits avant que la pluie n'ait dissous et emporté l'acide malique.

On peut aussi les faire sécher, les moule, les tamiser et les mélanger à de la farine.

Les **fruits** rouges et acidulés d'autres espèces américaines cultivées peuvent être utilisés de la même façon.



Ils sont diurétiques, fébrifuges, toniques et rafraîchissants.

L'écorce des sumacs est astringente.

Les feuilles sont astringentes et diurétiques.



Une espèce nord-américaine (*R. radicans*), parfois cultivée comme ornementale en Europe, est connue sur son continent d'origine pour sa faculté d'occasionner chez certaines personnes des dermatites qui peuvent être très graves.



La laque utilisée par les artistes de l'Asie orientale provient du suc très irritant de plusieurs arbustes de ce genre. L'un d'entre eux (*R. vernicifera*) est parfois planté en Europe.

## Schinus (B-F4)

(Nom grec du Lentisque – *Pistacia lentiscus*)

Faux poivrier

Les *S. molle* et *terebenthifolius*, originaires d'Argentine, du Chili et de Bolivie, sont plantés comme arbres d'ornement en Europe méridionale et sont localement subspontanés.



Les **petits fruits** rose foncé sont aromatiques et sucrés, avec une odeur résineuse caractéristique. En quantité modérée, on peut s'en servir comme épice dans divers plats qu'ils relèvent agréablement. Ils font d'ailleurs partie de certains mélanges de graines condimentaires vendus sous le nom erroné de « poivre rose » (le poivre, *Piper nigrum*, appartient à une autre famille) ou de « baies roses » (les fruits sont des drupes et non des baies). Ils sont parfois utilisés comme condiments en Amérique du Sud, sous le nom de « molle ». Certains Indiens préparaient une boisson fermentée avec les fruits du *S. molle* (d.c.)



On a cependant signalé que la graine à l'intérieur du fruit pouvait être légèrement toxique.

Chez certains individus sensibles, le feuillage peut irriter la peau.

## SAPINDACEAE

Les *Aceraceae* (*Acer*) et les *Hippocastanaceae* (*Aesculus*) sont incluses dans les *Sapindaceae*.

*Acer* (B-C3) 

(Nom latin de l'arbre)

Érable

Toute l'Europe (15)

Plusieurs espèces indigènes sont plantées pour leur ombre et leurs qualités ornementales, dont les *A. platanoides* (érable plane) – Presque toute l'Europe et *pseudo-platanus* (érable faux-platane, sycomore) – centre et sud de l'Europe.

On plante aussi l'*A. negundo* (érable negundo), originaire de l'est de l'Amérique du Nord. Ces trois espèces se rencontrent parfois à l'état subspontané.



Du tronc de la plupart de nos érables, on peut récolter une **sève** sucrée qu'il serait possible de concentrer par ébullition pour produire du sirop et du sucre : c'est ainsi que l'on utilise couramment dans l'est du Canada et le nord-est des États-Unis celle de l'érable à sucre (*A. saccharum*), en particulier – d'autres espèces sont occasionnellement employées, dont l'*A. negundo* (d.c.) : celui-ci est généralement tenu pour supérieur en ce qui concerne la quantité et la qualité de sa sève. Il faut compter environ 50 litres de sève pour obtenir 1 kg de sucre.

En Europe de l'est, la sève des *A. platanoïdes* et *pseudoplatanus* (tous deux d.c.) était bue telle quelle, en particulier en Pologne, en Lituanie, en Biélorussie et en Bosnie. On la faisait parfois fermenter pour en préparer une boisson pétillante. On en a aussi préparé du sucre en la faisant bouillir doucement pendant de longues heures. Mais le rendement est très faible.

Pour obtenir une quantité suffisamment importante de sève à teneur en sucre élevée, il est nécessaire d'opérer à la fin de l'hiver, au moment de la montée de la sève, et dans une région où les journées sont chaudes et ensoleillées suivies de nuits très froides – ce qui correspond au climat de l'Europe centrale. Le climat océanique ou méditerranéen, où les hivers sont trop doux et pluvieux ne produit que de médiocres résultats.

On récolte la sève en forant un trou dans le tronc et en y adaptant un tube – une branche de sureau évidée, par exemple, ou une paille – à l'extrémité duquel on place un seau. Puis la sève est bouillie lentement jusqu'à la consistance désirée.

Les Indiens d'Amérique du Nord, qui consommaient sirop et sucre d'Érable bien avant la venue de l'homme blanc, plaçaient la sève dans un récipient d'écorce et la portaient à ébullition en y jetant des pierres rougies au feu. Le procédé est efficace (il était également utilisé pour faire cuire des soupes, des bouillies, etc.).

Ils employaient aussi une méthode totalement opposée, qui consistait à laisser geler la sève pendant la nuit et à retirer chaque matin la couche de glace qui s'était formée à sa surface, réduisant ainsi dans une certaine mesure la teneur en eau de la sève (mais à une certaine concentration, elle ne gèle plus).

Laissée à l'air libre, la sève telle qu'on la tire de l'arbre fermente et procure une boisson assez agréable, que la fermentation acétique transforme en un vinaigre léger.



Le sirop d'érable contient des sucres (surtout du saccharose, comme la betterave ou la canne à sucre) et des sels minéraux : Ca, P, Fe, etc.



Le **cambium** (écorce intérieure) des érables est comestible (par exemple séché, pulvérisé, tamisé et mélangé avec de la farine). En Pologne, les enfants le mâchaient communément.

Les **jeunes feuilles** tendres sont excellentes crues, ou cuites. Elles contiennent une quantité importante de sucre. En Pologne, les jeunes pousses foliaires étaient mises à fermenter dans des caisses en bois, puis servaient à préparer des soupes. Les feuilles développées étaient placées sous le pain pendant la cuisson dans le four à bois, pour éviter qu'il n'attache et lui communiquer une saveur particulière.

Les **fruits**, des samares, peuvent être conservés au vinaigre, lorsqu'ils sont encore jeunes et tendres, et utilisés comme des cornichons. En Pologne, les enfants les grignotaient tels quels.

Les **graines** à l'intérieur des samares, sont comestibles, mais elles sont amères. On les a consommées, bouillies, dans certaines régions de l'Asie.



L'écorce des érables teint la laine en vert olive avec de l'alun, et en gris avec du sulfate de fer.

## *Aesculus hippocastanum* (F4) Marronnier de l'Inde

(Nom latin d'un chêne) Balkans

Très fréquemment planté comme arbre ornemental et localement subspontané dans l'ouest et le centre de l'Europe (introduit en Europe occidentale à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle).



Les marrons d'Inde, riches en glucides, contiennent beaucoup de saponine. À dose élevée, cette substance est toxique car elle détruit les globules rouges du sang (hémolyse). Heureusement, elle est facilement éliminée par l'eau bouillante.



Pour rendre les **graines** inoffensives, il suffit donc de les faire cuire, de préférence hachées, dans plusieurs eaux. On peut ensuite s'en servir de base féculente – très nutritive – dans divers plats.



Outre la saponine, les marrons d'Inde, et l'écorce de l'arbre, renferment un glucoside (esculoside), du tanin et diverses substances.



On s'en sert en médecine comme tonique veineux, pour activer la circulation sanguine. Ils sont de plus astringents, diurétiques et antiphlogistiques.



Les coques vertes des fruits, les graines non traitées, et les feuilles peuvent produire des troubles digestifs et nerveux.

Le miel provenant du nectar des fleurs du marronnier d'Inde peut être toxique.



Les Indiens d'Amérique du Nord consommaient couramment les **graines** de plusieurs espèces locales, dont l'une (*A. parviflora*) est parfois plantée pour l'ornementation en Europe.

Les marrons étaient cuits à l'étouffée dans un four souterrain jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis ils étaient coupés en tranches et immergés dans de l'eau courante pendant plusieurs jours pour éliminer les saponines.

Crus, ils servaient à empoisonner le poisson pour pêcher.

On emploie également comme nourriture dans l'Himalaya les **graines** d'une espèce locale (*A. radica*).

## *Cardiospermum halicacabum* (D4) Cardiosperme

(*G. kardia*, cœur ; *sperma*, graine : les graines noires sont marquées d'une tache blanche en forme de cœur, « pois de cœur ».

On en fait des colliers)


Originaire des Tropiques

Cultivé comme curiosité en Europe méridionale, pour ses fruits renflés et membraneux, en forme de vessies. Il est localement subspontané.



En Afrique et en Asie, on consomme les **feuilles** cuites comme légume.

## SIMAROUBACEAE

*Ailanthus altissima* (G4)  (= *glandulosa*)( *Ailanto* serait le nom chinois de l'arbre)

Ailante

Originaire de la Chine

Cet arbre est cultivé pour l'ornementation, pour l'ombre qu'il fournit et pour la consolidation des sols. Couramment planté en ville, il est subspontané dans le sud, le centre et l'ouest de l'Europe.



En période de famine, les **feuilles** auraient été consommées cuites comme légumes en Chine.

On s'en servait pour nourrir les vers à soie.

Elles ont une odeur tout à fait caractéristique d'amandes grillées.



L'écorce interne de l'arbre et la sève sont vésicantes.

## MELIACEAE

*Melia azedarach* (E-F4) 

(Nom grec du frêne : les feuilles de cet arbre ressemblent à celles du frêne)

Lilas de l'Inde,  
margousier

Originaire du sud et de l'est de l'Asie

Fréquemment planté pour l'ornementation en Europe méridionale et localement subspontané.



En Inde, on pratique au printemps des incisions à la base du tronc et on recueille la **sève** qui fournit une boisson rafraîchissante.

Dans le même pays, les **feuilles** ont été cuites comme légume ou en soupe, malgré leur amertume.



Les fruits, à la fois douceâtres et amers, sont parfois sucés par les enfants, mais ils ont une certaine toxicité et provoquent de la somnolence. Leur goût est d'ailleurs désagréable.



En Inde, on en extrait une huile amère « kohombe » qui est utilisée en médecine.



On signale que l'écorce, les feuilles et les fleurs sont toxiques.

## RUTACEAE

***Ptelea trifoliata* (D4)** 

(Nom grec de l'orme : les fruits de cet arbre ressemblent à ceux de l'orme)

Orme de Samarie

Originaire d'Amérique du Nord


Cultivé pour l'ornementation et localement subspontané.

Le **fruit** est amer et aromatique. Il a été employé en Amérique du Nord pour remplacer le houblon dans la bière.

On l'a quelquefois moulu, tamisé et mélangé à de la farine – en quantité modérée à cause de son amertume – pour faire du pain.



L'écorce de la racine, elle aussi amère et aromatique, est tonique et stomachique. On l'a parfois employée à la place de la quinine.

***Ruta* (B-F4)** 

(Nom grec et latin de la plante)

Rue

Europe méridionale (51)

La ***R. graveolens*** (rue fétide), originaire de la Méditerranée orientale, était fréquemment plantée dans les potagers et se rencontre à l'état subspontané dans le sud de l'Europe, et parfois plus au nord.Les **feuilles** à l'arôme puissant sont utilisées comme condiment depuis des siècles. On les appréciait autrefois dans de nombreuses régions de l'Europe (Italie, Allemagne, Hollande, Angleterre...). Elles sont excellentes dans les salades ou dans le **tzatziki** (salade de concombre et de yaourt d'origine grecque). Une fois séchées, les feuilles rappellent un peu l'estragon.En Sicile, les feuilles de rue aromatisent certaines omelettes. On en fait aussi des beignets, mangés salés ou sucrés. Un peu partout en Italie, il est courant de mettre quelques feuilles de rue dans les bouteilles de **grappa** (marc de raisin).

En Éthiopie, on infuse quelques secondes une feuille de rue dans le thé, ce qui lui confère un arôme agréable rappelant la framboise.

On peut employer comme condiment les feuilles de la ***R. chalepensis*** (= *angustifolia*) (rue de Chalep), dont la saveur est d'ailleurs plus fine que celle de la rue fétide (d.c.).Dans la région méditerranéenne, elles aromatisent parfois l'huile d'olive ou le vinaigre. En Catalogne, elles parfument le **ratafia**, une liqueur de noix, et servent à préparer une boisson à base de chocolat et de lait.



La rue contient une essence aromatique riche en thujone et un glucoside, la rutine (vitamine P ou C<sub>2</sub>).




Elle est emménagogue, gastrique, carminative, antispasmodique, diaphorétique et vermifuge. À forte dose, elle est abortive (les Anciens utilisaient fréquemment cette propriété de la rue) et toxique, du fait de sa thujone. Il ne faut pas l'employer comme condiment pendant les grossesses. La plante fraîche est photodynamisante et peut provoquer des dermatites chez certains sujets sensibles.



La rue éloigne les insectes parasites.

On brûle parfois ses feuilles comme encens.

## THYMELEACEAE

**Daphne (F4)**   
(Nom grec du laurier)

Daphné  
Toute l'Europe (17)

Plusieurs espèces sont cultivées comme plantes ornementales.




Les **fruits** du *D. oleoides* – Europe méridionale – sont consommés en Turquie. En Inde, on en aurait distillé un alcool.



Mais les daphnés sont toxiques dans toutes leurs parties.

L'ingestion de leurs fruits peut provoquer des troubles digestifs, cardiaques et respiratoires parfois mortels.

## CISTACEAE

**Cistus (D2)**   
(*G. kisthos* nom de la plante)

Ciste  
Sud de l'Europe (16)

Plusieurs espèces indigènes sont cultivées comme plantes ornementales.



Les **feuilles** du *C. incanus* (= *villosus*, = *creticus*) sont utilisées comme thé aromatique en Grèce. Celles des *C. albidus* (ciste blanchâtre) – sud-ouest de l'Europe – et *salvifolius* (ciste à feuilles de sauge) le sont de la même manière en Algérie. Autrefois en Provence, on préparait de la farine avec les **graines** écrasées du *C. monspelliensis* (ciste de Montpellier) – Europe méridionale. En Catalogne, on a coutume de brûler des branches de ce dernier pour parfumer la viande et les châtaignes que l'on y met à griller.



Certaines espèces, en particulier le *C. ladanifer* (ciste ladanifère, ciste à gomme), du sud-ouest de l'Europe, et, en Grèce, une variété du ciste blanchâtre, exsudent une **gomme**, le ladanum, brun sombre et très odorante. On la ramasse à l'aide d'un râteau spécial à dents de cuir, ou bien sur les poils des chèvres qui broutent dans les buissons, puis on la met dans des vessies où elle durcit.

Le ladanum est cassant, solide et se ramollit à la chaleur de la main en dégageant une forte odeur balsamique. Il contient de la résine (86%), de la cire (7%), et une essence aromatique. Le ladanum a été employé localement dans l'alimentation.



Il servait surtout à confectionner des baumes et des emplâtres, et on l'utilise comme fixateur en parfumerie.

### *Halimium* (C5)

(*G. halimos* : pourpier de mer)

### Halimium

Région méditerranéenne (9)



En Catalogne les **jeunes pousses florales** et les **fruits immatures** de l'*H. lasianthum* – sud de l'Espagne et du Portugal – sont grignotés tels quels au passage.

## MALVACEAE

La plupart des plantes de cette famille contiennent des mucilages et ont de ce fait des vertus adoucissantes. La plupart d'entre elles sont comestibles.

Parmi les Malvacées figurent un légume (okra ou gombo), des plantes d'ornement (hibiscus, rose trémière...) et une plante textile industrielle (coton).

Les *Tiliaceae* (*Corchorus* et *Tilia*) ont été incluses dans les *Malvaceae*.

### *Alcea* (B4) □ 🇫🇷

(= *Althaea pro parte*)

### Alcée

Sud-est de l'Europe (5)

L'*A. rosea* (rose trémière), d'origine incertaine – probablement asiatique, peut-être aussi sud-européenne – est très fréquemment cultivée comme plante ornementale et se rencontre localement à l'état subspontané.



Les **feuilles** sont comestibles crues. Elles sont très tendres, mucilagineuses, et ont un goût agréable. On les a encore récemment consommées en Bosnie. La plante est parfois encore cultivée comme légume en Égypte. Les **fleurs** sont également comestibles. Elles auraient servi à colorer le vin.





Feuilles et fleurs contiennent du mucilage.



Elles sont émoullientes et adoucissantes.



Elles teignent la laine en bleu.

L'*A. setosa* – Turquie d'Europe, Crète – est également plantée pour l'ornementation et occasionnellement subspontanée.

## *Althaea* (H3)

(*G. althaea*, nom de la plante, d'*althainô*, guérir)

## Guimauve

Toute l'Europe (5)

L'*A. officinalis* (guimauve officinale) est appréciée depuis l'Antiquité pour ses propriétés émoullientes, adoucissantes et béchiques. On la cultivait fréquemment comme plante médicinale.



Les **racines** peuvent être consommées cuites, ou confites dans un sirop de sucre ou de miel. On les mangeait encore récemment en Bosnie. En Catalogne, elles entrent parfois dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix qui comporte de nombreuses plantes. Leur décoction concentrée était jadis à la base de la « pâte de guimauve », mélangée à des blancs d'œufs battus en neige. À l'heure actuelle, cette préparation, très populaire dans les pays anglo-saxons sous le nom de « marshmallows » (du nom anglais de la guimauve), n'est qu'une mixture de gélatine, d'amidon, de sucre blanc, d'arômes et de colorants artificiels.



La racine contient une proportion importante de mucilages, auxquels s'ajoutent une huile fixe, des sucres, des hydrates de carbone et diverses substances (asparagine, bêtaïne, etc.).



La macération dans l'eau de la racine pulvérisée fournit un breuvage beaucoup plus agréable que la décoction, et qui possède les mêmes vertus adoucissantes et laxatives.



Les **feuilles** cotonneuses sont comestibles. On peut les ajouter aux soupes ou les consommer avec d'autres légumes, crues – quand elles sont jeunes – ou cuites. Elles sont parfois consommées en Bosnie et en Anatolie.



Elles sont également adoucissantes et laxatives.



On peut également manger, crus ou cuits, **boutons floraux, fleurs et fruits** encore tendres avant qu'ils ne mûrissent. Ces derniers forment un bon succédané du gombo ou okra, fruit vert mucilagineux de la ketmie comestible (*Abelmoschus esculentus*) d'Afrique tropicale, que l'on consomme avec délices dans diverses régions d'Afrique, d'Asie et d'Amérique. Boutons floraux et jeunes fruits peuvent être conservés au vinaigre.



**Corchorus olitorius (B5)** (G. *korchoros*, nom d'une plante sauvage comestible)

Corette, jute

Originaire de l'Inde

La plante est cultivée dans le sud de l'Europe pour les fibres de sa tige et comme légume. Elle s'est parfois échappé des cultures dans le Var.



Ses **jeunes feuilles**, très mucilagineuses, ont été consommées depuis l'Antiquité et on les apprécie beaucoup sous les Tropiques. C'est avec elles que l'on fait la « molokhia », le plat national égyptien dont l'origine remonte à la nuit des temps. On utilise le plus souvent les feuilles fraîches, mais il arrive aussi qu'on les fasse sécher et qu'on les pulvérise. Elles se conservent longtemps ainsi, mais leur goût est bien moins agréable.

**Gossypium (C5)**

(Nom latin d'une plante dont le fruit renferme une sorte de coton)

Coton

Originaires des Tropiques (2)

Les *G. herbaceum* et *hirsutum* sont cultivés en Europe méridionale pour les fibres entourant les graines et localement subspontanés. D'autres espèces sont plantées pour l'ornementation.



On s'est servi des **graines** torréfiées pour remplacer le café durant la guerre de Sécession aux États-Unis.



Les graines contiennent une huile comestible, communément extraite à chaud et raffinée ce qui nuit à sa qualité.



Les graines moulues font souvent partie de l'alimentation du bétail. Les fleurs teignent laine et coton en jaune brunâtre.

**Hibiscus (B4)** (G. *ibiskos*, nom de la guimauve)

Hibiscus, ketmie

2 espèces croissent naturellement en Europe méridionale

Deux autres espèces se rencontrent à l'état subspontané dans le sud de l'Europe : il s'agit de l'*H. syriacus* (mauve en arbre) – Asie tropicale –, utilisé en ornementation et pour faire des haies, et de l'*H. cannabinus* – Tropiques de l'Ancien Monde –, cultivé pour ses fibres. D'autres espèces africaines, asiatiques et américaines sont fréquemment plantées dans nos régions comme arbustes ornementaux.



**Feuilles** et **fleurs** des deux espèces citées sont consommées sous diverses formes dans les régions tropicales du globe. En Chine, on fait parfois du thé avec les feuilles de la « mauve en arbre » (d.c.). Quant aux **graines** de l'*H. cannabinus* (d.c.), elles sont mangées grillées, ou pressées pour en extraire une huile comestible. Les **jeunes feuilles** de nombreuses espèces de ketmie sont consommées en Afrique, en Asie, en Amérique et en Océanie, et on y cultive souvent les plantes dans ce but. Leurs

**fleurs** sont comestibles crues, mais dans certains pays on les fait bouillir ou frire. Celles d'une espèce chinoise (*H. rosa-sinensis*) cultivée en Europe méridionale comme ornementale sont conservées au vinaigre.

Les **sépales** de la roselle (*H. sabdariffa*), originaire du nord-est de l'Afrique et cultivée dans les régions tropicales du globe, deviennent charnus et rouges à la fructification. Ils sont utilisés pour faire des confitures et des tartes en Asie et aux Antilles. Une fois séchés, leur infusion forme la boisson nationale du Soudan et de l'Égypte, le « karkadeh », également très prisée en Amérique du Nord. Son goût acidulé et fruité est très agréable. Elle a une belle couleur rouge. En Europe, on utilise habituellement les sépales en mélange avec d'autres plantes pour améliorer la saveur des tisanes.



Ils contiennent des acides malique, citrique et tartrique, et un colorant rouge soluble dans l'eau.



L'infusion (ou la macération) est rafraîchissante, tonique et légèrement laxative.



En Afrique centrale, on mange les **feuilles** de roselle comme légume (« oseille de Guinée ») et on consomme les **graines** grillées. Les **racines** d'un hibiscus tropical (*H. tiliaceus*) sont utilisées dans l'alimentation par les aborigènes d'Australie, de même que l'est son **cambium** en Polynésie.



Ce dernier contient du mucilage et il est émollient.



Le liber fournit des fibres très longues et solides.

## Lavatera (B4)

## Lavatère

(Dédiée aux frères Lavater, médecins et naturalistes zurichois qui vécurent au XVIII<sup>e</sup> siècle)

Région méditerranéenne, ouest de l'Europe (11)



Les **jeunes feuilles** de la *L. trimestris* – région méditerranéenne – sont consommées comme celles de la mauve sylvestre (cf. genre suivant). En Italie, on les mange cuites à l'eau, puis servies avec de l'huile d'olive et du sel. Il arrive aussi qu'on les fasse sécher et qu'on les réduise en poudre pour en faire ultérieurement des soupes. Les **feuilles** de la *L. cretica* sont consommées comme légume en Turquie.

## Malva (A1)

(Nom latin de différentes Malvacées)

## Mauve

Toute l'Europe (13)

Quelques espèces indigènes, ainsi que d'autres d'Asie occidentale, sont parfois cultivées comme plantes ornementales.



La **racine** des mauves est comestible lorsqu'elle est jeune. Plus tard, elle devient ligneuse.

**Jeunes pousses** et **feuilles** de plusieurs espèces sont consommées en Europe depuis les anciens Grecs et Romains. Il s'agit surtout des *M. alcea* (mauve alcée), *moschata* (mauve

musquée), *neglecta* – toutes trois presque toute l'Europe –, *nicaeensis* – Europe méridionale, *parviflora* (mauve à petites fleurs) – région méditerranéenne et sud-ouest de l'Europe –, *pusilla* (= *rotundifolia*) – nord, est et centre de l'Europe – *sylvestris* (mauve sylvestre), la plus répandue, et *tournefortiana* ◻ – sud-ouest de l'Europe. La première espèce citée a été cultivée comme légume en Égypte.



En Chine, on mange les **feuilles** de la *M. verticillata* (dont *M. crispa*) – parfois cultivée pour la salade et spontanée en Europe méridionale et centrale.



Les **feuilles** de mauve forment l'un des meilleurs légumes sauvages, et un des plus couramment récoltés. Elles sont excellentes crues quand elles sont jeunes et plus tard, cuites – de préférence avec d'autres légumes car elles sont très mucilagineuses. On en fait de bonnes soupes, qui se montrent laxatives si

l'on en fait une grande consommation, et l'on en prépare un excellent succédané de la « molokhia » (cf. vol. II) – le plat national égyptien (cf. *Corchorus olitorius* – *Tiliaceae*). En Italie, les mauves sont considérées comme un légume rafraîchissant et laxatif. À Chypre, on en prépare une soupe particulière, la « molochosoupa » et on les fait revenir avec des oignons ou des tomates (« yachni »). Au Maroc, la « khoubiza » est un légume sauvage courant. Les feuilles sont cuites à l'eau, puis mélangées à de l'huile d'olive de l'ail, des oignons, du citron, des épices, etc.

**Boutons floraux, fleurs** et **jeunes fruits** encore tendres peuvent être mangés crus ou cuits, ou conservés au vinaigre. Les petits fruits de diverses espèces de mauves sont grignotés par les enfants, souvent sous le nom de « fromages », du fait de leur forme arrondie. En Catalogne, les grandes fleurs colorées de la mauve sylvestre entrent parfois dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix qui comporte de nombreuses plantes.

En Pologne, les **graines** de mauve étaient parfois moulues et mêlées à de la farine de céréales pour faire du pain jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.



Les mauves contiennent des mucilages dans toutes leurs parties. Les feuilles renferment en outre des vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> et C, ainsi que des sels minéraux.




Les différentes espèces sont réputées depuis l'Antiquité comme émoullient, expectorant et laxatif.



Les fleurs de la mauve sylvestre (d.c.) ont été utilisées comme azurant optique dans l'eau de lavage du linge.



**Tilia (B4)** 

(Nom latin de l'arbre)

**Tilleul**

2 hybrides naturels. Sud et centre de l'Europe (5)

Plusieurs espèces sont très fréquemment plantées dans les parcs, sur les places, le long des allées...



La **seconde écorce** (cambium) des tilleuls est comestible. En Pologne, on en a préparé une sorte de pain (« pachana », en mélange avec le rhizome pulvérisé d'*Elymus repens* – *Poaceae*) jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.



Elle contient du mucilage et diverses substances.



Elle est émoulliente et cholérétique.



On peut récolter et boire la **sève** de l'arbre, et même la faire bouillir jusqu'à ce qu'elle se transforme en sirop, car elle contient une faible quantité de saccharose. Mais il en faudrait beaucoup et une longue cuisson serait nécessaire. On aurait même obtenu du sucre avec la sève du *T. x vulgaris* (= *europaea* = *T. cordata* x *platyphyllos*). La sève de tilleul était encore traditionnellement bu en Pologne au cours du siècle dernier.

Les **jeunes feuilles** sont comestibles crues.

Elles sont légèrement mucilagineuses et leur goût est très agréable. Elles font de bonnes bases de salades. Celles des *T. cordata*, *platyphyllos* – centre et sud de l'Europe – et *x vulgaris* (d.c.) ont été utilisées comme aliment. Elles étaient consommées en Pologne, en mélange avec d'autres légumes sauvages. Dans ce même pays, on faisait fermenter dans des caisses en bois les **boutons foliaires** en train de s'ouvrir pour en préparer des soupes.

Les feuilles développées peuvent être séchées, pulvérisées, tamisées et mêlées à diverses farines pour faire des bouillies, des galettes, ou du pain. Un kilogramme de feuilles donne ainsi trois cents grammes d'une « farine verte » très nutritive qui fut utilisée en France lors de la dernière guerre. On a également employé les feuilles en place de thé. En Hongrie, on filtre du vin blanc sec sur des feuilles de tilleul après l'avoir soutiré et avant de le mettre en bouteilles, ce qui lui donne une couleur vert pâle caractéristique et un goût particulier. On nomme ce vin « harsfélévele ».



Les feuilles de tilleul contiennent des sucres intervertis, facilement assimilables, même par les diabétiques. Elles sont riches en protéines complètes, en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments.



Quant aux **fleurs**, leur infusion aromatique est bien connue : c'est l'une des tisanes les plus couramment bues. On peut aussi les ajouter aux salades qu'elles parfument agréablement.





Elles renferment une huile essentielle (38%), des mucilages, des tanins, des glucosides, de la vitamine C, du manganèse, et diverses substances.

Une infusion légère des fleurs est sédative, antispasmodique et diaphorétique. Elle rend aussi le sang plus fluide et favorise sa circulation. Mais à dose plus forte, elle devient excitante et peut causer des insomnies : il faudra donc se méfier de cette propriété.



Les **fruits** contiennent une huile grasse. Le chimiste français Missa découvrit au XVIII<sup>e</sup> siècle qu'en broyant et malaxant les fruits avec des fleurs de tilleul, on obtenait un produit dont l'arôme était proche de celui du chocolat. On tenta de commercialiser ce procédé en Prusse, mais le projet fut abandonné car ce « chocolat de tilleul » se décompose trop rapidement.

On s'est aussi servi des fruits torréfiés comme succédané du café.



L'aubier (bois tendre récemment formé par le cambium) du *T. cordata* (d.c.) poussant dans le Midi (tilleul du Roussillon) est diurétique, cholérétique, hypotenseur et antispasmodique.



Le cambium de tilleul est une source de fibres, très utilisées autrefois par les jardiniers avant que l'on n'importe le raphia.

## TROPAEOLACEAE

*Tropaeolum majus* (B4)

Capucine

(Diminutif du latin *tropaeum* – *G. tropaion* –, trophée : les feuilles ont la forme de boucliers, et les fleurs de casques)

Originaire de l'ouest de l'Amérique du Sud

Très fréquemment cultivée comme plante ornementale et localement subspontanée. La capucine des Canaries (*T. peregrinum*) est également plantée pour l'ornementation.



On a occasionnellement cultivé la capucine comme plante potagère : ses **feuilles** et ses **fleurs**, à la saveur piquante et aromatique, font un excellent condiment, ajoutées crues aux salades. La mode des fleurs comestibles a porté la capucine sur le devant de la scène. Effectivement, il s'agit sans conteste de l'une des plus goûteuses.

Les **boutons floraux** et les **jeunes fruits** sont parfois conservés au vinaigre. On utilise les premiers comme les câpres, les seconds comme les cornichons. Crus, ils ont eux aussi une saveur piquante.



Par son goût, la capucine rappelle beaucoup le cresson alénois (cf. *Lepidium sativum* – *Brassicaceae*), dont la composition est d'ailleurs étonnamment proche : les deux plantes renferment le même glucoside sulfuré (glucotropaeoline) qui, sous l'action d'un ferment (tropaeolinase), s'hydrolyse en sucre (glucose) et en une substance à action antibiotique (isothiocyanate de benzyle).



Mais si le ferment n'est pas activé, à cause d'une température trop basse ou trop élevée, il se forme des composés toxiques (cyanate de benzyle). On a donc recommandé de hacher la plante et de la laisser tremper dix minutes dans un peu d'eau tiède avant de l'utiliser, mais la mastication produira aussi le résultat désiré.



La capucine est riche en vitamine C et en soufre.

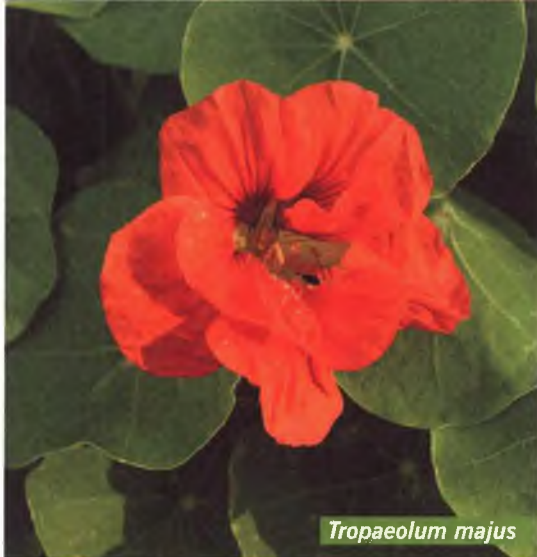


Elle est antiseptique, stimulante, expectorante, diurétique, emménagogue et antiscorbutique.



Dans les Andes, on cultive différentes espèces pour leurs

**tubercules**, en particulier le *T. tuberosum* (capucine tubéreuse, ysaño), que l'on cultive occasionnellement comme curiosité en Europe. Ces derniers sont comestibles crus, mais leur saveur est piquante. Pour les consommer en quantité, il faut les faire cuire, les congeler ou les exposer au soleil pendant plusieurs jours. On les confit aussi au vinaigre.



*Tropaeolum majus*

## RESEDACEAE

**Reseda (B3)**

(Nom latin de la plante, de *resedare*, calmer, guérir)

Réséda

Toute l'Europe (20)

Une espèce nord-africaine (*R. odorata*), est cultivée pour ses fleurs au parfum suave et pénétrant – c'est l'une des plus odorantes de toutes les plantes.

Le *R. alba* (réséda blanc) – Europe méridionale – est parfois planté pour l'ornementation. Il se rencontre à l'état subspontané dans le centre et le nord-ouest de notre continent.



Les *R. alba* (d.c.), *lutea* (réséda jaune) – Europe occidentale et méridionale – et *phyteuma* (réséda raiponce) – Europe méridionale – sont comestibles crus, et bons. Leur saveur est légèrement piquante, et proche de celle des Crucifères. On en consomme les jeunes feuilles en rosette, comme salade, et le tendre sommet des tiges, à la façon des asperges.

Les *R. alba* et *phyteuma* (tous deux d.c.) ont fréquemment été consommés en Grèce. Le premier l'est parfois encore en Italie.

En Turquie, les racines sont mangées contre les maux d'estomac, mais elles sont amères.



Le *R. luteola* (réséda des teinturiers, gaude) – sud, ouest et centre de l'Europe, subspontané plus au nord – renferme un pigment flavonique (lutéoline) et teint la laine en jaune citron en présence d'alun, et en jaune d'or avec du chrome. Avec ce même mordant, il teint aussi la soie en jaune.

La gaude était une plante tinctoriale renommée et on la cultivait beaucoup avant que les couleurs artificielles remplacent les couleurs végétales (et animales), en général moins tenaces et plus difficiles à employer, mais combien plus douces et chaudes.

La plante a un goût amer et n'est pas comestible.

## CAPPARACEAE

*Capparis* (B4) 

(Nom grec et latin de la plante)

Câprier

Région méditerranéenne (2)



Le *C. spinosa* (câprier épineux), indigène, est cultivé en Europe méridionale (en particulier dans le Midi de la France) pour ses **boutons floraux** qui, conservés au vinaigre forment les câpres du commerce. On les conserve également au sel ou dans un mélange d'huile d'olive, de vinaigre et de sel. Il en existe plusieurs variétés, suivant la forme des boutons : la « câpre ronde », à boutons arrondis d'un vert mêlé de rouge ; la « câpre plate », à boutons aplatis de même couleur que chez la variété précédente ; la « câpre capucine », à boutons anguleux d'un vert foncé. Il y a aussi des câpriers sans épines sur lesquels le ramassage des boutons floraux est beaucoup plus facile.

Les câpres sauvages sont consommées depuis la plus haute Antiquité. Elles connaissent de nombreux usages culinaires. On en prépare classiquement des sauces pour accompagner le poisson. Elles entrent traditionnellement dans la composition de la tapenade, une purée d'olives, d'ailleurs nommée d'après le câprier, « tapenier » en provençal. En Sicile, la « stamperata » se confectionne à base de câpres et de légumes fondus à l'huile d'olive.

**Jeunes pousses** et **boutons floraux** étaient mangés comme légumes par les Grecs de Crimée. En Sicile, les pousses sont consommées comme légume avec de l'huile d'olive ou en omelettes. Dans le Latium, on les conserve au vinaigre pour les servir en apéritif. À Chypre, on en fait de même, en les ajoutant aux boutons floraux.

En Sicile, on fait bouillir à l'eau les **feuilles**, que l'on assaisonne d'huile d'olive, de vinaigre et d'origan. En Grèce, on les conserve au vinaigre.


Les **fruits** récoltés avant maturité sont également conservés au vinaigre ou au sel. On les vend sous le nom de « cornichons de câprier » ou de « câprons ». Ils sont très estimés en Sicile (« cucunci ») et en Méditerranée orientale (« loussef » en Égypte). En Afrique du Nord, on les consomme cuits.


*Capparis spinosa*

Les **boutons floraux** du *C. ovata* sont utilisés en Italie méridionale et en Grèce de la même façon que ceux du câprier épineux.

En Sicile, les **jeunes pousses** et les **feuilles tendres** sont cuites à l'eau salée, puis assaisonnées d'huile d'olive et de vinaigre et ajoutées aux salades de tomate.

 Les câpriers renferment dans toutes leurs parties un glucoside libérant par hydrolyse une huile essentielle soufrée.

 C'est à cette dernière qu'ils doivent leur odeur et leur saveur piquante si particulières et leurs vertus toniques, stimulantes, apéritives, digestives et antiseptiques. Les racines des câpriers ont été employées comme diurétique. Son écorce est amère, astringente et diurétique.

 Au Maroc, les styles de câprier sont utilisés pour faire des tatouages violets.

 **Jeunes pousses, feuilles, boutons floraux** et **fruits** d'autres espèces sont consommés en Afrique (*C. tomentosa*) et en Asie (*C. horrida*).

On obtient un succédané du sel des **racines** d'une espèce africaine (*C. aphylla*).

## BRASSICACEAE (CRUCIFÈRES)

Les feuilles et inflorescences (boutons floraux et fleurs) de la plupart des Crucifères sont comestibles. Les graines trouvent souvent un usage condimentaire, ainsi que les feuilles piquantes de nombreuses espèces. Leur saveur pronocée est due à des essences formées par l'action de ferments sur des hétérosides sulfurés. Ces deux dernières substances sont contenues au départ dans la plante et sont libérées quand celle-ci est broyée dans de l'eau tiède – comme c'est le cas lorsqu'on écrase des grains de moutarde que l'on fait macérer dans du vinaigre, ou que l'on mastique des feuilles de cresson. Mais si à cause d'une température trop basse ou trop élevée, les ferments ne sont pas activés, il peut se former des composés toxiques.

À dose modérée, les essences des Crucifères stimulent l'appétit et activent la digestion, mais à dose élevée, elles irritent les muqueuses et peuvent causer des problèmes digestifs ou urinaires. Pour l'usage externe, on met à profit leurs vertus rubéfiantes, mais si l'on n'y prend garde, elles peuvent provoquer des inflammations de la peau. Leur teneur en dérivés sulfurés confère aux essences de Crucifères des propriétés antiseptiques, voire antibiotiques.

Ces plantes contiennent beaucoup de vitamine C et sont d'excellents antiscorbutiques. Certaines Crucifères (le cranson par exemple) étaient utilisées spécifiquement pour combattre le scorbut.


Les propriétés décrites plus haut sont valables pour presque tous les membres de cette famille et elles ne seront pas mentionnées dans l'étude particulière de chaque genre. Parmi les Crucifères les plus connues, citons : le chou et ses proches (chou-fleur, chou-rave, choux de Bruxelles, brocoli...), les moutardes, le radis, le navet, le raifort, le rutabaga, le cresson, le cresson alénois, la roquette, le colza, et dans le domaine des plantes ornementales, la monnaie du Pape et la Giroflée.

## *Alliaria petiolata* (B3)


(*L. allium*, ail : de l'odeur de la plante)

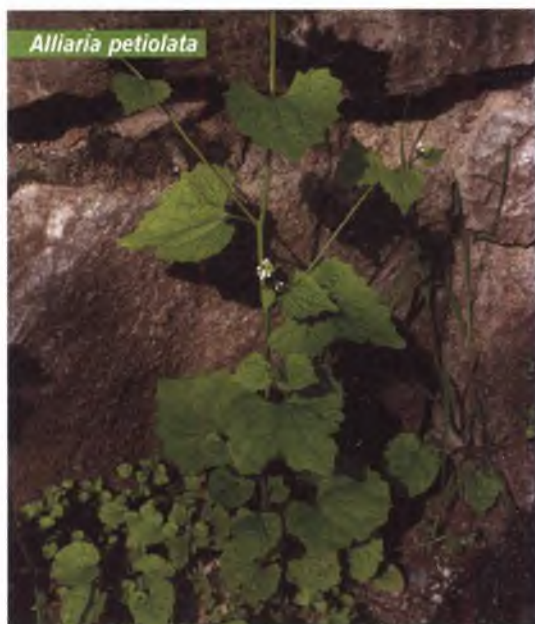
Alliaire  
Toute l'Europe

 Les **feuilles** ont une odeur et un goût d'ail très prononcés. Elles sont légèrement sucrées, piquantes et amères. On les ajoute aux salades composées et l'on en fait d'excellents « canapés ». La plante a fréquemment été consommée, crue ou cuite, en Europe. En Bosnie, on la mange en salade.

 Elle contient un glucoside (sinigrine) qui se transforme en essence de moutarde, et des huiles essentielles.

 L'alliaire est diurétique, vulnérable et antiputride.

 On peut utiliser les **graines** comme épice ; malgré leur amertume prononcée.




## *Alyssum* (C3)

Alysson

(Nom grec d'une plante utilisée contre la rage ; de *a* privatif et *lyssa*, rage)

Presque toute l'Europe (64)


 Les feuilles de l'*A. linifolium* – sud-est de l'Europe – sont consommées en Anatolie.

## *Arabis* (C3)

Arabette

(*L. arabus*, arabe ; peut-être l'ancien nom d'une Crucifère)

Toute l'Europe (64)

 Les arabettes ont un goût piquant et agréable, mais la plupart des espèces sont de petite taille. Les *A. alpina* – presque toute l'Europe –, *glabra* (= *Turritis* g.) (tourette), *hirsuta* et *pendula* – sud-est de la Russie – ont été consommées crues ou cuites.

Les petites **feuilles** de l'*A. caerulea* – Alpes – relèvent agréablement le pique-nique des randonneurs en montagne : Chabert, en Savoie, le mentionne déjà à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. En Sicile, les **feuilles** de l'*A. turrita* – Europe centrale et méridionale – sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron.

Les *A. glabra* et *pendula* (toutes deux d.c.) étaient souvent conservées au sel (lacto-fermentées) dans le nord-est de l'Asie.

## Armoracia (B3)

## Raifort

(Nom latin de la plante, d'*Aremorica*, Armorique, Bretagne)

Europe orientale (2)

L'*A. rusticana*, originaire de la Russie du sud et de l'Ukraine, est cultivé depuis le Moyen-âge comme plante médicinale et condimentaire. Il est subspontané dans presque toute l'Europe.



Sa **racine** à la saveur très fortement piquante est surtout appréciée en Europe du nord (Allemagne, Alsace, Pays slaves, Angleterre).

On peut l'utiliser avant tout fraîche, râpée. Souvent, on la mélange à du vinaigre, du yaourt, de la crème, du sucre ou du miel.

En Autriche, l'« Apfelkren », composé de pomme et de raifort râpés, est un condiment national, quotidiennement employé pour relever la viande et les légumes bouillis.

En Pologne, le raifort est souvent râpé avec de la betterave rouge (« *ćwikła z chrzanem* »).

On l'apprécie aussi avec les concombres lacto-fermentés, les œufs durs et les soupes. On ne le cultive pas, tant la plante sauvage est abondante.

En Roumanie, la racine est râpée et mélangée à de la crème épaisse pour manger avec le jambon. L'usage du raifort est moins répandu dans le sud de notre continent. On l'utilise néanmoins parfois comme condiment en Sicile.

En Autriche et en Alsace, on prépare des sauces en faisant cuire la racine avec du pain, du jaune d'œuf ou de la crème. La saveur piquante disparaît à la chaleur.

En Sicile, des tartes sont confectionnées pour le Carnaval avec des œufs, du fromage, de la saucisse et du raifort râpé.



En plus d'un hétéroside sulfuré et d'un ferment, la racine contient une huile essentielle, de la vitamine C en grande quantité et de nombreux sels minéraux : Ca, Mg, K, Na, Cl, S, Fe, Si, etc.



Le raifort est stomachique, diurétique, expectorant et antiscorbutique.



Il est encore plus rubéfiant que la moutarde : son essence, à l'odeur très puissante est vésicante et toxique, même à dose modérée. La manipulation fréquente de la racine (chez les professionnels par exemple) peut provoquer des irritations et des troubles graves.



Les **racines** de l'*A. macrocarpa* – centre du bassin du Danube – ont également été utilisées comme condiment, mais elles sont moins fortes que celles de l'espèce précédente.

Les **feuilles** de nos deux espèces être mangées crues ou cuites, malgré une amertume certaine. Elles peuvent atteindre des dimensions importantes.

En Pologne les feuilles de raifort sont placées sous le pain en train de cuire dans le four, autant pour l'empêcher de coller que pour l'aromatiser.

Attention aux confusions : certaines variétés de radis, autrefois considérées surtout comme fourragères, sont commercialisées sous le nom erroné de « raifort champêtre amélioré » ou « raifort de l'Ardèche ».

**Barbarea (D3)** 

(Herbe de sainte Barbe)

**Barbarée**

Toute l'Europe (11)



Les **jeunes feuilles** sont comestibles crues et on a cultivé les *B. verna* (= *praecox*) (cresson de terre) – sud-ouest de l'Europe – et *vulgaris* (barbarée vulgaire) pour la salade, en Europe et aux États-Unis.

Si la première a une saveur de cresson, piquante mais agréable, la seconde est intensément amère. On peut l'ajouter aux salades, mais pour la consommer comme légume, il faut la faire cuire à deux eaux.

En Bosnie, les **feuilles** de la *B. bosniaca* – Bosnie – sont mangées comme légume cuit. On y consomme également la barbarée vulgaire.



Les barbarées contiennent d'importantes quantités de vitamines A et C.

**Biscutella (D3)** (L. *bis*, deux fois ; *scutella*, petit bouclier rond : de la forme du fruit)**Lunetière**

Europe méridionale (41)



La partie extérieure, tendre, de la **racine**, les **feuilles**, les **fleurs** et les **jeunes fruits** de la *B. cichoriifolia* – régions montagneuses du centre-sud de l'Europe – sont excellents crus ou cuits.

À part les feuilles, de saveur douce, les différentes parties de la plante (racines, graines, etc.) ont un goût piquant de « moutarde ».

**Brassica (A1)** (Nom latin du chou, du celtique *brassic*)**Chou, moutarde**

Toute l'Europe (21)

Plusieurs espèces sont couramment cultivées dans nos potagers et se rencontrent parfois à l'état subspontané :

- *B. juncea* (moutarde de Sarepta) – sud et est de l'Asie.



Ses **feuilles** ont une saveur piquante et sont très bonnes crues, ajoutées aux salades, ou cuites. Mais on ne cultive que peu fréquemment cette moutarde

comme légume. Dans le sud de la Russie, par contre, on la plante sur une grande échelle pour ses **graines** dont on tire une huile comestible. On les emploie aussi comme condiment. Les **racines** sont confites au sel en Chine.

• *B. napus* – indigène.



La var. *napobrassica* (= *B. oleracea* x *napus*) est le rutabaga. Sa **racine** à chair jaune est un excellent aliment, crue ou cuite ou crue. Râpée, on peut en faire de la choucroute.



Elle contient une huile essentielle et de nombreux sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, Fe, Si, Mn, etc.



La var. *oleifera* est le colza, ou navette. On la cultive pour ses **graines** dont on tire environ 40% d'une huile alimentaire.



Elle contient aussi un glucoside, des huiles essentielles et d'autres substances (acide érucique...).

• *B. nigra* (moutarde noire) – « mauvaise herbe » fréquente dans presque toute l'Europe.



Cette espèce était communément employée dans l'Antiquité : on mangeait ses **pousses** et ses **feuilles** comme légume, crues ou cuites, et on utilisait ses **graines** comme condiment. Elle est encore cultivée pour ces dernières qui entrent dans la composition de la moutarde du commerce. On peut en préparer facilement une excellente moutarde aux vertus apéritive et digestive (cf. vol. II).

La plante sauvage est communément mangée en Bosnie, en salade et comme légume cuit. On la consomme également en Italie et en Turquie. Les Siciliens la font bouillir et la servent avec de l'huile d'olive et du citron ou la font revenir à la poêle avec de l'ail et des tomates.



Avec de la **farine** de moutarde (de préférence fraîchement moulue), on confectionne des « cataplasmes sinapisés » et des « sinapismes » aux propriétés rubéfiantes. Celles-ci sont dues à une essence de moutarde, détruite par une température supérieure à 50°C : il ne faut donc utiliser que de l'eau tiède pour ces préparations. Les graines entières, mises à tremper dans l'eau, ont été utilisées comme laxatif mécanique.




Mais elles peuvent donner naissance dans l'intestin à des composés irritants ou toxiques.



Les graines renferment un glucoside, un alcaloïde (sinapine) et environ 30% d'une huile grasse. La composition de ses **feuilles** est semblable à celle des feuilles de chou (cf. *B. oleracea*).



Hippocrate, en 480 avant J.-C., se servait déjà de la moutarde noire en médecine.

• *B. oleracea*  (chou potager). La plante croît naturellement sur les côtes de l'Europe occidentale.



Sous une forme ou une autre, le chou était déjà cultivé dans la plus haute Antiquité. On en connaît actuellement de nombreuses variétés :

- var. *acephala* (chou vert) : on consomme les **feuilles** et parfois la **moelle de la tige**. Cette variété est également cultivée pour l'ornementation et comme plante fourragère.

- var. *botrytis* (chou-fleur) : on consomme l'inflorescence monstrueuse, dans laquelle les fleurs individuelles ne sont plus apparentes.

- var. *capitata* (chou pommé, chou rouge) : ce sont les choux courants dont on mange les **feuilles** étroitement imbriquées, avant leur complet développement.

Le chou rouge est *forma rubra*.

- var. *caulo-rapa* (chou-rave) – parfois élevé au rang d'espèce : on consomme, crue ou cuite, la base renflée de la **tige**, charnue et juteuse.

- var. *gemmifera* (choux de Bruxelles) : on mange les **bourgeons**, sortes de choux miniatures, se développant à l'aisselle des feuilles.

- var. *italica* (brocoli) : on consomme l'inflorescence charnue, dans laquelle chaque fleur individuelle est apparente et fonctionnelle (contrairement au chou-fleur).

- var. *tranchuda* : c'est une variété populaire au Portugal et aux Antilles. On en consomme les **feuilles** et les **tiges tendres**.

Les choux (il s'agit principalement de la var. *capitata*) ont toujours eu une place très importante dans nos régions en ce qui concerne l'alimentation et la médecine.

Ils sont excellents, crus, en salade, et généralement plus digestes que cuits à l'eau.

Dans le Midi, on laisse le chou monter pour en récolter les tendres **inflorescences**, avec le sommet des tiges, semblables à de petits brocolis. Ces « broutes », « guernes », « grelhouses » ou « tanousses », suivant les lieux, sont cuites à l'eau et servies avec une vinaigrette ou poêlées avec de la ventrèche (petit salé) et déglacées au vinaigre.

Bien que rare, le chou est parfois ramassé à l'état sauvage.



Les feuilles de chou contiennent un peu de protéines, des glucides, des vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP et C, et des sels minéraux : Ca, P, K, S, Na, Fe, I, Cu, As, etc.

Elles possèdent de nombreuses propriétés bénéfiques pour l'organisme humain, soit en usage interne (rééquilibrant, antiscorbutique...), soit en applications externes (cicatrisant, détersif, antinévralgique, antibiotique...).



La **choucroute** est facile à faire soi-même à la maison, même en petites quantités (cf. vol. II). On la consomme crue de préférence, car ses ferments ont une action favorable sur la flore intestinale et aident la digestion. C'est l'acide lactique qu'elle contient qui permet la conservation des légumes. Du fait de son acidité, la choucroute ne doit être mangée qu'en quantités modérées.

Contrairement à une opinion répandue, elle ne se prépare pas uniquement avec du chou : on pourra utiliser toutes sortes de végétaux, sauvages comme cultivés. Le mot choucroute lui-même vient d'ailleurs du germanique « Sauerkraut » qui signifie « herbe acide ». Le procédé de lacto-fermentation qui produit la choucroute était appliqué à toutes sortes d'herbes sauvages par nos ancêtres depuis le néolithique. Il a encore gardé la faveur des peuples de l'Europe de l'est (cf. par exemple *Heracleum sphondylium* – *Apiceae*) – surtout maintenant avec des plantes cultivées – mais il est depuis longtemps tombé en désuétude dans la partie occidentale de notre continent. On peut utiliser des racines aussi bien que des feuilles ou des jeunes pousses, voire des fruits (concombre, tomates, haricots verts, etc.).

- ***B. rapa***.

La **var. *svlvestris*** (= *B. campestris*) est une « mauvaise herbe » commune dans toute l'Europe.



Ses **feuilles** étaient souvent consommées. Dans le sud de l'Italie, elles sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron ou passées à la poêle avec de l'ail et des tomates.

Les **jeunes inflorescences** avec le sommet tendre de la tige (sciuriddi) sont cuites à l'eau salée puis passées à la poêle, souvent avec des œufs.

On peut extraire de ses **graines** une huile comestible.

- La **var. *rapa*** est le navet. Elle était déjà connue des Celtes et des Romains.



La **racine** du navet est excellente crue. On peut en faire de la choucroute après l'avoir râpée. En Suisse, cette préparation, jadis courante, se nomme « compote de rave ». On la consomme le plus souvent cuite.



Elle contient des glucides, des vitamines A, B et C, des sels minéraux : Ca, P, K, Mg, S, I, As, etc., une huile essentielle et un glucoside.



Elle est émolliente (cuite), diurétique et expectorante.



Les **feuilles** sont également très bonnes, crues ou cuites.



Elles sont riches en fer et en cuivre.

On cultive également en Europe le chou chinois ou pak-choï (*B. chinensis*) et le pe-tsaï (*B. pekinensis*).



Les espèces suivantes, non cultivées, ont également servi de nourriture sur notre continent :

- ***B. cretica*** – région de la mer Égée.

Les **jeunes pousses** étaient consommées en Grèce.

- ***B. elongata*** – sud-est de l'Europe.

Les **feuilles** étaient mangées crues ou cuites.

- ***B. fruticulosa*** – région méditerranéenne.

Les **feuilles** sont consommées en Italie. En Sicile et dans les îles éoliennes, elles sont bouillies, puis poêlées avec de l'huile d'olive, de l'ail et des tomates séchées.

C'est un légume particulièrement apprécié dans la région de l'Etna (« cavolicello »). On le récolte abondamment de l'automne jusqu'au printemps.

- ***B. tourneforti*** – région méditerranéenne.


En Sicile, les **feuilles** sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron.

On les consomme également en Tunisie.

Les **graines** fournissent une huile comestible au Tibet, où la plante est également native.



Diverses espèces de chou, sauvages ou cultivées, sont consommées dans le monde, en particulier en Éthiopie (*B. carinata*, *B. nipa*), où leurs **graines** écrasées servent à graisser la plaque de cuisson des galettes, base de l'alimentation (injera).

**Bunias (B4)** 

(*G. bounias*, sorte de gros navet, de *bounos*, colline – mot cyrénéen)


**Bunias**

Sud et est de l'Europe (3)



Les **jeunes feuilles** du *B. erucago* (fausse roquette) – Europe méridionale – sont consommées en salade ou comme légume cuit, en particulier en Italie et en Grèce. On en fait parfois des soupes.

Celles du *B. orientalis* – Europe orientale, subspontané à l'ouest – l'étaient couramment, de la même manière, en Ukraine et en Italie. On a cultivé la plante comme légume (cru ou cuit) en France et en Italie, où on la vendait sur les marchés, et comme fourrage en Angleterre.

**Cakile (D2)** 

(Arabe *kakeleh*, nom de la plante)

**Cakilier**

Littoral de l'Europe (2)



La **racine**, en général ligneuse, du *C. maritima* (cakilier maritime, roquette de mer) – Europe, Afrique du Nord, Amérique du Nord – a été utilisée au Canada en période de disette : on l'écrasait et la mélangeait à de la farine pour en faire du pain.

Les **feuilles** sont charnues et salées, mais très piquantes et amères, avec un goût d'éther... On peut les manger crues, de même que les jeunes pousses, les fleurs et les fruits avant maturité, lorsqu'ils sont encore tendres.

**Camelina (C3)** 

(*G. chamâi*, à terre, nain ; *linon*, Lin : Petit Lin)

**Caméline**

Toute l'Europe (5)



La *C. sativa* (caméline cultivée, lin bâtard) a été cultivée depuis des temps reculés (surtout en Europe du nord – Russie, Allemagne, Flandres) pour les fibres de sa tige et pour l'huile comestible que fournissent ses **graines**.



Une espèce voisine (*C. hispida*) est consommée en Turquie.

**Capsella (B1)** 

(*L. capsella*, petite boîte – diminutif de *capsa* : de la forme du fruit)

**Capselle**

Toute l'Europe (5)

La *C. bursa-pastoris* (bourse-à-pasteur) – « mauvaise herbe » commune devenue cosmopolite – est consommée depuis l'Antiquité. Sa cousine, la *C. rubella* – l'est de la même façon : dans la pratique, les deux espèces sont confondues.



On a utilisé la **racine** et les **graines** comme épices.

Les **jeunes rosettes de feuilles** sont excellentes crues ou cuites. Leur saveur

est douce et agréable. Une fois la hampe florale développée, les feuilles, flétries, ne sont plus consommables.

La bourse-à-pasteur est l'un des légumes sauvages les plus consommés. On l'apprécie de l'Italie à la Bosnie et à la Turquie. À Chypre on la mange en salade. En Chine, la plante est cultivée comme légume et vendue sur les marchés. Ses rosettes forment au Japon l'une des sept herbes de printemps traditionnelles, hachées et cuites avec du riz et d'autres plantes sauvages.


On peut également récolter le **sommet des tiges fleuries**, avec les boutons et les jeunes fruits tendres.

En Pologne, les enfants les grignotent couramment.

Les **petites fleurs** blanches sont un peu sucrées.



*Capsella bursa-pastoris*

 La bourse-à-pasteur contient des tanins, des acides organiques, un alcaloïde (bursine), des sels minéraux : Ca, K, S, etc. et diverses substances (flavonoïdes, acétylcholine...).

 Elle est hémostatique, tonique et diurétique. Il vaut mieux l'utiliser fraîche. On peut d'ailleurs en utiliser le jus exprimé.

## Cardamine (B2-3)

(Nom grec et latin d'un cresson – probablement du cresson alénois,


*Lepidium sativum*)

## Cardamine

Toute l'Europe (38)


Les **feuilles** de plusieurs espèces ont été consommées crues, en salade, en Europe, Asie, Amérique du Nord et du sud et en Océanie. Sur notre continent, on a utilisé celles des espèces suivantes :

- **C. amara** (cardamine amère).


 Les **feuilles** sont amères et piquantes, mais agréables dans des salades composées. Elles formaient jadis en Savoie un légume. Le chef cuisinier Marc Veyrat en prépare des sauces puissantes pour accompagner des viandes.

 Composition et propriétés sont celles de la cardamine des prés.

- **C. bellidifolia subsp. alpina** (= *C. alpina*) – Alpes, Carpathes.

 Les **feuilles** relèvent agréablement le pique-nique des randonneurs en montagne : Chabert, en Savoie, le mentionne déjà à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

- **C. hirsuta** (cardamine hérissée).

 **Feuilles et fleurs** fournissent de bonnes salades, de goût légèrement piquant. Elle est parfois nommée « cresson des vignes ».

- *C. pratensis* (cardamine des prés, cresson des prés).



Les **feuilles** ont la même saveur piquante que le cresson (*Nasturtium officinale*) auquel elles ressemblent également par la forme. Elles ont parfois un goût d'éther et une amertume plus ou moins prononcée. On peut les employer crues dans des salades composées (seules elles sont trop fortes), mais on peut aussi les cuire comme le cresson. La plante a été cultivée dans les potagers.

En Bosnie, on mange comme légume cuit les **jeunes feuilles** avec la **racine**.



Elles contiennent beaucoup de vitamine C et un glucoside.



La cardamine des prés est tonique, stomachique, expectorante et antiscorbutique.



*Cardamine pratensis*

- *C. resedifolia* – Montagnes du centre et de l'ouest de l'Europe.



Les **feuilles** relèvent agréablement le pique-nique des randonneurs en montagne : Chabert, en Savoie, le mentionne déjà à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

Au Japon, on consomme assaisonnées de vinaigre et de sauce de soja – les **racines** des *C. flexuosa* et *impatiens* – également natives en Europe.

Leurs **jeunes feuilles** sont consommées crues ou cuites.

Le sous-genre *Dentaria* (dentaire) – qui comprend 8 espèces, en Europe, incluses dans le nombre indiqué plus haut – formait autrefois un genre séparé.



La **racine**, petite mais charnue, de plusieurs dentaires locales a été utilisée comme celle du raifort en Amérique du Nord à cause de son goût piquant : on la râpe et on la mélange à un peu de miel.

Les **feuilles** sont comestibles crues ou cuites.

## *Cardaminopsis* (D3)

(*G. kardaminê*, cf. genre précédent, et *opsis*, aspect)

## Cardaminopsis

Presque toute l'Europe (5)



Les **feuilles** de la *C. arenosa* (= *Arabis a.*) sont comestibles crues. Leur goût est agréable.

## *Cardaria draba* (A2)

(= *Lepidium* d.)

## Cardaria

Europe méridionale. Subspontanée dans toute l'Europe



Les **feuilles** sont comestibles crues ou cuites. Elles font partie des salades sauvages que l'on récolte au printemps dans le midi de la France. On les consomme après cuisson en Bosnie et en Turquie.

Au printemps, les **jeunes inflorescences** ressemblent à de petits brocolis et peuvent être employées comme ces derniers. Elles sont excellentes crues (en petite quantité, car elles sont piquantes) ou cuites à la vapeur ou à l'eau (cf. vol. II). La plante poussant généralement en colonies, on peut en ramasser facilement des quantités importantes.

On utilise parfois les **graines** comme épices.



## *Chorispora tenella* (B4)

(*G. chôris*, séparé, et *spora*, graine – les siliques se brisent entre les graines)

## Chorispora

Sud-est de l'Europe



Les **feuilles** ont été mangées en salade en Russie. Leur goût est agréable.

## *Cochlearia* (B3)

(*L. cochlear*, cuillère : de la forme des feuilles)

## Cranson

Toute l'Europe (12)



Les **feuilles** au goût piquant des *C. danica* – ouest et nord de l'Europe – et *officinalis* (cranson officinal) – côtes du nord-ouest de l'Europe et disséminé en montagne – ont été consommées crues, en particulier par les marins comme remède contre le scorbut. Le cranson officinal a été cultivé comme salade.



La plante contient beaucoup de vitamine C, de l'iode et d'autres sels minéraux, du tannin, un glucoside et diverses substances.




Elle est tonique, stomachique, diurétique et antiscorbutique.



Les **feuilles** du *C. anglica* – côtes du nord-ouest de l'Europe – fournissent aussi de très bonnes salades : elles sont tendres, sucrées, un peu salées et légèrement piquantes.

On utilise de même les **feuilles** des *C. alpina* (= *pyrenaica*) – montagnes d'Europe centrale – et *scotica* – Écosse, Irlande.

***Coincya richeri*** (= *Rhynchosinapis r.* = *Brassica r.*) (E5)  **Coincya**  
(Dédié au botaniste français A.-H. de Coincy, 1837-1903,  
spécialiste de la flore espagnole) **Sud-ouest des Alpes**




Les **feuilles** relèvent agréablement le pique-nique des alpinistes : Chabert, en Savoie, le mentionne déjà à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

***Conringia*** (B4) **Conringia**  
(D'après H. Conring, médecin et naturaliste allemand,  
1606-1681) **Centre et est de l'Europe (2)**



Les **feuilles** de la *C. orientalis* sont bonnes crues ou cuites.

***Coronopus*** (= *Senebiera*) (D4)  **Corne de cerf**  
(Nom grec et latin de la plante, de *korônê*, corneille et *pous*, pied)  
**Centre, ouest et sud de l'Europe (3, dont 2 croissent naturellement)**



Le *C. didymus*, probablement originaire d'Amérique du Sud, est subspontané sur notre continent. Il a été consommé malgré son odeur fétide et son goût âcre et piquant : il faut le faire cuire, de préférence dans deux eaux.

Le *C. squamatus* (= *procumbens*) – sud, centre et ouest de l'Europe – serait également comestible.



En Égypte, une espèce locale était mangée en salade.


***Crambe*** (B-H3)  **Crambé**  
(G. *krambê*, chou, Crucifère) **Toute l'Europe (8)**



La **racine** du *C. tataria* (= *tatarica*) – Europe centrale et orientale – est consommée crue en salade, ou cuite : elle a alors un goût sucré agréable. On signale qu'en Hongrie on en a fait du pain. Celle du *C. orientale* – sud-est de la Crimée – a été utilisée comme le raifort (cf. *Armoracia rusticana*).

Les **jeunes pousses** des deux espèces ont été mangées cuites.



Quant au *C. maritima*  (crambé maritime ou chou marin) – côtes de l'Atlantique, de la Baltique et de la mer Noire, parfois subspontané ailleurs – sa forme sauvage est utilisée depuis les temps les plus anciens. Les Romains la conservaient en barils pour servir de nourriture au cours de leurs longs voyages. Elle est parfois encore consommée localement.

La plante est cultivée depuis le XVII<sup>e</sup> siècle en Europe occidentale (France, Angleterre), puis en Amérique du Nord, pour ses **tiges tendres** et ses **pétioles** que l'on blanchit par buttage et que l'on peut manger crus ou cuits.

Les **feuilles** sont également comestibles.

Cruës, elles ont une texture assez coriace et un goût agréable de chou cultivé, avec une saveur à la fois sucrée et salée. On peut en faire d'excellentes soupes, mais la lacto-fermentation ne donne pas toujours de bons résultats.

Les plantes croissant à l'état sauvage sont protégées et ne doivent pas être ramassées. Les **feuilles** des *C. grandiflora* – Crimée, Caucase – et *hispanica* – région méditerranéenne – ont été consommées localement.

### *Descurainia sophia* (B3)

(= *Sisymbrium s.*)

(Genre dédié à François Descourain  
(1658-1740), pharmacien français)

Descurainia,  
sagesse des chirurgiens

Toute l'Europe



Les **jeunes pousses** et les **feuilles** de cette plante ont été consommées en Asie, en Amérique du Nord, où elle a été introduite, et peut-être en Europe. Elles le sont toujours en Turquie. On a également utilisé ses **graines**, comme condiment.



**Feuilles** et **graines** d'espèces locales étaient mangées par les Indiens d'Amérique du Nord.

### *Diplotaxis* (B2)

(G. *diploos*, double ; *taxis*, rang : les graines sont disposées  
sur 2 rangs dans le fruit)

Diplotaxe

Presque toute l'Europe (9)



En Sicile, les **feuilles** du *D. crassifolia* – Espagne, Sicile – sont bouillies, puis servies avec de l'huile d'olive, de l'ail et du piment.

Les **feuilles** du *D. eruroides* (fausse roquette, roquette blanche) – sud-ouest de l'Europe –, très piquantes, sont bonnes crues ou cuites, bien qu'elles soient plus ou moins amères.

On les mange en salade dans le Midi de la France, ainsi qu'en Italie et en Espagne.

En Languedoc, on déguste la « roquette » avec des radis et du pain beurré, et on la vend parfois sur les marchés. Dans le Latium, on en prépare une soupe, souvent en mélange avec d'autres herbes sauvages, la « misticanza ». En Sicile, la plante bouillie est revenue à la poêle avec des œufs, du fromage, de la sauce tomate et du piment. On y apprécie sa saveur amère (« I cosi amari tene licari » – les choses amères doivent faire partie de l'alimentation).



Les **feuilles** du *D. tenuifolia* (riquette) – ouest, sud et centre de l'Europe – ont nettement l'odeur et la saveur de la roquette (cf. *Eruca sativa*). On les ajoute aux salades. Elles sont souvent récoltées en Languedoc, en Provence et en Italie. Elles font partie intégrante du véritable « mesclun » niçois – un mélange de plantes sauvages et cultivées, devenu très à la mode. Aux États-Unis, la plante est cultivée et vendue sur les marchés new-yorkais sous le nom de « sylvetta ».



La plante contient une huile essentielle et diverses substances.



Elle est stimulante, diurétique, expectorante et antiscorbutique.



Sa consommation aurait occasionnellement provoqué des accidents, sans gravité.



## *Erophila* (E3)

(*G. eros*, printemps ; *philos*, ami : la plante fleurit au début du printemps)

## Erophila

Toute l'Europe (2)



L'*E. verna* (= *Draba v.* – drave printanière) est comestible, quoique de taille extrêmement réduite. Son goût est à peine piquant.

## *Eruca vesicaria* (= *E. sativa*) (B-F3)

(Nom latin de la plante)

## Roquette

Originaire de la région méditerranéenne et de l'Asie mineure

Cultivée depuis l'Antiquité pour la salade et fréquemment spontanée.



La roquette a été cultivée dans presque toute l'Europe et en Amérique, mais c'est surtout dans le sud de notre continent et en Asie mineure que l'on apprécie traditionnellement ses **jeunes pousses** et ses **feuilles** à la saveur particulière, évoquant la noix grillée, et plus ou moins piquante. Depuis la vogue du « mesclun » (un mélange de salade originaire du Comté de Nice) dans les années 1980, la roquette (cultivée) est largement consommée en Europe et en Amérique du Nord.

On la récolte à l'état sauvage dans le sud de l'Italie, en Crète et à Chypre, où elle est vendue sur les marchés.



La plante contient de l'acide érucique.



Celui-ci présente une toxicité certaine pour le muscle cardiaque. Il faut donc consommer la roquette avec modération, du moins crue, ce à quoi incite de toute façon son goût prononcé. *A priori*, aucun problème n'est donc à craindre.



La roquette est tonique, stomachique, diurétique et réputée comme aphrodisiaque.



Les **graines** fournissent une huile comestible, que l'on consomme en Anatolie.



L'huile extraite des graines était jadis utilisée pour brûler dans les lampes en Turquie.

### *Erucaria hispanica* (= *E. aleppica*) (D5)

Erucaria

(Nom dérivé d'*Eruca*)

Sud de la Grèce, naturalisé en Italie et en Espagne



Les **jeunes pousses** et les **feuilles** charnues de la plante sont mangées localement crues ou cuites.

### *Erucastrum* (B4)

Erucastrum

(Nom dérivé d'*Eruca*)

Centre et sud-ouest de l'Europe (5)



En Sicile, les **feuilles** de l'*E. virgatum* – Italie, Sicile – sont bouillies puis cuites à la poêle avec de l'huile d'olive et des œufs ou avec des tomates, de l'ail et du fromage.

### *Fibigia* (D4)

Fibigia

(D'après J. Fibig, naturaliste allemand, mort en 1792)

Sud-est de l'Europe (3)



La *F. clypeata* (= *Farsetia* c. – herbe des Croisades, herbe de Jérusalem) parfois subsponnée en Europe méridionale – a été consommée comme le cresson (*Nasturtium officinale*).

### *Hesperis* (B4)

Julienne

(Nom grec de l'*H. tristis*, d'*hespéros*, soir : plante odorante dans la soirée)

Presque toute l'Europe (14)

Quelques espèces, indigènes ou originaires d'Asie mineure, sont employées en ornementation, en particulier l'*H. matronalis* (julienne des dames) – centre et sud de l'Europe – qui est fréquemment subsponnée.



**Feuilles**, **boutons** et **fleurs** de l'espèce précitée sont excellents crus dans les salades.



Les feuilles sont sudorifiques et diurétiques.

Le suave parfum de ses grandes fleurs violettes se développe en fin de journée.

**Hirschfeldia incana (D4)** 

(= *H. adpressa*, = *Brassica a.*)


(D'après K.L. Hirschfeld, auteur d'un ouvrage sur l'horticulture en 1755)

**Roquette bâtarde**

Europe méridionale



Les **sommets tendres des tiges florales** sont couramment consommés en Grèce et en Italie. Ils sont bouillis et servis avec de l'huile d'olive, du sel et du citron. En Sicile, les « sciuriti » sont revenus à la poêle avec des œufs ou mijotés avec des oignons, des tomates et des pois. On consomme également, mais moins communément, les **feuilles**.

**Iberis (E4)** **Iberis**

(Nom grec d'un passage (*Lepidium sp.*), d'Ibérie, Espagne et région comprise entre la mer Noire et la mer Caspienne)

Principalement dans la région méditerranéenne (19)

Quelques espèces indigènes sont cultivées comme plantes ornementales, dont l'*I. sempervirens* (corbeille d'argent), parfois spontané.



Les **feuilles** de l'espèce précitée peuvent être consommées crues, du moins en faible quantité, malgré leur petite taille, leur texture coriace et leur saveur amère et piquante...

**Isatis (D-F4)** **Pastel**

(Nom grec et latin de l'*I. tinctoria*, d'*isazô*, égaliser)

Presque toute l'Europe (10)

L'*I. tinctoria* (pastel des teinturiers) – sud-est de l'Europe, Asie mineure – est cultivé depuis des temps reculés comme plante tinctoriale. Il est fréquemment spontané.



Les **jeunes pousses** sont parfois consommées en Italie, bouillies puis servies avec de l'huile d'olive et du citron ou cuites en omelettes. Mais elles sont réputées difficiles à digérer. Les **jeunes inflorescences** peuvent être bouillies et servies avec une vinaigrette. Leur saveur est agréable.



On a signalé qu'absorbé en quantité exagérée le pastel a occasionnellement provoqué des accidents, sans gravité.



Pour en obtenir de la teinture, on fait partiellement sécher au soleil les tiges fleuries et on les broie pour en faire une pâte qui est laissée à fermenter en plein air, protégée de la pluie. Puis on presse cette pâte en bloc que l'on humecte et laisse fermenter de nouveau. Pour teindre, en bleu, on fait infuser un peu du produit obtenu dans de l'eau de chaux et on y trempe le tissu.



Les **feuilles** d'une espèce locale (*I. indigotica*) étaient mangées en Chine.

**Lepidium (B2-3)** **Passerage**

(Nom grec et latin d'une passerage et d'une petite plante médicinale à suc laiteux ; de *lepis*, coquille, écaille)

Toute l'Europe (21)

Le *L. sativum* (cresson alénois), originaire d'Asie mineure et d'Égypte, est cultivé comme légume depuis l'Antiquité. On en connaît plusieurs variétés. Il est souvent spontané sur notre continent.



Ses **feuilles** ont un goût piquant prononcé, associé à une nette saveur sucrée.

Elles forment un excellent condiment lorsqu'on les ajoute, crues, aux salades composées et à divers autres plats pour les relever.

On peut aussi les faire cuire et les manger comme légume.

Dans le Comté de Nice, les feuilles du cresson alénois entrent traditionnellement dans la composition du « mesclun ».

Elles sont couramment consommées en salade au Liban et en Turquie (« aci tere »).

Dans ce dernier pays, on les fait sécher pour les mettre dans les soupes, les plats de viandes et les mélanges d'épices pour salade.

En Éthiopie, les **graines** sont moulues et saupoudrées sur la nourriture comme condiment, réputé soulager les maux d'estomac.



Le cresson alénois (d.c.) contient le même glucoside que la capucine (*Tropaeolum majus* – *Tropaeolaceae*) (glucotropaéoline) qui, par hydrolyse, produit des composés à action antibiotique (isothiocyanate de benzyle) et du glucose.

Cependant, si le ferment n'est pas activé par de l'eau tiède ou de la salive, il se forme également une substance toxique (cyanate de benzyle). Il est donc souhaitable de bien mastiquer la plante.



Ses propriétés médicinales sont similaires à celles du cresson (*Nasturtium officinale*). En usage externe, on l'a utilisé dans l'Antiquité contre la sciatique.



En Anatolie, on consomme les **feuilles** du *Lepidium spinosum* – est de la région méditerranéenne.

La **racine** du *L. latifolium* (grande passerage) a été utilisée comme le raifort en Angleterre, et on cultivait fréquemment la plante dans ce but.

Ses **feuilles** ont une saveur extrêmement piquante. On peut les ajouter crues comme condiment aux salades composées et à divers autres plats pour les relever.

Au printemps, les **jeunes inflorescences** du *L. campestre* (passerage des champs) ressemblent aux broccolis (*Brassica oleracea* var. *italica*) et peuvent être employées comme ces derniers. Elles sont excellentes crues ou cuites.

Leurs **feuilles** sont également comestibles.

On a très souvent utilisé les **graines** des passerages comme épice, en particulier celles de la grande passerage, que l'on nommait « poivre du pauvre homme » (*poor man's pepper*) en Angleterre.



D'autres passerages ont été consommées sur les cinq continents, par exemple en Asie mineure.

L'« herbe au scorbut » (« scurvy grass ») du Capitaine Cook en Nouvelle-Zélande était une espèce locale de passerage (*L. oleraceum*).

**Lobularia (B3)** 🇵🇸**Lobularia**(L. *lobulus*, petite gousse – de la taille réduite des silicules)

Europe méridionale (2)

La *L. maritima* (= *Alyssum m.* – alysson maritime ou odorant) est cultivée comme plante ornementale et souvent naturalisée.



Les **fleurs** de l'espèce précitée ont une suave odeur de miel et un goût sucré. Les inflorescences sont délicieuses dans les salades. Les **feuilles** sont comestibles crues, malgré leur petite taille. Elles ont un goût assez piquant.

**Lunaria (B-H3)** □ 🇵🇸**Lunaire**(L. *luna*, lune : aspect du septum des fruits)

Toute l'Europe (3)

Les *L. annua* (monnaie du Pape) et *rediviva* □ (lunaire vivace) – indigènes – sont cultivées pour l'ornementation. Le septum des fruits mûrs, d'un blanc nacré, est très décoratif.



Les **jeunes pousses** de ces deux espèces sont consommées comme légumes cuits en Bosnie.

**Feuilles, fleurs et fruits** avant maturité sont comestibles crus ou cuits. Mais elles possèdent souvent une amertume marquée.

On a utilisé **racines** et **graines** de la monnaie du Pape comme épice en Europe. Leur saveur est piquante et amère. Les graines grillées permettent de préparer un très bon thé.

**Matthiola (D4)** □ 🇵🇸**Mathiole**

(Dédié à P.A. Mattioli, auteur italien, 1500-1577)

Europe méridionale et occidentale (10)

Quelques espèces indigènes sont cultivées comme plantes ornementales sous le nom de giroflée (tout comme les espèces du genre *Cheiranthus*, dans lequel elles ont parfois été rangées), dont la *M. incana* (matthiole blanchâtre).



L'espèce précitée a été consommée en période de disette en Europe.



On aurait utilisé de même une espèce locale en Égypte et en Arabie (*M. livida*).


**Moricandia (B4)** **Moricandia**

(Dédié au botaniste suisse E. Moricand, 1779-1854)

Région méditerranéenne (3)



Les **feuilles** de la *M. arvensis* sont consommées cuites en Sicile, en Sardaigne, en Espagne et en Tunisie. Elles sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du sel, ou poêlées avec de l'ail et du piment.

**Murbeckiella (= Braya p.) (E5)** **Murbeckiella**

(Dédié au botaniste suédois S.S. Murbeck, 1859-1946, professeur à Lund)

Montagnes du centre de l'Europe (4)



Les **feuilles** de la *M. pinnatifida* relèvent agréablement le pique-nique des alpinistes : Chabert, en Savoie, le mentionne déjà à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

**Nasturtium (A3)** **Cresson**(Nom latin du cresson alénois (*Lepidium sativum*), de *nasus* nez ; *torqueo*, tordre : la plante a une odeur et une saveur fortes)

Toute l'Europe (2)



Le *N. officinale* (= *Rorippa nasturtium-aquaticum* – cresson officinal, cresson de fontaine) est consommé depuis des temps immémoriaux, mais on ne le cultive que depuis le XVI<sup>e</sup> siècle, dans des bassins d'eau courante (« cressonnières »). Sa culture en France date de 1811. Il est très estimé en Europe, en Asie et en Amérique.

Ses **feuilles**, au goût caractéristique, sont mangées crues dans les salades, cuites en soupes, en légume ou en « velouté vert » (cf. vol. II). On peut aussi – comme d'ailleurs pour la plupart des Crucifères – les mettre à fermenter pour en faire de la choucroute.

Le cresson est l'une des plantes sauvages les plus largement consommées dans le monde. On le mange cru en salade en Espagne, en Italie, en Bosnie, au Liban, à Chypre (avec des olives, du pain et des oignons), en Turquie et à la Réunion. Parfois, on le blanchit à l'eau ou on le cuit, comme légume ou en soupe. On l'apprécie jusqu'au Japon, à Madagascar et en Amérique du Sud.

*Nasturtium officinale*



Une consommation excessive de cresson cru peut provoquer des troubles urinaires (cystite) marqués. Par ailleurs, si l'on en boit le jus, il faut le diluer dans de l'eau, car il est irritant. On ne doit pas ramasser le cresson dans des cours d'eau qui traversent des pâtures car il pourrait être contaminé par la douve du foie, parasite courant du bétail, en particulier du mouton, et très dangereuse pour l'homme. En cas de doute, il faut cuire le cresson, ce qui détruit le parasite.



Le cresson renferme des vitamines A, B, PP, C, P (ou C<sub>2</sub>) et E, de nombreux sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, Cl, Fe, I (en quantité importante), Mn, As, Cu, Zn, etc., un principe amer et une huile sulfurée (provenant d'un glucoside).



Il est tonique, apéritif, stomachique, dépuratif, diurétique, antiscorbutique et expectorant.

### *Parrya nudicaulis* (D4)

Parrya

(D'après W.E. Parry, explorateur de l'arctique, 1790-1855)

Régions arctiques



Racines et feuilles sont comestibles crues.

### *Peltaria* (B4)

Peltaria

(L. diminutif de *a pelta*, bouclier arrondi : de la forme des fruits)

Europe centrale et Grèce (2)

La *P. alliacea* – centre de l'Europe – est parfois cultivée comme plante d'ornement et se rencontre occasionnellement à l'état subspontané en Europe occidentale.



L'espèce précitée est comestible. Comme son nom l'indique, elle a une odeur d'ail.

### *Pritzelago alpina* (E5)

Cresson des chamois

(= *Hutchinsia a.*)

(Dédié au botaniste allemand G.A. Pritzel, 1815-1874)

Montagnes du sud et du centre de l'Europe



Les **feuilles** sont très petites, mais leur saveur piquante de cresson est très agréable. Elles relèvent admirablement le pique-nique des alpinistes : Chabert, en Savoie, le mentionne déjà à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.


## Raphanus (A3)


(Nom grec et latin de la plante)


## Radis


Toute l'Europe (2)


Le *R. sativus* (radis cultivé, radis rose), d'origine exacte inconnue, était déjà cultivé par les anciens Égyptiens il y a plus de 4000 ans. Sa culture, qui n'a atteint le nord de l'Europe qu'au XVI<sup>e</sup> siècle, est maintenant répandue sur tous les continents. Il est fréquemment subspontané en Europe. On cultive aussi une variété noire, la var. *niger* (radis noir), dont la racine atteint de grandes dimensions.


 Les **racines** doivent être récoltées lorsque la plante est très jeune. Il est rare que celle des plantes poussant à l'état sauvage soient tendres et charnues comme les radis des potagers, mais on peut généralement en utiliser la mince pulpe extérieure, soit en la râpant crue, soit en la faisant cuire et en la passant à la moulinette. La racine du radis noir est parfois lacto-fermentée pour donner une sorte de choucroute.

 La racine des radis roses et noirs contient des vitamines B, C et P, des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, S, Fe, I, etc., et un glucoside (qui produit par hydrolyse une essence piquante).

 Elle est apéritive, antiscorbutique et expectorante. Celle de la variété noire en particulier est aussi diurétique, cholérétique et sédative.

 Ce sont les **feuilles** qui forment la meilleure partie comestible des radis sauvages. Elles sont de grande taille, assez charnues et tendres, et ont en général un goût doux et agréable. De même que celles des radis cultivés, elles sont délicieuses crues, en salade, ou cuites, en potage ou en légume. On consomme couramment les fanes de radis dans diverses parties du monde.

 En plus des substances indiquées pour les racines, elles renferment d'importantes quantités de provitamine A.

 Les **sommets des tiges** encore tendres, en boutons, ressemblent à des brocolis (*Brassica oleracea* var. *italica*) et peuvent être utilisés comme ces derniers. Ils sont excellents crus ou cuits. Les **fleurs** elles-mêmes décorent agréablement les salades. Les **fruits** avant maturité sont délicieux crus, tels quels. Ils sont tendres et leur goût très fin rappelle celui de la racine, mais il est moins piquant. En Asie, on les conserve au vinaigre, ou on fait une sauce verte avec le jus qu'on en extrait. Certaines variétés y sont d'ailleurs cultivées pour leurs fruits qui atteignent parfois près d'un mètre de longueur.

Les **graines** sont piquantes et fournissent un bon condiment. Certaines variétés, dont la racine n'est pas charnue, sont cultivées en Orient pour l'huile comestible que l'on extrait des graines.

La **racine** du *R. raphanistrum* (radis ravenelle) subsp. maritimus – côtes de l'Europe – est piquante. On l'a consommée localement.



Les **feuilles** de la ravenelle sont comestibles crues ou cuites comme celles du radis cultivé. Celles de la **subsp. raphanistrum** forment l'un des légumes les plus consommés en Europe. On les récolte couramment sur l'île d'Yeu, en Italie, en Espagne, à Chypre, en Turquie et en Tunisie. Elles sont cuites en soupes, bouilles et servies avec de l'huile d'olive et du citron ou cuites dans une sauce tomate. Dans le Montefeltro, en Italie, elles sont hachées, crues, pour accompagner les pâtes. On les récolte couramment en Sicile, mais la comparaison avec les feuilles de la *Brassica fruticulosa* (cf. plus haut) n'est pas en leur faveur. En Aragon, on les apprécie pour leur effet digestif. En Pologne, on les cuisait avec d'autres légumes sauvages (« warmuz ») jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.

Les **sommets tendres des tiges** avec les inflorescences sont très appréciés. On les consomme couramment en Bosnie. En Sicile, les « spicuneddi » sont cuits dans de l'huile d'olive avec de l'ail et du piment pour accompagner les pâtes.

Les **feuilles** de la **subsp. landra** – région méditerranéenne – ont servi de nourriture en Italie. Les **sommets des tiges**, les **fleurs**, les **jeunes fruits** et les **graines** de la ravenelle ont tous les usages cités plus haut.



Les graines de ravenelle contiennent le même glucoside que la moutarde blanche (*Sinapis alba*) qui est transformé par hydrolyse en essence de moutarde.

### *Rapistrum* (B2)

### Rapistrum

(Diminutif de *rapa*, rave : la plante ressemble à une rave)

Sud, centre et est de l'Europe (2)



Les **feuilles** du *R. rugosum* – Europe méridionale – sont consommées crues ou cuites en Italie et en Espagne. En Sicile, on les fait bouillir pour les servir avec de l'huile d'olive et du citron ou les frire à la poêle avec des pois et des oignons. On les ajoute à la sauce tomate pour préparer un condiment pour les pâtes, l'« usucucumazzaredda ».

### *Rorippa* (= *Nasturtium pro parte*) (D3)

### Rorippa

(Nom sans signification connue, créé par Scopoli, qui a nommé le genre)

Toute l'Europe (10)



Les **feuilles** des *R. amphibia*, *islandica* et *sylvestris* ont été consommées crues ou cuites en Europe et en Asie. Leur goût piquant et agréable rappelle celui du cresson de fontaine (cf. *Nasturtium officinale*).

Les **jeunes pousses**, cuites, sont un légume courant en Bosnie.

### *Sinapis* (A2-3)

### Moutarde

(Nom grec et latin de la plante)

Région méditerranéenne (4)



La *S. alba* (moutarde blanche) est cultivée depuis très longtemps comme légume, mais surtout pour ses graines qui entrent dans la composition de la moutarde du commerce.

On consomme les **jeunes pousses** et les **feuilles** de l'espèce précitée et de la *S. arvensis* (= *Brassica sinapistrum*) (sénévé, ravenelle) – toutes deux spontanées dans toute l'Europe. Elles sont bonnes crues dans les salades ou cuites comme légume.

C'est un légume sauvage apprécié dans toute la région méditerranéenne, du Maroc à la Turquie, en passant par l'Italie, la Bosnie et la Crète. À Chypre, on mange les jeunes feuilles crues avec des olives, des oignons et du pain. En Sicile, on en prépare des soupes ou on les fait revenir à la poêle avec de l'huile d'olive, de l'ail et du piment. Dans la Basilicate, en Italie, on les fait cuire avec de la morue pour Noël. Quand la plante est très jeune, à l'état de rosette, les Crétois la cueillent avec une partie de la racine. Ce n'est possible qu'au début de la saison. Plus tard, on récolte les jeunes pousses tendres, avec les feuilles et les boutons floraux. Elles sont vendues sur les marchés, de l'hiver au printemps, sous le nom de « vrouvastakho » et se mangent bouillies, et servies avec de l'huile d'olive et du citron, ou en omelettes. En Pologne, les feuilles étaient bouillies à l'eau ou cuites avec de la crème ou du lait jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.

Les **graines** de ces deux plantes ont été utilisées comme condiment depuis l'Antiquité, de la même façon que celles de la moutarde noire (cf. *Brassica nigra*).


 Leur composition et leurs propriétés médicinales sont similaires à celles de cette dernière.

## *Sisymbrium* (B3)


(Nom grec d'un cresson et de plusieurs plantes aromatiques)


## Sisymbre, vélar

Toute l'Europe (19)

 Les **feuilles** du *S. officinale* (sisymbre officinal, herbe au chantre) ont souvent été consommées, crues ou cuites, sur notre continent. Il faut les récolter lorsqu'elles forment une rosette dense, avant que ne se développe la hampe florale. Leur goût est alors doux et agréable. Le sisymbre a été occasionnellement cultivé comme légume. On consomme les feuilles en Italie, souvent en mélange avec d'autres herbes sauvages, et à Chypre.

En Bosnie et en Crète, on préfère les **jeunes sommets tendres des tiges**, avec les inflorescences. En Sicile, les « sciuriti » sont bouillis et servis avec de l'huile d'olive et du citron, cuits en soupe ou revenus à la poêle avec de l'ail.

 La plante contient, comme toutes les Crucifères, une essence sulfurée.

 Elle est diurétique, stomachique et expectorante : on la prône, fraîche de préférence, contre les enrouements – d'où son nom populaire.

 Les graines renferment des substances agissant sur le cœur.





On a également consommé sur notre continent les **feuilles** du *S. runcinatum* – sud-ouest de l'Europe.

Celles du *S. austriacum* – Europe centrale et méridionale – relèvent agréablement le pique-nique des randonneurs en montagne : Chabert, en Savoie, le mentionne déjà à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

Les **feuilles** du *S. irio* – Europe méridionale – sont mangées, crues ou cuites, en Sardaigne et en Sicile. On les apprécie en salade, en soupe, bouillies ou revenues avec des oignons et de l'ail.

En Anatolie, on consomme les feuilles du *S. altissimum* – centre et est de l'Europe.

## *Thlaspi* (B2-3)

## Tabouret

(Nom grec : plante dont la graine est comme écrasée – ou bien plante dont on écrasait la graine –, de *thlaô*, broyer)

Toute l'Europe (26)

Le *T. arvense* (tabouret des champs) a été occasionnellement cultivé comme légume.



Ses **feuilles** peuvent être mangées crues, en salade, lorsqu'elles sont très jeunes. Mais leur saveur devient rapidement piquante et amère. Il est alors préférable de les faire cuire, éventuellement à deux eaux.

Les **jeunes pousses** sont consommées comme légume cuit en Bosnie.

Les **graines** du tabouret des champs sont à la fois piquantes et sucrées. Elles forment un très bon condiment.



Elles contiennent le même glucoside que la moutarde noire (*Brassica nigra*), ainsi qu'une huile grasse qui a été utilisée pour l'éclairage.




**Feuilles** et **inflorescences** du *T. perfoliatum* sont également comestibles. Leur saveur est assez douce et agréable.

On les consomme en Anatolie.

# ASTÉRIDÉES

## CORNACEAE


**Cornus (B3)**   
(Nom latin de l'arbre)

Cornouiller

3 espèces croissent naturellement en Europe


Quelques cornouillers nord-américains et asiatiques sont cultivés pour l'ornementation. Deux d'entre eux sont localement subspontanés.


On plante également le *C. mas* (cornouiller mâle) – centre et sud-est de l'Europe – comme arbre ornemental. Autrefois, on le cultivait fréquemment pour ses fruits. Il en existe plusieurs variétés.

 Les cornouilles, **fruits** du cornouiller mâle (d.c.), ont à maturité une couleur rouge et la taille et la forme d'une grosse olive. Elles sont d'abord rouge vif et fermes, très acides. À maturité, elles deviennent rouge sombre et molles, avec une pulpe sucrée, acidulée et très parfumée, rappelant à la fois la groseille, la cerise et la framboise. On en faisait souvent, jadis, des confitures et des tartes. Elles sont encore appréciées dans l'est de la France (« côneilles », « cougnolles »), en Bosnie, en Italie, etc.

En Turquie, on les vend sur les marchés (« kizikcik ») et l'on en fait parfois des sorbets. En Pologne, des variétés de cornouiller à gros fruits ont été développées pour manger ces derniers tels quels. Les cornouilles de plus petite taille, récoltées, juste avant maturité, sont conservées en saumure et utilisées comme les olives. Lorsqu'elles sont mûres, on les met à fermenter pour en distiller un alcool.


En Norvège, on aurait utilisé les **fleurs**, jaunes et à peine odorantes, pour parfumer un alcool.


 Les fruits contiennent de la pectine, du saccharose et beaucoup de vitamine C. L'écorce du tronc est fébrifuge.


 Le bois, blanc rosé, est extrêmement dur, dense, homogène et en même temps très souple. Il prend un beau poli et ne fait jamais d'échardes. On s'en servait pour fabriquer des chevilles, des coins à fendre le bois, des rayons de roue, des dents d'engrenages, des manches d'outils, des barreaux d'échelles, des cercles de tonneaux et dans un passé plus lointain des lances et des épieux. Seul le métal parvint à le détrôner.




Le *C. suecica* est une espèce herbacée (la plupart des cornouillers sont de petits arbres) qui croît dans les régions septentrionales du globe.

 Ses **fruits** rouges sont comestibles crus, mais ils sont insipides. Cependant, les Inuits (Esquimaux) en font une grosse consommation. Ils les conservent fréquemment en les congelant dans des caisses de bois d'où ils les débitent à la hache. Les **fruits noirs** du *C. sanguinea* (cornouiller sanguin) – presque toute l'Europe – contiennent une proportion importante d'une huile que certains auteurs donnent comme pouvant être comestible. Chabert, au XIX<sup>e</sup> siècle signale que « dans certains endroits de l'Italie, on se sert pour les lampes, les soupes et les fritures, de l'huile que donne assez abondamment le fruit du cornouiller appelé sanguin ».

 On a utilisé cette huile pour l'éclairage et la fabrication de savon.

 La pulpe des fruits, vert clair et très grasse (elle ressemble par sa couleur et par sa texture – mais non par son goût – à un avocat), est amère. Crue, elle est émétique et peut provoquer des troubles gastriques.

 Les **fruits** d'une espèce nord-américaine (*C. stolonifera*) cultivée sur notre continent seraient comestibles malgré leur goût désagréable.

## BALSAMINACEAE


*Impatiens* (F3) 

Impatience

(*L. impatiens*, impatient – les fruits mûrs explosent dès qu'on les touche)

(6)

*L. noli-tangere* croît naturellement en Europe. D'autres espèces, originaires d'Amérique du Nord et d'Asie, sont cultivées pour l'ornementation. Cinq d'entre elles sont subspontanées sur notre continent.

 **Jeunes pousses** et **feuilles** des impatiences sont comestibles après cuisson à deux eaux (l'eau de cuisson ne doit pas être utilisée). Celles de notre espèce indigène ont été consommées en Bosnie. On a consommé dans les régions d'origine des plantes, pousses et feuilles des *L. balsamina* – ornementale provenant du sud et de l'est de l'Asie – et *capensis* – originaire de l'est de l'Amérique du Nord.

Les **graines** de *L. balsamina* (d.c.) auraient servi de nourriture en Asie.


 Notre impatience indigène contient du tanin et une substance amère.

 À l'état frais, elle se montre émétique, diurétique et laxative.

 Il ne faudra jamais consommer les impatiences crues.

 Certaines espèces teignent la laine en jaune.

## EBENACEAE

**Diospyros (B3)** **Plaqueminier**(Nom grec des fruits, de *Dios*, de Zeus ; *pyros*, blé)

(2)

Le *D. lotus* (lotus) originaire d'Asie, est cultivé depuis fort longtemps pour son fruit en Europe méridionale, et est souvent subspontané, en particulier dans les Balkans.

Le *D. kaki* (kaki), originaire du Japon et de la Corée, est encore plus fréquemment cultivé comme arbre fruitier dans le sud de l'Europe où on le rencontre parfois à l'état subspontané.



Les **fruits** de ces deux espèces sont comestibles crus quand ils sont très mûrs.

Ceux du lotus (d.c.), sont de la taille d'une prune, jaunes à maturité et très sucrés, mais astringents. En Asie occidentale, on les consomme frais ou séchés et on en fait des sorbets.

Quant aux kakis, ils sont plus gros (de la taille d'une belle pêche), rouge orangé à maturité, et d'une astringence telle qu'on ne peut les manger que blets : ils sont alors délicieusement sucrés et parfumés.

L'arbre est cultivé au Japon depuis des siècles, et il en existe différentes variétés. Dans ce dernier pays, les kakis subissent souvent un traitement qui les rend consommables avant blettissement, quand leur chair est encore croquante.

Certaines variétés locales produisent d'ailleurs des fruits doux que l'on peut manger avant qu'ils ne soient blets. On les commercialise parfois en France.

On fait souvent sécher les kakis pour les conserver.

Toujours au Japon, les **feuilles** sont employées pour parfumer les conserves de radis au vinaigre. On aurait même consommé les jeunes feuilles en période de disette.



Les **fruits** de nombreuses autres espèces sont consommés en Asie et en Amérique du Nord, et on cultive parfois l'arbre qui les porte.

Ceux d'un plaqueminier de l'est de l'Amérique du Nord (*D. virginiana*), ne sont eux aussi comestibles que blets, ordinairement après les premières gelées.

Ils sont délicieux crus, mais on en fait souvent un gâteau (« persimmon bread »), ou bien on les laisse fermenter pour donner un vin qui peut être distillé ou transformé en vinaigre.

Les Indiens faisaient sécher les fruits pour les conserver.

Ils contiennent une importante proportion de vitamine C, de potassium et de fer.

Les **graines** torréfiées ont été utilisées comme succédané du café.


Les **feuilles** du plaqueminier de Virginie sont aussi très riches en vitamine C, et on en fait un thé agréable.



Tous ces usages pourraient certainement s'appliquer aux deux espèces que nous connaissons en Europe.

Il est en tout cas possible de préparer d'excellents gâteaux avec les kakis.

## PRIMULACEAE

**Anagallis (G-F1)**   
 (Nom grec et latin de la plante)

**Mouron**  
 Toute l'Europe (7)



On rapporte que l'*A. arvensis* (mouron rouge) a été consommé dans les salades en France et en Allemagne, et en légume cuit au Levant.



Mais la plante contient des saponines et elle peut être légèrement toxique à dose élevée. De plus, elle provoque occasionnellement des dermatites chez les sujets sensibles.




Le mouron rouge est expectorant, diurétique, cholagogue, laxatif... En usage externe, on l'emploie comme détersif.



Sa racine contient une saponine particulièrement toxique pour les poissons (cyclamine) et on l'utilise parfois pour pêcher en Inde.

D'autres espèces ont une composition et des propriétés semblables.

**Coris (E4)**   
 (*G. koris*, punaise : en référence aux taches noirâtres du calice intérieur)

**Coris**

Ouest et centre de la région méditerranéenne (2)



En Catalogne, le *C. monspeliensis* entre dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes qui comprend de nombreuses plantes.

**Cyclamen (D3)**

**Cyclamen, pain de pourceau**

(Nom de ces plantes en latin et en grec ; du *G. cyclos*, cercle  
 – de la forme ronde des feuilles)

Sud et centre de l'Europe (8)

Plusieurs espèces indigènes et asiatiques sont cultivées pour l'ornementation, en particulier le *C. persicum* (cyclamen des fleuristes) – région de la mer Égée et Asie du sud-ouest.



Les **feuilles** sont consommées comme légume en Grèce, en Turquie, au Liban, en Jordanie, etc. On les mange le plus souvent crues en salade ou farcies de riz, de boulgour et parfois de viande, puis cuites et servies avec du yaourt.

**Glaux maritima (D2)** 

**Glaux**

(Nom grec d'une plante maritime, de *glaukos*, vert bleuâtre)

Presque toute l'Europe. (Genre monotypique)



**Jeunes feuilles** charnues et **tiges tendres** peuvent être conservées au vinaigre ou mangées cuites.

## Lysimachia (G3)


## Lysimaque

(Dédié à Lysimaque, médecin de l'Antiquité, fils d'un roi de Sicile)

Presque toute l'Europe (13)

 Feuilles et fleurs de la *L. nummularia* (lysimaque nummulaire) auraient servi à faire du thé sur notre continent.

Les jeunes pousses peuvent être ajoutées aux salades.

 Les jeunes feuilles d'une variété locale (var. *davurica*) de notre *L. vulgaris* sont mangées comme légumes cuits en Asie orientale, où l'on consomme de même plusieurs autres espèces.


## Primula (D2-3)


## Primevère

(*L. primulus*, tout premier diminutif de *primus* : la plante fleurit


au tout début du printemps)


Toute l'Europe (33)


Plusieurs espèces, indigènes ou originaires d'Asie sont fréquemment plantées pour l'ornementation, dont les *P. veris* (= *officinalis*) (primevère officinale, coucou) – presque toute l'Europe –, *elator* (primevère élevée, coucou) – ouest, sud et centre de l'Europe – et *vulgaris*  (= *acaulis*) (primevère vulgaire) – Europe occidentale et centrale –, toutes trois spontanées sur notre continent.

 Les jeunes feuilles des espèces précitées sont comestibles crues dans les salades. Leur saveur est aromatique et un peu piquante, agréable. Elles ont une légère odeur d'anis. En Bosnie, on les consomme couramment, y compris celles de la *P. elator* (d.c.) subsp. *intricata* – montagnes du sud de l'Europe.

Les feuilles plus âgées sont consommées cuites, par exemple dans les soupes.

 Elles renferment de la vitamine C et des sels minéraux : Mg, K, etc. La plante entière, mais surtout la racine contient des saponines (jusqu'à 10%), des glucosides, un ferment et diverses substances.

 La racine de la primevère officinale dégage lorsqu'on la froisse une puissante odeur d'anis. Le chef savoyard Marc Veyrat parfume des légumes en les cuisant à la vapeur de ces racines odorantes. Ce parfum anisé s'estompe avec le temps pour se rapprocher de l'odeur caractéristique du salicylate de méthyle (l'un des glucosides de la plante donne des esters salicyliques).

 La racine de primevère est expectorante, diurétique, antispasmodique et analgésique. En usage externe, elle est antieczymotique.





Les feuilles de certaines primevères asiatiques cultivées produisent parfois des dermatites chez des sujets sensibles.



Les **fleurs** de la primevère officinale dégagent une odeur suave et délicate. En Angleterre, on les mettait à fermenter avec de l'eau et du miel pour produire une boisson alcoolique très appréciée. Elles servent à préparer une délicieuse « mousse de primevère ».

En Savoie, elles servaient jadis à préparer des beignets et des « matafans » (crêpes épaisses et consistantes), tandis que les fleurs de la primevère acaule étaient mêlées aux salades.



Les fleurs des primevères (surtout de la primevère officinale {d.c.}) s'emploient en tisane comme adoucissant de la gorge et des voies pulmonaires.

*Samolus valerandi* (E4)

Mouron d'eau

(*L. sanum*, *sain*, *olus*, légume : par allusion aux propriétés antiscorbutiques de la plante)

Sud, ouest et centre de l'Europe



Les **feuilles**, bien que légèrement amères, peuvent être consommées en salade. Son usage est pratiquement abandonné de nos jours.

## ERICACEAE

Cette famille de végétaux ligneux, répandue surtout dans les régions froides, comprend aussi bien des plantes aux fruits délicieux comme les myrtilles, les aïrelles et les arbouses, que des arbustes d'ornement, généralement toxiques tels les rhododendrons, les azalées et les kalmias d'Amérique du Nord et d'Asie orientale. Les *Empetraceae* (*Empetrum*), *Monotropaceae* (*Monotropa*) et *Pyrolaceae* (*Chimaphila*, *Moneses*) ont été incluses dans les *Ericaceae*.

*Andromeda polifolia* (F-H4)

Andromède

(D'Andromède, personnage de la mythologie grecque)

Nord de l'Europe et montagnes



La plante est également spontanée en Amérique du Nord où les Indiens Ojibway l'utilisaient, fraîche, comme thé, en macération dans de l'eau froide. En Finlande, certaines personnes en font de même et apprécient grandement ce breuvage. La plante séchée donne un thé amer.



L'ébullition extrait des fleurs et des feuilles un glucoside toxique, l'andromédoxine, qui peut provoquer des troubles digestifs, nerveux et respiratoires. C'est aussi un hypotenseur. On a signalé depuis l'Antiquité des empoisonnements dus à la consommation de miel provenant de fleurs d'andromède dont le pollen est également toxique. Les fruits, en décoction, seraient enivrants.


## Arbutus (B4)

(Nom latin de l'arbuste)

## Arbousier


Principalement dans le sud de l'Europe (2)

L'*A. unedo* est parfois planté pour l'ornementation. Il croît naturellement dans la région méditerranéenne occidentale, dans le sud-ouest de l'Europe et le long des côtes de l'Atlantique jusqu'en Irlande.


 Les **fruits** de l'espèce précitée, sphériques, rouges à maturité et sucrés sont très bons crus, sans doute meilleurs avant qu'ils ne soient tout à fait mûrs, quand ils sont encore de couleur orange. Il ne faut cependant pas en abuser à l'état cru, car ils sont lourds à digérer. Les arbouses sont connues – mais pas toujours estimées – depuis l'Antiquité : « *unedo* » vient du latin « *unum edo* » : je n'en mange qu'une seule...

On en fait couramment des confitures et des gelées dans tout le bassin méditerranéen et, plus rarement, des sorbets. En Ligurie, on en prépare une boisson alcoolisée, la « *vineta* ». En Espagne, à Chypre et en Turquie, les arbouses parfument des liqueurs (réputées aphrodisiaques sur l'île est-méditerranéenne). En Corse, on en prépare un alcool : les arbouses sont mises à macérer deux mois dans un tonneau, en faisant attention de bien les recouvrir de terre rouge pour que l'air n'entre pas. Au moment de distiller, on ajoute un peu de foin sec pour que le fruit ne s'attache pas au fond ce qui aurait pour effet de gâter l'eau-de-vie.


Dans la péninsule ibérique, les **branches feuillées** sont mises avec les olives en saumure pour contribuer à leur bonne conservation.

 Le fruit contient du sucre interverti, du saccharose et de l'acide malique. La graine renferme une huile grasse. Les feuilles renferment un glucoside, l'arbutoside, et du tanin.

 L'écorce et les feuilles sont astringentes.

 L'arbousier donne un bon bois de chauffage. Pendant le risorgimento (indépendance italienne), l'arbousier était un symbole patriotique : l'arbre porte en même temps des feuilles vertes, des fleurs blanches et des fruits rouges, couleurs du drapeau de la nation italienne naissante.

 Les **fruits** de l'*A. andrachne*, du sud-est de l'Europe, ont également été consommés depuis des temps reculés. Ils le sont encore en Grèce et dans les régions avoisinantes.

 On utilise les **fruits** d'espèces locales aux îles Canaries (*A. canariensis*) et dans l'ouest de l'Amérique du Nord (*A. menziesii*), mais ceux-ci sont de qualité inférieure. On importe de Chine des arbouses, vendues en boîte en France (« arbouses au sirop léger »).

*Arbutus unedo*



**Arctostaphylos (D4)** **Raisin d'ours, busserolle**(G. *arktos*, ours ; *staphylè*, grappe de raisin mûr : raisin d'ours)

Presque toute l'Europe (2)



En Russie, on buvait fréquemment, sous le nom de « koutaï », un thé assez amer fait avec les **feuilles** de l'*A. uva-ursi*. En Catalogne, ces dernières entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes qu'aromatisent diverses plantes.



Celles-ci contiennent du tanin, deux glucosides (dont l'arbutoside) et diverses substances.



Elles sont astringentes, diurétiques et antiseptiques des voies urinaires (à condition que l'urine soit alcaline) : on les utilise dans ce but depuis le Moyen Âge.



Mais la forte quantité de tanin qu'elles renferment peut à la longue provoquer des troubles digestifs et il faudra éviter un usage prolongé de la plante. Dans l'emploi thérapeutique, on a recommandé d'éliminer le tanin par agitation avec du charbon végétal. De très fortes doses de feuilles en infusion peuvent être émétiques.



Les petits **fruits** rouges du raisin d'ours sont comestibles crus, mais ils sont farineux, légèrement astringents, parfois un peu sucrés, parfois amers et ont une « peau » coriace. Ils sont meilleurs cuits et édulcorés, ou bien écrasés et mélangés à de la farine pour faire de la bouillie, des galettes ou du pain. Cette dernière pratique avait cours dans le Dauphiné jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle.

En Espagne et en Bosnie, on les grignote crus au passage.

Par contre, ceux de l'*A. alpina* – montagnes de l'Europe –, d'un bleu noirâtre, sont juteux et assez bons à manger crus, mais insipides.



Les **fruits** de très nombreuses espèces de l'ouest de l'Amérique du Nord étaient couramment consommés par les Indiens, malgré une pulpe très mince et une graine centrale de grande dimension. Le fruit entier – avec la graine – était moulu et mélangé à diverses farines pour faire des bouillies.

Certaines espèces sont agréablement acides et fruitées : leur pulpe, pulvérisée et macérée dans l'eau, fournit d'excellentes boissons rafraîchissantes. Si on y ajoute un peu de miel, elles peuvent fermenter pour donner une sorte de cidre.



Le raisin d'ours teint la laine de vert-jaunâtre à gris sans mordant ; en vert en présence d'alun et de sulfate de fer ; en bleu-vert avec du sulfate de cuivre.

**Calluna vulgaris (D2-3)** **Callune, bruyère**(G. *kallunô*, nettoyer : la plante a été utilisée comme balai)

Toute l'Europe (genre monotypique)

Cultivée comme plante ornementale.

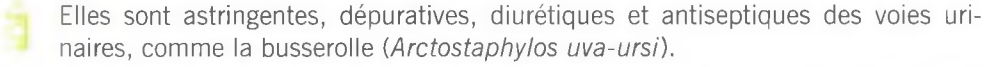


Les diverses tribus celtes consommaient en grande quantité une boisson fermentée à base d'une décoction des **sommités fleuries** de callune (ou de bruyères – cf. *Erica*) mélangée à du miel – une sorte d'hydromel de bruyère. Une boisson similaire était encore récemment en usage aux Hébrides, mais on y remplaçait le miel

par du malt (cf. *Hordeum vulgare* – *Poaceae*). Le « miel de bruyère » est gélatineux et très parfumé. En Pologne, les **graines** ont été mélangées à de la farine et à d'autres ingrédients pour préparer du pain en période de disette jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. Sur l'île d'Ouessant, on fait parfois cuire « le mouton sous la motte » dans un trou recouvert de bruyères arrachées avec leur motte de terre, qui brûlent lentement et parfument la viande.



Callune et bruyères renferment du tanin, une matière résineuse, une huile et des glucosides.

 Elles sont astringentes, dépuratives, diurétiques et antiseptiques des voies urinaires, comme la busserolle (*Arctostaphylos uva-ursi*).



Les jeunes pousses teignent la laine en vert avec de l'alun et, de même, les sommités fleuries la teignent en violet. Sans mordant, par contre, ces dernières donnent à la laine une couleur jaune et la plante après la floraison la teint en brun.

## *Chamaedaphne calyculata* (F4) Chamaedaphné

(= *Cassandra* c.)

(*G. chamai*, à terre, nain ; *daphné*, laurier : petit laurier)

Nord-est de l'Europe. (Genre monotypique)



Les **feuilles** étaient utilisées en thé par les Indiens Ojibway comme celles de l'Andromède (cf. *Andromeda polifolia*).



Elles contiennent également de l'andromédotoxine.

## *Chimaphila* (E4) Chimaphila

(*G. cheima*, hiver ; *philos*, ami : les feuilles sont persistantes)

La *C. umbellata* croît naturellement dans le nord, le centre et l'est de l'Europe.

La *C. maculata*, originaire de l'est de l'Amérique du Nord, est subspontanée aux environs de Fontainebleau.



Les **feuilles** sont très amères, mais on les a néanmoins utilisées pour faire du thé en Amérique du Nord, où notre espèce indigène est également spontanée. Elles y entraient dans la composition originale d'une boisson gazeuse (« root beer »).



La plante est astringente, diaphorétique et diurétique.

Dans les Appalaches, on mâche les feuilles en cas de brûlures d'estomac.

## *Empetrum nigrum* (D4) Camarine

(Nom grec d'une plante qui croît dans les rochers, probablement une sorte de saxifrage)

Nord de l'Europe et montagnes



Les **baies noires** sont comestibles. Elles sont juteuses, mais généralement insipides. Leur saveur s'améliore avec les gelées. On peut en extraire du jus.

Elles étaient mangées dans tout le nord de l'Europe, de l'Asie et de l'Amérique du Nord, souvent en mélange avec d'autres petits fruits sauvages. Les Saami (Lapons) les consommaient frais ou avec le poisson. Les Indiens du nord-ouest de l'Amérique du Nord les conservaient dans de la graisse, et les Inuits (Esquimaux) les mettaient à congeler dans le même but.

Dans les mêmes régions, on consomme également les fruits, habituellement plus petits, de la *var. hermaphroditum*.



*Empetrum nigrum*



En Pologne, une croyance populaire voulait que les baies de camarine consommées en quantité fassent tourner la tête.

## *Erica* (D2)

## Bruyère

(Nom grec et latin de la bruyère arborescente – *E. arborea*)

Surtout dans l'ouest de l'Europe et la région méditerranéenne

Plusieurs espèces indigènes sont plantées pour l'ornementation.



Les bruyères, surtout l'*E. cinerea*  (bruyère cendrée) – Europe occidentale – étaient utilisées comme la callune par les Celtes (cf. *Calluna vulgaris*).



Elles possèdent la même composition et les mêmes propriétés médicinales que cette dernière.



Les **fleurs** de certaines espèces, telle l'*E. arborea* (bruyère arborescente) – région méditerranéenne – contiennent beaucoup de nectar et ont un goût sucré. On peut en faire une tisane et les ajouter aux salades, mais elles sont également astringentes. Elles produisent de grandes quantités d'un pollen blanchâtre qu'il est sans doute possible de récolter et d'utiliser : d'une façon générale, le pollen des fleurs est très riche en protéines, vitamines et autres substances intéressantes. Il a des effets bénéfiques indéniables sur l'organisme qu'il tonifie, rééquilibre et désintoxique.

## *Gaultheria shallon* (B4)

## Gaulthérie, salal

(D'après Jean-François Gaulthier (1708-1756), médecin et botaniste français au Canada)

Originaire de la côte pacifique de l'Amérique du Nord

Cet arbuste est cultivé comme plante ornementale et se rencontre à l'état subspontané dans le nord-ouest de l'Europe. Plusieurs autres espèces, d'Amérique du Nord et d'Asie, sont également utilisées pour l'ornementation.



Les **fruits mûrs** du salal sont délicieux crus. Ils sont bleu-foncé, juteux, sucrés et agréablement aromatiques. Les Indiens des contrées d'origine de cette gaulthérie en faisaient une grosse consommation et les mettaient souvent à sécher en automne pour les utiliser ultérieurement.

Les **feuilles** d'une espèce nord-américaine (*G. procumbens*) et d'une espèce asiatique (*G. miqueliana*), toutes deux cultivées pour l'ornementation sur notre continent, sont très odorantes, du fait de leur teneur en salicylate de méthyle, et on en fait de délicieuses infusions. Leurs **fruits** sont comestibles.

## *Ledum palustre* (F4) (*G. lédos*, ciste ladanifère)

## Lédon des marais Nord et centre de l'Europe

Parfois cultivé pour l'ornementation. La **subsp. groenlandicum**, originaire de l'Amérique du Nord et du Groënland occidental, est localement subspontanée en Allemagne et en Angleterre.

Les **feuilles** dégagent au froissement une odeur forte, aromatique, avec des relents d'eau de Javel. Leur saveur est piquante.

Dans les régions septentrionales de l'Europe, de l'Amérique et de l'Asie, où la plante est spontanée, on les a utilisées pour faire un thé aromatique. Il faut de préférence procéder par macération à froid, dans un récipient laissé au soleil.

Les Vikings aromatisaient leur bière au lédon pour la rendre plus forte, plus enivrante.

La plante contient du tanin, un glucoside et une huile essentielle renfermant du lédol, toxique.

Elle est astringente, diaphorétique, diurétique et expectorante.

Son infusion peut, en doses excessives, irriter les systèmes nerveux et digestifs. On signale que des gens ont souffert de céphalées en traversant une zone de lédon en fleur.


On s'est servi du lédon comme parasiticide (contre poux, gale, teigne), et même comme abortif.



## *Moneses uniflora* (= *Pirola u.*) (G-H4) Moneses Presque toute l'Europe, sauf l'extrême sud et de nombreuses îles

Les **fruits** seraient comestibles, mais il est rare de pouvoir les ramasser en suffisance car chaque plante n'en porte qu'un seul. Les Inuits (Esquimaux) de l'Alaska s'en nourriraient pourtant.

On a cependant signalé que la plante était toxique.

**Monotropa hypopythis (H3)**  **Monotrope sucepin**

(*G. monos*, unique ; *trepó*, tourner : les fleurs sont toutes tournées du même côté)

Toute l'Europe



La **plante entière** est comestible cuite, mais elle n'a pas beaucoup de goût. On l'a consommée en Amérique du Nord. Mais comme le monotrope n'est pas fréquent, il ne faudra pas le ramasser.



La plante contient deux glucosides, l'un d'entre eux donnant par hydrolyse une essence aromatique renfermant du salicylate de méthyle.



Elle est antispasmodique et expectorante.


**Rhododendron (F4)** **Rhododendron**

(*G. rhodon*, rose ; *dendron*, arbre : nom grec du laurier-rose – *Nerium oleander*)

Presque toute l'Europe (6)

De nombreuses espèces d'Amérique du Nord et d'Asie sont cultivées comme plantes ornementales. Certaines, de petite taille, sont connues sous le nom d'azalées.



Les **fleurs** du *R. ferrugineum*  – Alpes, Pyrénées, Jura – entrent, en Suisse, dans la composition de la « tisane du mayen » (avec les fleurs de tussilage et de pensée des Alpes et les pousses d'épicéa). En Valais, certaines personnes en font de la confiture.

Les membres de l'expédition arctiques de J. Richardson (1851) employèrent les **feuilles** et les **sommités fleuries** du *R. lapponicum* – montagnes de la Scandinavie – pour faire du thé, au goût peu agréable.



Mais différentes espèces de rhododendrons ont parfois provoqué des troubles digestifs, nerveux, respiratoires et cardiaques, souvent graves. Le genre dans son ensemble doit être considéré comme toxique, du moins dans nos régions.



Plusieurs espèces locales ont été utilisées en Asie Centrale (*R. chrysanthum* : on fait du thé avec les **feuilles**), en Inde (*R. arboreum* : on ferait avec les **fleurs** d'agréables confitures au goût acidulé) et en Amérique du Nord (*R. nudiflorum* : les **excroissances juteuses** poussant sur les feuilles ont été mangées en salade ou conservées au vinaigre).

**Vaccinium (A2-3)** **Myrtille, airelle, canneberge**

(Nom latin de la plante)

Toute l'Europe (5)

Le *V. corymbosum* (myrtille américaine), originaire de l'est de l'Amérique du Nord est cultivé dans l'ouest et le centre de l'Europe. Le *V. macrocarpon* (= *Oxycoccus macrocarpus*) (canneberge américaine) originaire du nord-est de l'Amérique du Nord est cultivé pour ses fruits dans le nord et le centre de l'Europe et il est localement subspontané.



Les **fruits** de toutes les espèces sont comestibles crus et ils ont souvent une saveur délicieuse, aromatique et sucrée.

Les baies du *V. arctostaphylos* – Bulgarie, Turquie d'Europe – sont consommées localement.

Les myrtilles, **fruits** du *V. myrtillus* sont l'un des fruits sauvages les plus communément récoltés. On les utilise partout où elles poussent en Europe, dans le nord et les montagnes, sur terrain siliceux. Excellentes à l'état cru, les myrtilles servent le plus souvent à préparer des confitures, des gelées, des tartes et des gâteaux (« bluberry muffins » des pays anglo-saxons). On en extrait du jus qui produit du vin par fermentation et qui a servi, en France, à colorer le vin de raisin. Elles aromatisent des liqueurs.

On peut aussi les faire sécher et les utiliser comme des raisins secs, ou en faire une boisson agréable, en macération ou en décoction. Les Indiens d'Amérique mélangeaient les baies séchées et moulues à des farines pour confectionner des bouillies de saveur fruitée. Quand elles sont fraîches, on peut en extraire un jus délicieux.



Elles contiennent des vitamines A, C et P (ou C<sub>2</sub>), des sels minéraux (Fe, Mn, Cu, etc.), des acides organiques (malique, citrique, tartrique, benzoïque), du tanin, de la pectine, des sucres et des glucosides.



Elles sont astringentes, toniques antiseptiques, hypoglycémiantes et réfrigérantes. Leur usage régulier, agissant sur la formation de pourpre rétinien, permet d'améliorer la vision nocturne.



Les **fruits** du *V. uliginosum* (airelle des marais) – nord et centre de l'Europe – sont assez gros, d'un bleu-noirâtre et pruneux, mais généralement moins aromatiques que les myrtilles. On en fait parfois de la confiture – souvent en les confondant avec les myrtilles, auxquelles ils ressemblent. Certains les mangent avec des pommes de terre, de la salade ou du chou. En Sibérie, on les faisait fermenter, après quoi on les distillait pour obtenir de l'alcool.



On signale que mangés en grande quantité, ils provoquent parfois vertiges et migraines. Cet effet enivrant, un peu semblable à celui que provoque la consommation d'alcool, serait dû à la contamination du fruit par un champignon.





Les baies du *V. vitis-idaea* (airelle rouge, vigne du Mont-Ida) sont plus acides et moins savoureuses crues que celles des espèces précédentes. Elles sont meilleures après les premières gelées : en Finlande, on se régale des airelles qui ont passé l'hiver sous la neige, lorsque fond cette dernière au printemps – elles sont alors sucrées. On vendait autrefois les airelles rouges sur les marchés londoniens. On en prépare des gelées qui se mangent traditionnellement avec le gibier, surtout dans les pays slaves et germaniques. En Estonie, on en fait de la confiture pour manger avec le boudin noir à Noël. En Suède, on les consomme avec le poisson. Les Inuits (Esquimaux) mangeaient les airelles avec des œufs de poisson. En Pologne, le jus d'airelle (sok jurawinowy) est vendu en pharmacie. En hiver, on le met dans les tisanes.



Elles sont riches en provitamine A (carotène).



Les fruits du sous-genre *Oxycoccus* (canneberge) sont également rouges et acides. Les gelées les adoucissent. On peut les manger crus, mais ils sont plus souvent consommés cuits.

Le *V. oxycoccus* (= *Oxycoccus palustris*, *quadripetalus*) – nord et centre de l'Europe – a été occasionnellement cultivé en Angleterre. Il est couramment consommé dans le nord de l'Europe. En Pologne, on en prépare des sauces ou des desserts en les faisant cuire avec de la farine.

Le *V. macrocarpon* (d.c.), la « cranberry » des Américains, est cultivé – en champs inondés – dans le nord-est des États-Unis, d'où ses fruits sont envoyés dans tout le pays : ils servent à faire une sauce acide que l'on consomme traditionnellement (avec de la dinde) lors de la fête de « Thanksgiving ». On en prépare



*Vaccinium vitis-idaea*



*Vaccinium oxycoccus*

également des gelées et on en extrait du jus. Si l'on ajoute un peu de sel durant la cuisson, l'acidité des fruits se trouve atténuée et ils nécessitent moins de sucre pour les édulcorer.



Les baies de la canneberge contiennent un glucoside.



Celles du *V. microcarpum* (= *Oxycoccus microcarpus*), très proche de la canneberge, sont également comestibles, mais plus petites.



Les **fruits** de nombreuses autres espèces d'airelles et de canneberges sont consommés en Asie, dans les deux Amériques, à Madagascar et en Océanie.



En Finlande, les **jeunes feuilles** tendres du *V. myrtillus* (d.c.) sont ajoutées aux salades. Elles sont astringentes.



Les feuilles des *V. myrtillus*, *oxycoccus* et *vitis-idaea* (d.c.) contiennent des glucosides, du tanin et diverses substances.



Elles sont astringentes, antiseptiques des voies urinaires et hypoglycémiantes. Mais un usage trop prolongé peut provoquer des symptômes désagréables.

Les feuilles de l'airielle rouge (d.c.) dont on fait souvent des infusions, sont utilisées comme celles de la busserolle (*Arctostaphylos uva-ursi*) en tant que désinfectant urinaire. À trop fortes doses, elles peuvent être émétiques.



Feuilles et tiges de l'airielle rouge teignent laine, coton et lin en jaune orangé avec de l'alun.

## BORAGINACEAE

De nombreux membres de cette famille sont consommés comme légumes depuis des temps reculés. Mais on a récemment mis en évidence que la plupart des Boraginacées renfermaient des alcaloïdes pyrrolizidiniques capables de déclencher de graves troubles hépatiques, potentiellement mortels.

Au contraire de l'usage médicinal, une consommation alimentaire normale ne semble pas avoir jamais entraîné de pathologie.

*Amsinckia* (D4) 

*Amsinckia*

(Dédié à W. Amsinck, bienfaiteur du jardin botanique de Hambourg au début du XIX<sup>e</sup> siècle)      Originaires d'Amérique du Nord et du Sud, subspontanées en Europe occidentale (2)



Les Indiens de Californie mangeaient les **jeunes feuilles** de l'*A. lycopsoides*.



De très grandes quantités de certaines espèces nord-américaines (en particulier l'*A. intermedia* – parfois rencontrée en Europe) auraient empoisonné le bétail.

**Anchusa (D2-3)** 

(Nom grec d'une Boraginacée à racine rouge, avec laquelle on fabriquait du fard – *agchousa*)

**Buglosse**

Toute l'Europe (24)

Plusieurs espèces, indigènes ou originaires d'Afrique du Sud, sont cultivées comme plantes ornementales.



Le colorant tiré des **racines** de l'*A. officinalis* (buglosse officinale) – presque toute l'Europe – aurait été employé pour colorer des liqueurs, des graisses et des huiles. Les **jeunes feuilles** de cette plante ont été consommées comme légume dans le sud de la France et en Allemagne.



La buglosse officinale contient du tanin, du mucilage et des alcaloïdes.



On l'utilise de la même façon que la bourrache (cf. genre suivant), comme expectorant, émollient et diaphorétique.



Les **feuilles** des *A. azurea* – Europe méridionale – *cretica* (= *Lycopsis variegata*) – centre et est de la région méditerranéenne – et *undulata* – région méditerranéenne – sont consommées comme légumes cuits en Grèce (« vouglossa ») et en Turquie. Les Crétois les apprécient particulièrement, mais toujours en mélange avec d'autres plantes.

Dans le sud de l'Italie, on suce au passage les **fleurs** riches en nectar de l'*A. azurea* (d.c.).

**Asperugo procumbens (B4)** 


(*L. asper*, rude ; la plante est couverte de poils rigides qui lui confèrent un toucher rugueux)

**Rapette**

Nord et est de l'Europe, introduite ailleurs



La **jeune plante** est comestible. Sa saveur est agréable.

**Borago (B4)** 

(Nom remontant au Moyen Âge – du bas-latin *burra*, bure, étoffe grossière en laine)

**Bourrache**

La *B. pygmaea* se trouve à l'état endémique en Corse, en Sardaigne et à Capri

La *B. officinalis* (bourrache officinale), originaire de l'Europe méridionale, est cultivée depuis fort longtemps comme plante médicinale, alimentaire, ornementale et mellifère. Elle est spontanée sur une grande partie de notre continent.



Les **jeunes feuilles**, le **sommet des tiges** et sont comestibles crues : elles ont un goût rafraîchissant qui rappelle le concombre.

Plus vieilles, les **feuilles** sont meilleures cuites, car elles sont alors couvertes de poils rigides qui peuvent irriter la peau (cela est également vrai des tiges) et leur texture est assez désagréable quand elles sont crues.

La bourrache est l'un des légumes sauvages les plus consommés dans les pays méditerranéens. Elle était d'un usage courant en Provence jusque dans les années 1940, dans les mêmes recettes que la blette (*Beta vulgaris* – *Amaranthaceae*). On en fait des beignets dans le Pays niçois, en Italie ainsi qu'en Catalogne. En Grèce et au Liban, les feuilles de bourrache servent à envelopper des boulettes farcies de riz et de viande (cf. vol. II). Dans le sud de l'Italie, on en prépare une soupe avec des oignons et des poivrons que l'on recommande aux femmes allaitantes pour ses vertus galactagogues. La soupe de bourrache est répandue dans tout le bassin de notre mer intérieure. En Sicile, on mange les feuilles hachées en omelette ou sous forme de tagliatelle vertes. En Toscane, on en farcit des tortellinis et des raviolis, en Ligurie, des tourtes aux herbes (« torti di èrbi », « torta pasqualina »).


On a conservé au vinaigre les feuilles de la bourrache en Europe et en Inde. L'usage en est encore courant à Chypre.

En Espagne, principalement en Aragon, on cultive une variété de bourrache à fleurs blanches pour les **pétioles** charnus des feuilles que l'on consomme comme légume. Ils sont vendus, déjà pelés, sur les marchés et dans les magasins. Ils sont bouillis à l'eau salée et servis avec des pommes de terre, arrosés d'huile d'olive.

Dans la région de l'Etna, les **sommités de la plante** (« spicuni ») sont récoltées pour préparer des plats typiques, telle la « paparota ».


Les **fleurs** d'un magnifique bleu d'azur ont une saveur d'huître caractéristique.


Les anciens Grecs les utilisaient déjà pour parfumer leurs boissons. Ils la nommaient « euphosunon » car ses fleurs macérées dans du vin étaient censées rendre joyeux ceux qui le buvaient (« euphosunê » signifie : joie dans un festin). L'usage s'en est perpétué jusqu'à nos jours. Dans le sud de l'Italie, elles sont sucées au passage pour leur goût agréable ou broyées et servies avec de la ricotta.

 La plante contient des mucilages, du tanin, de la saponine, du nitre, du potassium et un peu d'huile essentielle, ainsi que des alcaloïdes.

Tiges et feuilles sont diaphorétiques et diurétiques.

 Les fleurs sont émoullientes, expectorantes et légèrement laxatives.

 Du fait de sa teneur en alcaloïdes pyrrolizidiniques, la bourrache est interdite à la vente en Belgique.

 La bourrache est une excellente plante mellifère, très visitée par les abeilles, qui donne un miel de couleur claire. On la cultive parfois en grand dans ce but en Amérique du Nord.



*Borago officinalis*



**Cerithe (B4)** 

Mélinet

(G. *cêros*, cire, *anthos*, fleur : les fleurs ont une texture cireuse)

Centre, est et sud de l'Europe (4)



En Crète et en Turquie, on consomme les **feuilles** des *C. major* – région méditerranéenne – et *minor* – centre et est de l'Europe –, cuites à l'eau et servies avec de l'huile d'olive, du citron et du sel.

Leur saveur est agréable, de même que leur texture (elles sont glabres, contrairement à celles de la plupart des autres membres de la famille, couvertes de poils).

**Cynoglossum (D3)** 

Cynoglosse, langue de chien

(Nom grec de diverses plantes, de *kyôn*, *kunos*, chien ; *glôssa*, langue)

Toute l'Europe (11)



On a consommé en Suisse les **feuilles crues** du *C. officinale* (cynoglosse officinal).



La racine contient du tanin, une résine, une huile essentielle, de l'inuline et des alcaloïdes – dont la cynoglossine, qui n'est guère toxique pour les mammifères, mais l'est pour les animaux à sang froid.



Le cynoglosse est, en usage externe, émollient et légèrement astringent.



On a signalé que ses feuilles pourraient irriter la peau de certains individus sensibles, et qu'ingérées en grandes quantités elles seraient potentiellement toxiques.

**Echium (D1)** 

Vipérine

(G. *echis*, vipère – les quatre parties du fruit ont chacune la forme d'une tête de vipère et l'on supposait autrefois à cette plante la vertu de neutraliser le venin de ces reptiles. Par ailleurs, le style bifide sortant de la corolle évoque une langue de vipère)

Presque toute l'Europe (18)




Les **très jeunes feuilles** de l'*E. italicum* – sud de l'Europe – et *vulgare* sont consommées dans le bassin méditerranéen, en particulier en Italie et en Turquie.

Elles sont cuites comme celles de la bourrache dont elles ont le goût.

Avec l'âge, elles deviennent dures et se couvrent de poils piquants, ce qui les rend immangeables.




Elles ont sensiblement la même composition et les mêmes propriétés médicinales que la bourrache.


***Lithospermum officinale* (G4)** 


Grémil

(G. *lithos*, pierre ; *sperma*, graine : de l'aspect et de la dureté des graines)

Presque toute l'Europe

 On a signalé que les **jeunes feuilles** étaient comestibles. Le « thé de Croatie » était composé de feuilles de grémil. On en fait des tisanes dans le nord-ouest de l'Espagne. En Catalogne, les parties aériennes entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes, qui comporte de nombreux végétaux.

 La plante contient des sels minéraux et diverses substances.

 Elle est diurétique. Les graines, recouvertes d'une couche de mucilage, permettent après macération dans l'eau de retirer les corps étrangers auxquels elles adhèrent.


 Les **racines** d'une espèce de l'ouest de l'Amérique du Nord (*L. incisum*) ont, paraît-il, été consommées.

***Mertensia maritima* (B4)**

Mertensia maritime

(En mémoire du botaniste allemand F.S. Mertens, 1764-1831)

Côtes du nord de l'Europe

 Les **rhizomes** de la plante auraient été consommés par les Inuits (Esquimaux) de l'Alaska, où cette espèce est également native. Ses **feuilles** étaient mangées comme légumes par diverses tribus indiennes de l'Amérique du Nord. Elles ont une étonnante saveur d'huître.

***Pulmonaria* (B2-3)** 

Pulmonaire

(Nom latin d'une plante dont la racine était supposée guérir les affections pulmonaires – *pulmonaria radícula* – dans Végèce)

Toute l'Europe (14)

 Les **feuilles** de la *P. officinalis* (pulmonaire officinale) – ouest et centre de l'Europe – ont été consommées en Europe. Elles le sont toujours en Bosnie et on les vendait encore dans les années 1980 sur le marché de Klagenfurt en Autriche. Leur goût, crues ou cuites, est agréable, très proche de celui de la consoude (cf. genre suivant).





La plante contient du mucilage, du tanin, de la saponine et de la silice.



Elle est astringente, diaphorétique, émolliente et expectorante.



En Pologne, les feuilles de la *P. obscura* – presque toute l'Europe – étaient cuites comme légumes avec d'autres plantes jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

La *P. saccharata* – sud-est de la France, Apennins – aurait été utilisée comme condiment.

## *Symphytum* (A2-3)

(Nom grec de plantes aux propriétés cicatrisantes (peut-être de la consoude) – de *symphyô*, unir en un tout)

## Consoude

Toute l'Europe (14)

On cultivait souvent autrefois le *S. officinale* (consoude officinale, grande consoude) comme plante médicinale et alimentaire. Cet usage a de nouveau cours de nos jours aux États-Unis, alors qu'en Europe, elle est surtout appréciée pour ses effets bénéfiques sur le sol et les plantes du jardin. On utilise de même le *S. x uplandicum* (*asperum* x *officinale*, = *peregrinum*) (consoude de Russie), localement spontané et subspontané.



La **racine** de consoude est tendre et très mucilagineuse. Elle a été consommée comme les salsifis par le passé, après avoir été pelée et cuite à l'eau, mais elle est fade et exige un apprêt relevé. On l'a encore récemment consommée en Bosnie.



Elle est cependant riche en alcaloïdes pyrrolizidiniques et son usage tant alimentaire que médicinal est déconseillé.



La racine de consoude renferme, outre les substances décrites pour les feuilles (cf. ci-dessous), de l'amidon, des sucres, de l'asparagine et un peu d'huile essentielle.



Elle est astringente, émolliente et expectorante. En usage externe, c'est un excellent cicatrisant. On l'utilise de préférence fraîche, râpée.



Les **jeunes feuilles** sont comestibles crues. Leur texture et leur goût sont agréables.

Les **feuilles développées** sont rudes et il vaut mieux les faire cuire. Elles ont une consistance mucilagineuse et aident à épaissir les soupes, à la façon du tapioca. On en fait de délicieux « filets » dont la fine saveur rappelle celle de la sole. Les feuilles peuvent être légèrement amères et astringentes à l'état cru.



On peut manger le **sommet des tiges** et les **pétioles** blanchis comme des asperges. Les feuilles de consoude étaient couramment consommées en Pologne jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. Elles le sont toujours en certaines régions de l'Italie, ainsi qu'en Bosnie. Dans les pays anglo-saxons, la plante est fréquemment cultivée comme légume.



La plante contient du mucilage, du tanin, un alcaloïde (symphyto-cynoglossine), du potassium et différentes substances (allantoïne, choline, etc.). Elle renfermerait de la vitamine B<sub>12</sub>, rarement présente chez les végétaux et particulièrement utile aux végétaliens.



Du fait de leurs alcaloïdes pyrrolizidiniques, potentiellement mortels, les feuilles de consoude sont montrées du doigt par les pharmacologues et elles sont interdites à la vente en Belgique. En fait, leur teneur en alcaloïdes est extrêmement faible et, d'après les études effectuées auprès des consommateurs, leur usage alimentaire normal ne prête à aucun risque.



Des feuilles de consoude placées parmi les déchets végétaux de la cuisine en réduisent l'odeur désagréable. Leur macération dans de l'eau (« purin de consoude ») favorise la croissance et la bonne santé des plantes du jardin.

Parmi les divers usages de la plante, la racine aurait servi à préparer un fard rouge en Hongrie, les feuilles, une sorte de colle pour apprêter la laine, ainsi qu'une teinture brune pour colorer cette dernière.




Les **feuilles** de la *S. tuberosum* (consoude tubéreuse) – sud, centre et ouest de l'Europe – s'emploient comme celles de la grande consoude dont elles ont la texture et la saveur. Elles sont très bonnes crues en salades ou cuites comme légumes. On les récolte couramment en Bosnie.

La **racine** y a également été consommée.

## RUBIACEAE

Les *Theligonaceae* (*Theligonum*) sont incluses dans les *Rubiaceae*.

*Galium* (B1) 

Gaillet

(Nom du gaillet vrai, *G. verum* – *galion* – de *gala*, lait :


on utilisait la plante pour faire cailler le lait)

Toute l'Europe (145)


Le *G. odoratum* (= *Asperula odorata* – aspérule odorante) a fréquemment été utilisé pour aromatiser les boissons froides. Dans l'est de la Belgique, au Luxembourg, en Lorraine, en Alsace, en Allemagne et dans certaines parties de la Suisse, on met la plante à macérer (fraîche ou séchée) dans du vin blanc sec, souvent avec ajout de sucre, pour le parfumer : on déguste alors le « vin de mai », « Maitrank » ou « Maibowle », pour le plaisir et pour ses vertus toniques, digestives et diurétiques. Dans le Jura suisse, c'est le « vin de belle étoile », d'après le nom local de la plante.


En Alsace, le « Woldmechter » est une liqueur d'aspérule macérée dans du schnaps avec du sucre. L'aspérule peut également servir à parfumer des sauces et des desserts. L'infusion de la plante sèche est délicieuse.


En Gruyère, où l'aspérule était nommée « thé suisse », on récoltait la plante en fleur et après l'avoir laissé sécher une journée, on en faisait de la tisane.

 L'aspérule contient un glucoside (aspéruloside) qui au séchage de la plante produit, sous l'action d'un ferment, de la coumarine dont l'odeur de vanille persiste plusieurs années – la même substance est présente dans le mélilot (cf. *Melilotus* – *Fabaceae*) et la fève tonka (*Coumarouna odorata* – *Fabaceae*).


La plante fraîche ne possède pas ce parfum caractéristique, mais ses petites fleurs blanches sont odorantes. L'aspérule renferme aussi du tanin.


 Elle est antispasmodique, sédative, diurétique et cholagogue.

 Mais à très haute dose, l'aspérule peut provoquer des maux de tête et des troubles digestifs.


 Les **jeunes pousses** du *G. aparine* (gaillet gratteron) sont comestibles, avant que la plante ne s'imprègne de silice et ne devienne trop dure.

Ses **fruits** forment l'un des meilleurs succédanés du café (*Coffea* – qui appartient d'ailleurs à la même famille) : cueillis juste mûrs, lorsque leur couleur passe du vert au brun, et correctement torréfiés, leur arôme en est très proche (cf. vol. II).

 Le gratteron contiendrait le même glucoside que l'aspérule (aspéruloside), mais il n'acquiert pas en séchant l'odeur caractéristique de la coumarine.

 Il est antispasmodique, hypotenseur, diurétique et diaphorétique. En usage externe, on l'emploie comme vulnéraire.

 Ses longues tiges à crochets ont été utilisées pour filtrer le lait.

 Les **jeunes pousses** du *G. mollugo* (gaillet mollugine) sont comestibles. Leur saveur n'est pas déplaisante.

Celles du *G. spurium* – presque toute l'Europe – ont été consommées en Asie orientale, où la plante est également native.

Le *G. verum* (gaillet vrai, caille-lait), aux **fleurs** jaunes odorantes a servi à colorer et à parfumer le fromage de Cheshire en Angleterre. Leur parfum de miel se retrouve dans les sorbets que l'on en prépare. Au Danemark, la liqueur de « gul snerre » est une spécialité de l'île de Jutland.

Comme l'indique son nom populaire, la **plante** a été utilisée pour cailler le lait. Elle lui communique une légère teinte jaune et une saveur particulière. Le lait « prend » plus ou moins vite selon la température ambiante, mais les essais ne sont pas toujours concluants... On utilise parfois encore le caille-lait dans ce but en Italie et en Bosnie.



*Galium odoratum*



Cette propriété serait due à une enzyme particulière.  
Le gaillet vrai dégage après séchage une légère odeur de vanille.



Les propriétés du gaillet vrai sont semblables à celles de l'aspérule.



Ses racines colorent la laine en rouge clair avec de l'alun et en rouge pourpre avec du chrome. Ses sommités fleuries la teignent en jaune en présence de l'un de ces deux mordants.

## *Rubia* (E2)

## Garance

(*L. ruber*, rouge – la racine de la garance des teinturiers  
donne une couleur rouge)

Sud et ouest de l'Europe (4)

La *R. tinctorum* (garance des teinturiers), originaire du Moyen-Orient et naturalisée dans le sud et le centre de l'Europe, est cultivée depuis l'Antiquité pour teindre les tissus en rouge vif.



La **plante** serait utilisée culinairement en Turquie et au Maroc.

En Sicile, les **fruits** de la *R. peregrina* (garance voyageuse) – sud et ouest de l'Europe, jusqu'en Irlande – sont mangés frais ou en confiture. Ils colorent et parfument une liqueur (« rosolio »).



Les racines communiquent à la laine convenablement mordancée une jolie teinte rose.

## *Theligonum cynocrambe* (D-F 3)

## Théligonum

(Nom grec d'une plante – de *thélygonos*, qui procréée  
des êtres du sexe féminin)

Europe méridionale



La **plante** a été consommée cuite, comme légume, mais elle est acide et purgative.

# GENTIANACEAE

## *Centaurium* (E3)



## Centaurée

(Nom latin et grec de certaines plantes médicinales dédiées  
au centaure Chiron)

Toute l'Europe (14)



En Catalogne, les **parties aériennes** de la *C. erythraea* (petite centaurée) sont mises dans le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes qu'aromatisent diverses plantes.


**Gentiana (D-H4)**  

(Nom grec et latin de la plante)

**Gentiane**

Presque toute l'Europe – surtout en montagne (29)



On se sert des **racines** de la *G. lutea*  (gentiane jaune, grande gentiane) – montagnes du centre et du sud de l'Europe – pour préparer des liqueurs aromatiques au goût amer. On peut également les distiller en un alcool au goût puissant et aux vertus digestives. Un sirop à base de gentiane, d'absinthe et de plantes aromatiques est vendu dans le commerce.

La « fête de la gentiane » a lieu tous les deux ans à Riom-ès-Montagnes, dans le Cantal. On peut y goûter de la bière, de la limonade, de la confiture, voire du saucisson à la gentiane..., plus ou moins réussis.



La racine contient des mucilages, de la pectine, des sucres, des ferments, des glucosides amers, une huile essentielle et d'autres substances.

La gentiane est l'une des plantes les plus amères qui soient – on perçoit encore l'amerume de la racine à une dilution de 1 pour 12 000.




Elle est tonique, stomachique – apéritive et digestive –, cholagogue et fébrifuge. Elle aide à la formation des globules blancs. On l'utilisait déjà dans l'Antiquité.



La confusion entre la gentiane jaune et le vérâtre blanc (*Veratrum album* – *Melanthiaceae*) pour préparer des liqueurs a été la cause de plusieurs séjours à l'hôpital... La précision est de rigueur, car le vérâtre peut s'avérer mortel !



La *G. campestris*  (= *Gentianella* c.) – nord et centre de l'Europe – a été employée en Europe septentrionale pour aromatiser la bière, et certaines liqueurs. On l'aurait également consommée cuite en période de famine, mais elle est très amère.



On emploie parfois la *G. acaulis* (= *kochiana*) (gentiane acaule) – montagnes – pour faire des tisanes toniques et stomachiques.



En Amérique du Nord et en Asie, on utilise aux mêmes fins diverses espèces locales. On emploie selon les cas la **plante fleurie**, les **racines** ou les **feuilles**.



# APOCYNACEAE

Les *Asclepiacadeae* (*Asclepias*) sont actuellement classées parmi les *Apocynaceae*.

*Asclepias syriaca* (B-F4) 


Asclépiade,  
herbe à la ouate

(Nom grec du dompte-venin – *Vincetoxicum officinale*)

Originaire de l'est de l'Amérique du Nord

Autrefois cultivé pour les fibres de sa tige et comme plante mellifère, on le rencontre fréquemment à l'état subsponané. On le plante également pour l'ornementation – ainsi que d'autres espèces américaines –, à cause de ses fleurs et de ses fruits : ces derniers, disposés dans un verre d'eau, ressemblent à des perruches en train de boire...

 Son latex frais irrite la peau (les Indiens d'Amérique l'utilisaient contre les verrues) et la plante crue est considérée comme plus ou moins toxique.

 Dans son pays d'origine, on mange les **jeunes pousses** et les **feuilles** cuites dans deux eaux : elles sont alors inoffensives et elles ont bon goût. Il vaut mieux les mettre dans de l'eau froide que l'on portera à ébullition plutôt que de les jeter dans de l'eau bouillante, ce qui aurait tendance à fixer leur amertume au lieu de l'éliminer. On peut ensuite préparer l'asclépiade de différentes façons.


Les pousses d'asclépiade étaient encore consommées récemment en Bosnie.

Les **boutons floraux** fournissent par la cuisson un légume au goût délicat.

Les **fleurs** sont également comestibles : elles contiennent un nectar sucré que l'on peut extraire et concentrer en les faisant bouillir longuement.


Les **jeunes fruits** peuvent être consommés quand ils sont encore tendres. Leur goût est agréable. Mais le duvet des graines se développe rapidement et le fruit, devenu trop coriace, est alors immangeable.


Le **latex durci** qui s'est écoulé des blessures de la tige et des feuilles peut être ramassé et mâché comme du chewing-gum : c'est ainsi que l'utilisaient les Indiens. Il est amer, mais son goût est très intéressant.

 Il contient une enzyme, l'asclépaïne, qui digère les protéines, comme la papaine du papayer (*Carica papaya* – *Caricaceae*).

 Les racines de l'asclépiade sont diurétiques, émétiques et purgatives.

 Elles sont toxiques en grande quantité. Les Indiens les employaient pour produire une stérilité temporaire.

 Les fibres de la tige étaient utilisées par les Indiens pour leurs arcs. Le duvet des graines servait en Amérique à faire des coussins et des « couettes » de la même façon que le duvet d'oie.

 Les Indiens d'Amérique du Nord consommaient cuites les **racines** d'une espèce locale (*A. tuberosa* – « butterfly weed », herbe aux papillons). Fraîches, elles sont émétiques. Séchées, on les a utilisées comme expectorant et diaphorétique.

## OLEACEAE

**Fraxinus (C3)** 

Frêne

(Nom latin de l'arbre, d'étymologie inconnue)

4 espèces croissent naturellement en Europe

De plus, le *F. pennsylvanica* (frêne de Pennsylvanie), originaire de l'est de l'Amérique du Nord, est planté pour son bois et se rencontre à l'état subspontané.



La **seconde écorce** (cambium) de l'espèce précitée a été consommée dans ses régions d'origine. On la coupait en lanières que l'on faisait bouillir, ou bien elle était mise à sécher, pulvérisée et mélangée à de la farine.

Les **feuilles** du *F. excelsior* (frêne élevé), commun dans nos régions, ont servi à adultérer le thé noir, particulièrement en Angleterre.

On fabriquait autrefois dans nos campagnes une boisson fermentée agréable connue sous le nom de « frênette » (cf. vol. II) avec les feuilles ramassées en été, lorsqu'elles sont couvertes d'une **sève** gommeuse (miellat) extraite de l'arbre puis excrétée par des pucerons (c'est ainsi qu'est produit par exemple le miellat de sapin que recueillent les abeilles pour en préparer du miel). Elle se dépose d'ailleurs également sur toutes les plantes poussant sous le frêne.

Cette sève concentrée est sucrée et possède un goût délicieux rappelant l'extrait de malt (cf. *Hordeum vulgare* – Poaceae). Elle est similaire à la « manne » du frêne à manne (cf. plus loin) et pourrait, si on en récupérait suffisamment, être employée comme édulcorant. On l'utilisait dans certains districts de Sicile.

La frênette dont la recette est généralement donnée de nos jours n'est qu'une limonade fermentée et aromatisée avec quelques feuilles de frêne. Mais elle est évidemment plus facile à préparer que la boisson originale car le phénomène décrit plus haut est localisé dans l'espace et dans le temps.



Les feuilles de frêne contiennent du tanin, des sucres, des glucosides, de la vitamine C et des sels minéraux : Ca, Fe, Cu, etc.



On les emploie, de même que les fruits, comme diurétique, purgatif et dépuratif.



Les **jeunes fruits** (samars) du frêne, encore tendres, sont parfois conservés dans le vinaigre ou au sel, après avoir été bouillis dans deux eaux pour éliminer leur amertume. On les emploie à la façon des câpres ou des cornichons.

Cet usage était populaire en Europe et en Asie. On faisait encore des conserves de fruits de frêne en Sibérie au début du XX<sup>e</sup> siècle.



La première écorce du frêne élevé contient des glucosides, des sucres, des résines, de la vitamine P (ou C<sub>2</sub>, rutine) et de l'acide malique.



Elle est tonique et fébrifuge.



Le *F. ornus* (frêne à manne) – région méditerranéenne – est encore cultivé par endroits pour l'épaisse **substance sucrée** qui exsude de son tronc par incision. Elle durcit à l'air et on l'utilise dans l'alimentation sous le nom de « manne ». On la récolte également sur les arbres poussant à l'état sauvage. Il est toujours possible de s'en

procurer en Sicile, où elle est fort appréciée. Jadis, elle y remplaçait le sucre. La manne de frêne est blanche, très légère, cassante et d'un goût très agréable.

Dans la région des Madonie, près de Palerme, on édulcore un gâteau, le « manetto » avec la sève de ce frêne.



La manne contient des sucres et de la résine.



Elle est laxative.



L'écorce et les feuilles du frêne à manne teignent la laine en jaune avec de l'alun et en noir avec du sulfate de fer.

L'écorce et le bois du frêne élevé (d.c.) la teignent en brun-verdâtre.

Le bois de frêne, très résilient, est particulièrement apprécié pour faire des manches d'outils.



Fraxinus ornus

## Jasminum (B4)

(Nom arabo-persan de la plante – *yâsimîn*)

## Jasmin

Le *J. fruticans* (jasmin d'hiver) croît naturellement en Europe méridionale. Trois autres espèces, d'origine asiatique, sont plantées pour l'ornementation et pour leurs fleurs au parfum suave et entêtant, et se rencontrent à l'état subsponané dans le sud de l'Europe.

Parmi celles-ci figure le *J. officinale* (jasmin blanc, jasmin officinal), originaire du sud-ouest de l'Asie et introduit en Europe vers la fin du XVI<sup>e</sup> siècle



Ses fleurs sont employées pour parfumer le thé noir. On utilise aussi d'autres espèces dans ce but. En Catalogne, les fleurs sont mises dans le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.



Les fleurs de jasmin sont sédatives.



Elles contiennent une huile essentielle extrêmement fine, que l'on extrait par enfleurage, procédé long et coûteux, peu rentable, ce qui explique le prix exorbitant de l'essence de jasmin.

On cultive encore d'autres espèces comme plantes ornementales et pour la parfumerie, les fleurs de certaines d'entre elles sont utilisées pour parfumer le thé.

***Olea europaea* (C5)** **Olivier**(Nom latin de l'arbre, du grec *elaia*, olivier)

Originaire de la région méditerranéenne

L'olivier sauvage, ou oléastre, est la **var. *silvestris*** (= var. *oleaster*), au fruit petit et peu huileux. La forme cultivée est la **var. *sativa***, qui persiste longtemps dans les oliveraies abandonnées. On cultive l'olivier pour son fruit depuis l'Antiquité dans le Bassin méditerranéen et plus récemment, sa culture a atteint l'Amérique, l'Afrique du Sud et l'Australie. Il en existe plusieurs variétés.



Les **olives** ont été au cours de l'histoire un aliment très important chez les peuples méditerranéens.

On cueille les fruits à différents stades de maturité : verts (olives vertes), mûrs (olives noires) ou très mûrs (olives noires ridées, les plus parfumées).

Comme elles sont naturellement très amères, il faut les faire macérer dans l'eau plusieurs semaines, en changeant l'eau régulièrement jusqu'à ce que leur amertume ait disparu. On y ajoute souvent des cendres de bois ou du sel (ou de la soude quand on les prépare commercialement). En ce cas, on lave soigneusement les olives quand elles sont prêtes. Puis on conserve les olives vertes dans de la saumure, que l'on peut aromatiser, et les noires dans de l'huile d'olive.

Il est souvent possible de ramasser au pied des arbres des olives, tombées à complète maturité, qui ont été séchées au soleil, lavées par la pluie et ne sont plus que légèrement amères – parfois plus du tout. Ce sont les meilleures de toutes.



L'olive contient des vitamines A, B, C et E, des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, S, Cl, Fe, Mn, Cu, etc., des protéines et une excellente huile grasse que l'on peut obtenir par pression à froid (l'huile obtenue à chaud n'est pas aussi bénéfique pour l'organisme).



Les olives et leur huile sont cholérétiques, cholagogues, laxatives et nutritives.

L'huile d'olive est extraite à la fois de la pulpe des fruits (elle contient 15% d'huile) et de leur noyau (30%). Outre les qualités mentionnées, elle est adoucissante et sert de base à de nombreuses huiles médicinales, à des savons, etc.

L'huile d'olive est pauvre en acides gras non saturés.



Les feuilles de l'olivier contiennent des glucosides, des acides organiques, du tanin, des sucres, des saponines, une huile essentielle et diverses substances.



Elles sont hypotensives, vaso-dilatatrices, hypoglycémiantes, diurétiques et fébrifuges. On utilise parfois de même l'écorce de l'arbre.



Le bois d'olivier est dur et se sculpte très bien.

L'olivier est symbole de paix et d'abondance.

***Phillyrea* (G2)** 

(Nom grec de l'arbrisseau)

***Philaria, filaria*, alavert**

Région méditerranéenne (2)



On aurait cultivé la ***P. latifolia*** (*philaria* à larges feuilles) en Italie, en Sicile et en Espagne pour son **fruit** qui ressemble à une petite olive.

Cette espèce est parfois plantée pour l'ornementation.

## PLANTAGINACEAE

Les *Callitrichaceae* (*Callitriche*) et les *Hippuridaceae* (*Hippuris*) sont incluses dans la famille des *Plantaginaceae*.

### *Callitriche* (D2)

Callitriche

(*G. callos*, beau, *thrix*, cheveu ; plantes ayant l'aspect d'une belle chevelure)

Toute l'Europe (13)



Les **feuilles** du *C. palustris* ont parfois été consommées en salade, sous le nom de « mouillette ». Il arrive qu'on les mange encore au Portugal.

### *Hippuris vulgaris* (D4)

Pesse

(Nom grec de la prêle, de *hippos*, cheval et *oura*, queue)

Presque toute l'Europe (genre et famille monotypiques)



Les Inuits (Esquimaux) d'Alaska se servent de **la plante** pour faire des soupes. C'est un des rares végétaux qui puissent être ramassés en hiver dans ces régions : la pesse dépasse alors de la glace qui s'est formée sur les mares où elle pousse, souvent en abondance.

### *Plantago* (A1)

Plantain

(Nom latin de la plante – de *planta*, plante des pieds : de la forme des feuilles de certaines espèces)

Toute l'Europe (35)



Une dizaine d'espèces ont des **feuilles** d'assez grande taille et relativement tendres pour être consommées (chez les autres, elles sont linéaires et coriaces). Jeunes, elles peuvent se manger crues, dans les salades. Plus tard, il est préférable de les faire cuire, en particulier dans les soupes, quoique l'on puisse en faire d'excellents pestos. Leur goût est agréable. Cru, il rappelle celui d'un champignon.

On a principalement consommé les espèces suivantes :

- *P. alpina* (plantain des Alpes) – montagnes du sud et du centre de l'Europe. Les **feuilles** étaient consommées en Savoie à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle.
- *P. coronopus* (corne-de-cerf, pied-de-corneille), que l'on a même cultivé dans nos potagers à partir du XVI<sup>e</sup> siècle (var. *sativa*), en particulier aux Pays-Bas et en Italie. On nomme parfois cette plante à salade « barbe de Capucin » (à ne pas confondre avec la chicorée – cf. *Cichorium intybus*, *Asteraceae*). Ses **feuilles** découpées sont assez charnues et croquantes. En Catalogne, on les met parfois dans le « ratafia », une liqueur de noix vertes qu'aromatisent diverses plantes.

- *P. lanceolata* (plantain lancéolé) – espèce ubiquiste. Sa composition et ses propriétés sont semblables à celles du grand plantain (cf. plus bas). C'est l'un des légumes sauvages les plus couramment consommés. Ses feuilles sont mangées de l'Espagne à l'Anatolie, de l'Italie à la Pologne. En Bosnie, c'est un légume courant. En Serbie, on les mange en salade. En Catalogne, on les met dans le « ratafia ». Elles étaient encore vendues sur le marché de Klagenfurt, en Autriche, dans les années 1980. On en prépare un sirop contre la toux, couramment commercialisé en Suisse.




- *P. lagopus* (plantain pied-de-lièvre) – Europe méridionale. En Sicile, les feuilles sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du sel.

- *P. maritima* (plantain maritime) – côtes de l'Europe, lieux salés de l'intérieur. On a consommé la plante crue ou cuite. On conservait parfois ses feuilles dans le vinaigre. Les feuilles du *P. maritima* subsp. *serpentina* (= *P. serpentina*) – montagnes du sud de l'Europe – étaient consommées en Savoie à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle.

- *P. major* (grand plantain), aussi répandu que le plantain lancéolé, il en connaît les mêmes usages alimentaires (cf. plus haut). On le consomme jusqu'en Chine.

- *P. media* (plantain moyen). Très largement répandu, c'est un légume sauvage presque aussi courant que le plantain lancéolé et que le grand plantain.

- *P. reniformis*  – ex-Yougoslavie, Albanie. Les feuilles sont mangées comme légume en Bosnie.

- *P. serraria* – région méditerranéenne. En Sicile, les feuilles sont bouillies puis revenues à la poêle avec de l'huile d'olive, de l'ail, des miettes de pain et un peu de vinaigre.



Les feuilles de plantain contiennent des mucilages, du tanin, de la vitamine C, des sels minéraux : Ca, K, S, etc. et d'autres substances.



Elles sont astringentes, émoullientes, expectorantes, dépuratives et hémostatiques. En usage externe, on les emploie comme collyre, comme cicatrisant et contre les piqûres d'ortie ou d'insectes. Le plantain est utilisé en médecine depuis l'Antiquité.



On peut également consommer les jeunes inflorescences encore tendres, crues ou rapidement passées à la poêle. Leur saveur est agréable. Les graines des plantains peuvent être pulvérisées finement et employées dans l'alimentation : on pourra les mélanger à des farines de céréales ou les faire cuire dans des soupes, etc.



Elles contiennent des mucilages, de la pectine, de la vitamine B<sub>1</sub> et diverses substances (choline, etc.).



Leur décoction est diurétique.



Le **mucilage** des graines du *P. ovata* – sud-est de l'Espagne, Afrique du Nord et sud-ouest de l'Asie – serait utilisé comme stabilisateur dans certaines crèmes glacées.



On a souvent utilisé les graines du *P. arenaria* (= *psyllium*) (psyllium, pulicaire, herbe-aux-puces – à cause de l'aspect des graines) – sud, centre et est de l'Europe – comme laxatif mécanique grâce à la couche mucilagineuse qui les entoure. Il faut les faire macérer quelque temps dans de l'eau, où elles augmentent de volume, avant de les ingérer. Leur mucilage pourrait être extrait et utilisé comme « huile végétale ».



On a signalé qu'en Inde les **feuilles** du psyllium étaient consommées crues ou cuites, mais cette espèce ne possède que de petites feuilles linéaires et coriaces.



Le *P. sempervirens* (= *cynops*) – sud-ouest de l'Europe – semble remarquablement efficace comme vulnéraire, cicatrisant et antiecchymotique : il s'agit là d'un emploi populaire (en Provence), négligé par la phytothérapie classique.

## SCROFULARIACEAE

*Antirrhinum* (F4)

(Nom grec de la plante – de *anti*, en face de, semblable à ; *rhis*, *rhinos*, nez, museau : de l'aspect de la fleur)

Muflier, gueule-de-loup

Presque toute l'Europe (17)

L'*A. majus*, originaire du sud-ouest de l'Europe, est souvent planté pour l'ornementation et se rencontre à l'état subspontané.



Les **fleurs** du muflier sont parfois vendues comme comestibles et utilisées par certains restaurateurs. Leur saveur est peu marquée.



Les graines des mufliers sont riches en saponines.



Elles possèdent de ce fait une certaine toxicité.



On s'en servait jadis pour pêcher le poisson.

*Cymbalaria* (= *Linaria pro parte*) (G2)

(Nom latin de l'ombilic – *Umbilicus* spp., *Crassulaceae* – de *cymba*, nacelle : de la forme des feuilles)

Cymbalaire

Sud et centre de l'Europe

La *C. muralis* (= *Linaria cymbalaria*), indigène, est cultivée comme plante ornementale et se rencontre très fréquemment à l'état subspontané, sur les murs, dans le sud, l'ouest et le centre de l'Europe.



On l'aurait consommée, crue, en Europe méridionale.

**Mimulus (D4)** **Mimule**(L. diminutif de *mimes*, mime : de l'aspect de la fleur)

Originaires du continent américain (3)

De nombreuses espèces sont plantées pour l'ornementation. Trois d'entre elles se rencontrent parfois à l'état subspontané, dont le *M. guttatus* (mimule tachetée), de l'ouest de l'Amérique du Nord.




Les **feuilles** de la mimule tachetée sont comestibles crues. Elles sont légèrement aromatiques et amères, très agréables dans les salades composées. Les Indiens les faisaient sécher et brûler : ils utilisaient leurs cendres à la place de sel.

**Pedicularis (F4)** **Pédiculaire**(Nom latin d'une plante employée contre les poux *herba pedicularis* ; du *L. pediculus*, pou)

Toute l'Europe (54)



Dans le nord-ouest de l'Espagne, les **racines** et les **fleurs** de la *P. schizocalyx*  – montagnes de l'Espagne occidentale – sont sucées pour leur saveur sucrée.



Les pédiculaires contiennent un hétéroside (rhinanthoside).





Elles ont des propriétés insecticides. On employait jadis une infusion de la *P. palustris* (pédiculaire des marais) contre les parasites de l'homme et du bétail.



Ces plantes sont généralement tenues pour toxiques.



Les **jeunes feuilles** de certaines espèces auraient néanmoins été consommées après cuisson en Amérique du Nord et en Asie orientale.

**Scrofularia (G2-3)**  **Scrofulaire**(L. *scrofula*, scrofulé, écrouelles – de *scrofa*, truie : animal sujet à cette maladie, que l'on soignait par la scrofulaire)

Toute l'Europe (130)



Les **racines** de la *S. aquatica* (scrofulaire aquatique) auraient été mangées par la garnison de La Rochelle durant le siège de 1628.




On les a employées en médecine – de même que celles de la *S. nodosa* (scrofulaire noueuse) – pour leurs propriétés hypoglycémiantes et diurétiques et comme stimulant du foie.



La plante contient des saponines et d'autres substances.



Elle est diurétique.

 De trop fortes doses pourraient être toxiques. À l'état frais, les scrofulaires possèdent une odeur forte et désagréable rappelant celle des feuilles de sureau (*Sambucus* – *Adoxaceae*).

 En Anatolie, on consomme les **feuilles** d'une espèce locale (*S. libanotica*).


**Verbascum (C5)**   
(Nom latin de la plante)

**Molène**  
Toute l'Europe (87)

 Les **fleurs** du *V. lasianthum* – îles de la mer Égée – sont consommées en Anatolie, principalement par les enfants.

 Les fleurs des molènes renferment des mucilages, une essence aromatique, des sucres et d'autres substances.

 On emploie celles de certaines espèces comme expectorant, émoullient et diurétique.

 On mange également en Anatolie les **fleurs** d'une autre espèce (*V. lydium*).


**Veronica (B1)** 

**Véronique**


(La fleur ressemblerait à l'empreinte du visage du Christ – nommée *veronicon*, vraie image – laissée sur le Saint-Suaire avec lequel Véronique l'essuya lors de la montée au calvaire)

Toute l'Europe (62)

Plusieurs espèces indigènes, et d'autres originaires d'Asie et d'Amérique, sont cultivées comme plantes ornementales.

 On a fréquemment consommé les feuilles des *V. beccabunqa* (cresson de cheval) et *anagallis-aquatica* (= *anagallis* – mouron d'eau), grandes véroniques des endroits humides. La plante entière est charnue et comestible. Son goût rappelle effectivement celui du cresson (*Nasturtium officinale* – *Brassicaceae*), mais il est plus amer.

L'usage de ces plantes en salade, comme légume ou en soupes est toujours d'actualité dans le Bassin méditerranéen, de l'Espagne à la Turquie, en passant par l'Italie, la Bosnie, Chypre et la Tunisie.

 Ces deux espèces contiennent de la vitamine C, un glucoside (aucubine) et diverses substances.





Elles sont stimulantes, expectorantes, diurétiques et antiscorbutiques.

Les véroniques des endroits secs, dont certaines sont des « mauvaises herbes » très communes, ont des feuilles de taille beaucoup plus réduite et elles ne sont pas charnues.



Parmi elles figure la *V. officinalis* (véronique officinale, thé d'Europe) que l'on a utilisée – comme le nom l'indique – comme thé sur notre continent.



Elle contient du tanin, un glucoside (aucubine) et des substances amères.



L'infusion est tonique, stomachique, expectorante et diurétique.



On emploie parfois aussi comme thé la *V. chamaedrys* (véronique petit-chêne).

En Savoie, au XIX<sup>e</sup> siècle, on avait coutume de préparer des infusions avec les feuilles et les sommités de la *V. allionii* – Alpes du sud-ouest –, sous le nom de « thé des Alpes ».


## LAMIACEAE (LABIÉES)

C'est chez les Labiées que se rencontre la plus grande diversité de plantes aromatiques. De nombreuses espèces contiennent des essences (on peut souvent observer à la loupe sur les feuilles et les fleurs les glandes superficielles qui les renferment) et sont universellement utilisées comme aromates et condiments, ainsi que pour faire des infusions aux vertus – principalement – stomachiques et antiseptiques. On utilise généralement les sommités fleuries de préférence aux feuilles.

Des huiles essentielles sont fréquemment extraites par distillation de ces plantes et beaucoup de Labiées aromatiques sont cultivées sur une grande échelle dans ce but. Un grand nombre de ces essences sont utilisées en aromathérapie.

En quantité modérée, elles ont des effets bénéfiques sur l'organisme, mais elles deviennent toxiques à haute dose.

Les Labiées aromatiques sont un trait caractéristique de la région méditerranéenne.

*Ajuga* (D2-3)   
(Nom latin de la plante)

Bugle  
Toute l'Europe (10)



Les feuilles des *A. genevensis* (bugle de Genève) et *repans* (bugle rampante) sont comestibles crues. Bien que leur saveur soit amère, elles sont bonnes ajoutées aux salades. On les mange comme légume cuit en Bosnie.



Elles contiennent du tanin.



Elles sont de ce fait astringentes. En usage externe, on a utilisé la plante comme vulnéraire.



L'*A. chamaepytis* – presque toute l'Europe – est parfois consommé en Anatolie.

**Calamintha (B2)** **Calament**

(Nom grec de Labiées aromatiques – *kalaminthos*, de *kalamos*, roseau ; *mintha*, menthe)  
Presque toute l'Europe – sauf le nord (5)

La plupart des espèces sont aromatiques. Leur odeur et leur saveur se rapprochent de celles des menthes. Ce sont généralement de bons condiments et on en fait d'agréables infusions.



L'espèce la plus utilisée est le *C. nepeta* (calament népéta) (dont *C. officinalis* – calament officinal) – Europe méridionale et occidentale. On l'emploie en Corse pour parfumer les soupes de poisson. En Italie, c'est un condiment courant (« nepitella »), de même qu'en Espagne et au Portugal. Il relève les soupes, les purées, les ragoûts, les omelettes, etc. En Sicile, il aromatise les escargots « babbaluceddi ». Sur les îles Éoliennes, la « nieputiddata » se prépare en broyant au mortier du calament népéta avec de l'ail, puis en le faisant cuire dans de l'huile d'olive avec des tomates, des œufs, des légumes et du pain rassis. En Espagne, on en fait des liqueurs.



On extrait une huile essentielle par distillation du calament officinal. Elle entre dans la composition de l'« eau d'arquebuse » ou « vulnéraire ». Elle peut, à haute dose, provoquer des accidents nerveux.



La plante est stimulante – elle peut se montrer excitante –, stomachique et carminative.




Le *C. grandiflora* (calament à grandes fleurs) – Europe méridionale – dégage au froissement une odeur mentholée d'une grande finesse. C'est un condiment extrêmement délicat.

On l'utilisait jadis en Savoie, sous le nom de « mélisse », pour parfumer des liqueurs et des desserts. Dans le Massif Central, on le connaît sous le nom de « thé d'Aubrac » et certains confiseurs en font des gelées. Jadis, on le distillait pour produire une « eau de mélisse ».

Le *C. sylvatica* – ouest et sud de l'Europe – est également un aromate intéressant, au parfum mentholé.

En Catalogne, il aromatise les ragoûts de légumes et de viande, les olives et le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.



**Clinopodium vulgare (E3)** *(= Calamintha clinopodium)*

(Nom grec de la plante – de *klinê*, lit ; *pous*, pied :  
les fleurs ressemblent à des pieds de lit)

**Clinopode**

Toute l'Europe



Les **feuilles** sont assez coriaces et peu aromatiques. On les a cependant utilisées dans des plats cuits : elles sont pour le moins comestibles. Séchées, elles n'ont plus la moindre odeur.

Les Anglais nomment la plante « wild basil » (basilic sauvage)...

**Elsholtzia ciliata (= cristata) (B4)** 

(En mémoire de Sigmund Elsholtz, ancien fleuriste allemand,  
1623-1688)

**Elsholtzia**

Originaire du centre et de l'est de l'Asie

La plante est cultivée comme ornementale. Elle est subspontanée dans le nord, le centre et l'est de l'Europe.



Les **jeunes plantes** sont consommées comme légumes cuits en Asie.

**Galeopsis (D2)** 

(*G. galê*, belette ; *opsis*, apparence : qui ressemble à une belette –  
peut-être du fait de son odeur forte)

**Galéopsis**

Presque toute l'Europe (9)



Les **feuilles** du *G. segetum* – Europe occidentale – sont mangées comme légume cuit en Bosnie.

En Pologne, celles d'un galéopsis, probablement le *G. tetrahit* (galéopsis tetrahit, ortie royale) étaient bouillies et servies avec des pommes de terre, de la farine d'avoine et du lait ou du beurre jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.

**Glechoma (B2-3)** 

(*G. glêkhôn*, « menthe pouliot »)

**Glechoma**

Toute l'Europe (2)



Les **feuilles** du *G. hederacea* (lierre terrestre) ont une odeur aromatique très particulière, rappelant à la fois la menthe, le citron et l'humus.

On peut les ajouter, crues, aux salades, auxquelles elles apportent une note caractéristique. Elles sont mangées comme légume cuit en Bosnie.

Convenablement travaillées, elles permettent de préparer des apéritifs et des sauces à la saveur surprenante. Le chef étoilé savoyard Marc Veyrat s'en sert pour accompagner un rouget.

Elles fournissent une tisane agréable et on les a employées sur notre continent pour aromatiser la bière jusque vers le XVII<sup>e</sup> siècle.



Glechoma hederacea

En Angleterre, dans les environs de Ludlow, on servait à Pâques des pieds de porc farcis de lierre terrestre. Les villageois mangeaient parfois les galles arrondies et charnues qui se forment sur les feuilles.



Le lierre terrestre contient du tannin, une huile essentielle, une substance amère et de la vitamine C.



Il est expectorant, tonique et astringent. On l'utilise en médecine depuis l'Antiquité.



On a signalé qu'en très grande quantité la plante pourrait se montrer toxique. Mais rien ne vient étayer cette affirmation.

## *Hyssopus officinalis* (B4)

## Hysope

(Nom grec de la plante – *hyssôpos*)

Europe méridionale et orientale

L'hysope est cultivée depuis l'Antiquité comme plante aromatique, condimentaire et médicinale.



**Feuilles et sommités fleuries** dégagent un arôme chaud et agréable. Elles sont excellentes pour parfumer salades et plats divers, mais l'usage n'en a jamais été

très répandu. On s'en est également servi pour aromatiser des liqueurs et faire des parfums. En Catalogne, elles entrent dans la composition du ratafia, un alcool à base de noix vertes.



La plante contient une huile essentielle, du tannin, un glucoside, de la saponine, des sels minéraux : K, Si, etc. et diverses substances.




Elle est expectorante, stimulante, stomachique, carminative, antiseptique et emménagogue. En usage externe, l'hysope est cicatrisante.



À forte dose, son huile essentielle – que l'on extrait par distillation – peut provoquer des troubles nerveux (épilepsie).



Hyssopus officinalis


***Lallemantia iberica* (C4)**   
(Étymologie incertaine)

**Lallemantia**  
Originaire d'Asie mineure

Cultivée pour l'ornementation et localement subspontanée, surtout en Europe orientale.




Les **feuilles** sont mangées comme légume en Iran. Les **graines** fournissent une huile comestible qui était utilisée pour la table et pour l'éclairage dans le nord-ouest de l'Iran et dans le sud-est de l'Europe, où sa culture semble très ancienne.

***Lamiastrum galeobdolon* (B3)**   
(= *Lamium g.* = *Galeobdolon luteum*)  
(Nom dérivé de *Lamium*)

**Lamier jaune,  
ortie jaune**  
Toute l'Europe



La **plante** est comestible crue ou cuite (cf. *Lamium*), mais son odeur est désagréable.

***Lamium* (A 1)**   
(G. et L. *lamia*, lamie, ogresse – de *laimos*, gorge, gosier :  
de la forme de la fleur)

**Lamier, ortie morte**  
Toute l'Europe (13)



Les **feuilles** de la plupart des espèces sont comestibles crues ou cuites. Elles ne sont pas aromatiques, mais possèdent un goût agréable.

On a particulièrement consommé en Europe les *L. album* (lamier blanc, ortie blanche) et *purpureum* (lamier pourpre). Les *L. amplexicaule* (lamier amplexicaule) et *maculatum* (lamier tacheté) sont également très bons.

Le *L. moschatum* – Balkans, mer Égée – est consommée en Turquie.

On peut aussi utiliser les **fleurs** des lamiers, surtout celles des *L. album* et *maculatum* (tous deux d.c.) qui atteignent une assez grande taille. On les ajoute crues aux salades.

Elles contiennent un peu de nectar et ont une saveur légèrement sucrée. Les enfants les sucent parfois pour déguster ce dernier. En Sicile, ils apprécient ainsi (sous le nom de « sucameli ») les fleurs du *L. flexuosum* – ouest de la région méditerranéenne – ; en Espagne, celles du *L. maculatum* (d.c.).

Les **racines** du lamier pourpre seraient parfois consommées dans le nord-ouest de l'Espagne.



Le lamier blanc contient du tanin, du mucilage, des glucosides, du potassium et diverses substances (sucres, histamine...).



On emploie depuis le Moyen Âge les sommités fleuries et les feuilles comme astringent, hémostatique et expectorant.





Plusieurs lamiers sont mangés comme légumes au Japon.

Les **racines** d'une variété locale (var. *barbatum*) du *L. album* (d.c.) auraient été consommées dans le nord-est de l'Asie.

## Lavandula (B2)

## Lavande

(*L. lavare*, laver : de l'utilisation de la plante pour parfumer

le linge – nom formé au Moyen Âge)

Région méditerranéenne (2)

La *L. angustifolia* (= *spica*, = *vera*, = *officinalis* – lavande à feuilles étroites, lavande vraie), indigène, est fréquemment plantée pour l'ornementation et pour l'huile essentielle qu'on en distille, utilisée en parfumerie et en aromathérapie.

La *L. latifolia* (= *spica in parte*) (lavande à larges feuilles, aspic) est également cultivée pour son huile essentielle, plus camphrée que celle de la lavande vraie. Le lavandin, hybride entre ces deux espèces, est plus souvent planté que ses parents, surtout en Provence, car on en extrait une quantité plus importante d'huile essentielle. Mais l'huile essentielle de lavandin est moins fine que celle de l'aspic, elle-même moins délicate que l'huile essentielle de lavande vraie – dont la meilleure provient des lavandes sauvages d'altitude (La lavande vraie croît jusqu'à 1800 m d'altitude dans les Alpes du sud). Toutes les lavandes sont très aromatiques. On cultive également comme plantes ornementales la *L. stoechas* (lavande stoechade), indigène, ainsi que la *L. dentata* (lavande dentée).



Les Romains mélangeaient les **feuilles** de lavande à leurs salades.

On peut ajouter les **sommités fleuries** des lavandes (surtout la lavande vraie et l'aspic) à divers plats, par exemple aux salades de fruits. On en parfume des desserts et des liqueurs.


Celles de la lavande aspic et de lavande stoechade (toutes deux d.c.) entrent en Catalogne dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes. Dans le nord-ouest de l'Espagne, cette dernière espèce sert à aromatiser la viande de lapin, et à parfumer les soupes et les purées au Portugal.



La lavande officinale (d.c.) est antispasmodique, sédative, antiseptique, anti-infectieuse, diurétique, stomachique et cholagogue.

L'huile essentielle de lavande est parfois employée par voie interne en aromathérapie : elle possède des propriétés semblables à celles de la plante entière, mais plus prononcées. À forte dose, elle se montre excitante et toxique.

En usage externe, l'huile essentielle de lavande est parasiticide, antiseptique, cicatrisante et efficace contre la migraine.

 L'huile essentielle de lavande est parfois utilisée comme condiment dans les salades, mais il ne faut en user qu'avec extrême prudence comme il convient avec ces produits végétaux extrêmement concentrés.

 L'usage des sachets de lavande placés parmi le linge pour le parfumer permet en même temps d'éloigner les insectes.

L'essence d'aspic sert parfois à fabriquer des vernis.

La lavande stoechade (d.c.) a une odeur plutôt désagréable.

## Marrubium (D4)


## Marrube

(Nom latin de la plante – peut-être de l'hébreu *mar*, amer ;

*rob*, suc)

Presque toute l'Europe – sauf l'extrême nord (12)


Le *M. vulgare* (marrube blanc), indigène, était souvent cultivé autrefois pour ses vertus médicinales, appréciées depuis l'Antiquité.

 On en faisait un sirop et des bonbons utilisés contre la toux (« horehound candy » des Anglo-saxons) (cf. vol. II).

Le marrube aurait également été employé comme condiment malgré son amertume et son odeur musquée assez peu agréable.

Ses **jeunes pousses** sont consommées comme légume cuit en Bosnie et en Anatolie.

La plante contient une huile essentielle, une substance amère (marrubine), du mucilage, du tanin, de la saponine, des sels minéraux : K (nitrate de potassium), Fe, etc., et diverses substances (choline...).

 Le marrube est tonique, expectorant, stomachique, dépuratif, diurétique, stimulant du foie et du cœur. Il aiderait à maigrir.

 On consomme une espèce locale (*M. parviflorum*) en Anatolie.

## Melissa officinalis (B4)


## Mélisse

(Nom grec et latin de la plante – *mélissaina*, *mélissophyllon*, *méliteia*

– de *melissa*, abeille : la plante est très butinée)

Europe méridionale

Fréquemment cultivée pour son arôme citronné (on la nomme parfois citronnelle), la mélisse se rencontre à l'état subspontané jusque dans le nord de notre continent. Elle est très mellifère et on la plante souvent pour favoriser la production de miel.

 **Jeunes pousses** et **sommités fleuries** parfument délicieusement salades, légumes et boissons.



On mange les pousses en salade en Bosnie. En Catalogne, elles entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.

On peut également les manger comme légumes cuits.



Elle contient une essence aromatique.



La mélisse est antispasmodique, sédative, stomachique, carminative et diaphorétique. L'eau de mélisse des Carmes, dont la formule remonte au début du XVII<sup>e</sup> siècle, est un alcoolat distillé de mélisse et d'autres plantes (citron, cannelle, coriandre, girofle, muscade, angélique...). On l'emploie comme antispasmodique et stomachique. La mélisse est appréciée depuis l'Antiquité pour son odeur délicate et ses propriétés médicinales.

## *Melittis melissophyllum* (H4)

Mélitte

(Même origine que *mélisse*)

Europe occidentale, centrale et méridionale



La plante est faiblement aromatique. On peut consommer ses **feuilles** malgré leur légère amertume.

On les mangeait en période de disette en Pologne jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. En Bosnie, on ajoute les **jeunes pousses** aux salades.



La plante contient le même hétéroside (harpagoside) que la « griffe du diable » (*Harpagophytum procumbens* – *Pedaliaceae*), plante d'Afrique du Sud dont la racine se montre très efficace comme anti-inflammatoire (sa récolte outrancière en vue de l'exportation est d'ailleurs une menace grave pour la survie de cette étrange plante africaine).



La mélitte à feuilles de mélisse a été employée comme antispasmodique, diurétique et sudorifique.



*Melittis melissophyllum*

## Mentha (A2-3)

(Nom grec et latin de la plante)

Menthe  
Toute l'Europe (14)

Plusieurs espèces sont plantées pour leurs propriétés aromatiques et médicinales.



Les **feuilles** et les **sommités fleuries** de nombreuses menthes ont servi de condiment depuis la plus haute Antiquité.

Fraîches de préférence, on les ajoute aux salades, desserts et boissons froides qu'elles parfument délicieusement. Les Indiens d'Amérique du Nord les mangeaient cuites. L'infusion de menthe, bue pour le plaisir ou pour ses vertus digestives, est courante en Europe. Toutes les menthes sont aromatiques.



Elles contiennent des essences aromatiques dont la composition varie suivant les espèces, ce qui explique que chacune dégage un parfum caractéristique.



Les menthes sont stimulantes, stomachiques, carminatives et antiseptiques. Elles éloignent les insectes.



L'huile essentielle de menthe a des propriétés parasitocides.

On utilise fréquemment les espèces suivantes :

- ***M. aquatica*** (menthe aquatique) – toute l'Europe, sauf l'extrême nord –, d'odeur rafraîchissante.



On l'utilise pour parfumer des desserts et des boissons.

En Sardaigne, elle aromatise le boudin (« sanguinaccio ») et des raviolis farcis de pomme de terre et de fromage. En Toscane, on la met dans les omelettes et certaines liqueurs.



La sensation de fraîcheur qu'elle dégage est due au menthol. Elle renferme aussi du tanin.



La menthe aquatique est stomachique, astringente, cholagogue et anti-spasmodique.

- ***M. arvensis*** (menthe des champs) – presque toute l'Europe –, une espèce très variable. Son odeur est très délicate, surtout quand elle est fraîche.



Elle parfume agréablement les plats salés ou sucrés et les boissons. En Pologne, elle parfumait des soupes de chénopode blanc et d'ortie (« warmuz »), jusque vers le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle. Elle sert toujours de condiment en Bosnie.

- ***M. x gentilis*** (= *M. arvensis* x *spicata*), fréquemment cultivée et subspontanée. On l'a employée comme condiment.



- *M. longifolia* (= *sylvestris*) (menthe sylvestre).


L'odeur de la plante n'est pas très délicate. On a cependant employé ses feuilles comme légumes et pour faire du thé. On peut en parfumer des desserts et des boissons.

Elle est utilisée en Pologne pour aromatiser la farce des « pierogi russkie » (de gros raviolis) avec des oignons, des pommes de terre et du fromage frais. On le remplace de plus en plus souvent par la menthe verte, cultivée dans les jardins. En Serbie, certains en parfument l'eau-de-vie pendant la distillation.


- *M. x piperita* (= *M. aquatica* x *spicata*) (menthe poivrée).

C'est un hybride naturel qui croît naturellement en Europe, où on le rencontre également à l'état subspontané. On cultive industriellement la menthe poivrée pour son huile essentielle, extraite par distillation, qui sert à parfumer boissons, dentifrices, chewing-gum, confiseries et liqueurs.

La plante parfume remarquablement les desserts, les boissons et les liqueurs. En Angleterre, on l'associe (sous forme d'huile essentielle) au chocolat dans les célèbres « after eight ». En Catalogne, on l'ajoute parfois aux soupes, aux salades et aux légumes. Dans l'arrière-pays niçois, on l'emploie sous le nom de « basilic sauvage » dans des sauces avec de l'huile d'olive et de l'ail.

 Son essence renferme du menthol (40 à 80%), ou camphre de menthe, substance cristallisable très aromatique et rafraîchissante.


Le menthol lui-même est généralement extrait de l'essence de la menthe du Japon (*M. japonica*) qui en contient plus de 90%.


 On utilise le menthol en médecine comme analgésique et antiseptique, mais pris par voie interne il a tendance à irriter l'estomac.

La menthe poivrée possède les propriétés médicinales déjà citées, communes à toutes les menthes. Elle se montre en outre antispasmodique, mais excitante à forte dose et, paraît-il, aphrodisiaque.

On rattache à la menthe poivrée divers hybrides horticoles aux odeurs variées, dont la menthe citronnée (*M. citrata*).

- *M. pulegium* (menthe pouliot) – sud, ouest et centre de l'Europe. On la plantait beaucoup autrefois. Son odeur est à la fois puissante et très fine.

 C'est un remarquable condiment. À Chypre, on l'ajoute aux salades. En Espagne, on en aromatise une soupe (« gazpacho de invierno ») et les escargots. On l'utilise également en Sicile, en Sardaigne, en Bosnie et en Turquie.

 La menthe pouliot est stomachique, expectorante, emménagogue et cholagogue.

 Son surnom d'« herbe aux puces » vient de ce que la plante éloigne effectivement ces parasites. On en extrait une essence aux vertus parasitocides.

- *M. requienii* – Corse, Sardaigne –, cultivée comme plante ornementale et localement subspontanée en Europe occidentale.

- *M. spicata* (= *viridis* – menthe verte).

C'est l'espèce la plus souvent plantée dans nos jardins, comme condiment et pour les infusions. On la cultive aussi pour son huile essentielle qui sert à aromatiser chewing-gum, dentifrices, etc.

La sauce à la menthe est un accompagnement obligatoire du mouton en Grande-Bretagne (cf. vol. II). La menthe verte sert en Sicile entre dans la composition du « salmoriglio », une sauce à l'huile d'olive, à l'ail et au jus de citron qui relève les fèves broyées avec de la chapelure, de l'ail et du vinaigre. Elle parfume une liqueur, le « rosolio ». En Toscane elle aromatise les omelettes et les liqueurs, à Chypre les salades, en Bulgarie, les haricots en grains, en Catalogne, les soupes, les légumes, les escargots et le « ratafia », en Grèce, les « dolmades », feuilles de vignes farcies au riz.

La menthe verte est largement utilisée pour aromatiser les salades et diverses préparations culinaires dans les pays arabes, sous le nom de « nana ».

C'est elle qui parfume le célèbre « thé à la menthe » du Maghreb.

• *M. suaveolens* (= *rotundifolia* – menthe à feuilles rondes) – sud et ouest de l'Europe. Parfois cultivée comme plante condimentaire et subspontanée dans le nord et le centre de l'Europe.

Son odeur est moins fine que celle de la plupart des autres menthes.

L'essence aromatique qu'elle contient est très volatile, et si l'on désire préparer des boissons avec cette plante, il ne faut pas employer une eau trop chaude : la meilleure préparation est le « thé solaire » (cf. vol. II).

On emploie néanmoins cette espèce comme condiment pour les soupes dans le nord-ouest de l'Espagne, pour les salades, les sauces et les liqueurs en Sicile, pour les omelettes en Sardaigne et en Toscane, pour le pain en Tunisie.

Il existe de nombreux hybrides naturels entre les différentes espèces de menthe.

### *Micromeria* (B4)

(*G. micromerès*, formé de petites parties)

### Micromérie

Europe méridionale (21)



La *M. juliana* – Méditerranée orientale – est aromatique et on l'a utilisée comme condiment. Elle était cultivée en Angleterre aux XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles. En Turquie, on emploie de même la *M. myrtifolia* – Grèce, mer Égée.

### *Nepeta* (B3)

(Nom latin d'une plante, peut-être celle-ci – de *Népété*, ville d'Étrurie)

### Népéta

Toute l'Europe (24)

Quelques espèces asiatiques sont plantées pour l'ornementation.

On cultive également la *N. cataria* (cataire, herbe-aux-chats), d'Europe méridionale. Elle est subspontanée dans l'ouest de notre continent.


La cataire dégage une odeur aromatique très particulière qui, dit-on, attire les chats.





Ses **feuilles** ont été employées comme condiment et pour faire des infusions. En Catalogne, elles entrent dans la composition du ratafia.



La plante contient une essence aromatique, de la vitamine C et d'autres substances.

 Elle est antispasmodique, stomachique et carminative.

 La *N. lanceolata* – Espagne, sud de la France, Italie – dégage une odeur puissante, évoquant à la fois la menthe et le fromage de chèvre. C'est un excellent condiment et l'on en fait de bonnes infusions.

 Certains le nomment « herbe à puces » parce que, dit-on, les puces ne résistent pas à son odeur.

## Origanum (B2-3)


(Nom grec de Labiées aromatiques – de *oros*, montagne ; *ganos*, éclat : parure des montagnes)

## Origan


Toute l'Europe (13)


On cultive fréquemment comme condiment l'*O. majorana* (= *Majorana hortensis*) (marjolaine), originaire d'Afrique du Nord et du sud-ouest de l'Asie.

On la rencontre à l'état subspontané en Europe méridionale. Elle fut introduite au XVI<sup>e</sup> siècle seulement dans les jardins du nord de l'Europe.


 Son odeur un peu fumée et sa saveur piquante la rendent exquise dans les salades et dans toutes sortes de plats cuits.

La marjolaine est un condiment courant en Italie, en Espagne, à Chypre et en Turquie. Elle aromatise, les salades, les légumes, les pâtes, les sauces, la viande et le poisson. En Catalogne, on met la plante dans le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.

 La marjolaine contient une essence aromatique.

 Elle est antispasmodique, stomachique, carminative, expectorante et tonique. On l'utilise depuis l'Antiquité.

 Son essence se montre stupéfiante à forte dose.

 Les **sommités fleuries** – surtout – et les **feuilles** de l'*O. vulgare* (origan) sont aromatiques. On les utilise comme condiment. On en fait, par exemple, un excellent pesto. Elles ont servi à aromatiser la bière en Suède et en Pologne, au XVIII<sup>e</sup> siècle.

Chez les plantes poussant en Europe moyenne, il est préférable de ne pas les faire cuire, car leur parfum est extrêmement volatil. Et mieux vaut les employer fraîches que séchées.

L'origan poussant dans le sud de l'Europe a un arôme beaucoup plus puissant et tenace. Il est récolté dans la nature ou cultivé dans les jardins. On emploie ses **feuilles** comme condiment dans les plats de viande et de légumes, les sauces, les pâtes et les pizzas.



*Origanum vulgare*

On l'utilise couramment en Espagne, en Italie, en Grèce, en Turquie, etc. En Catalogne, il aromatise les olives et le « ratafia ».



Les propriétés médicinales de l'origan sont semblables à celles de la marjolaine.



La plante donnerait à la laine une couleur rougeâtre en présence d'alun. D'autres espèces, originaires de la région méditerranéenne, étaient déjà employées comme condiments par les Romains. Elles ont parfois été cultivées dans nos jardins. Il s'agit des *O. heracleoticum* – sud-est de l'Europe – et *onites* – région méditerranéenne. La première espèce a été introduite en Angleterre au XVII<sup>e</sup> siècle, la seconde au XVIII<sup>e</sup> siècle. Elles ne sont plus que rarement cultivées de nos jours.

Dans le sud de l'Italie, l'*O. heracleoticum* (d.c.) sert à parfumer des soupes, des bouillons et des farces. En Sicile, on en prépare un condiment typique avec des oignons, du fromage de chèvre et des anchois, garniture traditionnelle de la « rianata », une pizza traditionnelle dans la province de Trapani.



En Turquie, l'*O. onites* (d.c.) est distillé pour son eau florale, que l'on vend couramment, en particulier en Anatolie, diluée dans de l'eau pour ses vertus stomachiques.



L'*O. dictamus* (= *Amaracus d.*) (dictame de Crète) – originaire de la Crète – a lui aussi connu, grâce à ses **feuilles** aromatiques, les honneurs de la culture.



Les Crétois parent le dictame de multiples vertus, au point d'en faire une panacée.



À Chypre, on utilise comme condiment une espèce locale (*O. dubium*), et de même au Liban (*O. syriacum*).

## *Perilla frutescens* (B4)

(Diminutif du *L. pera*, besace – par allusion à la forme du calice en fruit)

## Périlla de Nankin

Originaire d'Asie orientale

Cultivée dans le sud-est de l'Europe comme plante ornementale et pour l'huile de ses graines, localement subspontanée en Ukraine.




Les **feuilles** ont une couleur violette, une odeur aromatique et une saveur douceâtre agréable. On les utilise fréquemment au Japon, sous le nom de « shiso », en particulier dans les salades, pour aromatiser une préparation d'ignames râpés et battus que l'on verse sur du riz, et pour préparer les prunes salées, « umebosis », fruits d'un prunier local, ou plutôt d'un abricotier (*Prunus mume* – *Rosaceae*), lacto-fermentés avec des feuilles de périlla qui leur communiquent une couleur rose (cf. *Prunus spinosa*, *Rosaceae*).


Une infusion des feuilles sert à colorer la nourriture en rouge.

Les feuilles sont également consommées crues, avec un peu de sauce de soja (« shoyu »), en beignets (« tempura »), macérées quelques heures dans le sel ou conservées avec des légumes dans le « miso » (pâte de soja fermentée).

On mange les **jeunes pousses** avec du poisson cru.

En Corée, les feuilles lactofermentées avec du piment, de l'ail et divers aromates servent à préparer des boulettes de riz. Elles sont vendues ainsi sur tous les marchés et utilisées quotidiennement.

 Au Japon, les **graines** de périlla (« egoma ») sont grignotées comme celles du sésame. Il est d'usage de rouler dans une préparation d'egoma écrasé et de shoyu des boulettes de sarrasin ou de riz avant de les mettre à griller sur les braises. Les **graines** fournissent une huile comestible.

 Celle-ci est siccativante et on l'utilise souvent comme l'huile de lin pour fabriquer des peintures et des vernis. D'autres espèces asiatiques sont plantées pour l'ornementation dans nos jardins. On les emploie de la même façon que l'espèce précédente.

## Phlomis (G4)

## Phlomis

(Nom grec de la plante – de *phlox*, flamme : les feuilles servaient de mèches pour les lampes)

Sud, centre et est de l'Europe (12)


Quelques espèces, indigènes ou originaires d'Asie occidentale, sont plantées pour l'ornementation.

 Les **racines** du *P. tuberosa* – centre et sud-est de l'Europe, Asie – auraient été consommées cuites par les Kalmouks de Sibérie.

Les **feuilles** du *P. lychnitis* – sud-ouest de l'Europe – étaient parfois ajoutées à la sauge officinale (cf. *Salvia officinalis*) pour l'« allonger ».

En Sicile, celles du *P. fruticosa* – région méditerranéenne – aromatisent la viande. Revenues au beurre ou au lard, elles assaisonnent les pâtes. On les emploie également comme condiment en Turquie.

Les enfants sucent les grandes fleurs jaunes remplies d'un délicieux nectar.

 Le *P. herba-venti* – sud et est de l'Europe – attire les mouches qui se posent dessus. On le plaçait jadis à l'extérieur des maisons, en le nommant « attrape-mouches ».


## Prasium majus (D4)

## Prasium

(G. *prasion*, nom d'une plante échauffante – par allusion aux propriétés supposées de cette espèce)

Région méditerranéenne, Portugal

En France, on ne le rencontre qu'en Corse

 En Crète, les **jeunes pousses**, bouillies, servent à farcir des chaussons (« lagoudhokhorto »). On les mange aussi comme légumes, en mélange avec d'autres plantes. On les consomme également en Tunisie.


En Sicile, elles servent à préparer des boissons rafraîchissantes et diurétiques.

## Prunella (D 1)

(Ou *Brunella*, étymologie incertaine)

## Brunelle

Toute l'Europe (41)

 Les **feuilles** des *P. grandiflora* (brunelle à grandes fleurs) et *vulgaris* (brunelle vulgaire) sont comestibles, mais elles sont petites et astringentes. Les **jeunes pousses** de la brunelle vulgaire (d.c.) sont mangées comme légume cuit en Bosnie.



Elles renferment du tanin, une résine et une substance amère.



Elles sont astringentes et hémostatiques.

En usage externe, ce sont de bons vulnéraires.



En Catalogne, les **fleurs** de la brunelle à grandes fleurs (d.c.) sont sucées par les enfants.

## Rosmarinus (B4)

## Romarin

(Nom latin de la plante – de *ros* = *rhus*, sumac ; *marinus*, marin :  
le romarin pousse souvent à proximité du littoral)

(2)

Le *R. eriocalix* croît naturellement dans le sud de l'Espagne. Le *R. officinalis* (romarin officinal), commun dans la région méditerranéenne, est souvent cultivé comme plante condimentaire et pour former des haies. On le rencontre parfois à l'état subspontané.



Les Grecs et les Romains en appréciaient déjà les vertus aromatiques et médicinales. De nos jours encore, le romarin est populaire en cuisine dans toute la région méditerranéenne et même plus au nord.

**Feuilles** et **sommités fleuries** servent à relever de nombreux plats, des grillades aux desserts, en passant par les pommes de terre, les olives et le poisson.

En Sicile, elles parfument certaines « foccace » (pains plats cuits au four). En Toscane, on en aromatise la « castagnaccia », un gâteau de farine de châtaigne cuit sur une plaque au four. En Catalogne, le romarin entre dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.

En Espagne, on fait parfois cuire la paella, traditionnellement, sur un feu de branches de romarin, avec un grand couvercle débordant qui canalise la fumée odorante sur le riz.



Le romarin contient une essence aromatique que l'on extrait par distillation.



Il est stimulant, stomachique, carminatif, cholagogue, emménagogue, antiseptique et antispasmodique.


En usage externe, on utilise l'huile essentielle de romarin comme cicatrisant et parasiticide.



À haute dose, le romarin – et surtout son essence – devient excitant et toxique.

*Rosmarinus officinalis*



**Salvia (B1)** (Nom latin de la plante – de *salvo*, guérir)**Sauge**

Toute l'Europe (36)

C'est le genre numériquement le plus important des Labiées, avec plus de 500 espèces répandues à travers le monde. De nombreuses espèces de sauge, européennes, asiatiques et surtout américaines, sont plantées pour l'ornementation.

Parmi nos espèces indigènes, les suivantes ont connu des emplois alimentaires :

- *S. candidissima* – Albanie, Grèce, sud-ouest de l'Asie.



Les **feuilles** sont utilisées comme condiment en Turquie.

- *S. officinalis* (sauge officinale) – ouest de la région méditerranéenne, subspontanée en Europe méridionale. Elle est souvent cultivée dans les jardins pour ses feuilles aromatiques dont les vertus étaient déjà appréciées des Anciens.



Les **feuilles** de la sauge officinale forment un excellent condiment. Leur odeur est plus agréable quand elles sont sèches. On en parfume particulièrement les rôtis et les sauces.

Les Chinois les aimaient tellement en infusion qu'ils échangeaient poids pour poids aux Européens – en particulier aux Hollandais – du thé noir (qui se revendait à prix d'or en Europe) pour de la sauge.

En Catalogne, les **sommités florales** entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.



Les feuilles renferment une huile essentielle, que l'on extrait par distillation, du tanin, de la vitamine PP, du soufre et une hormone (substance œstrogène).



La sauge est stimulante, stomachique, antisudorale, antiseptique et antiputride, antispasmodique, emménagogue et astringente. Elle diminue la sécrétion lactée.



Prise en grande quantité sur une longue période, la sauge peut présenter une certaine toxicité. L'huile essentielle que l'on en extrait contient d'ailleurs de la thujone (cf. *Artemisia absinthium* – Asteraceae). En usage externe, la plante est cicatrisante.



Les **galles charnues** poussant sur les feuilles de la sauge officinale à la suite de la piqûre d'un insecte (*Cynips* sp.) sont comestibles. Elles auraient été conservées dans le miel sur l'île de Zante (Grèce).

- *S. pomifera* (= *calycina*) – sud de la Grèce.



Les **feuilles** de cette sauge forment un bon condiment. Elles servaient localement à faire du thé. En Crète, les **galles** en forme de boules (« faskomila ») produites sur les feuilles par la piqûre d'insectes du genre *Cynips* sont mangées par les enfants et les bergers. Elles étaient autrefois confites dans le miel.

*Salvia officinalis*

- *S. pratensis* (sauge des prés), très commune dans toute l'Europe. Elle n'est qu'à peine aromatique. D'ailleurs la plupart des sauges herbacées, aux larges feuilles et aux fleurs de grandes dimensions, n'ont que peu d'odeur (mais il y a bien sûr des exceptions). À l'opposé, les sauges ligneuses aux feuilles et aux fleurs de petite taille, sont presque toujours très odorantes. En Bosnie, les **jeunes pousses** de la sauge des prés servent de condiment. Les **feuilles** peuvent être mangées en beignets. On peut ajouter aux salades les **fleurs** d'un beau bleu violacé.

- *S. sclarea* (sauge sclarée) – Europe méridionale. Cette sauge était jadis très cultivée dans les jardins.



Ses larges **feuilles** ont été employées pour agrémenter des pains, des omelettes, des gâteaux, etc., bien qu'elles soient peu odorantes.

Ses **inflorescences** dégagent un parfum délicieux et pénétrant. Elles aromatisent des desserts et des boissons et donnent aux confitures le goût d'ananas. On les employait jadis pour conférer au vin le goût du muscat. Cet usage a parfois encore cours en Sardaigne.

Dans le nord-ouest de l'Espagne, elles parfument les soupes.



Elles renferment une essence aromatique fine et puissante que l'on distille pour l'utiliser comme base en parfumerie.

- *S. triloba* – centre et est de la région méditerranéenne.



Les feuilles forment un excellent condiment. Elles sont couramment utilisées en Grèce, où elles servent également à faire du thé.

On consommait parfois les **galles charnues** provoquées par la piqûre d'un insecte.

- *S. viridis* (= *horminum* – sauge verte, sauge hormin) – Europe méridionale. Souvent cultivée comme plante ornementale.



Ses **feuilles** ont été utilisées comme condiment.

Il existe en Europe méridionale – et ailleurs dans le monde – de nombreuses autres espèces de sauges aromatiques.



En Turquie, on utilise les **feuilles** de plusieurs espèces locales (*S. argeaus*, *cryptantha*, *hypargeia*, *microstegia*, *tomentosa*), ainsi qu'au Liban (*S. hierosolymitana*). On aurait mangé, après les avoir pelées, les **tiges** d'une espèce locale (*S. lanata*) dans l'Himalaya.

Les grandes fleurs de certaines sauges contiennent beaucoup de nectar : elles sont sucrées et on peut les ajouter, par exemple, aux salades de fruits (en particulier la *S. spathacea* de Californie).

Les **graines** de plusieurs espèces des déserts du sud-ouest des États-Unis et du nord-ouest du Mexique sont très nutritives (*S. apiana*, *chia*, *columbariae*). Les Indiens locaux s'en nourrissaient au cours de leurs déplacements : une poignée de graines pouvait, paraît-il, soutenir un homme pendant une journée entière de marche ! Les graines d'une sauge mexicaine étaient, avec le maïs et l'amaranthe (cf. *Amaranthus caudatus* – *Amaranthaceae*), l'une des céréales des Aztèques.

On les consommait entières – souvent grillées – ou pulvérisées. On peut en faire une boisson en les laissant tremper dans de l'eau froide : elles gonflent pour former une masse gélatineuse nutritive et rafraîchissante. Les « graines de chia » (*chia seeds*) sont couramment vendues dans les magasins de nourriture naturelle aux États-Unis et ont récemment tenté leur apparition en France.


## *Satureja* (B2)

## Sarriette

(Nom latin de la plante, d'étymologie incertaine, peut-être du *L. satyrus*, satyre, du fait des propriétés aphrodisiaques attribuées à la plante)

Europe méridionale (6)


Les *S. hortensis* (sarriette des jardins), de l'est de la région méditerranéenne, et *montana* (sarriette des montagnes), commune dans la région méditerranéenne, sont fréquemment cultivées comme plantes condimentaires et se rencontrent parfois à l'état subspontané dans le sud de l'Europe.

 Ces plantes sont très aromatiques et possèdent une saveur piquante. On utilise leurs **feuilles** et leurs **sommités fleuries** comme condiment depuis l'antiquité. La sarriette des montagnes (d.c.) est couramment récoltée dans la nature.

La sarriette aide à digérer les Légumineuses, d'où son nom allemand de « Bohnenkraut » (herbe aux haricots). En Catalogne, la sarriette des montagnes (d.c.), aromatise les ragoûts de légumes et de viande, les olives et le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.



La plante renferme une essence aromatique.

 Elle est stimulante, stomachique, carminative, antiseptique et antiputride, expectorante, vermifuge et astringente.



On l'a employée pour éloigner les insectes.



L'essence de sarriette est très caustique, comme celle de thym. Il ne faut l'employer qu'avec précautions et on évitera en particulier son contact avec les muqueuses.



La *S. thymbra* – sud de la Grèce, sud de la Sardaigne – est localement utilisée comme condiment. Son odeur et sa saveur sont chaudes et aromatiques.

En Bosnie, on utilise comme condiment la *S. montana* subsp. *illyrica* – ouest de l'ex-Yugoslavie, Albanie.

La *S. alpina* (= *Acinos alpinus*) (sarriette des Alpes) – montagnes du centre et du sud de l'Europe – est parfois employée pour parfumer des plats. Mais son odeur et sa saveur sont bien faibles.



*Satureja montana*

**Sideritis (D4)** 

(Nom grec d'une plante médicinale (vulnérable)

– de *sideritis*, de fer)**Crapaudine**

Europe méridionale




**Feuilles** et **sommités fleuries** des *S. clandestina* (= *theezans*) – sud de la Grèce – et *syriaca* (= *raeseri*) servent à faire en Grèce un thé agréablement aromatique. Celles de la deuxième espèce sont très populaires en Crète, sous le nom de « tsai tou vounou » (« thé des montagnes ») ou de « malotira ».

On utilisait de même celles de la *S. romana* (thé de campagne) dans le sud de la France.

Les **inflorescences** de la *S. hyssopifolia* – sud-ouest de l'Europe –, connues dans le Vercors sous le nom de « thé des Alpes », sont utilisées localement pour faire des infusions et parfumer des liqueurs. On les emploie de la même façon dans le nord-ouest de l'Espagne.



Les **feuilles** et les **sommités fleuries** de plusieurs espèces locales servent à faire du thé en Turquie (*S. leptoclada*, *libanotica*).

**Stachys (B1)** (Nom grec de la plante – *stachys*, épi)**Épiaire**

Toute l'Europe (58)


Quelques espèces, indigènes pour la plupart, sont plantées pour l'ornementation. Les Crosnes du Japon (*S. affinis*), originaires du nord-est de l'Asie, sont cultivés en Europe depuis le XIX<sup>e</sup> siècle pour leurs rhizomes charnus.



Les **rhizomes** du *S. palustris* (épiaire des marais) – presque toute l'Europe – sont épais, croquants, juteux et de saveur agréable, surtout s'ils poussent dans un sol riche et meuble. On les a ramassés pour la table.

**Jeunes pousses** et **feuilles** des différentes espèces de *Stachys* sont comestibles crues. Leur goût est plaisant, malgré une désagréable odeur musquée.

L'espèce la plus commune dans nos régions est le *S. silvatica* (épiaire des bois). Ses **feuilles** dégagent lorsqu'on les froisse longuement une nette odeur de champignon. On peut en préparer, entre autres, un étonnant consommé de cèpe virtuel et un sorbet remarquablement équilibré.

 L'épiaire des bois et l'épiaire des marais, déjà citées, sont antispasmodiques et emménagogues. En usage externe, elles sont cicatrisantes.





Le *S. recta* était nommé « thé des montagnes » dans le midi de la France et couramment bu en infusion. On le recommandait contre les rhumes. En Catalogne, il entre dans la composition du ratafia, une liqueur à base de noix vertes. On en emploie les **sommités fleuries**.

Le *S. heraclea* – région méditerranéenne – sert à faire du thé en Grèce.

Les **jeunes pousses** du *S. officinalis* (= *Betonica o.* – bétoine) – sud et ouest de l'Europe – sont mangées comme légume cuit en Bosnie.



La bétoine contient du tanin et diverses substances.



Elle est astringente, stomachique et expectorante.



À haute dose, la plante – en particulier la racine – se montre émétique et purgative.



En usage externe, la bétoine est un bon vulnéraire.

## Teucrium (G-H2)

## Germandrée

(Nom grec et latin d'une plante, peut-être une espèce de germandrée

– de *Teukris*, Troie)

Presque toute l'Europe – sauf le nord (49)



En Sicile, les **feuilles** du *T. fruticans* – ouest de la région méditerranéenne – sont bouillies et mangées avec de l'huile d'olive.

En Catalogne, le *T. polium* – Europe méridionale – entre dans la composition du ratafia, une liqueur à base de noix vertes.

En Sicile, le *T. scordium* sert à parfumer des vins apéritifs et des liqueurs digestives.

Le *T. scorodonia* (germandrée scorodaine), à la saveur très amère, aurait servi à aromatiser la bière à la place du houblon dans l'île de Jersey. On en prépare de très bons vins apéritifs.



Les différentes germandrées contiennent du tanin, de la résine, des substances amères, et une huile essentielle.



Ce sont des toniques amers, doués de vertus stomachiques, cholagogues et anti-septiques. On emploie surtout les *T. botrys*, *chamaedrys* (germandrée petit-chêne), *scordium* (germandrée aquatique) et *scorodonia* (d.c.).



La germandrée petit-chêne renferme des alcaloïdes pyrrolizidiniques.



Ces derniers peuvent se révéler toxiques à dose élevée. De ce fait, la plante est interdite à la vente en Belgique.



On rapporte que le *T. massiliense*  – ouest de la région méditerranéenne, Crète – aurait été utilisée pour faire du thé au Vietnam... (elle est protégée en France).



Deux autres espèces sont employées de façon semblable dans ce même pays.

**Thymbra (D5)**

(Ancien nom grec de la sarriette)

**Thymbra**

Crète orientale et Turquie d'Europe (2)



La *T. calostachya* – Crète orientale – est localement utilisée comme condiment.  
La *T. spicata* – Grèce, Turquie d'Europe, sud-ouest de l'Asie – est employée comme condiment en Turquie.

**Thymus (B2-3)** (Nom grec et latin de Labiées aromatiques de petite taille, de l'égyptien *tham*, nom d'une plante servant à embaumer les corps)**Thym**

Toute l'Europe (66)

On cultive très fréquemment dans les jardins le *T. vulgaris* (thym), originaire de la région méditerranéenne où il est très répandu. On en connaît plusieurs variétés.



Le thym est l'une des plantes condimentaires les plus employées de nos jours en Occident. Son odeur aromatique, à la fois puissante et légère, est délicieuse. Celle des **sommités fleuries** est particulièrement fine mais on utilise le plus souvent les petites **feuilles**.

*Thymus vulgaris*

Le thym relève une multitude de plats, depuis les viandes, les légumes et les sauces jusqu'aux desserts et aux boissons. Le sorbet de thym, par exemple, est une réussite.

En Catalogne, il parfume les légumes, les escargots, les viandes, les olives et le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes. En Espagne, on fait parfois cuire la paella, traditionnellement, sur un feu de branchettes de thym, avec un grand couvercle débordant qui canalise la fumée odorante sur le riz.

Il existe plusieurs races chimiques de thym, nettement différenciables par leur odeur. Certaines dégagent un arôme citronné particulièrement agréable.



La plante contient une essence aromatique, de composition variable suivant le génome de l'individu considéré (thym à thymol, à carvacrol, à linalol, etc.).



Le thym est stimulant, antiseptique et bactéricide, stomachique, expectorant, antispasmodique et vermifuge. En usage externe, il se montre cicatrisant et parasiticide. On l'utilise en médecine depuis l'Antiquité.



Utilisé par voie interne à très haute dose et pendant une longue période, le thym pourrait avoir des effets désagréables. L'huile essentielle que l'on en distille est très caustique et ne doit être utilisée qu'avec précautions. On évitera en particulier son contact avec les muqueuses.

Le *T. serpyllum* (serpolet), commun à l'état sauvage, est parfois planté lui aussi dans les jardins.



Ses **sommités fleuries** forment également un très bon condiment, dont le goût est beaucoup moins fort que celui du thym.

En Catalogne, il parfume les légumes, les escargots, le poisson et le « ratafia ». En Pologne, il relève les soupes et la farce des « pierogi », de gros raviolis au fromage frais. Dans le sud de l'Italie, il aromatise certains fromages. En Roumanie, c'est un condiment apprécié pour la viande d'agneau et la salade. On l'utilise couramment en Bosnie. En Islande, on s'en sert pour aromatiser le lait caillé.



On extrait du serpolet une huile essentielle très fine, mais aussi caustique que celle du thym.



Le serpolet est très polymorphe et on le subdivise souvent en plusieurs espèces. L'une des plus aromatiques est le *T. pulegioides*. Ses **feuilles** et ses **sommités fleuries** sont appréciées comme condiment en Espagne (pour le poisson, la viande et le chorizo), en Bosnie et en Pologne.

De nombreuses espèces de thym poussant à l'état sauvage sur notre continent sont aromatiques et peuvent être utilisées comme condiment. Citons en particulier les suivantes :

- *T. herba-barona* (herbe aux barons) – Corse et Sardaigne.



Son odeur est exquise. Il est localement apprécié pour parfumer des plats et des sauces. On utilise ses **feuilles** et ses **sommités fleuries**.

- *T. capitatus* (= *Coridothymus c.*) – région méditerranéenne.



Cette espèce extrêmement commune dans les régions chaudes bordant notre mer intérieure est largement utilisée comme condiment en Sicile, en Grèce, à Chypre et en Turquie. Il aromatise la focaccia, les olives, les salades, le fromage, etc. Il est parfois brûlé pour faire des grillades. On utilise les **feuilles** et les **sommités fleuries**. On en distille une huile essentielle aux vertus puissamment bactéricide, connue sous le nom erroné d'« huile essentielle d'origan d'Espagne ».

- *T. mastichina* – Espagne et Portugal.



Ce thym est apprécié localement pour aromatiser les soupes, les purées et divers autres plats. On en utilise volontiers les **inflorescences**.



On distille parfois une huile essentielle des feuilles.

- *T. spinulosus* – sud de l'Italie, Sicile.



On l'emploie comme condiment en Sicile.

- *T. zygis* – Espagne, Portugal.



On l'emploie comme condiment dans le nord-ouest de l'Espagne pour aromatiser les légumes et la viande.



Les différentes espèces de thym renferment une essence aromatique et possèdent des propriétés médicinales semblables à celles du *T. vulgaris* (d.c.). Un hybride, le thym à odeur de citron (*T. citriodora*) est souvent cultivé dans nos jardins potagers.



On utilise comme condiment en Turquie plusieurs espèces locales (*T. argaeus*, *sipyleus*).

### *Ziziphora* (C5)

(Étymologie incertaine)

### *Ziziphora*

Sud-est de l'Europe (6)



Les *Z. taurica* – Crimée – et *tenuior* – sud-est de la Russie, est de l'Ukraine – sont employés comme condiment en Turquie.

## OROBANCHACEAE

### *Cistanche* (E5)

(Combinaison de *Cistus* et *Orobancha*)

### Cistanche

France, Espagne, Portugal, Crète, Russie (2)



La **partie renflée de la tige** du *C. phelypaea* (= *Phelypaea lutea*) – Espagne, Portugal, Crète – était mangée par les Arabes.

### *Orobancha* (E4)

(*G. orobos*, légumineuse ; *anchô*, étrangler : certaines espèces parasitent des Fabacées)

### Orobancha

Presque toute l'Europe (45)



Sur l'île d'Yeu, on suçait les **pousses** d'orobanche pour leur goût sucré.

En Italie, celles des *O. aegyptiaca* – sud-est de l'Europe –, *caryophyllacea* (= *gallii*) – ouest, centre et sud de l'Europe – et *cernua* – Europe méridionale – sont blanchies à l'eau bouillante salée et consommées comme les asperges. Dans les Pouilles, on les mange frites après les avoir bouillies, puis laissées tremper à l'eau une journée. On mangeait au XIX<sup>e</sup> siècle en Savoie la partie renflée de la tige des *O. rapum-genistae* – Europe occidentale – et *laserpitii-sileris* – Alpes, Balkans –, récoltée avant la floraison, puis pelée et cuite dans de l'eau salée.

On a également signalé la comestibilité des **pousses** d'*O. gracilis* (= *cruenta*) – sud, ouest et centre de l'Europe.

## VERBENACEAE

### Lippia (B4)

(Dédié à A. Lippi, médecin-botaniste parisien, 1678-1704 – tué en Abyssinie)

### Lippia

(2)

La *L. nodiflora* croit naturellement dans la région méditerranéenne. La *L. canescens*, originaire d'Amérique du Sud, est cultivée pour l'ornementation et se rencontre à l'état spontané dans le sud-ouest de l'Europe.



La *L. triphylla* (= *citriodora*, = *Aloysia triphylla* – verveine odorante), originaire du Chili, est cultivée dans la région méditerranéenne pour ses **feuilles aromatiques** et comme plante ornementale. Elle est localement spontanée.

La verveine procure une infusion bien connue, au goût citronné. On s'en sert également pour préparer des sauces et des desserts ou aromatiser des liqueurs (« verveine du Velay »).



Les feuilles contiennent une essence aromatique.



Elles possèdent des propriétés stomachiques, stimulantes, diurétiques et anti-spasmodiques.



On utilise les feuilles d'espèces locales comme thé en Amérique du Sud.

### Verbena (G3)

### Verveine

(Celtique *ferfaén*, nom de la verveine officinale – ou bien origine latine : *verbena herba* herbe destinée à « frapper » les traités dans la Rome primitive ; même racine que *verberare*, frapper. Ce nom aurait servi à désigner plusieurs plantes médicinales ou magiques, dont celle-ci)

Toute l'Europe (4)



On rapporte qu'au Japon les **jeunes feuilles** de la *V. officinalis* (verveine officinale) sont blanchies, assaisonnées et consommées comme légume. Mais le goût de nos plantes est extrêmement amer.



La verveine officinale renferme des tanins, du mucilage, des hétérosides et diverses substances.

La verveine était pour les Gaulois une plante sacrée : les druides s'en servaient pour nettoyer les autels et on lui attribuait la faculté de chasser les mauvais esprits.



La plante est apéritive et digestive. Elle diminue les douleurs des rhumatismes, des points de côté, des chocs, des foulures, etc.

*Vitex agnus-castus* (G-H4) 

Gattilier,  
agneau-chaste

(Nom latin de la plante – peut-être de *vieo*, tresser, les tiges ayant été utilisées en Grèce pour la vannerie)

Europe méridionale



Les **feuilles** sont aromatiques et s'emploient parfois en tisane.



Elles contiennent une essence aromatique et des glucosides.



Elles sont antispasmodiques et sédatives.



On utilisait jadis les **graines** comme condiment. Le gattilier est d'ailleurs également connu sous le nom de « poivre sauvage ».



On signale que les fruits, de petites drupes, renferment des substances stéroïdes proches des hormones femelles.



Ils permettent de réduire les troubles prémenstruels et de régulariser le cycle féminin en équilibrant la production de progestérone et d'oestrogènes. Ils bloqueraient l'action des hormones mâles, d'où leur emploi passé dans les monastères et leur surnom de « poivre des moines ».



Les **fruits charnus** de certaines espèces tropicales sont consommés localement en Afrique et en Asie.



*Vitex agnus-castus*

PEDALIACEAE

*Sesamum indicum* (B4) 

Sésame

(Du nom arabe de la plante – *semsem*)

Probablement originaire de l'Asie du sud-est,  
mais inconnu à l'état spontané

Cultivé en Europe méridionale pour ses graines et l'huile qu'on en extrait, et localement spontané.


Le sésame est utilisé en Asie et en Afrique depuis des temps immémoriaux puisque les anciens Égyptiens et Babyloniens en connaissaient déjà la culture. Les auteurs grecs et romains le mentionnent également.




On parseme les **graines** sur le pain et les gâteaux, ou on les écrase en une pâte (« tahin ») d'un emploi courant au Moyen-Orient, en particulier pour faire des sauces et des confiseries : la « halva » est un mélange de tahini et de sucre ou de miel (parfois émulsionnée grâce à la racine d'un végétal riche en saponine, tel le chénopode Bon-Henri (*Chenopodium bonus-henricus*, *Amaranthaceae*) en Bulgarie).

Au Japon, on emploie comme condiment des graines de sésame grillées et pilées avec du sel (« gomasio »). Au Liban, le sésame grillé est mélangé à des graines de sumac (*Rhus coriaria*, *Anacardiaceae*), à du thym local et à du sel pour former le « zatar », que l'on mange avec du pain et de l'huile d'olive.

En Europe et aux États-Unis, le sésame, le tahini et le gomasio sont vendus dans les magasins d'alimentation naturelle.

 Le sésame contient dans ses graines des protéines, des glucides, de la vitamine PP (ou C<sub>2</sub>), des sels minéraux : P, S, etc. et une excellente huile comestible.

 L'huile de sésame est fréquemment employée en cuisine au Moyen-Orient, en particulier avec les pâtisseries. En Asie orientale, on la prépare avec des graines grillées qui lui donnent une saveur prononcée et on l'utilise comme condiment.


## MARTYNIACEAE


*Proboscidea louisianica* (D5)      Cornaret, bicornes  
(= *Martynia* L.)

(L. *proboscis*, trompe d'éléphant : de la forme du fruit)

Originaire du Mexique et du sud des États-Unis

Cultivé comme plante ornementale et subsponané au Portugal et dans le sud-est de la Russie. Deux autres espèces américaines sont plantées pour l'ornementation.

 Les **jeunes fruits** sont tendres et comestibles. Les Indiens d'Amérique les consommaient cuits, et on les a parfois conservés au vinaigre. Les cornarets ont d'ailleurs été cultivés dans ce dernier but sur notre continent.

 Les fruits mûrs, armés de deux longues cornes recourbées en crochets, étaient employés par les Indiens pour décorer leurs paniers de vannerie.

 Les **jeunes fruits** des deux autres cornarets plantés en Europe (*P. fragrans*, *lutea*) étaient consommés en Amérique.

Les **racines** d'une espèce locale (*P. craniolaria*) sont cuites et mangées comme légumes, ou confites au sucre, en Colombie. On en fait aussi une boisson fermentée.


Les feuilles de toutes ces plantes dégagent une odeur désagréable.

## LENTIBULARIACEAE

*Pinguicula* (H4)        Grassette

(L. *pinguiculus*, grassouillet – diminutif de *pinguis*, gras : de l'aspect des feuilles)

Toute l'Europe, disséminées (12)

 Les Saami (Lapons) d'Europe septentrionale versent du lait de renne fraîchement tiré et encore chaud à travers une passoire où ils ont placé des **feuilles** de la *P. vulgaris* (grassette vulgaire) : le lait caille en un jour ou deux malgré le froid ambiant.



Ses feuilles contiennent du tanin, du mucilage et d'autres substances.



Elles sont expectorantes. Leurs propriétés médicinales ont donné lieu dans le Jura à un trafic éhonté : un laboratoire pharmaceutique suisse, fabricant un sirop contre la toux, payait des ramasseurs pour récolter dans des tourbières (en France) des centaines de kilos de grasette. Plusieurs stations ont ainsi été détruites. Les grassettes sont pourtant protégées par la loi...

## CONVOLVULACEAE

**Calystegia (D-F-H1)**  

**Calystegia, liseron**

(*G. kalyx*, calice ; *stegô*, recouvrir : des bractées qui recouvrent le calice)

Toute l'Europe, sauf l'extrême nord (3)

Une espèce asiatique ou d'origine hybride est parfois plantée pour l'ornementation et se rencontre à l'état subspontané sur notre continent.



Les rhizomes de la *C. sepium* (liseron des haies) auraient été consommés, bouillis, par les Chinois et ses **tiges** l'auraient été en Inde... mais rhizomes et tiges sont minces et fibreux, et la plante est purgative. Ducomet signale avoir consommé les rhizomes sans malaise.




Le liseron des haies contient du tanin et des glucosides.



Il est purgatif et cholagogue.



Les **tiges** un peu charnues et les **jeunes pousses** de la *C. soldanella*  (liseron soldanelle) – littoral de l'Europe – ont été conservées au vinaigre, en particulier le long des côtes du sud de l'Angleterre.

On en aurait mangé les **feuilles** en Nouvelle-Zélande.

**Convolvulus (E1)** 

**Liseron**

(*L. convolvo*, enrouler – au cours de sa croissance, la plante s'enroule autour d'un support)

Toute l'Europe (23)



Les **jeunes pousses** du *C. arvensis* (liseron des champs) ont été consommées en Dauphiné au XVIII<sup>e</sup> siècle. En Pologne, elles furent récoltées en période de disette, jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Elles étaient bouillies, puis poêlées avec du beurre, de la crème, de la farine ou des œufs, selon ce dont on disposait. On les consomme parfois encore en Anatolie.

On y mange également les **pousses** du *C. lineatus* – Europe méridionale.



Le liseron des champs (d.c.) contient un glucoside résineux (convolvuline).



Sa racine est purgative.



En Anatolie, on utilise également les **feuilles** d'une espèce locale (*C. galaticus*).

## SOLANACEAE

Cette importante famille, principalement tropicale et subtropicale, comporte de nombreuses plantes toxiques, souvent mortelles à faible dose, comme la belladone, la datura, la jusquiame, la mandragore, le tabac, etc. Les quatre premières sont également hallucinogènes. Leur toxicité est due à des alcaloïdes extrêmement dangereux (hyoscyamine, atropine, scopolamine, nicotine). À côté d'elles, se rencontrent des légumes bien connus – tomate, pomme de terre, aubergine, poivron – et le condiment le plus universellement apprécié, le piment.

Si les parties que l'on consomme sont pratiquement inoffensives pour l'homme, pratiquement toutes les Solanacées contiennent des alcaloïdes, plus ou moins virulents, au moins dans leurs parties vertes (feuilles, tiges, pousses, fruits avant maturité). Le plus courant est sans doute la solanine qui peut provoquer des troubles digestifs, nerveux et cardiaques.

*Capsicum annuum* (B4) 

Piment

(Étymologie incertaine, peut-être du latin *capsa*, boîte à livres : de la forme des fruits)

Originaires d'Amérique tropicale



Fréquemment cultivée pour ses **fruits** utilisés comme légume (poivrons doux), ou comme condiment (piments, paprika, chili...), suivant les variétés, la plante s'échappe des cultures en Europe méridionale et orientale. On en connaît une cinquantaine de variétés aux fruits de toutes couleurs (rouges, jaunes, violets ou verts si on les ramasse avant maturité) et de saveur plus ou moins piquante. D'autres espèces américaines sont plantées pour l'ornementation ou pour leurs fruits condimentaires.

Le piment s'est répandu en quelque siècle à travers le monde. C'est le condiment le plus largement répandu, surtout dans les régions chaudes du globe.



Les piments contiennent des vitamines A (dans les variétés rouges) et C – en grande quantité –, des sels minéraux : Ca, Mg, P, etc., une huile essentielle et une substance extrêmement âcre (capsaïcine).

Les poivrons – que l'on consomme généralement verts, mais qui deviennent rouges en mûrissant et sont alors aromatiques et sucrés – ne contiennent presque pas de capsaïcine.



À dose modérée, les piments sont stimulants, apéritifs et stomachiques, mais en grande quantité ils se montrent très irritants et caustiques – en particulier pour les muqueuses – et peuvent provoquer dermites, ulcérations, troubles digestifs et rénaux.

En usage externe, on emploie les piments comme rubéfiant.



On s'en est parfois servi pour éloigner les insectes.



Aux Philippines et dans le sud-est asiatique, on consomme les **feuilles** de piment comme légume après les avoir fait cuire.

## *Lycium* (D-F4)

Lyciet

(*G. lykion*, nom d'un arbrisseau épineux)

3 espèces croissent naturellement en Europe méridionale

Trois autres, originaires d'Asie, sont plantées en haies et se rencontrent à l'état spontané dans l'ouest, le centre et le sud de notre continent.



Les **jeunes feuilles** des *L. europaeum* (lyciet d'Europe) – région méditerranéenne –, *barbarum* (= *halimifolium*) et *chinense* – ces deux dernières espèces originaires de Chine et spontanées en Europe – ont été consommées cuites.

En Sicile, le lyciet d'Europe (d.c.) est cuit à l'eau et mangé avec de l'huile d'olive et du citron ou poêlé avec des œufs et des oignons.

Au Japon, on fait du thé avec les **feuilles** du *L. chinense* (d.c.) (« kuko »). Celles du *L. barbarum* (d.c.) auraient parfois été employées de même en Europe.



Ce dernier est antispasmodique, diurétique et expectorant.



Les feuilles de lyciet passent pour plus ou moins toxiques lorsqu'elles sont crues.



Les **petites baies rouges** du *L. europaeum* (d.c.), sucrées mais fades, ont été consommées, cuites, en Inde et en Afrique du Nord.

On mangeait aussi les **baies** insipides, légèrement sucrées, du *L. ruthenicum* – Kazakhstan occidental.

Celles du *L. chinense* (d.c.) sont un ingrédient habituel des soupes chinoises. On les vend sur tous les marchés de l'Empire du Milieu.



Mais les fruits de plusieurs lyciets – dont les *L. europaeum* et *barbarum* (tous deux d.c.) – contiennent des saponines et de la solanine : ils ont parfois été cause d'empoisonnements semblables à ceux que provoquent les morelles (cf. *Solanum*), du moins à l'état cru.



On consomme les **fruits** de différentes espèces locales en Amérique du Nord – surtout au Mexique – et en Asie, généralement cuits.

## *Lycopersicon esculentum* (B-F5)

Tomate


(*G. lukos*, loup ; *persikon*, pêche ; pêche de loup)

Originaire de l'ouest de l'Amérique du Sud





Introduite en Europe au début du XVI<sup>e</sup> siècle, la tomate est cultivée à travers le monde pour son **fruit** que l'on utilise généralement comme légume. Avec le fruit vert, on prépare parfois des confitures. La tomate est plantée en champs en Europe méridionale, centrale et orientale, où elle s'échappe parfois des cultures, sans parvenir


à s'établir définitivement. Il en existe de nombreuses variétés, dont certaines sont cultivées comme plantes ornementales. Les **feuilles** de tomate auraient été employées pour parfumer le riz en Indonésie.

 Feuilles et tiges de la tomate renferment le gluco-alcaloïde solanine.

 Elles sont toxiques et peuvent entraîner des troubles digestifs et nerveux, parfois cardiaques.

 Le fruit mûr, lui, n'en contient que des traces. Il renferme en outre des acides organiques (malique, citrique, pectique), des vitamines A et C en quantité importante, également des vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP, E et K, des sels minéraux ; Ca, Mg, P, K, S, Fe, Cu, Zn, B, I, etc., des saponines, une huile grasse et diverses substances (de l'histamine, un colorant – lycopine –, un composé antibiotique – tomatine –, etc.).

 La tomate est diurétique, rafraîchissante et désintoxicante. Elle est généralement mieux supportée crue que cuite, car elle est alors très acide. Mais certaines personnes sont sensibles à ses saponines, à la solanine et à l'histamine qui peuvent les indisposer.

 Les graines renferment une huile grasse comestible.

 Les feuilles aromatiques éloignent les insectes et calment la douleur de leurs piqûres.


## *Physalis* (B-F4)


(Nom grec d'une plante dont le calice se gonfle comme une vessie, peut-être celle-ci ; de *physaô*, gonfler)

## Physalis

Presque toute l'Europe (5)

Le *P. alkekengi* (alkékenge, coqueret) croît naturellement dans presque toute l'Europe. On le plante souvent pour l'ornementation : à maturité, le calice entoure le fruit, gonfle et prend une couleur rouge orangé éclatante.

 Les **baies rouges** de l'alkékenge sont comestibles crues, mais elles sont meilleures cuites. Elles sont légèrement sucrées, acides et aromatiques, avec un arrière-goût amer. On les consomme depuis l'Antiquité, voire beaucoup plus tôt puisqu'on en a découvert les graines dans le site néolithique de Chalain, dans l'Ain. Les fruits étaient encore récemment utilisés en Bosnie.

 Les baies contiennent de la vitamine A, beaucoup de vitamine C, des sels minéraux (en particulier P et Fe), un principe amer (physaline) et diverses substances (huile grasse, tanin, mucilage, etc.).





Elles sont diurétiques, laxatives et diaphorétiques.



Les *P. peruviana*, *philadelphica* et *pubescens*, d'origine américaine, sont cultivés pour leurs **fruits** comestibles et se rencontrent à l'état subspontané en Europe centrale, méridionale et orientale.

Les fruits peuvent être mangés crus lorsqu'ils sont parfaitement mûrs, mais on les fait souvent cuire. Leur saveur, aromatique et sucrée, est très agréable. On prépare avec les fruits verts de certaines espèces – nommés « tomatillos » au Mexique – des sauces cuites, acides mais savoureuses, généralement relevées de piment.



Avant maturité, les fruits des physalis seraient plus ou moins toxiques, du moins crus.



Les **fruits** de divers physalis sont consommés à travers le monde. Ceux du *P. francheti*, originaire du Japon et couramment cultivé pour l'ornementation, sont comestibles et plus savoureux que ceux de l'alkékengé.

## *Salpichroa organifolia* (B4) Muguet des Pampas

(*G. salpinx*, trompette, et *chroa*, surface : de la forme des fleurs)

Originaire du sud-est de l'Amérique du Sud

La plante est cultivée pour l'ornementation et se rencontre à l'état subspontané dans le sud de l'Europe.



Les **baies** jaunes, juteuses, ressemblent un peu à des grains de muscat blanc. Leur odeur est agréable, et leur saveur sucrée rappelle nettement le melon séché au soleil. Elles sont excellentes à manger crues.

## *Solanum* (B-F1)

Morelle

(Nom latin de la plante – de *sol*, soleil)

6 espèces croissent naturellement en Europe

Six autres espèces, originaires d'Amérique, se rencontrent à l'état subspontané sur notre continent. L'aubergine et la pomme de terre sont cultivées comme légumes et plusieurs espèces – d'Afrique, d'Asie, d'Amérique et d'Océanie – sont plantées pour l'ornementation.

Parmi nos morelles indigènes, la *S. nigrum* (morelle noire), adventice fréquente des cultures et cosmopolite, est la seule à avoir été consommée.





On en mange couramment les **feuilles** cuites en Europe méridionale, en particulier en Grèce (« stifnos »), où la plante, sauvage ou parfois cultivée, est vendue sur les marchés. Elles sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive, du citron et du sel. On les consomme de la même façon en Bosnie et en Turquie. C'est un légume habituel en Afrique et en Asie orientale. La cuisine ayurvédique de l'Inde en vante les bienfaits. À Madagascar, l'« ana mamy » accompagne quotidiennement le riz, cuit à l'eau sous forme de « romazava » (roumazave). À la Réunion et à l'île Maurice, les « brèdes morelle » ont également leur place dans l'alimentation. Les Maoris de Nouvelle-Zélande mangeaient naguère les feuilles de morelle noire. Il arrive même qu'elles soient vendues sur certains marchés parisiens...



Mais feuilles, tiges et fruits verts contiennent le gluco-alcaloïde solanine, surtout lorsqu'elles deviennent âgées.



Elles sont, de ce fait, souvent considérées comme toxiques.



À maturité, les **baies noires** ne contiennent pratiquement plus de solanine. On les a consommées, crues ou cuites dans le sud de notre continent ainsi qu'en Amérique du Nord. Il est possible par exemple d'en faire des desserts ou des sirops. Les baies crues sont sucrées, d'une saveur agréable bien qu'un peu fade. On peut en ramasser d'importantes quantités.

On a d'ailleurs dérivé de la morelle noire une forme horticole que l'on cultive pour ses fruits qui atteignent une taille plus grande que sur la plante sauvage. Mais on ne la rencontre que rarement dans les jardins européens. En Amérique du Nord, on la connaît sous le nom de « wonderberry », baie miraculeuse.



On a utilisé la plante comme antispasmodique, analgésique et sédatif, du fait de sa teneur en solanine. En usage externe, elle est émolliente.



**Feuilles et fruits** de la *S. luteum* subsp. *alatum* (= *alatum*, = *miniatum*) ont occasionnellement servi de nourriture après cuisson. Ses baies rouges ressemblent un peu à de petites tomates, tant par l'aspect que par le goût. On les appréciait beaucoup en Grèce.

Au Mexique, on utilisait les **fruits** du *S. elaeagnifolium* – Amérique tropicale et subtropicale – pour cailler le lait. La plante est localement spontanée en Grèce.



Les Indiens de Californie employaient dans le même but le **jus des fruits** d'une espèce locale (*S. xantii*).

Les **fruits** d'une espèce péruvienne (*S. quitoense*), cultivée pour l'ornementation en Europe, sont consommés dans les Andes.


**Feuilles cuites** et **fruits mûrs** de nombreuses autres morelles sont fréquemment consommés dans les régions tropicales et subtropicales du globe.

Certaines espèces américaines fournissent aussi des **tubercules** comestibles, assez semblables aux pommes de terre, avec lesquelles on les croise parfois pour développer de nouvelles variétés du légume universel.



Toutes les morelles possèdent une certaine toxicité. Parmi nos espèces indigènes figurent en particulier les *S. dulcamara* (douce-amère) et *sodomeum* (pomme de Sodome). Il en est de même du *S. pseudo-capsicum* (pommier d'amour), espèce sud-américaine cultivée comme ornementale et parfois spontanée dans le sud-ouest de l'Europe.

## AQUIFOLIACEAE

**Ilex (E2)** **Houx**(Nom latin du chêne vert – *Quercus ilex* : de la ressemblance des feuilles)

Sud et ouest de l'Europe (2)

L'*I. aquifolium* croît naturellement sur notre continent. Plusieurs espèces originaires d'Asie et de l'est de l'Amérique du Nord sont plantées pour l'ornementation.



En Allemagne, dans la Forêt-Noire, on buvait en guise de thé une infusion de **feuilles** de houx. Elles peuvent être fermentées et roulées comme les feuilles de thé. On a signalé que les **très jeunes pousses** encore vert tendre étaient bonnes en salade ou en garniture d'omelette.



Elles referment de la théobromine, un glucoside amer et de l'acide caféique.



Elles sont employées comme diurétique, expectorant, fébrifuge et antispasmodique, mais il arrive que leur emploi thérapeutique entraîne des malaises.



Les fruits sont émétiques et purgatifs. Ils peuvent entraîner des troubles nerveux. Un enfant serait mort après avoir ingéré une vingtaine de fruits.



En pilant la seconde écorce du houx au mortier, on obtient la glu qui servait jadis à attraper les oiseaux.



Les **feuilles** du maté (*I. paraguariense*) d'Amérique du Sud, riches en caféine, donnent une boisson excitante.

## CAMPANULACEAE

**Adenophora (C4)****Adénophore**

(G. adên, glande ; pherô, porter)

Europe orientale et centrale (2)

L'*A. lilifolia*, indigène, est parfois plantée pour l'ornementation.



Ses **racines** charnues ont été mangées en Sibérie.



On consomme dans le nord de l'Asie les **racines** et les **feuilles** de nombreuses espèces locales.

**Campanula (C1)** **Campanule, clochette**

(L. campana, cloche : de l'aspect des fleurs)

Toute l'Europe (144)

Quelques espèces indigènes sont plantées pour l'ornementation, dont la *C. medium* (campanule carillon), originaire de l'Italie et du sud-est de la France, et que l'on rencontre parfois à l'état subspontané.



La *C. rapunculus* (campanule raiponce) était autrefois communément cultivée dans nos jardins – en particulier aux XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles – pour sa **racine** charnue, comestible crue ou cuite, et pour ses **jeunes feuilles** que l'on mangeait en salade ou comme légume. On la rencontre à l'état subspontané.

Sur la plante sauvage, la racine n'est pas grosse, mais elle est quand même charnue et nutritive. Elle est blanche à l'intérieur et possède une saveur délicate. Il est préférable de la ramasser avant que la plante ne fleurisse, mais elle est encore consommable après. On la récolte assez souvent en Italie et en Catalogne.

Il ne faut pas confondre la campanule raiponce dont il est question ici avec les espèces du genre *Phyteuma* (cf. genre suivant), qui ont pour nom commun « raiponce », et possèdent les mêmes emplois alimentaires. Ce nom dérive de « rapunculus », lui-même un diminutif du latin « rapum », signifiant rave ou navet.

La **racine** de la *C. rapunculoides* (campanule fausse-raiponce) – presque toute l'Europe – a également été consommée. La plante aurait été cultivée comme la campanule raiponce. Les *C. medium* (d.c.) et *trachelium* ont été signalées comme possédant des **racines** comestibles.

Les **jeunes feuilles** de la *C. rapunculus* (d.c.) sont encore fréquemment ramassées comme salade de printemps en Languedoc et en Provence (« rispunchu »). Leur saveur est très douce. On les mange également en Italie et en Catalogne.

En Bosnie, on récolte couramment les **pousses** des *C. glomerata* – presque toute l'Europe –, *pyramidalis*  – nord de l'Italie, Balkans –, *rapunculoides* (d.c.) et *trachelium* (d.c.).


Les **feuilles** de plusieurs autres campanules ont été consommées crues ou cuites, en particulier celles des *C. latifolia* (campanule à larges feuilles) – presque toute l'Europe –, *persicifolia* (campanule à feuilles de pêcher), et *versicolor* – Balkans, sud-est de l'Italie.

En Turquie, on mange celles de la *C. lyrata* – Turquie d'Europe, sud-ouest de l'Asie.



On a signalé l'usage des feuilles fraîches en applications pour faire disparaître les verrues, peut-être du fait de la présence d'un latex.



Dans le Dauphiné, on consommait parfois la **jeune hampe florale** de la *C. thyrsoïdes*  (« cornichon ») – Alpes, Jura, Balkans. Elle se préparait en gratin avec du pain et du lait.

Les **fleurs** de la *C. persicifolia* (d.c.) étaient grignotées en Pologne par les enfants lors des cueillettes des myrtilles et des fraises des bois.

Les différentes espèces citées – ainsi que de nombreuses autres, indigènes ou asiatiques – sont parfois cultivées comme plantes ornementales.



En Turquie, on mange les **feuilles** d'une espèce locale (*C. cymbalaria*).

## *Petromarula pinnata* (G5)

(*G. petros*, pierre et *maroulia* laitue : laitue des rochers)


## Petromarula

Crète



Les **jeunes pousses** (« petrovlastaka ») sont mangées crues ou cuites en salade par les Crétois. Elles sont très tendres, avec une saveur douce rappelant la noisette. Elles renferment un latex blanc.



On peut également consommer les **feuilles**.

**Phyteuma (C2-3)** **Raiponce**

(Nom grec du *Reseda phyteuma* – *Resedaceae* – et peut-être de cette plante – *phyteuma*, ce qui est planté)

Toute l'Europe – sauf l'extrême est (24)



Les **racines** charnues des *P. betonicifolium*  (raiponce à feuilles de bétoine) – Alpes –, *orbiculare* (raiponce orbiculaire) – de l'Angleterre à l'Espagne et à l'Albanie, *nigrum* – de la Belgique à l'Autriche –, *scorzonerifolium*  (raiponce à feuilles de scorsonère) – Alpes, Apennins – et surtout *spicatum* (raiponce en épi) – Europe occidentale et centrale, la plus répandue – sont comestibles crues ou cuites. Elles sont un peu piquantes à l'état cru (du fait de la présence d'un latex jaunâtre situé dans la partie externe), mais sucrées et douces – un peu comme les châtaignes – une fois cuites. On les consommait assez souvent autrefois.

Elles sont toujours appréciées en Italie. En Pologne, les bergers les consommaient couramment jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.

Les **racines** de la raiponce en épi (d.c.) et surtout de la *P. ovatum* (= *P. halleri*) – Alpes, Pyrénées – étaient très appréciées en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

Leurs **feuilles** peuvent aussi être mangées : on en récolte d'ailleurs toujours plus que de racines. Elles sont bonnes crues ou cuites.

Elles étaient jadis appréciées en Savoie (« bostet »), et on les consomme assez souvent en Italie et en Bosnie. Les feuilles de raiponce munies d'une tache noire étaient récoltées en Haute-Savoie sous le nom de « cul-noir » et cuites comme légume à la façon des épinards.


Les **jeunes pousses florales** des raiponces sont délicates et savoureuses. On les cuit à la vapeur ou à l'eau pour les servir avec une sauce comme les asperges.



**Racines et feuilles** d'une espèce locale servent parfois de nourriture dans le nord-est de l'Asie.



*Phyteuma betonicifolium*

**Specularia** (= *Legousia* = *Triodanis*) **(D2)** **Spéculaire**

(*L. speculum*, miroir : de l'aspect des fleurs)

Presque toute l'Europe (5)



La *S. speculum-veneris* (miroir de Vénus), de l'ouest et du centre de l'Europe méridionale, est cultivée comme plante ornementale.

On a consommé cette espèce crue en salade.


La *S. pentagonia* – est des Balkans – était utilisée de même localement.

**Trachelium (C4)** **Trachelium**

(*G. trachêlos*, cou : de l'emploi en médecine populaire de plantes voisines contre les angines) Région méditerranéenne (6)



On a consommé les **parties souterraines** du *T. caeruleum* – ouest de la région méditerranéenne, Portugal, cultivé comme ornemental et localement naturalisé.

**MENYANTHACEAE****Menyanthes trifoliata (H3)** **Ményanthe,  
trèfle d'eau**


(Nom grec de la plante – de *minuthô*, diminuer ; *anthos*, fleur : qui fleurit peu de temps) Toute l'Europe (Genre monotypique)



Les **racines** – de même que le reste de la plante – sont très amères. On les a néanmoins utilisées dans l'alimentation en Europe du nord, en particulier chez les Saami (Lapons) de Finlande. Elles étaient mises à sécher puis pulvérisées, lavées à plusieurs eaux pour diminuer leur amertume, puis séchées à nouveau. On les mélangeait ensuite à des farines de céréales pour en faire du pain. Les tribus indiennes peuplant l'Alaska les consommaient également, après une préparation semblable. Les **feuilles**, également très amères, ont servi à aromatiser la bière, en particulier en Suède.



Le ményanthe est un tonique amer, doué de vertus stomachiques, dépuratives et fébrifuges.

**Nymphoides peltata (G3)** **Faux-nénuphar**

(= *Limnanthemum nymphoides*)

(G. – suffixe – *idos*, apparence : qui ressemble à un nymphéa)

Toute l'Europe

Parfois planté pour l'ornementation des pièces d'eau.



Malgré leur amertume, on consomme parfois après cuisson les **jeunes feuilles** et les **boutons floraux** en Asie orientale.



Les propriétés médicinales de la plante sont semblables à celles du ményanthe (cf. genre précédent).



Quelques autres espèces servent occasionnellement de nourriture en Afrique, en Australie et dans le sud-est de l'Asie.

## ASTERACEAE (COMPOSÉES)

C'est la plus grande famille pour le nombre d'espèces (22 750), et la seconde pour le nombre d'individus (après les *Poaceae*).

On y rencontre de nombreuses plantes alimentaires : artichaut, cardon, laitue, chicorée, pissenlit, salsifis, topinambour, tournesol, carthame ; aromatiques : armoise, absinthe, génépis, camomilles, tanaïse... et médicinales. Elle comporte très peu de plantes toxiques (surtout certains séneçons), dont une seule s'est avérée mortelle dans nos régions, le chardon à glu (*Atractylis gummifera*) de la région méditerranéenne.

La famille des Astéracées est divisée en plusieurs tribus. Celle des Liguliflores (qui comporte le pissenlit, la chicorée, les laitues, les laitérons, etc.) est extrêmement homogène quant à l'aspect et aux utilisations alimentaires de ses membres, tous comestibles, sinon consommables, car souvent amers. On en mange en particulier les jeunes feuilles en rosette que l'on récolte au printemps.

### *Achillea* (D1) 🇫🇷

### Achillée

(Nom grec et latin de la plante – peut-être d'après Achille, le héros de l'*Iliade*)

Toute l'Europe (52)



Les **jeunes feuilles** de l'*A. millefolium* (millefeuille) sont comestibles. Il est préférable de les récolter lorsqu'elles sont encore bien tendres. Les habitants du Haut-Pays niçois en faisaient des salades, en mélange avec d'autres plantes. En Bosnie, elles sont cuites comme légumes.

Les **feuilles** ont été utilisées en Europe du nord, en particulier en Suède, pour aromatiser la bière (il s'agit en fait plus probablement des inflorescences, beaucoup plus parfumées). On s'en est également servi comme condiment. Richard Mabey, auteur britannique de *Food for free*, proposait de les faire bouillir à l'eau pendant vingt minutes, de les égoutter, puis de les sauter au beurre. Les cendres des feuilles donnent un bon succédané du sel.

Les **inflorescences** sont très aromatiques et plus ou moins amères. On peut en parfumer des desserts et des boissons.

On rapporte qu'en Allemagne au XVI<sup>e</sup> siècle, les « graines » jetées dans les tonneaux assuraient la conservation des vins.




Le millefeuille renferme une huile essentielle amère, du tanin, des mucilages et du potassium.




*Achillea millefolium*

 C'est un tonique amer, également antispasmodique, astringent, hémostatique, emménagogue et cholagogue.

En usage externe, il est vulnéraire – d'où son nom populaire d'« herbe au charpentier ». Sa réputation remonte à l'Antiquité : Achille lui-même l'aurait utilisé.

 Mais l'usage prolongé du millefeuille pourrait provoquer la photosensibilisation de la peau.

 D'autres espèces d'achillée sont également aromatiques, telle l'*A. erbarota* (= *moschata*) (achillée musquée, iva) – Alpes, Apennins, Grèce – qui sert à parfumer des liqueurs.

En Savoie au XIX<sup>e</sup> siècle, les **tiges fleuries** faisaient l'objet d'un grand commerce : chaque année, des paysans piémontais venaient les récolter pour les vendre à Turin aux fabricants de vermouth.

On signale que les **jeunes feuilles** de l'*A. ptarmica* (achillée sternutatoire) sont parfois cuites comme légumes en Asie orientale.


## Arctium (C1)

(Nom grec de la plante – *arktion* – de *arktos*, ours)

## Bardane

Toute l'Europe (5)

On utilise principalement les *A. lappa* (= *majus*) (grande bardane) et *minus* (petite bardane) – presque toute l'Europe.

 À la fin de la première année de la croissance de cette plante bisannuelle, les **racines** sont charnues et tendres. Il faut les ramasser entre l'automne et le début du printemps, avant la reprise de la végétation qui va épuiser leurs réserves. Elles sont alors comestibles crues ou cuites. Elles ont un goût d'artichaut, très agréable, et une saveur sucrée due à l'inuline, un sucre très facilement assimilable – même par les diabétiques –, souvent rencontré chez les Composées. On les consomme assez fréquemment en Bosnie.

Au Japon, on cultive la bardane pour ses racines que l'on fait cuire à l'eau ou dans de la sauce de soja, après les avoir brossées ou pelées.

Elles sont aussi consommées crues. On les connaît sous le nom de « gobo » – il s'en vend en Europe, fort cher, dans les magasins de nourriture macrobiotique, alors qu'il serait si facile d'aller chercher son propre gobo dans le terrain vague avoisinant.

La racine de bardane est également un légume courant en Corée et en Chine. Sous l'influence de la communauté asiatique, il s'en vend fréquemment sur les marchés de New York ou du Brésil. On en a même vendu en France, sur le marché de Lorient. Pour conserver la couleur blanche des racines, une fois pelées, on les met à tremper dans de l'eau vinaigrée.

On s'en est servi, coupées en morceaux et torrifiées, comme succédané du café.





Les racines de bardane contiennent une huile essentielle, des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, S..., du tanin, une résine, une substance antibiotique et jusqu'à 45% d'inuline.



Elles sont dépuratives, cholagogues, diurétiques, diaphorétiques, laxatives et anti-diabétiques. Il vaut mieux les employer fraîches.

On utilisait déjà la racine de bardane en médecine au Moyen Âge.



La **jeune tige** qui se développe au début de la seconde année forme l'un des meilleurs légumes qui soient. Il suffit d'en peler la partie externe coriace. La moelle est croquante, juteuse et très savoureuse, avec un net goût d'artichaut. On la déguste crue, telle quelle, à la croque au sel ou trempée dans une sauce et l'on peut la cuire légèrement à la vapeur pour en préserver la fine saveur. Plus tard, les tiges deviennent ligneuses et amères, pratiquement inutilisables.

Quand elles sont très jeunes, on peut les manger crues ou les conserver au vinaigre.

Les **très jeunes feuilles** sont éventuellement comestibles, mais elles deviennent rapidement très amères et il faudrait alors les cuire à plusieurs eaux, à la façon du « n'dole » camerounais (*Vernonia* sp.), une plante de la même famille. Elles sont parfois consommées en Bosnie.

On peut néanmoins utiliser les **jeunes** pétioles. Leur goût, légèrement aromatique, est plus ou moins teinté d'amertume – ils sont souvent franchement amers... On en prépare un agréable consommé (cf. vol. II) et de bons gratins, après les avoir fait préalablement blanchir à l'eau bouillante si cela s'avère nécessaire.



Les feuilles de bardane ont sensiblement les mêmes propriétés que les racines.

En usage externe, on en fait des cataplasmes cicatrisants, anti-infectieux, anti-venimeux... On peut employer dans le même but la racine en décoction.



Les fruits contiendraient une huile grasse utilisée autrefois en médecine et un glucoside.

## Artemisia (B-H 1)

## Armoise

(Nom grec et latin de l'*A. vulgaris* – dédiée à Artemis Ilythie

en raison de son usage médical en gynécologie)

Toute l'Europe (57)



Du fait de leur odeur fortement aromatique, on a utilisé de nombreuses espèces comme condiment et pour parfumer des alcools.

Les espèces suivantes ont même été cultivées dans ce but :

- ***A. abrotanum*** (aurone), d'origine incertaine – probablement européenne – spontanée dans le centre, l'est et le sud de l'Europe.



On s'en est servi en particulier pour aromatiser certaines bières.

En Catalogne, les **feuilles** et les **inflorescences** entrent dans la composition du ratafia, une liqueur à base de noix vertes.




La plante contient une huile essentielle.



Elle est tonique, stomachique, fébrifuge et vermifuge. En usage externe, elle est cicatrisante.


- *A. absinthium* (absinthe) – Europe méridionale et centrale. On l'a cultivée sur une grande échelle et elle est souvent spontanée.


 En dehors de son emploi pour préparer la célèbre « absinthe », et d'autres breuvages alcooliques (toniques amers, etc.), la plante est parfois utilisée pour parfumer des sauces ou des desserts, malgré son extrême amertume.

En Catalogne, les **feuilles** et les **inflorescences** entrent dans la composition du ratafia, une liqueur à base de noix vertes.

En Allemagne, on prépare commercialement un « sirop bitter » à base d'absinthe, de gentiane et de diverses plantes aromatiques pour aider à la digestion.


Au Maroc, on ajoute des feuilles d'absinthe (« chiba ») au thé vert pour le parfumer, surtout en hiver, en remplacement de la menthe.


 On y emploie également dans ce but d'autres espèces locales (« chieh » – *A. herba-alba*, *A. inculta*).

 La liqueur d'absinthe, un alcool distillé auquel certaines personnes durent leur inspiration – et parfois leur mort –, est toxique à haute dose. La thujone, composant de l'essence aromatique que contient la plante peut engendrer des troubles nerveux et mentaux (hallucinations, convulsions, etc.). Sa combinaison avec l'alcool est particulièrement dangereuse.


Il faut cependant se garder de diaboliser l'absinthe. Tout d'abord, la plante elle-même n'est pas toxique. Son amertume empêcherait, de toute façon, le moindre excès. Et prise modérément, la liqueur ne peut être considérée comme un poison. En fait, le pastis, riche en anéthol aux vertus convulsivantes, est tout aussi dangereux à haute dose. L'abus d'alcool sous toutes ses formes est d'ailleurs, comme on le sait, source de graves problèmes personnels et sociaux.

C'est suite à une cabale orchestrée par les vignerons français, qui estimaient que les apéritifs à base d'absinthe leur faisaient concurrence, que ces derniers furent interdits en France en 1915. La prohibition de l'absinthe suivit dans de nombreux pays dont la Suisse, berceau de la fameuse liqueur, née dans le Val de Travers, puis fabriquée à Pontarlier dans le Doubs. L'« absinthe » a récemment été réhabilitée, mais les liqueurs commercialisées comportent, outre notre plante, un mélange comportant de l'anéthol, et n'ont pas de caractère particulier. Notons d'ailleurs que c'est l'anéthol qui forme le « trouble » caractéristique de l'absinthe quand on y verse de l'eau – sur un sucre posé sur une cuillère percée, comme le voulait le rituel.


 Outre son essence aromatique, l'absinthe renferme un principe amer (absinthine) et un glucoside.

 C'est un excellent tonique amer, doué de vertus stomachiques, apéritives, antiseptiques, vermifuges, emménagogues, diurétiques et fébrifuges.

 À très haute dose, l'absinthe est abortive et toxique.

 En usage externe, l'absinthe est cicatrisante et antiseptique. Elle éloigne les insectes. Son huile essentielle – également en usage externe – agit comme anesthésique local, mais elle irrite les muqueuses.

- *A. campestris* (armoise champêtre) – presque toute l'Europe.

 Dans la région de Valencia, en Espagne, les raisins que l'on désire faire sécher pour les employer comme raisins secs sont mis à bouillir dans une infusion d'*A. campestris* subsp. *glutinosa* – du Portugal à l'Italie.

- *A. dracunculus* (estragon), originaire du nord de l'Asie, fréquemment cultivé dans les potagers pour ses **feuilles** aromatiques et localement subspontané.



C'est un condiment indispensable dans les salades, les cornichons au vinaigre et dans certaines sauces, telle la béarnaise. Il fait partie des « fines herbes » et on doit l'utiliser frais. On s'en sert aussi pour aromatiser des liqueurs. Sa saveur est délicieuse et un peu piquante : c'est une des rares armoises à ne pas être amères.



L'estragon contient une essence aromatique.



Il est stimulant, stomachique, antispasmodique et emménagogue.




L'estragon n'est connu et cultivé en Europe que depuis le XVI<sup>e</sup> siècle.

- *A. stellerana*. Cette espèce, originaire du nord-est de l'Asie, est plantée pour l'ornementation ; elle est localement subspontanée dans le nord de l'Europe.



Ses **feuilles** sont cuites en légumes dans les régions d'origine de la plante.

Plusieurs espèces non cultivées sont également intéressantes :

- Les *A. genipi*  (= *spicata*), *glacialis*  (toutes deux connues sous le nom de génépi) et *umbelliformis*  (= *mutellina*) (mutelline) – toutes trois originaires des Alpes – sont très appréciées pour aromatiser des liqueurs (génépi, Chartreuse, etc.). Un ramassage excessif dans ce but a considérablement raréfié leurs stations.



Les **feuilles** et les **sommités fleuries** de ces petites plantes des hautes montagnes sont très aromatiques et dénuées d'amertume. Ce dernier trait permet de les mettre telles quelles dans l'alcool pour le parfumer sans devoir procéder à une distillation qui a pour but, dans l'absinthe par exemple, de ne garder que l'arôme de la plante en éliminant son goût amer désagréable.



Les génépis renferment des essences aromatiques.



Ils sont toniques, stomachiques, emménagogues, fébrifuges et cicatrisants.




L'huile essentielle que l'on en distille peut provoquer des troubles nerveux.

- L'*A. maritima* (armoïse maritime) – côtes du nord et de l'ouest de l'Europe – est très aromatique et amère.



Ses **feuilles** ont été employées comme condiment dans des plats sucrés.




 L'armoise maritime est principalement vermifuge. On utilise surtout les inflorescences d'une variété exotique (var. *pauciflora*), connue sous le nom de « semen contra » (sous-entendu « vermes » : graine contre les vers). L'armoise maritime est également connue sous le nom de « sémentine ».

- *A. santonicum* – Europe orientale.  
Les **feuilles** sont consommées en Anatolie.

- *A. scoparia* – Europe centrale et orientale.

 Les **feuilles** sont cuites en légumes dans le nord-est de l'Asie, où la plante est également native.

- *A. vulgaris* (armoise vulgaire, armoise), commune au bord des chemins.

 Les **jeunes pousses** sont comestibles crues ou cuites, mais leur texture est cotonneuse. Elles sont excellentes en beignet. On les consomme comme légumes cuits en Bosnie.


On peut peler et déguster cru, tel quel, le **sommet tendre des tiges**, croquant et juteux. Son goût, très agréable, rappelle celui de l'artichaut.

Plus tard dans la saison, la plante devient dure et amère.


Les **inflorescences**, très aromatiques, ont été utilisées comme condiment sur notre continent. On en aromatisait la bière avant l'introduction du houblon au Moyen Âge. Elles possèdent une certaine amertume.

On peut en parfumer des desserts.

En Allemagne, elles sont cuites dans le sain-doux avec de l'origan ou des oignons. Cette préparation se tartine sur du pain.

 L'armoise contient une essence aromatique et un principe amer.

 Elle est emménagogue, cholagogue, digestive, antispasmodique et vermifuge.

 À très haute dose, l'armoise pourrait se montrer toxique.

D'autres espèces européennes sont aromatiques, telles les *A. alba* (armoise camphrée), *annua*, *arborescens*, *austriaca*, *chamaemelifolia*, *pontica* (petite absinthe), etc.





**Feuilles** et **graines** d'espèces locales étaient consommées par les Indiens de l'ouest de l'Amérique du Nord.

Au Japon, on mange fréquemment les **feuilles** cuites d'une armoise locale (*A. princeps* – « yomogi ») et on les utilise pour aromatiser et colorer les gâteaux de riz gluant (« mochis »). On conserve la plante en la trempant dans l'eau bouillante, et en la faisant sécher à l'ombre d'abord, puis au soleil.

### *Aster* (D3)

### Aster

(Nom grec et latin de diverses plantes dont les fleurs sont en forme d'étoile – du grec *astêr*, étoile)

15 espèces croissent naturellement en Europe

Dix autres originaires de l'Amérique du Nord, et deux d'origine hybride, se rencontrent à l'état subspontané. De nombreux asters indigènes, américains, asiatiques ou hybrides, sont plantés pour l'ornementation.



Les **jeunes pousses** et les **feuilles** de l'*A. amellus* (aster amelle) sont comestibles après cuisson. On les a consommées en Pologne.

Les **feuilles** charnues de l'*A. tripolium* – disséminé dans presque toute l'Europe – sont également comestibles. Elles ont parfois été conservées au vinaigre. Elles possèdent un goût aromatique agréable.



Les **jeunes feuilles** de certains asters ont été consommées par les Indiens d'Amérique du Nord.

Au Japon, au printemps, on mange cuites les **jeunes feuilles** et les **tiges** d'une espèce locale (*A. yomena* – « yomena »), seules ou avec du riz.

### *Atractylis* (F4)

### Atractylis

(Nom grec du *Carthamus lanatus* dont la tige servait à fabriquer des fuseaux – de *atraktos*, fuseau) Région méditerranéenne, Portugal (4)



Le **réceptacle du capitule** de l'*A. gummifera* (chardon à glu) – région méditerranéenne, Portugal – est mangé cru, en Crète, à la façon des fonds d'artichaut (« akoleta »). En Sicile, on le fait bouillir pour le déguster avec de l'huile d'olive ou avec de l'ail, du persil et du fromage (« caccocciulidda »). Il est également consommé en Sardaigne, en Espagne et dans la péninsule arabe.

En Crète, le **latex** est parfois récolté par les enfants pour servir de chewing-gum.

En Afrique du Nord, la **racine**, qui atteint une grande taille, est brûlée, puis ses cendres sont bouillies dans de l'eau, séchées et mélangées à de la semoule et à du beurre pour préparer un petit-déjeuner considéré comme particulièrement énergétique.



La racine contient des alcaloïdes hépatotoxiques (attractyloside).



Elle peut provoquer des troubles hépatiques, cardiaques et nerveux. De nombreuses morts ont été imputées à la consommation d'un simple fragment de la racine.

## Balsamita major (B4)

(= *Chrysanthemum balsamita*)

## Balsamite, menthe coq

(Nom donné au Moyen Âge à la plante et à des menthes – du grec *balsamon*, baume, et nom d'une sorte de menthe)

Originaire de l'Asie du sud-ouest

Cultivée dans les jardins comme plante ornementale et aromatique et localement subspontanée.



On a employé ses **feuilles**, dont l'odeur rappelle celle de la menthe verte (ou plutôt du chewing-gum à la chlorophylle...), comme condiment dans les salades. La balsamite a parfois été plantée dans ce but, particulièrement en France.

En Angleterre, où elle fut introduite au XVI<sup>e</sup> siècle, la plante a servi à aromatiser la bière, ce qu'évoque son nom d'« alecost » (« ale » désigne une bière légère). En Normandie, où on la nomme « chartreuse », on la met à macérer dans le calvados pour en faire une liqueur. En Catalogne, les feuilles entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.

En Italie, elles parfument les omelettes, en particulier pour Pâques, les salades et les liqueurs. On les fait parfois revenir avec des œufs, du fromage, de l'ail et des feuilles de mauve.



La balsamite contient une essence aromatique.



Elle est tonique, carminative, antispasmodique, emménagogue et diurétique.

## Bellis (D1)

(Nom latin de la plante)

## Pâquerette

Toute l'Europe (6)



Les **feuilles** de la *B. perennis*, l'espèce la plus répandue, sont comestibles crues, mais elles ont un arrière-goût un peu âcre et il vaut mieux les mélanger

à d'autres plantes dans des salades composées.

On consomme les **jeunes rosettes** crues en Bosnie, en Sardaigne et dans d'autres régions d'Italie.

En Sicile et en Toscane, les feuilles de pâquerette servent à faire de la soupe – lorsque d'autres plantes plus appréciées ne sont pas en saison. Ailleurs en Italie, on en fait des farces pour les focacce ou des sauces pour la viande.

Les **boutons floraux** sont parfois conservés au vinaigre et utilisés comme les câpres.



On fait avec les « **fleurs** » (capitules) un « vin », comme avec celles du pissenlit (cf. *Taraxacum*). Elles servent aussi à décorer les salades ou d'autres plats.



Elles contiennent du tanin, des mucilages, de la saponine, une huile essentielle et des substances amères.



Fleurs et feuilles sont toniques, dépuratives et expectorantes.

En usage externe, elles sont antieczémotiques et antiphlogistiques. La pâquerette est un bon vulnéraire.



Les **feuilles** de la *B. sylvestris* – Europe méridionale – sont mangées en salade en Bosnie.

## *Bidens* (D3)

## Bident

(*L. bidens*, qui a deux dents : des deux arêtes surmontant le fruit)

3 espèces croissent naturellement en Europe

Six autres, originaires d'Amérique, se rencontrent à l'état subspontané.



Parmi ces dernières, le *B. pilosa*, d'Amérique tropicale, est comestible. Ses **feuilles** sont consommées comme légumes quand elles sont jeunes. La plante est subspontanée dans l'ouest, le centre et le sud de l'Europe.

Les **jeunes feuilles** du *B. tripartita* – presque toute l'Europe – sont consommées comme légumes cuits en Asie orientale, où la plante est également native.



Il en est de même des **feuilles** d'une variété locale (var. *pinnatifida*) du *B. radiata*.

D'autres espèces ont le même usage alimentaire en Afrique tropicale.



Les feuilles du *B. frondosa*, originaire d'Amérique du Nord et subspontané, peuvent provoquer des irritations de la peau chez certains sujets sensibles.

## *Calendula* (C4)

## Souci

(Nom datant du Moyen Âge – du latin *calendae*, calendes, premier jour du mois « probablement avec un sens analogue à calendrier, almanach, indicateur météorologique : les capitules s'ouvrent et se ferment en liaison avec l'apparition du soleil » {Fournier})

Europe occidentale et méridionale (5)

Le *C. officinalis* (souci des jardins), originaire du sud de l'Europe, est fréquemment planté pour l'ornementation. Il est cultivé en Europe occidentale depuis le Moyen Âge et s'y rencontre à l'état subspontané. Il en existe plusieurs variétés.



Les **boutons floraux** du souci ont été conservés au vinaigre.

On a utilisé comme condiment les **fleurs extérieures** ligulées (souvent mal nommées « pétales »). En Grande-Bretagne et en Hollande, on les mettait dans les soupes et on s'en servait pour colorer le beurre. Elles sont légèrement aromatiques et très bonnes dans les salades.



Elles contiennent une essence aromatique, du carotène ou provitamine A, de la saponine, de la résine, un principe amer, un peu d'acide salicylique et du phosphore.



Le souci est emménagogue, hypotenseur, dépuratif, diaphorétique et cholagogue. Son action se rapproche de celles de l'arnica et de l'hamamélis. C'est aussi un excellent vulnéraire que l'on utilise depuis l'Antiquité.



On emploie des mêmes façons que le souci des jardins (d.c.) le *C. arvensis* (souci des champs) – Europe méridionale, subspontané plus au nord. Quelques espèces africaines sont également cultivées comme plantes ornementales.

**Carduncellus (D4)**   
(Diminutif de *Carduus*)

**Carduncellus**

Région méditerranéenne et sud-ouest de l'Europe (6)



Les **pousses** du *C. pinnatus* – Espagne, Sicile – sont mangées en Sicile, en beignets ou en omelettes.

**Carduus (C2-3)**   
(Nom latin de la plante)

**Chardon**

Toute l'Europe (48)

En règle générale, tous les « chardons » – qui regroupent de nombreux autres genres que celui-ci – sont comestibles, à l'exception du chardon à glu (*Atractylis gummifera*, p. 398) dont la racine peut être mortelle, et du chardon béni (*Cnicus benedictus*) qui, à dose élevée, se montre purgatif, émétique et irritant.



Les **jeunes tiges des** différentes espèces du genre *Carduus* sont délicieuses crues, après avoir été pelées. Elles sont croquantes, très juteuses, et leur goût à la fois salé et un peu sucré rappelle celui de l'artichaut.

En Sicile, celles des *C. argyrea* – Italie, Sardaigne, Sicile – et *pycnocephalus* – Europe méridionale – sont bouillies à l'eau salée, puis cuites à la poêle avec du beurre ou des œufs. En Sardaigne, on les mange crues, en soupes ou revenues avec des tomates et des oignons.

On peut consommer la **moelle** des tiges plus avancées de divers chardons après avoir retiré la partie ligneuse extérieure. Elle est bonne crue ou bouillie quelques minutes dans de l'eau salée. C'est ainsi qu'a été utilisé le *C. nutans* – Europe centrale et occidentale. On consomme à Chypre les jeunes tiges du *C. argentatus* – Crète, Karpathos, sud-ouest de l'Asie.

Les **jeunes feuilles** du *C. crispus* étaient mangées cuites en période de disette dans l'est de l'Asie, où la plante est également native.

On peut consommer, crues ou cuites, celles d'autres espèces. Si les épines qui les bordent sont déjà trop dures, on pourra découper avec des ciseaux le pourtour de la feuille.

Les **jeunes réceptacles** encore tendres peuvent être consommés crus ou cuits à la façon des artichauts, qui ne sont d'ailleurs que de gros chardons (cf. *Cynara*). Il faut tout d'abord en retirer les bractées extérieures épineuses.

Ceux du *C. nutans* (d.c.) étaient consommés en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

On utilisait jadis les **fleurs séchées** de divers chardons pour faire cailler le lait dans la préparation de certains fromages. Cette utilisation traditionnelle a parfois encore cours en France. On ajoute au lait chauffé aux environs de 50°C, soit de l'eau où ont macéré

les fleurs pendant cinq ou six heures, soit les fleurs elles-mêmes, dans un sachet de mousseline. Le lait caille en une demi-heure environ à 20°C. S'il fait froid, il lui faut plusieurs heures.


Les autres genres de chardons ont, en général, tous les usages décrits ci-dessus.

## *Carlina* (E-H1)


## Carline

(Nom italien de la plante – probablement du latin *cardus*, chardon – une légende veut que l'on ait dédié la carline acaule à Charlemagne qui aurait reconnu ses vertus)

Toute l'Europe (13)

 Les **jeunes réceptacles des capitules** de diverses carlines peuvent être consommés crus ou cuits comme ceux des artichauts après en avoir retiré délicatement les épines extérieures. Leur agréable saveur rappelle celle de ces derniers. On utilisait en particulier les espèces suivantes. Les deux premières sont protégées, car elles ont été abusivement récoltées pour leur usage alimentaire.


- *C. acanthifolia*  (carline à feuilles d'acanthé, cardouille) – montagnes du sud de l'Europe.


 En 1826, Risso écrivait : « C'est l'artichaut de nos Alpes ; son bon goût le fait rechercher. » On consommait encore son capitule en Haute-Provence dans les années quatre-vingts, bouilli en salade. Au XVI<sup>e</sup> siècle, on en préparait une friandise fort appréciée en le faisant confire dans le miel. On le mangeait également sur les causses.



*Carlina acanthifolia*

Au cours de sa floraison, la carline à feuilles d'acanthé dégage un extraordinaire parfum rappelant celui de gaufrettes à la framboise et à la vanille sortant du four du pâtissier... On ramasse souvent son capitule séché pour servir de baromètre (les bractées s'écartent par temps sec et se referment lorsqu'il pleut). Cloué sur la porte des maisons, il est censé les préserver du « mauvais œil ».

- *C. acaulis*  (carline acaule) – Europe méridionale.


 Les **capitules** ont également été abondamment récoltés sur notre continent. Ils le sont toujours en Bosnie et dans le sud de l'Italie, où ils sont frits ou farcis d'œufs et de fromage. On les consommait en Pologne jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. Dans ce dernier pays, la **racine** a été utilisée dans l'alimentation jusqu'à la moitié du XIX<sup>e</sup> siècle.

 La racine de la carline acaule contient une essence aromatique, de la résine, de l'inuline et une substance aux propriétés antibiotiques (carlinoxyde).


 Elle est tonique, stomachique, diaphorétique et diurétique.

 À forte dose, elle pourrait se montrer émétique et purgative.

- *C. corymbosa* (= *C. hispanica* = *C. involucrata*) – sud de l'Europe.

 En Sicile, les **jeunes tiges** tendres (« trunzi »), débarrassées de leurs épines et pelées, sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du vinaigre. On en consomme à Chypre les **jeunes tiges**, bouillies ou frites.

- *C. sicula* – sud-est de l'Italie, Sicile.

 En Sicile, les **jeunes tiges** tendres (« trunzi »), débarrassées de leurs épines et pelées, sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du vinaigre. Leur saveur combine celle de l'artichaut et de la noisette.

- *C. vulgaris* (carline vulgaire) – presque toute l'Europe.

 Les **capitules** sont comestibles, mais bien petits pour être utilisables.


## Carthamus (B4)

(Nom d'origine sémitique introduit au XVI<sup>e</sup> siècle)


## Carthame


Europe méridionale (7)

Le *C. tinctorius* (carthame des teinturiers, safran bâtard), originaire d'Égypte, est cultivé à travers le monde pour l'huile alimentaire de ses graines et pour la teinture que fournissent ses fleurs jaunes et rouges. En Europe, sa culture est limitée à certaines parties du sud et du centre, où on le rencontre occasionnellement à l'état subspontané.

 On a utilisé les **fleurs** pour colorer la nourriture, en particulier en Espagne, au Moyen-Orient, en Amérique du Sud, et – au XVII<sup>e</sup> siècle – en Angleterre.

 Elles ont des vertus diaphorétiques et diurétiques.

 Les fleurs teignent les tissus en jaune avec de l'alun, et en orange sur une teinture préalable au safran des Indes ou curcuma (le rhizome séché et pulvérisé de la *Curcuma longa*, Zingiberaceae).


 L'huile extraite des **graines** par simple pression est excellente, et on l'emploie couramment en cuisine. On a extrait de l'huile des **graines** du *C. lanatus* – Europe méridionale. Les **jeunes tiges** tendres sont mangées crues en Sicile.

## Catananche (D2)

(*G. katanankê*, nom d'une plante chez Dioscoride)

## Catananche

Région méditerranéenne et sud-ouest de l'Europe (2)

 Les **jeunes rosettes** de la *C. coerulea* (catananche bleue) – sud-ouest de l'Europe – sont parfois récoltées comme salade printanière en Haute-Provence. Leur texture est croquante et leur saveur douce et agréable, rappelant la noisette fraîche.

***Centaurea* (D3)  **

**Centaurée**

(Nom grec de plantes médicinales (dont peut-être celle-ci) – *kentauriê*, *kentaurion* – dédiées au centaure Chiron) Toute l'Europe (221)

De nombreuses centaurées indigènes, américaines, asiatiques ou d'origine horticole sont plantées pour l'ornementation. Certaines sont subspontanées.

On utilise dans l'alimentation les espèces suivantes :

- ***C. aspera***  – sud-ouest de l'Europe.



En Catalogne, les **parties aériennes** entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.

- ***C. calcitrapa*** (chasse-trape, chardon étoilé) – sud, centre et ouest de l'Europe.



Les **jeunes pousses** ont été consommées, crues en salade, dans l'Égypte ancienne. En Sicile et en Sardaigne, les **jeunes feuilles** sont bouillies puis mangées avec de l'huile d'olive et du citron. On les consomme également en Espagne, à Chypre (« kalanthi ») et en Afrique du Nord.

À Chypre, les **jeunes tiges** de la subsp. *angusticeps* sont récoltées en hiver, débarrassées de leurs épines, et bouillies avec des légumineuses ou frites à l'huile d'olive.




Feuilles et fleurs de la centaurée chasse-trape sont toniques et fébrifuges.

- ***C. cyanus*** (bleuet) – sud-est de l'Europe, subspontané partout ailleurs.



En Pologne, les **fleurs** ont servi à colorer le vinaigre jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle. On en a préparé une sorte de vin, avec de l'eau et du sucre, jusque dans les années cinquante.



Les fleurs du bleuet et de la *C. montana*  (centaurée des montagnes, grand bleuet) – montagnes, et cultivé pour l'ornementation – renferment des substances amères et les fleurs de bleuet contiennent des glucosides.



Feuilles et fleurs sont toniques, digestives et diurétiques.

Les fleurs sont employées en collyre pour les yeux.



Les fleurs du bleuet communiqueraient à la laine une légère couleur bleue, fugace.

- ***C. depressa*** – originaire d'Asie, subspontané dans le sud-est de l'Europe.



Les **jeunes feuilles** et les **jeunes tiges** sont consommées en Anatolie.

- ***C. iberica*** – sud-est de l'Europe.



Les **jeunes feuilles** et les **jeunes tiges** sont consommées en Anatolie et au Liban.

- ***C. hyalolepis*** – Grèce, Crète.



Les **jeunes feuilles** et les **jeunes tiges** sont consommées à Chypre.

- *C. jacea* – presque toute l'Europe.



Les **jeunes feuilles** sont mangées comme légume cuit en Bosnie. Mais elles ont une amertume prononcée.

- *C. nicaeensis* – ouest et centre de la région méditerranéenne.



En Sicile, les **jeunes feuilles** sont bouillies et consommées avec de l'huile d'olive et du citron.

- *C. raphanina* – Grèce, Crète.



Dans le sud de la Grèce, on mangeait encore ses **feuilles**, crues en salade, au début du siècle.

- *C. solstitialis* subsp. *schouwii* – Sicile, Sardaigne.



En Sicile, les **jeunes feuilles** sont bouillies et consommées avec de l'huile d'olive et du citron. Dans le Latium, elles entrent dans la composition d'une soupe aux herbes sauvages, nommée « acquacotta ». On les consomme également en Turquie.

## *Chamaemelum* (= *Anthemis*) (D2) Camomille

(*G. chamai*, à terre, nain ; *mêlon*, fruit semblable à une pomme : de l'aspect des capitules et de leur odeur)

Europe méridionale et occidentale

Le *C. nobile* (= *Anthemis nobilis* – camomille romaine), originaire de l'ouest de notre continent, a été très cultivé comme plante médicinale, ornementale et comme pelouse. On le rencontre localement à l'état subspontané.



La camomille romaine, très odorante, a été utilisée pour aromatiser la bière et des liqueurs.



Elle contient une huile essentielle d'une belle couleur bleue, due au chamazulène, que l'on utilise pour parfumer certaines liqueurs.



L'infusion bien connue des capitules de camomille, souvent jugée trop amère, a des propriétés toniques, apéritives, antispasmodiques, stomachiques, carminatives, emménagogues, analgésiques et fébrifuges (si elle est suffisamment concentrée...).

En usage externe, la camomille est cicatrisante et antiphlogistique. On l'emploie également comme collyre.



En Sicile, les **jeunes feuilles** du *C. fuscatum* (= *Anthemis precox*) – ouest de la région méditerranéenne – sont bouillies, puis servies avec de l'huile d'olive et du citron.



## Chamomilla (= *Matricaria*) (D2)

## Camomille

(Nom latin de la plante – même étymologie que *Chamaemelum*)

Presque toute l'Europe (4)

La *C. recutita* (= *Matricaria chamomilla* – camomille allemande) est parfois cultivée comme plante médicinale. On la rencontre presque partout sur notre continent, mais elle n'y est probablement spontanée que dans le sud et l'est.



La camomille allemande est aromatique – en particulier les **capitules** – et on peut l'employer comme condiment.

En Catalogne, les capitules entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.



La plante contient une huile essentielle de couleur bleue et, dans les fleurs, des glucosides.



On l'utilise en médecine comme la camomille romaine (cf. *Chamaemelum nobile*).

La *C. suaveolens* (= *Matricaria matricarioides* = *M. discoidea*) (camomille matricaire), originaire du nord-est de l'Asie et du nord-ouest de l'Amérique du Nord, et subsponnée dans presque toute l'Europe, est également aromatique. C'est, avec son odeur fruitée (les Anglo-Saxons la nomment « pineapple-weed », herbe ananas) la plus agréable des camomilles.



Chamomilla suaveolens



Ses capitules parfument remarquablement les desserts et les boissons.

## Chondrilla (B4)

## Chondrille

(Nom grec de la chondrille à tige de jonc et d'un Léontodon *chondrilé* – de *chondros*, grain : du fait que le latex de ces plantes devient grumeleux en séchant – Fournier) Presque toute l'Europe – sauf le nord (4)



On consomme depuis l'Antiquité les *C. juncea* (chondrille à tiges de jonc) et *chondrilloides* (= *prenanthoides*) – Alpes orientales.

Les **feuilles** de la *C. juncea* (d.c.) et de la *C. ramosissima* – Europe méridionale – étaient mangées, crues, en Grèce au début du siècle.

On ramasse au début du printemps les **jeunes feuilles en rosette** de la chondrille à tiges de jonc (d.c.) Elles sont tendres, croquantes et ont un goût très agréable dénué d'amertume. Lorsque la tige se développe, les feuilles disparaissent.

On les apprécie dans le Midi de la France (« mastaguère » dans le Roussillon), en Italie, en Espagne, en Crète, en Turquie, etc. Elles se mangent crues en salade ou sont bouillies, puis servies avec de l'huile d'olive et du citron. En Romagne, elles sont passées à la poêle pour servir de farce ans les « piadine » (une sorte de focaccia).



*Chondrilla juncea*

Lorsque les tiges se développent, on récolte les **extrémités tendres des rameaux** que l'on mange crues ou cuites à la façon des asperges, en particulier en omelettes.



Le latex posséderait des propriétés hypnotiques semblables à celles de la laitue.

## *Chrysanthemum* (D4)

## Chrysanthème

(Nom grec de la plante – *chrysanthemon* – de *chrysos*, or ; *anthemon*, fleur)

Principalement en Europe occidentale et méridionale (2)

Nos deux espèces indigènes, les *C. segetum* (chrysanthème des moissons) et *coronarium* (chrysanthème en couronne, chrysanthème des jardins), sont fréquemment cultivées comme plantes ornementales.



Leurs **jeunes feuilles** ont été consommées crues ou cuites dans le sud de l'Europe – en particulier en Grèce – depuis l'Antiquité. Elles le sont toujours en Italie, en Espagne, en Crète et en Turquie. Le chrysanthème des moissons (d.c.) est un légume courant en Extrême-Orient. Il est cultivé dans les potagers et vendu sur les marchés en Chine, en Birmanie, au Laos, au Vietnam, etc. Au Japon, ses feuilles sont souvent assaisonnées de « miso » (pâte de soja fermentée), de sauce de soja ou de « gomasio » (graines de sésame écrasées et grillées avec du sel).

En Sicile, les **jeunes tiges** du chrysanthème en couronne (d.c.) sont pelées, puis mangées crues ou cuites, avec de l'huile d'olive et du sel.



Les fleurs du chrysanthème des moissons (d.c.) peuvent servir d'insecticide de la même façon que le pyrèthre (*Tanacetum cinerariifolium* = *Chrysanthemum cinerariaefolium*).



*Chrysanthemum segetum*



En Italie, les pétales du *C. indicum*, couramment cultivé comme ornementale, sont rapidement blanchis, puis mangés en salade avec du citron, du sel et du poivre.

## Cicerbita (D4)

(Nom latin d'un laiteron ou d'une chicorée)

## Cicerbita

Presque toute l'Europe (4)



La *C. alpina* (= *Lactuca a.*) (laitue des Alpes) – nord de l'Europe, montagnes – était consommée crue par les Lapons. Ses grandes **feuilles** tendres sont comestibles, mais possèdent une amertume intense.

Dans les montagnes du nord de l'Italie, les **jeunes pousses** sont récoltées au début du printemps, blanchies dans un mélange d'eau, de vin et de vinaigre, puis conservées en bocaux dans le même liquide ou à l'huile. On peut aussi les bouillir à l'eau, puis les manger en omelettes.

## Cichorium (B1)

(Nom grec et latin de la plante, d'origine égyptienne)

## Chicorée

Toute l'Europe (31)

On cultive couramment les deux espèces suivantes :

*C. endivia* (endive) – Europe méridionale.

Trois variétés sont communément cultivées : var. *endivia* (endive) ; var. *latifolia* (scarole) ; var. *crispa* (chicorée frisée). On rencontre la plante à l'état subspontané.



L'endive était connue des anciens Égyptiens et Grecs qui la mangeaient crue ou cuite.



Composition et propriétés se rapprochent de celles de l'espèce suivante, mais l'endive cultivée – et blanchie – est beaucoup moins riche – et moins forte – que la chicorée sauvage.



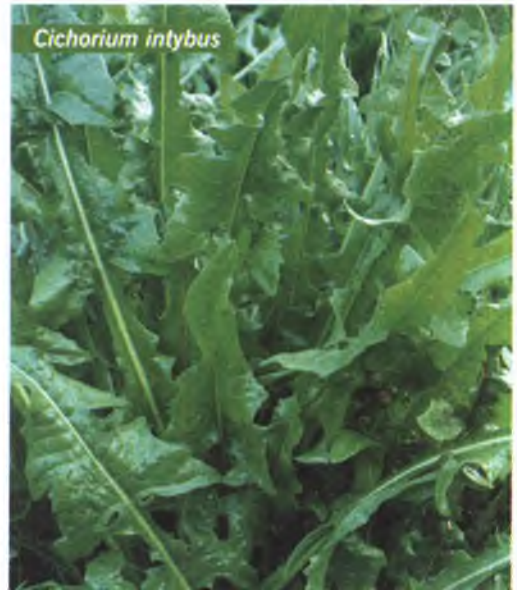
La *C. endivia* subsp. *divaricatum* (une forme sauvage de l'endive) – Europe méridionale – est consommée comme légume en Grèce, en particulier en Crète. Les **jeunes feuilles** sont mangées en salade ou bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron.

*C. intybus* (chicorée intybe) – Europe méridionale, subspontanée dans toute l'Europe.

On l'utilise depuis des temps immémoriaux comme plante alimentaire. Fréquemment cultivée de nos jours, elle ne semble l'avoir été que depuis le XVII<sup>e</sup> siècle.



Les **feuilles** forment la « chicorée amère », la « barbe-de-Capucin » et la « witloof » – celle-ci d'origine belge, provenant d'une



variété à grosse racine est connue en France sous le nom d'« endive » et en Belgique sous celui de « chicon ».

En plantant des racines dans une cave obscure, les **jeunes feuilles** qui se développent sont d'un blanc-jaunâtre et peu amères : c'est la barbe-de-Capucin, que l'on peut ainsi produire même en hiver.

La **racine** hachée et torrifiée procure un excellent succédané du café, la « chicorée ». On peut utiliser la **racine** de la plante sauvage pour la torrifier. Il faut la ramasser avant que les tiges n'apparaissent. Cette pratique était jadis courante en Pologne et l'est toujours en Italie, en Espagne et au Liban.

En Pologne, les racines étaient consommées comme légume, jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle, après en avoir retiré la partie centrale, plus amère.

Les Arabes les faisaient longuement cuire pour en diminuer l'amertume. Au Liban, elles sont bouillies, puis ajoutées aux soupes.

Les **jeunes feuilles en rosette** sont comestibles crues. Plus tard, il vaut mieux faire cuire les feuilles à plusieurs eaux car elles deviennent amères. Lorsque les tiges se développent, elles disparaissent.

En Crète, les rosettes de jeunes feuilles, parfois récoltées avec la pousse qui se montre en leur centre (« radikostakho »), sont cuites à l'eau et mangées en salade avec de l'huile d'olive et du citron. On les vend couramment sur les marchés. C'est l'une des toutes premières plantes sauvages à être ramassées dès le début de la saison des pluies au mois d'octobre.

On les consomme également, crues ou cuites, en Italie, en Espagne, en Bosnie, en Turquie, au Liban, etc. – en salades, en soupes, bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron, ou d'autres manières encore. À Chypre, on les apprécie avec des olives, des oignons et du pain. En Italie, elles sont poêlées à l'huile avec de l'ail, souvent après avoir été préalablement bouillies, ou employées pour farcir des tortellinis. La chicorée sauvage est l'un des légumes sauvages les plus courants dans toute la région méditerranéenne.

On peut conserver au vinaigre les **boutons floraux** de la chicorée.

Ses **fleurs** bleu clair décorent joliment les salades.



La chicorée contient des protéines, des matières amylacées et de l'inuline dans la racine, des vitamines A, B, C, K et P, des sels minéraux : Ca, Mg, K, P, Na, Cl, S, Fe, Mn, Cu, etc., un latex et une substance amère (intybine).



C'est un tonique amer, doué de vertus stomachiques, cholagogues, dépuratives et légèrement laxatives.

On consomme en Grèce le *C. spinosum* (chicorée épineuse) – région méditerranéenne.



Ses **jeunes feuilles** sont mangées en salade ou bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron. La chicorée épineuse est particulièrement estimée en Crète, où on la vend sur les marchés, plus cher que la viande. Sa saveur, dénuée de toute amertume, est excellente.



Le squelette épineux de la plante était jadis utilisé comme bouchon (« stamna ») pour empêcher les serpents de pénétrer dans les jarres de terre cuite, d'où le nom grec populaire de la chicorée épineuse : « stamnangathi ».



En Anatolie, on consomme les **jeunes feuilles** d'une espèce locale (*C. pumilum*).

## Cirsium (C1)

## Cirse

(Nom grec d'un chardon employé pour guérir les varices – *kirsion* – de *kirsos*, varices)

Toute l'Europe (60)

Le *C. oleraceum* (cirse potager), spontané dans presque toute l'Europe, est parfois cultivé pour son feuillage ornemental et comme plante alimentaire.



Ses **racines** renflées sont bonnes, mais il faut les ramasser avant que la tige n'apparaisse.

Ses **feuilles** ont été consommées crues ou cuites. De grande taille (jusqu'à 75 cm de long) et de saveur marquée, elles sont excellentes en légumes et on peut se servir de ses nervures comme succédané de bettes à cardes (*Beta vulgaris* var. *flavescens* – *Amaranthaceae*) (cf. vol. II).

En Pologne, elles étaient bouillies avec d'autres plantes sauvages et servies avec des pommes de terre et du beurre

en un plat « de disette », le « warmuz », jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. Elles étaient également cuites avec les racines dans du lait pour préparer une soupe.

Les **jeunes pousses** sont mangées comme légume cuit en Bosnie.

Les petits **réceptacles** du cirse potager ont, crus ou cuits, un agréable goût d'artichaut.

On consomme également les espèces suivantes :

- *C. arvense* (cirse des champs)



Les toutes **jeunes tiges** sont bonnes crues, lorsqu'elles sont encore bien tendres. Leur saveur est à la fois sucrée et salée.

Les **fleurs** ont servi à coaguler le lait, comme celles d'autres chardons.



Les akènes contiendraient des alcaloïdes toxiques.

- *C. eriophorum* (cirse laineux, chardon des ânes) – ouest et centre de l'Europe.



Les **jeunes tiges crues** sont très sucrées, délicieuses.

**Jeunes feuilles** et **réceptacles** ont également servi de nourriture : la plante a même été cultivée expérimentalement dans ce but en France.

- *C. helenioides* (= *C. heterophyllum*) – Europe du nord et montagnes.

Les **jeunes réceptacles** étaient consommés en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

- *C. monspessulanum* (cirse de Montpellier) – sud-ouest de l'Europe



Chabert, en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, rapporte que le rhizome charnu aurait servi à l'alimentation dans les temps anciens.



Les **feuilles**, épaisses et croquantes, forment un excellent légume cuit, dont la saveur rappelle l'artichaut. On peut aussi les manger crues.

- *C. palustre* (cirse des marais)



Les **pousses** et les **jeunes tiges** sont comestibles crues ou cuites.

- *C. rivulare* □ – Europe centrale.



Les **feuilles** sont larges, peu piquantes, de goût agréable. En Pologne, elles étaient bouillies avec d'autres plantes sauvages et servies avec des pommes de terre et du beurre en un plat « de disette », le « warmuz », jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

- *C. spinosissimum* – Alpes, Apennins.



Les **jeunes tiges**, sucrées et aromatiques, sont très bonnes crues, de même que les **réceptacles**.

- *C. tuberosum* – Europe occidentale.



Les **racines** charnues ont parfois été consommées sur notre continent. On les appréciait, crues ou cuites, en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.



Les cirses sont des chardons : on peut donc employer les **jeunes tiges**, les **feuilles** et les **réceptacles** des différentes espèces comme ceux du genre *Carduus* (cf. plus haut). En Irlande, les gens grignotent les **akènes** immatures que l'on découvre en retirant les corolles des fleurs (« thistle nuts »).



Les **racines** d'espèces locales ont été consommées en Amérique du Nord et en Asie (Japon, Sibérie). En Turquie, on prépare un succédané de café avec les akènes torréfiés d'un chardon.



## *Cnicus benedictus* (D4)

(Nom grec d'un chardon à fleurs orange, sans doute un carthame – *knêkos*)

## Chardon béni

Région méditerranéenne et Portugal

Parfois cultivé comme plante ornementale et médicinale et subsponané dans le centre et le sud-ouest de l'Europe.



Dans la région de Breil sur Roya, les toutes **jeunes feuilles** tendres ont été consommées, bouillies en salade.

La **plante** aurait été employée comme condiment.



Elle contient du tanin, du mucilage, un hétéroside libérant par hydrolyse un principe amer (cnicine) et une essence aromatique.



Le chardon béni est en général uniquement considéré comme une plante médicinale aux vertus apéritives, diurétiques, diaphorétiques et dépuratives. Sa saveur est très amère.



Mais de fortes doses sont irritantes, émétiques et purgatives.

## ***Conyza* (G1)**

## **Conyza**

(Nom utilisé par Dioscoride et Pline pour désigner certains érigerons – peut-être du Grec *konops*, puce)

Originnaire d'Amérique et subspontané dans presque toute l'Europe



Les **jeunes pousses** de la *C. canadensis* (= *Erigeron canadense*) (vergerette du Canada) – originaire de l'est de l'Amérique du Nord – sont parfois mangées, cuites à l'eau, au Japon.

Les **feuilles** ont une saveur très piquante, avec des notes d'estragon, et peuvent relever la nourriture comme du piment.



**Pousses et feuilles** de quelques autres espèces servent occasionnellement de nourriture en Asie orientale.

## ***Crepis* (D3)**

## **Crépis, crépide**

(Nom grec et latin d'une plante indéterminée – du grec *krêpis*, chaussure)

Toute l'Europe (70)

On cultive quelques espèces indigènes comme plantes ornementales.

Les **jeunes feuilles en rosette** de nombreux crépis sont comestibles. On consomme le plus souvent les espèces suivantes :

- *C. auriculifolia* – endémique de Crète.



Les **jeunes feuilles** sont localement mangées bouillies, avec de l'huile d'olive et du citron (« agriomarouli » = laitue amère). On les vend sur les marchés.

- *C. biennis* – presque toute l'Europe.



Les toutes **jeunes rosettes** sont comestibles en salade, mais leur saveur est amère. Elles sont meilleures cuites.

- *C. bursifolia* – endémique de Sicile, subspontanée en Italie, en Espagne, en France et en Dalmatie.



En Sicile, les **jeunes feuilles** sont bouillies et servies avec de l'huile et du jus de citron.

Dans le midi de la France, les rosettes de jeunes feuilles se consomment en salade. Leur goût est doux et agréable. Roux signale en 1881 que ce crépide « a été introduit au Lazaret à Marseille avec les laines étrangères, d'où il s'est répandu dans tous les environs. Aujourd'hui, on le récolte à profusion pour la salade. »

• *C. commutata*



Les **jeunes feuilles** sont bouillies et mangées en salade en Crète (« tsiviria »). Elles y sont considérées comme un excellent légume.

• *C. foetida* (= *Barckhausia f.*) – presque toute l'Europe.



Les **jeunes rosettes** sont récoltées au printemps dans certaines régions du Midi de la France sous le nom de « salade d'iode ». L'odeur puissante des feuilles évoque en effet la teinture d'iode, ou peut-être plutôt l'amande amère. Elles sont mangées crues en salade avec d'autres plantes sauvages. On les consomme également en Turquie.

• *C. leontodontoides* – centre de la région méditerranéenne.



En Sicile, les **jeunes feuilles** sont mangées crues en salade ou bouillies. Leur goût est agréable.

• *C. sancta* (= *Pterotheca nemausensis*) (crépis saint) – est de la région méditerranéenne, subspontané à l'ouest.



Les **rosettes de jeunes feuilles** fournissent une bonne salade. Leur goût est doux et agréable. On les récolte dans le Midi de la France sous le nom de « salade de lièvre », « salade de Nîmes », « mourre de fèdre », etc. On les vend parfois sur les marchés.

• *C. vesicaria* – sud, centre et ouest de l'Europe.



Les **rosettes** et les **jeunes pousses** sont mangées en salade en Grèce. En Crète, elles sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du vinaigre. La plante se nomme « kokinoradikio » (chicorée rouge), les rosettes « pikrosirida » et les pousses « picrostachia » = pousses amères. On les vend sur les marchés.

En Italie, les **jeunes feuilles** sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron ou frites à la poêle. On y ajoute souvent de l'ail, du piment ou de la sauce tomate. En Espagne, on les mange crues en salade.

Le *C. vesicaria* subsp. *haenseleri* (= *taraxacifolia*) est ramassé comme salade de printemps dans certaines parties de la France.

Dans le Midi, on le nomme localement « mourre de porc », mais ce nom s'applique également, suivant les endroits, à d'autres plantes dont on utilise les **jeunes rosettes** en salade.

On le récolte sous le nom de « croupette » à Saint Marcellin et de « saraméjou » (qui se referme à Midi) dans la région grenobloise. Son goût est amer.



On signale que certaines espèces de *Crepis* pourraient produire des troubles nerveux, allant jusqu'à des convulsions.

## Cynara (B3)

## Cynara

(Nom grec de la plante – *kinara*, proche de *kunara*,  
églantier – de *kunos*, chien)

Région méditerranéenne (7)

On cultive comme plantes potagères les deux espèces suivantes :

- *C. cardunculus* (cardon) – sud et ouest de la région méditerranéenne.



Légume autrefois très apprécié, en particulier en France, le cardon est malheureusement tombé en désuétude, sauf dans la région lyonnaise, le Genevois et la Provence. Il est cultivé depuis l'Antiquité pour les **pétiotes** et les **nervures centrales** charnues de ses feuilles, au goût très fin. En Savoie, on les conservait jadis dans le sel. Le cardon est un chardon et ses feuilles sont généralement épineuses, mais la culture a produit des variétés inermes.

On a également consommé ses **capitules** crus ou cuits à la façon des artichauts.

La plante est souvent récoltée à l'état sauvage dans la région méditerranéenne.

En Sicile, les **jeunes tiges** tendres du « carciofo selvatico » (artichaut sauvage) sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron, frites avec des œufs et du persil ou mijotées avec des oignons, des tomates et du fromage.

Les **capitules** récoltés avant la floraison sont coupés en deux et grillés ou découpés en fines lamelles et assaisonnés d'huile et de vinaigre. On les fait bouillir pour les manger avec de l'huile d'olive et du citron, on en prépare des omelettes ou on les cuit avec des pommes de terre. Dans le Latium, on les conserve au sel.

En Sardaigne, on mange traditionnellement les cardons crus avec du cochon de lait grillé. On les consomme également dans diverses régions d'Italie, à Chypre (« kinarai-cactus »), en Turquie et en Tunisie (« kardoun ») pour accompagner le couscous sans viande et préparer des soupes.

Dans le midi de la France, en Italie et en Espagne, les **fleurs** de cardon étaient utilisées pour faire cailler le lait. Elles permettaient de préparer un fromage fin et léger, encore confectionné en Toscane.



Dans la région d'Agrigento, en Sicile, on recommande la consommation de cardon pour ses effets hypoglycémiantes et protecteurs du foie.

- *C. scolymus* (artichaut).

On ne le connaît pas à l'état sauvage : il dériverait du cardon. En Europe, sa culture a débuté dans le sud de l'Italie vers le début du XV<sup>e</sup> siècle. C'est maintenant un légume très répandu que l'on cultive fréquemment en Europe occidentale, méridionale et centrale.

On en consomme les **capitules** avant la floraison, crus ou cuits. Le « fond » d'artichaut est le réceptacle des fleurs, les « feuilles » sont les bractées de l'involucre et le « foin » est formée des calices des fleurs (« pappus »).



Les capitules contiennent des sucres (environ 12%), en particulier de l'inuline, des protéines (3%), des vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP et C, des sels minéraux : P, K, Fe, Mn, etc., et des enzymes. Les feuilles, les tiges et les racines de la plante, à l'amertume marquée, renferment en outre des tanins et une substance amère (cynarine).



Elles sont cholérétiques, cholagogues, diurétiques, laxatives et antigalactogènes. L'artichaut est un tonique amer.



Les **feuilles** d'artichaut servent à préparer un apéritif amer.

Les **fleurs** du cardon et de l'artichaut ont été utilisées pour faire cailler le lait, comme celles d'autres chardons (cf. *Carduus*). Une de leurs enzymes (cynarase) leur confère cette propriété. On employait encore naguère, en Espagne en particulier, les **fleurs** du cardon dans la fabrication du fromage.

Parmi les espèces sauvages, on consomme en Crète les *C. cordigera* – Grèce, Crète.

À Chypre, ses **jeunes tiges** sont mangées bouillies ou frites.

En Espagne, les **capitules** du *C. humilis* – péninsule ibérique – ont été consommés crus.

## Dittrichia (B2)

## Dittrichia

(D'après le botaniste allemand M. Dittrich, né en 1934 –, spécialiste des Astéracées au jardin botanique de la ville de Genève)

Europe méridionale (2)



En Catalogne, les **inflorescences** aromatiques de la *D. viscosa* (= *Inula v.*) (inule visqueuse) servent à parfumer des liqueurs.

Dans la région de Valencia, en Espagne, les raisins que l'on désire faire sécher pour les employer comme raisins secs sont mis à bouillir dans une infusion de la *D. graveolens* (« herba pansera ») – sud et ouest de l'Europe.

## Echinops (D2)

## Echinops

(*G. echinos*, hérisson ; *opsis*, apparence – *echinopous* (pied de hérisson) était le nom grec d'un chardon – de l'aspect des inflorescences)

Sud, centre et est de l'Europe (12)

Certaines espèces indigènes sont cultivées comme plantes d'ornement dont l'*E. nitro* – sud de l'Europe (chardon bleu).



Cette espèce est consommée en Turquie.



La plante renferme un alcaloïde (échinopsine), ainsi que de l'échinopsidine, stimulants du système nerveux.



De fortes doses pourraient provoquer des troubles nerveux.



En Crète, les **jeunes tiges** de l'*E. spinosissimus* – centre et est de la région méditerranéenne – sont récoltées lorsqu'elles sont encore tendres. Elles sont soigneusement pelées puis bouillies avant d'être mangées. Plus tard, elles deviennent piquantes. À Chypre, elles sont bouillies ou frites. On les consomme également en Turquie.



Deux espèces (*E. pungens*, *setifer*) sont consommées en Turquie.

## Galactites (C2)

(*G. gala*, lait : les feuilles sont marbées de blanc)

Galactite

Région méditerranéenne (2)



Les **jeunes tiges** du *G. tomentosa* (galactite tomenteux) sont consommées crues – ou parfois cuites – depuis l'Antiquité. On les pèle et on les mange comme celles des autres chardons (cf. *Carduus*, *Cirsium*). Elles sont tendres, juteuses et sucrées – en même temps qu'un peu salées, particulièrement bonnes. On les consomme en plusieurs régions d'Italie. En Sardaigne et dans la Basilicate, on les fait frire dans le saindoux.

## Galinsoga (D2)

(Dédié à M. Galinsoga, directeur du jardin botanique de Madrid au début du siècle)

Galinsoga

Originaires d'Amérique tropicale

Fréquemment spontanées sur notre continent.



Les *G. parviflora* et *ciliata* entrent dans la composition de l'« agiaco », le plat national de Colombie, avec plusieurs variétés de pommes de terre et du poulet. On utilise la **plante entière** (nommée « guasca »), quand elle est jeune – tiges, feuilles et fleurs. Sa saveur rappelle celle des topinambours ou de l'artichaut. La *G. parviflora* (d.c.) est parfois consommée, après cuisson, en Asie du sud-est, où elle a été introduite.



## Grindelia squarrosa (E2)

(Dédié à D.H. Grindel, botaniste à Riga, 1776-1836)

Grindélia

Originaires d'Amérique du Nord

Cultivée pour l'ornementation (sous le nom de « grindélia à tiges raides »), et autrefois comme plante médicinale, la grindélia se rencontre à l'état spontané en Ukraine.




Sur le continent d'origine de la plante, les Indiens mâchaient ses **feuilles résineuses** en guise de chewing-gum et en faisaient du thé, mais elles sont amères. Ils utilisaient également d'autres espèces.



La grindélia contient une essence aromatique, de la résine, des alcaloïdes et des glucosides.

 Elle est antispasmodique, émolliente et expectorante.

 Sur certains sols riches en sélénium, dans l'ouest des États-Unis, la plante peut accumuler de grandes quantités de cet élément et se montre alors parfois toxique pour le bétail.

## Hedypnois (D4)

(*G. edus*, doux ; *upnos*, sommeil : d'après les propriétés hypnotiques supposées d'une de ces plantes)

## Hedypnois

Europe méridionale (2)

 Les **jeunes feuilles en rosette** de l'*H. cretica* – Europe méridionale – sont consommées en Italie.

## Helianthus (C3)

(*G. helios*, soleil ; *anthos*, fleur)


## Hélianthe

Originaires d'Amérique du Nord (3)

Quelques espèces (américaines) sont plantées pour l'ornementation, et on cultive fréquemment dans les champs et les potagers les deux espèces suivantes :

- *H. annuus* (tournesol, soleil), introduit en Europe vers la fin du XVI<sup>e</sup> siècle.


Il est cultivé pour ses graines et pour l'huile qu'on en extrait (en particulier en Europe orientale). On le rencontre parfois à l'état subspontané.

 Les **graines** de tournesol formaient une part importante de l'alimentation de certains Indiens d'Amérique. Ils consommaient d'ailleurs celles de nombreuses espèces locales, généralement de petite taille.

Pour les débarrasser de leur enveloppe dure, les Indiens écrasaient les akènes et les plaçaient dans l'eau. Les coques, plus légères, remontaient à la surface tandis que la partie comestible tombait au fond. On la mettait ensuite à sécher.

Les graines de tournesol sont délicieuses telles quelles ou ajoutées aux salades et à divers plats. On peut les écraser en un beurre végétal très fin.

On les a également utilisés, torréfiés, comme succédané du café (avec ou sans leur enveloppe).

 Les graines de tournesol contiennent 30% d'une huile comestible excellente, au goût prononcé, que l'on peut extraire par simple pression à froid. Riche en acides gras poly-insaturés, celle-ci a une action favorable sur l'excès de cholestérol et sur l'athérosclérose.

Mais les huiles du commerce courant sont extraites par solvants à chaud, raffinées, décolorées, puis recolorées : elles doivent être évitées.

Outre leur huile, les graines de tournesol renferment des vitamines B1, B2, et PP, des sels minéraux : P, K et Fe en proportion importante, S, etc., différentes substances (lécithine, choline, tanin, etc.) et des protéines – le tourteau résultant de l'extraction de l'huile en contient près de 50% de protéines.

 La partie intérieure de la **tige** était mâchée comme chewing-gum par les Indiens.



On extrait des fibres de la tige et on en fait du papier.



Les **jeunes feuilles** de tournesol sont comestibles et très bonnes cuites. Leur saveur rappelle le topinambour ou l'artichaut.

On peut consommer les **réceptacles** avant la floraison comme ceux des artichauts.

Les **fleurs extérieures** ligulées décorent les salades de leur jaune d'or.



Elles contiennent un glucoside, de la résine et diverses substances.  
On les a utilisées comme fébrifuge.



Elles donnent à la laine une légère couleur jaune.

• *H. tuberosus* (topinambour), introduit en Europe au début du XVII<sup>e</sup> siècle.

On le cultive pour ses **tubercules** et il en existe plusieurs variétés. On rencontre parfois le topinambour à l'état subspontané, principalement en Europe centrale.



Les topinambours ont une saveur légèrement sucrée qui ressemble à celle du fond d'artichaut. Ils sont excellents crus ou cuits. On les conserve parfois au vinaigre. Torréfiés, ils ont été utilisés comme succédané du café.

Si on les ramasse après les premières gelées, ils n'en sont que plus sucrés. Ils se conservent tout l'hiver en terre.



Les topinambours contiennent des protéines, de l'inuline, des vitamines A et C, des sels minéraux et des mucilages.



**Jeunes feuilles, réceptacles et fleurs** peuvent être consommés de la même façon que ceux du tournesol. Les toutes **jeunes pousses** sortant de terre sont croquantes, juteuses et aromatiques.

*L'H. x laetiflorus* est cultivé comme plante ornementale dans les jardins et il est parfois subspontané.



Il produit lui aussi des **tubercules** comestibles.

**Jeunes feuilles, réceptacles et fleurs** peuvent être consommés de la même façon que ceux du tournesol.

## *Helichrysum* (D2)

## Hélichryse, immortelle

(*G. helios*, soleil, et *chrysos*, or : de la couleur des fleurs – ou bien du grec *helix*, roulé en hélice et *chrysos*, ancien nom d'une plante grimpante à fleurs jaunes)

Presque toute l'Europe (16)



Toutes les parties de l'*H. stoechas* – sud et ouest de l'Europe – sont fortement aromatiques. On peut en utiliser les **capitules**, dont l'odeur rappelle le curry, pour parfumer les céréales et les légumes. Les Anglo-Saxons nomment les immortelles « curry plant ».

En Catalogne, la plante entre dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes. En Italie et en Espagne, on emploie les feuilles de l'*H. italicum* – Europe méridionale – pour parfumer divers plats, en particulier à base de poisson, de viande et de pommes de terre. C'est un condiment très apprécié.

On emploie de même l'*H. arenarium* en Anatolie.



Une immortelle sud-africaine (*H. serpyllifolium*) porte le nom de « thé des Hot-tentots », dénotant son utilisation locale.

## Hyoseris (G4)

## Hyoseris

(Nom d'une plante dans Pline – du grec *hys, hyos*, porc ; *seris*, sorte de chicorée : chicorée de porc)

Région méditerranéenne (3)



Les **jeunes feuilles en rosette** de l'*H. radiata* – région méditerranéenne – font partie des salades sauvages que l'on récolte au printemps dans le Midi de la France. En Italie, elles sont mangées crues, bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron, revenues à la poêle ou cuites en soupe avec d'autres légumes. En Ligurie, elles entrent dans la composition d'une « tourte aux herbes (« torta d'erbiamaï »).

En Italie, les **fleurs** sont ajoutées aux salades composées et les **racines** ont été employées par le passé comme succédané de café après avoir été torréfiées.

L'*H. radiata* subsp. *graeca* (= *H. lucida*) – centre de la région méditerranéenne – était consommée par les Anciens. Ce serait la plante que Pline nomme « hypochoeris ».

## Hypochoeris (D2)

## Porcelle

(Nom grec et latin d'une sorte de chicorée – de *choiros*, petit cochon)

Presque toute l'Europe – sauf de nord-est (9)

Les jeunes feuilles en rosette de diverses espèces ont été consommées, crues en salade, ou cuites, sur notre continent :

- *H. cretensis* (= *Serriola cretica*) – est et centre de la région méditerranéenne.



Les **jeunes feuilles en rosette** sont mangées crues en Sicile, assaisonnées d'huile d'olive et de citron. La plante était encore couramment mangée en Grèce au début du XX<sup>e</sup> siècle.

- *H. glabra* (porcelle glabre).



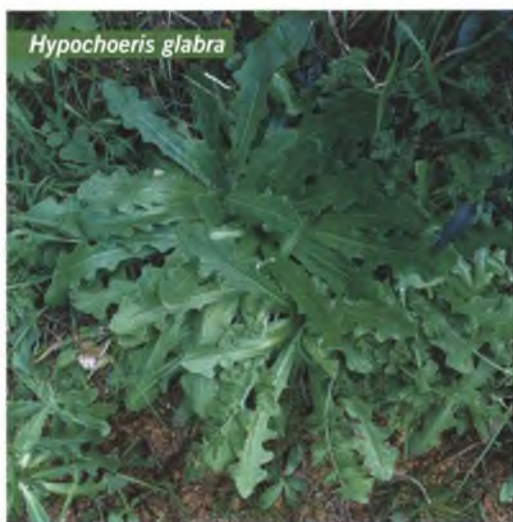
Cette espèce a été d'un usage général comme salade en Europe. Ses **feuilles** sont bonnes mêmes âgées.

En Sicile, les **galles** allongées qui croissent sur les feuilles suite à la piqûre d'un insecte (« cucummarreddi ») sont consommées crues ou cuites. Leur saveur est très douce.

- *H. laevigata* – Italie, Sicile.



En Sicile, les **jeunes feuilles en rosette** sont revenues à la poêle ou bouillies avec l'urosperme de Daléchamp (cf. *Urospermum*) et servies avec de l'huile d'olive et du sel.



- ***H. maculata*** (porcelle tachetée).



Cette espèce a été d'un usage général comme salade en Europe, bien que ses feuilles soient d'une saveur plus amère que d'autres. En Lombardie, on la vend sur les marchés.

- ***H. radicata*** (porcelle enracinée).



Les **feuilles en rosette** fournissent une bonne salade. On les a ramassées en diverses régions d'Europe. Elles sont croquantes et généralement dénuées d'amertume. La porcelle enracinée a été cultivée comme légume.

En Normandie, on mange la plante en salade comme le pissenlit, sous le nom de « plaques ». Dans le Midi, c'est le « mourre de porc », fréquemment récolté au printemps. En Auvergne, les feuilles étaient cuites à l'étouffée à la poêle avec un petit peu d'eau et de beurre.

En Italie et en Espagne, elles sont consommées crues ou cuites, bouillies et servies avec de l'huile d'olive, revenues à la poêle ou préparées en soupe.

On peut aussi manger les **jeunes tiges** tendres portant les capitules en boutons.

La **racine** aurait été consommée par les anciens Égyptiens.

En Italie, les **jeunes feuilles en rosette** de l'*H. radicata* subsp. *neapolitana* sont récoltées en automne et en hiver. On les cuit souvent avec d'autres légumes sauvages de saveur moins forte.

Les **jeunes tiges** tendres portant les capitules en boutons sont cueillies au printemps et préparée comme les asperges après avoir été bouillies au préalable.

- ***H. robertia*** (= *Robertia taraxacoides*) – îles de la mer Tyrrhénienne.



La **plante** est consommée en Corse (« lattareppulu »). Elle possède une texture et une saveur agréables, ce qui en fait une très bonne salade sauvage.



Les **racines** d'espèces locales ont été consommées au Chili.

## *Inula* (C3)

Inule

(Nom latin de la plante – peut-être de *helenion*,  
nom grec de la plante)

Toute l'Europe (9)

Quelques espèces indigènes ou asiatiques sont plantées pour l'ornementation, dont l'*I. helenium* (aunée), originaire du sud-est de l'Europe, qui a également été cultivée comme plante médicinale. Elle est spontanée sur l'ensemble de notre continent.





La **racine** de l'aunée atteint de grandes dimensions. Elle est très aromatique, piquante et amère. On peut la consommer après l'avoir coupée en morceaux et mise à cuire dans plusieurs eaux afin d'éliminer son goût trop fort.


Confite au sucre ou au miel, on la mangeait pour favoriser la digestion.

On peut l'utiliser pour aromatiser certains plats, par exemple râpée comme du gingembre dans des gâteaux ou des salades de fruits. On s'en est servi pour parfumer des liqueurs (vermouth, etc.).

On signale son usage en Bosnie pour faire des bouillies et du pain.


 Elle contient une essence aromatique, beaucoup d'inuline, des sels minéraux : Ca, Mg, K, etc., de la résine et diverses substances.


 Elle est tonique, expectorante, cholagogue, stomachique, antiseptique, diurétique et vermifuge. On l'utilise en médecine depuis l'Antiquité.


 Les **jeunes feuilles** sont comestibles cuites, éventuellement à plusieurs eaux, car leur saveur est marquée.


Les **fleurs extérieures** ligulées, jaunes, peuvent être ajoutées à différents plats pour les décorer.

 Elles contiennent de la provitamine A.



 Les **feuilles** de *I. crithmoides* (inule faux-crithme) – côtes du sud et de l'ouest de l'Europe – sont charnues et salées. Elles sont comestibles crues et peuvent être ajoutées aux salades. On les a conservées au vinaigre et utilisées comme condiment.

 On signale que *I. helenioides* (inule fausse-aunée) – France, Espagne – aurait une action dépressive sur le système nerveux central.


 Deux variétés locales (var. *chinensis* et *linariaefolia*) de *I. britannica* sont cuites en légumes dans le nord-est de l'Asie.

**Jasonia glutinosa** (= *saxatilis*) (D5)  **Jasonia**  
(D'après Jason, héros de la mythologie grecque)  
Espagne, France, Malte (2)

 En Catalogne, les **inflorescences** entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes comportant de nombreuses plantes.

**Lactuca** (A-F1)   **Laitue**  
(Nom latin de la plante – de *lac*, lait : du latex de la plante)  
Toute l'Europe (17)

La *L. sativa* (laitue cultivée) est probablement dérivée, dans l'Égypte ancienne, de la *L. serriola* (= *scariola*) (laitue scarole, laitue sauvage). On la cultive dans les potagers depuis la plus Haute Antiquité et il en existe de nombreuses variétés. La laitue cultivée s'échappe parfois des cultures, mais ne subsiste pas et n'est pas réellement spontanée.

 Les **très jeunes feuilles en rosette** de la laitue sauvage et les **jeunes pousses tendres**, vert clair, sont excellentes crues. Mais la période de récolte est très brève, car la plante devient vite amère. Les feuilles développées doivent être cuites à plusieurs eaux pour en diminuer l'amertume.

La laitue sauvage forme une salade appréciée au printemps en Languedoc et en Provence (« doucette », « scarole sauvage »). En Italie, les tendres jeunes feuilles sont mangées en salade, bouillies et servies avec de l'huile d'olive ou revenues à la poêle. On les consomme également en Espagne. En Crète, on récolte d'abord la rosette, puis les

jeunes tiges encore tendres que l'on pèle pour en faire des salades. Au Liban, la laitue sauvage se mange en salade avec du persil, de l'ail et du jus de citron. Bouillie, on lui trouve un goût agréable proche de celui de l'asperge.

On peut également consommer les **inflorescences**.



La laitue cultivée contient des vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, D, et E, des sels minéraux : Ca, P, K, Na, Cl, Fe, Mn, I, Zn, Cu, Co, As, etc., un latex contenant un principe amer (lactucpicrine) et diverses substances. Elle renferme une très grande proportion d'eau.



Elle est calmante, émolliente, laxative, dépurative et rafraîchissante. Il est probable que la laitue sauvage renferme les mêmes principes et possède les mêmes propriétés, plus marquées du fait de sa teneur plus réduite en eau.

Le latex de la laitue cultivée montée, de la laitue sauvage et surtout de la ***L. virosa*** (laitue vireuse) – fournit une fois séché une matière brun foncé très amère, le « lactucarium ». Celui-ci se montre antispasmodique, sédatif, hypnotique et expectorant. On l'a utilisé comme succédané de l'opium, dont il ne possède pas la toxicité, et il a été employé avec un certain succès dans les cures de désintoxication de cette drogue. La laitue vireuse a été cultivée dans ce but à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle dans la région de Clermont-Ferrand.



Les **jeunes feuilles en rosette** de la laitue vireuse (d.c.) sont comestibles, mais elles deviennent très rapidement amères.



On tient parfois la plante pour toxique, mais les faits ne semblent pas confirmer cette assertion.



Les **graines** des laitues contiennent une huile grasse comestible.

Les espèces suivantes sont également consommées :

- ***L. perennis***  (laitue vivace, salade de lièvre) – presque toute l'Europe.



Les **feuilles** sont délicieuses crues. Croquantes et très tendres à la fois, elles ne présentent pas la moindre amertume, même lorsque la plante a éclo ses splendides fleurs violacées. On peut, chose rare, les consommer pendant tout l'été.

La laitue vivace était naguère très appréciée dans le midi de la France. On la récolte encore par endroits. Dans l'arrière-pays niçois, la « sandrau » s'utilise seule, crue en salade ou cuite en tourte, mélangée à des blettes ou des orties. On en fait des omelettes, de la farce pour les raviolis, et elle entre dans la composition de la « soupe à l'erbeta ». Dans la région de Forcalquier, la « laurige » se mange en salade ou en omelette. On consomme également la laitue vivace en Bosnie.



- *L. viminea* – Europe centrale et méridionale.



Les **jeunes feuilles** sont très bonnes quand elles commencent tout juste à se développer. Mais elles se chargent rapidement d'amertume.

Dans l'Aveyron, on les mange parfois en salade, crues, avec une vinaigrette à l'huile de noix et des œufs durs (« bréou »). En Sicile, les feuilles sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive.

Sur cette même île, les tendres **jeunes tiges** (« cimuzzi ») sont cuites et mangées comme les asperges. On en fait le plus souvent des omelettes.

En Espagne, les toutes **jeunes pousses** sont consommées crues.



Le **latex** obtenu des racines d'une espèce locale (*L. pulchella*) était mâché comme chewing-gum par certains Indiens d'Amérique du Nord.

## *Lapsana communis* (B1) Lampsane, poule grasse

(Nom grec d'une plante comestible indéterminée – *lapsanê, lampsanê*)

Toute l'Europe



Les **jeunes feuilles en rosette** sont comestibles crues.

On les mangeait en salade en Bourgogne et dans d'autres régions de France.

Elles deviennent rapidement amères et sont meilleures cuites.

On les utilise ainsi, comme légume, en Bosnie.



La plante est diurétique.

En usage externe, on a utilisé son suc pour guérir les crevasses du mamelon, d'où son nom populaire d'« herbe-aux-mamelles ».



## *Leontodon* (B1) Léontodon, liondent

(*G. leôn, lion ; odous, odontos, dent : dent-de-lion*)

Toute l'Europe (27)

Les **jeunes feuilles en rosette** de diverses espèces sont comestibles crues. Quand elles sont plus vieilles, il vaut mieux les faire cuire. On consomme en particulier celles des espèces suivantes :

- *L. autumnalis*



C'est l'une des espèces les plus généralement récoltée. Elle l'est fréquemment en Bosnie et occasionnellement en Pologne.

On peut faire du sirop et du vin avec les **fleurs**.

- *L. crispus* – Europe méridionale.



En Italie du sud, les jeunes feuilles en rosette sont mangées crues en salade, en soupes avec d'autres légumes sauvages ou bouillies, puis revenues à la poêle avec de l'huile d'olive, de l'ail du piment et de la sauce tomate.

- *L. hispidus* (= *protheiformis*) – presque toute l'Europe.



Les **racines** auraient servi, après torréfaction, de succédané de café. Les **jeunes feuilles en rosette** sont comestibles, mais assez amères et coriaces. Elles étaient consommées en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. On les mangeait naguère en salade dans le Morvan.

- *L. taraxacoides* (= *Thrinicia hirta*) – sud, ouest et centre de l'Europe.



Les **jeunes feuilles en rosette** sont mangées en salade dans le midi de la France (« châlèbre »). Elles sont récoltées et consommées en salade sur l'île d'Yeu sous le nom de « dent-de-lion velue ».

- *L. tuberosus* (= *Thrinicia tuberosa*) – région méditerranéenne, Portugal.



Les **racines charnues** sont parfois mangées en Sardaigne, en Sicile et en Espagne.

Les jeunes **feuilles en rosette** se mangent en salade. En Italie, on les fait bouillir avec d'autres légumes, puis on les sert avec de l'huile d'olive. On les mange également cuites en Espagne et en Grèce.

En Crète, les **jeunes pousses** sont bouillies et mangées en salade.

## *Leucanthemum* (B1)

(= *Chrysanthemum in parte*)

## Leucanthème, Marguerite

(Nom grec de Composées à ligules blanches – *leucanthemon* – de *leukos*, blanc ; *anthemon*, fleur)

Toute l'Europe (12)

On cultive parfois comme plante ornementale une variété du *L. vulgare* (grande marguerite), si commune au bord des chemins et dans les champs.



On a signalé au XVII<sup>e</sup> siècle (Evelyn) qu'en Espagne, les **racines** de la grande marguerite étaient consommées crues dans les salades.

Les **jeunes pousses** et les **feuilles** ont un goût agréable, aromatique et un peu sucré. On peut les manger en salade ou comme légume cuit. Elles sont très bonnes simplement passées à la vapeur.

Les feuilles de marguerite sont mangées en Bosnie.



On a fait avec les **fleurs** de la grande marguerite une sorte de « vin », comme avec celles du pissenlit (cf. *Taraxacum officinale*).



La plante est diaphorétique et diurétique.  
En usage externe, elle est vulnérable.



Mais on signale que ses feuilles pourraient, à l'occasion, irriter la peau de certaines personnes sensibles.

## *Leuzea* (E5)

*Leuzea*

(D'après J.-P. Deleuze, naturaliste français, 1753-1835)

Ouest de la région méditerranéenne, Roumanie, Russie



Malgré une odeur forte, le **jeune réceptacle** de la *L. rhapsontica* (= *Stemmacantha r.* = *Rhapsonticum scariosum*) – Alpes – était cuit avec pommes de terre dans le Piémont, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

## *Matricaria* (D5)

Matricaire

(*L. matrix*, -icis, matrice : la plante était réputée contre les problèmes d'utérus)

Presque toute l'Europe (8)



La *M. parviflora* (= *Tripleurospermum parviflorum*) – sud-est de la Russie, sud-ouest et centre de l'Asie – est consommée en Anatolie.

## *Mycelis muralis* (B2-3)

Laitue des murailles

(= *Phoenopus m.*, = *Lactuca m.*)

(Nom formé arbitrairement et dépourvu de sens)

Presque toute l'Europe



Les **jeunes feuilles** sont tendres et peu amères. On en fait de bonnes salades. Elles se chargent rapidement d'amertume.

## *Notobasis syriaca* (= *Cirsium syriacum*) (G4)


Notobasis

(G. *nôtos*, dos ; *basis*, base : les akènes sont fixées par la base de leur face dorsale)

Région méditerranéenne



En Sicile, les **jeunes tiges**, pelées, sont mangées crues avec du pain et du fromage de chèvre. On les consomme également en Grèce, à Chypre et en Turquie.

**Onopordum** (= *Onopordon*) (C3)  **Onoporde, pet d'âne**  
 (Nom grec d'un chardon – *onopordon* – de *onos*, âne ;  
*pordê*, pet : il aurait eu cet effet sur les ânes) Toute l'Europe (13)

On cultive quelques espèces indigènes comme plantes ornementales.



Les **racines** de l'*O. acanthium* (onoporde acanthe) auraient été consommées cuites. **Jeunes tiges** tendres et **réceptacles** avant la floraison sont consommables comme ceux des autres chardons (cf. *Carduus*, *Cirsium*, *Cynara*, *Galactites*). Les **jeunes réceptacles** étaient mangés en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

Mais la plante est amère et nécessite au moins une cuisson à l'eau pour devenir agréable à manger.



Les akènes (fruits) contiennent des alcaloïdes toxiques.



L'huile qu'on peut en extraire aurait néanmoins été employée à des fins culinaires.

En Sicile, les **jeunes tiges** tendres de l'*O. illyricum* (dont *O. horridum*) – région méditerranéenne – sont bouillies, puis servies froides avec de l'huile d'olive et du sel. En Sardaigne, on les mange crues ou cuites avec des oignons et de la sauce tomate, et on en prépare un condiment pour les pâtes en les faisant frire avec des feuilles de fenouil. Dans le sud de l'Italie, les **racines** de l'*O. illyricum* (d.c.) sont mangées bouillies ou frites. Dans les montagnes de Sicile, la plante est coupée sous le collet avec une dizaine de centimètres de racine, puis laissée au soleil pendant environ une demi-heure. Les épines des feuilles deviennent souples et l'on peut les retirer en dégageant ainsi la nervure centrale. On fait alors bouillir pour consommer avec de l'huile et du citron. Une autre préparation (« napruddi ») consiste à faire cuire très lentement à feu doux dans une casserole de terre avec de l'huile, des tomates séchées, de l'ail et un peu d'eau.

En Turquie, on récolte le **sommet de la racine** avec les **feuilles de la base** dont on retire les épines en gardant les grosses nervures centrales. L'ensemble est bouilli, farci de riz, d'oignons et d'épices, cuit dans une poêle puis trempé dans un mélange de farine, d'œufs et d'eau et frit à l'huile d'olive.




La racine est très riche en inuline, d'où elle dérive une saveur sucrée.



On consomme en Italie les **jeunes capitules** de l'*O. illyricum* (d.c.) à la façon des artichauts.



À Chypre, on mange les **jeunes tiges** de deux espèces locales (*O. bracteatum* ; *O. cypricum*).

**Petasites** (D2-3)  **Pétasite**  
 (*G. petasos*, chapeau à large bord : de la forme des feuilles)  
Toute l'Europe (11)

Quelques espèces indigènes sont plantées pour l'ornementation, dont le *P. fragrans* (héliotrope d'hiver), originaire du centre de la région méditerranéenne et souvent spontané dans le reste de l'Europe. Ses fleurs ont une délicieuse odeur de vanille – elles

pourraient sans doute être utilisées pour parfumer les desserts... On cultive également comme plante ornementale le *P. japonicus* (pétasite du Japon), originaire du Japon et de Sakhaline. Il est spontané dans le nord-ouest et le centre de l'Europe.

Au Japon, toutes les parties aériennes de cette plante, localement nommée « fuki », servent dans l'alimentation :



Les **jeunes inflorescences**, qui sortent de terre avant les feuilles au printemps, dès que la neige a fondu, sont consommées cuites, souvent sous forme de beignets, en « tempura ».

Les **jeunes pousses foliaires** sont mangées cuites et conservées dans le sel ou dans le « shoyu » (sauce de soja) – on les y fait cuire jusqu'à réduction totale. On les confit parfois au sucre.

Les **feuilles** sont consommées cuites.

Les **pétioles** sont pelés, lavés à l'eau froide, et cuits en soupe ou en légume. La plante est parfois cultivée dans les potagers japonais.

On peut également consommer notre *P. hybridus* (= *P. officinalis* – pétasite officinal), mais la plante est amère et, bien qu'aromatique, peu agréable.

On en mange les **jeunes feuilles** en Bosnie.



Ses racines contiennent du tanin, du mucilage, de l'inuline, une essence aromatique et d'autres substances.

Toute la plante renferme des alcaloïdes pyrrolizidiniques.



Ces derniers peuvent, si on les ingère sur une longue durée, provoquer de graves troubles hépatiques, potentiellement mortels. De ce fait, le pétasite officinal est considéré comme une plante toxique et il est interdit à la vente en Belgique.



La plante est antispasmodique, diurétique, diaphorétique et emménagogue. En usage externe, on l'emploie comme vulnéraire.



Les Indiens d'Amérique du Nord préparaient un succédané du sel avec les **feuilles** d'espèces locales. Ils les faisaient sécher puis les brûlaient, et leurs cendres impalpables étaient utilisées pour assaisonner la nourriture. C'est un condiment très intéressant.

## Phagnalon (D4)

## Phagnalon

(Anagramme de *gnaphalon*, coton : ces plantes ont une apparence cotonneuse)

Région méditerranéenne, sud-ouest de l'Europe (6)



En Sicile, le *P. saxatile* – région méditerranéenne – est employé pour aromatiser les plats de poisson, de viande et de pommes de terre.

## Picnomon acarua (D4)

## Picnomon

(G. *pikros*, amer ; *nomos*, prairie : plante des prairies à goût amer...)

Europe méridionale



La **plante** est consommée en Anatolie.

## Picris (D1)

(Nom grec d'une Composée amère utilisée en salade – de *pikros*, amer)

## Picris

Toute l'Europe (12)

Les **jeunes feuilles en rosette** de plusieurs espèces sont comestibles crues. Elles deviennent rapidement coriaces et se chargent d'amertume. Il faut alors les faire cuire.

On a utilisé en particulier les :

- *P. echioides* (= *Helminthia* e. – picris fausse vipérine) – Europe méridionale et subspontané plus au nord.



Les **jeunes feuilles en rosette** sont parfois mangées crues, dans les salades composées, en Italie (« radicchio peloso = chicorée velue »), mais on les fait plus souvent bouillir, cuire en soupe ou revenir à la poêle. En Ligurie, elles entrent dans la composition d'une « tourte aux herbes (« torta d'erbiamaï »).

Les **jeunes feuilles** et les **tiges tendres** sont mangées après cuisson en Grèce, en particulier en Crète (« chiro-mourida »). Les feuilles développées sont épineuses et inutilisables.

- *P. hieracioides* (picris fausse épervière).



Les **feuilles** deviennent rapidement amères, mais peuvent se manger après cuisson à une ou plusieurs eaux.



## Pulicaria (G2)

(*L. pulex*, puce : on aurait utilisé la plante pour éloigner les puces)

## Pulicaire

Presque toute l'Europe (5)



On rapporte que la *P. odora* (= *Inula odora*) (pulicaire odorante) – Région méditerranéenne – a été cultivée au Yémen pour son odeur agréable et ses **feuilles** comestibles.

## Reichardia (= *Picridium*) (B2)

(Dédié à J.J. Reichard, médecin botaniste à Francfort, 1743-1782)

## Reichardia

Europe méridionale (4)



On a parfois cultivé en France et en Italie la *R. picroides* (= *Picridium vulgare*) (picridie vulgaire) pour ses **jeunes feuilles en rosette**, tenues en haute estime. Les feuilles glauques sont tendres, croquantes et dénuées d'amertume, avec une saveur particulière très agréable.



Reichardia picroides

La plante est l'une des meilleures qui soient pour les salades. Sous divers noms locaux, en particulier la « cousteline », la picridie fait partie des « salades de printemps » que l'on ramasse encore traditionnellement dans le midi de la France. Risso, en 1826 écrivait à propos de la région niçoise : « C'est la salade de la classe peu aisée, pendant une grande partie de l'année... Elle entre aussi dans la composition de l'« entian sauvage » (un mélange de légumes sauvages bouillis). »

En Corse, la « lattarella » se mange crue, en salade avec des croûtons et du petit-salé, comme les pissenlits. Elle entre dans la composition de la soupe aux haricots rouges (« soupa di fajolu »).


En Italie, la « caccialepre » est mangée crue ou cuite, seule ou en mélange avec d'autres légumes sauvages, tels les laitérons (*Sonchus* spp.), l'urosperme (*Urospermum dalechampi*), une laitue sauvage (*Lactuca viminea*) ou la chondrille (*Chondrilla juncea*). En général, ces plantes sont bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron. On en fait aussi des soupes.


En Crète, les **feuilles** et les **jeunes pousses** de la « galatsida » sont fréquemment récoltées et mangées crues. Les enfants en raffolent. On peut également les faire cuire avec d'autres légumes.


On consomme également la plante en Espagne, à Chypre (« pikrida »), etc.

 On rapporte que ses **racines** auraient également été consommées.

À Chypre, les **racines** sont récoltées avec la rosette et mangées en salade, en soupes ou cuites avec d'autres légumes.


**Rhagadiolus stellatus** (= *R. edulis*) (B4)  **Rhagadiolus**  
(*G. rhagadion*, fente : l'involucre est découpé) Europe méridionale

 On a mangé les **jeunes feuilles** en salade dans la région méditerranéenne. La plante est encore consommée aux environs de Montpellier.

**Rudbeckia** (D4)  **Rudbeckia**  
(Dédié à O. Rudbeck, professeur à Upsala (Suède), premier protecteur de Linné, 1660-1740) Originaires d'Amérique du Nord (2)

Plusieurs espèces américaines sont cultivées comme plantes ornementales. Deux d'entre elles se rencontrent à l'état subspontané, principalement en Europe centrale, dont le *R. laciniata*.

 Les **jeunes feuilles** et les **tiges** de l'espèce précitée étaient consommées par les Indiens d'Amérique du Nord.

 Mais on a signalé que la plante pouvait être toxique, du moins pour le bétail qui la mange en grande quantité.

## *Santolina* (D2)

## Santoline

(Nom italien de la santoline petit-cyprès – de *santo*, saint : des propriétés médicinales de la plante) Région méditerranéenne (5)

On cultive la *S. chamaecyparissus* (santoline petit-cyprès) pour l'ornementation.



Ses **feuilles** sont très aromatiques et peuvent être utilisées comme condiment dans les salades et dans divers plats – mais en petite quantité car elles sont très amères. En Italie, elles aromatisent parfois les ragoûts de viande et les plats de poisson.

En Catalogne, les **sommités fleuries** entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.



La plante contient une essence aromatique.



Elle est stimulante, stomachique, antispasmodique, emménagogue et vermifuge.

## *Scariola acanthifolia* (B5)

## Scariole

(*L. escarius*, propre à la consommation, du latin *esca*, nourriture)

Sud de la mer Égée



En Crète, les **jeunes pousses** sont cuites avec d'autres légumes.

La plante est proche des laitues (*Lactuca* spp.).

## *Scolymus* (C2)

## Scolyme

(Nom grec d'un chardon comestible – *skolymos*)

Europe méridionale (3)



Le *S. hispanicus* (scolyme d'Espagne) a été cultivé comme légume pour sa **racine charnue** en Hollande et en Belgique aux XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècle, ainsi qu'en France et en Angleterre au XIX<sup>e</sup> siècle. On la récolte en automne et elle se conserve longtemps. La **racine** de la plante sauvage est consommée dans la région méditerranéenne depuis l'Antiquité. On la mangeait encore récemment en Espagne, en Languedoc et en Provence. Si elle est déjà devenue partiellement ligneuse, on n'utilise que la partie externe, tendre, qui se sépare facilement après cuisson de la partie interne trop dure. On peut aussi fendre la racine avant de la faire cuire et en retirer l'axe ligneux.

En Crète, on récolte le **sommet de la racine** avec les **pousses tendres** (« askolimbros ») peu de temps après les premières pluies, lorsque la plante commence juste à se développer, puis on le fait bouillir et on le sert avec de l'huile d'olive.

En Turquie, on récolte le **sommet de la racine** avec les **feuilles de la base** dont on retire les épines en gardant les grosses nervures centrales. L'ensemble est bouilli, farci de riz, d'oignons et d'épices, cuit dans une poêle puis trempé dans un mélange de farine, d'œufs et d'eau et frit à l'huile d'olive. En Andalousie ces mêmes parties de la plante (tagarhina) sont mangées avec du pain frit, de l'ail et du cumin.

Les **toutes jeunes feuilles** sont également comestibles. On en ramasse les rosettes en hiver. Dès le printemps, elles sont devenues coriaces et épineuses – la plante ressemble alors à un chardon.

En Sicile, les **jeunes tiges**, soigneusement pelées, sont mangées crues ou cuites, bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron, revenues à la poêle ou cuites avec des œufs brouillés. Dans le Latium et en Sardaigne, on en fait des soupes. En Tunisie, elles accompagnent le couscous. On les consomme également à Chypre.

Le scolyme a été cultivé en Espagne pour les **pétiotes** de ses feuilles.

Dans ce même pays, les **fleurs** ont été employées comme succédané du safran, dont elles n'ont en rien la saveur ni le pouvoir colorant.

On consomme également les deux espèces suivantes :

***S. grandiflorus*** – région méditerranéenne.



En Sicile, on récolte le **sommet de la racine** avec les **feuilles de la base** dont on retire les épines en gardant les grosses nervures centrales. Pour favoriser la cuisson, on incise la racine en croix. L'ensemble est bouilli, puis servi avec de l'huile d'olive et du citron ou mangé en beignets.

Les **jeunes pousses** sont parfois préparées en salade ou en omelette.

***S. maculatus*** (scolyme tacheté) – Europe méridionale.



On consomme depuis l'Antiquité dans ses régions d'origine les **toutes jeunes feuilles** avant qu'elles ne deviennent épineuses. Elles le sont parfois encore en Espagne et en Grèce.

En Sicile, les **jeunes tiges**, débarrassées de leurs épines, sont mangées crues ou bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron.



*Scolymus grandiflorus*

## Scorzonera (C-H 4)

## Scorsonère

(Nom espagnol de la scorsonère d'Espagne, ainsi que d'un reptile contre la morsure duquel on préconisait la plante – *escorzonera*)

Toute l'Europe (28)



On cultive dans les potagers la ***S. hispanica*** (scorsonère d'Espagne), originaire du centre et du sud de l'Europe et localement subspontanée, pour ses **racines** charnues. Elles ressemblent à des salsifis – mais leur peau est noire – et l'on en vend souvent en France des scorsonères sous le nom de ces derniers. Sa culture en France et en Europe du nord remonte au XVIII<sup>e</sup> siècle.

On met souvent les racines à tremper dans l'eau avant de les faire cuire afin d'éliminer leur légère amertume. Cuites, leur goût est très agréable.



On cultivait la plante en Espagne au XVI<sup>e</sup> siècle comme remède contre les morsures de serpent.

Les espèces suivantes sont également consommées :

- *Scorzonera cana* (= *Podospermum canum*) – sud-est de l'Europe.



Les **feuilles** sont mangées en Turquie.

- *S. cretica* – îles du sud de la mer Égée.



En Crète, les **jeunes pousses** se mangent cuites avec d'autres légumes.

- *S. crocifolia* – Grèce.



Les **racines** étaient encore consommées en Grèce au début du siècle dernier.

- *S. humilis*  – presque toute l'Europe.



Les **racines** sont comestibles.

Les **feuilles** font de très bonnes salades.

- *S. laciniata* (= *Podospermum laciniatum*) – Europe méridionale et centrale.



Les **jeunes feuilles** se mangent en salade au printemps dans une grande partie du bassin méditerranéen. On les récolte en Languedoc et en Provence sous le nom de « crassineu » ou de « galineta ».

Laurent écrit en 1935 : « On donne le nom de cressinels à ses jeunes pousses qui sont très bonnes en salade, à l'époque du premier printemps ».

- *S. lanata* – Balkans orientaux.



Les **racines** étaient encore consommées en Grèce au début du siècle dernier.

- *S. mollis* – sud-est de l'Europe.



Les **racines** étaient encore consommées en Grèce au début du siècle dernier. Elles le sont toujours en Turquie.

**Racines** et **feuilles** sont mangées comme légumes cuits en Afghanistan.

- *S. parviflora* – centre et sud de l'Europe.



Les **feuilles** ont été consommées comme légumes.

- *S. purpurea* subsp. *rosea* – centre-est de l'Europe, Balkans, Italie.



Les **racines** et les **jeunes pousses** sont consommées en Bosnie.

- *S. tuberosa* – sud-est de la Russie.



Les **racines** sont comestibles.


- *S. undulata* (= *deliciosa*) – sud de l'Italie, Sicile.

 On a cultivé cette espèce, en particulier en Sicile, pour sa **racine** sucrée qui était estimée supérieure aux salsifis. Les **racines** sont confites au sucre en Sicile et servent à faire des boissons parfumées au jasmin et des sirops.

- *S. villosa* – centre de la région méditerranéenne, Balkans.

 Les **racines** et les **jeunes pousses** sont consommées en Bosnie.

 Les **capitules** des scorsonères peuvent être ajoutés aux salades.

 Les **racines** et les **jeunes pousses** de plusieurs espèces locales (*S. cana*, *elata*) sont consommées en Turquie. Les **feuilles** d'une autre scorsonère (*S. schweinforthii*) sont mangées en salade au Liban.

## *Silybum* (C4)

(Nom grec d'un chardon comestible – *silybon*)

## Chardon Marie

Région méditerranéenne (2)

Le *S. marianum* est cultivé pour l'ornementation et l'a même été comme plante potagère, en particulier en Angleterre.

 On en consomme les **racines**, de la fin de la première année au début de la seconde, quand elles sont charnues et tendres. On peut les manger comme les salsifis (cf. *Tragopogon*). Dans le sud de l'Italie, on les fait bouillir ou revenir à la poêle. Les **jeunes tiges**, les **feuilles** et les **réceptacles des capitules** sont comestibles à la façon de ceux des autres chardons (cf. *Carduus*, *Cirsium*, *Cynara*, *Galactites*, *Onopordon*). Ils sont très bons crus ou cuits, Les réceptacles atteignent des dimensions intéressantes. Les **jeunes pousses** étaient jadis très estimées. En Crète, elles sont consommées, crues, principalement par les bergers (« angavanos »). Elles sont tendres, juteuses, avec une saveur agréable, légèrement sucrée et salée.

Dans le sud de l'Italie, les **jeunes tiges** sont grignotées crues, au passage. Elles sont juteuses et rafraîchissantes, et les paysans les mâchaient jadis pour éteindre leur soif. À Chypre, elles sont mangées bouillies ou revenues à la poêle (« silyvon »).

En Sicile, les **feuilles** sont consommées crues en salade, en beignets ou revenues à la poêle avec de l'ail, du piment et du



fromage de chèvre. On en fait également des gratins cuits au four. Elles sont également appréciées dans d'autres régions du sud de l'Italie et l'étaient jadis en Angleterre et en Écosse.

Les Arabes mangeaient les **nervures des feuilles** en salade.

Les **jeunes capitules** sont consommés crus ou cuits en Sardaigne, en Espagne et en Tunisie, de même que les **feuilles** et les **jeunes pousses**.



La plante est stomachique, cholagogue et diurétique. C'est un tonique amer.

Ses akènes contiennent une huile grasse, des flavonoïdes, un principe amer et d'autres substances (amines, etc.). Ils ont une action hypertensive et vasoconstrictrice. Ils sont, en outre, cholérétiques et cholagogues.



On a signalé que lorsqu'il poussait dans un terrain surchargé en engrais chimique azoté, le chardon Marie pouvait accumuler des doses élevées de nitrates qui le rendraient toxique pour le bétail, s'il était consommé en quantité.

## Solidago (G2-3)

## Solidage

(L. *solidare*, consolider : au sens de soigner les blessures – se rapportant aux propriétés vulnérables de ces plantes)

*S. virga-aurea* (verge d'or) est native en Europe. Quatre autres espèces, originaires d'Amérique du Nord, sont cultivées pour l'ornementation et se rencontrent à l'état subspontané.



On fait parfois du thé avec les **feuilles** de notre *S. virga-aurea* (d.c.), mais il s'agit probablement toujours d'un usage médicinal : l'infusion obtenue n'a pas une saveur particulièrement agréable, mais elle est réputée pour ses vertus diurétiques. Les **jeunes feuilles** d'une sous-espèce locale (subsp. *asiatica*) étaient consommées bouillies comme légumes en période de famine au Japon et en Corée.

Les **jeunes pousses** du *S. canadensis* – espèce américaine fréquemment subspontanée – sont croquantes et aromatiques crues. Elles peuvent être mangées cuites comme légumes.

Il a été signalé que les petits **akènes** de cette espèce étaient consommés par certaines tribus indiennes en Amérique du Nord.



**Feuilles** et **akènes** de plusieurs espèces ont servi de nourriture en Asie et en Amérique du Nord.

## Sonchus (A1)

(Nom grec et latin de la plante)

## Laiteron

Toute l'Europe (18)



On a consommé la **racine** de certaines espèces. Si elle est assez tendre, on peut la râper crue ou la couper en morceaux, la mettre à cuire et la passer à la moulinette pour en éliminer les fibres.


Les **jeunes feuilles** des divers laitérons sont tendres et très bonnes crues. Elles fournissent l'une des meilleures salades sauvages, et des plus fréquemment rencontrées. Lorsqu'elles se développent, elles deviennent plus ou moins coriaces.

Il est possible d'avoir toute l'année de **jeunes pousses** de laiteron en les cueillant régulièrement dès le printemps sans arracher la tige : les bourgeons axillaires se développent et sont récoltés les uns après les autres en temps utile. Ce procédé peut aussi être appliqué à d'autres plantes.

Les **extrémités tendres des tiges** et les **inflorescences** des laitérons sont également comestibles.


Les espèces suivantes sont consommées :

- ***S. arvensis*** (laiteron des champs).

 Les **racines** étaient jadis consommées en Italie. On les faisait bouillir, pour les servir avec de l'huile d'olive et du citron, ou sauter au beurre. Elles étaient parfois torrifiées, puis moulues, pour servir de succédané de café.


Les **jeunes pousses** sont mangées comme légume cuit en Bosnie. La plante était consommée en Pologne jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.

- ***S. asper*** (laiteron âpre).

 Les **feuilles** doivent être récoltées très jeunes : en vieillissant, elles deviennent épineuses.

Elles forment l'une des salades de printemps appréciées dans le Midi de la France. À Breil-sur-Roya, la « cardela », est consommée en salade ou dans la « soupe à l'erbeta ». Ses pointes tendres se mangent en omelette. En Italie, les feuilles se mangent en salade, bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron, en soupes ou sur des pizzas. En Crète, elles sont bouillies et mangées en salade, toujours en mélange avec d'autres légumes (« tsokhos »). On les vend sur les marchés. On les consomme également en Espagne, en Turquie, etc. Elles le sont également en Nouvelle-Zélande (« rauriki »).

- ***S. oleraceus*** (laiteron maraîcher)

 Les **racines** étaient fort appréciées en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

Les **feuilles** sont consommées depuis l'Antiquité. Elles sont excellentes crues ou cuites. On peut encore les récolter une fois développées, car elles restent tendres et douces.

Le laiteron maraîcher connaît tous les usages décrits pour l'espèce précédente dans les mêmes pays. En Italie, on apprécie ses feuilles en salade ou cuites avec d'autres plantes au goût plus prononcé qu'elles adoucissent. En Pologne, on les faisait cuire avec d'autres plantes sauvages en un plat nommé « jarmuz ». À Chypre, on les consomme crues, avec des oignons, des olives et du pain. On les mange également en Allemagne, en Bosnie, en Catalogne, en Égypte, en Tunisie, etc.

En Nouvelle-Zélande, le latex est mâché comme du chewing-gum.

Pline raconte qu'Hécate prépara à Thésée un plat de laiteron avant son entrée dans le labyrinthe.



- *S. tenerimus* (laiteron délicat) – Europe méridionale.



Les **feuilles** sont consommées comme celles des laitrons âpre et maraîcher. On les mange préparées de diverses manières en Corse, en Italie, en Espagne, en Grèce, à Chypre, en Tunisie, etc.

## *Tagetes minuta* (D5)

(D'après Tages, divinité étrusque)

## Tagète

Originaire d'Amérique du Sud

Cultivé pour l'ornementation et localement supspontané dans le sud de l'Europe. Plusieurs espèces sud-américaines sont plantées dans les jardins d'ornement sous le nom d'« œillets d'Inde » ou de « rose d'Inde ».



En Catalogne, les **feuilles odorantes** parfument le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.



En Amérique du Sud (Bolivie, Pérou), les **feuilles** de plusieurs espèces locales sont utilisées comme condiment.

## *Tanacetum* (= *Chrysanthemum in parte*) (D2-3)

(Nom d'origine inconnue)

## Tanaisie

Toute l'Europe (14)

On cultive comme plantes ornementales et aromatiques les deux espèces indigènes suivantes :

- *T. parthenium* (= *Chrysanthemum p.* – chrysanthème parthénium, grande camomille).



La **plante** est très odorante. On peut l'utiliser comme condiment, mais en petite quantité à cause de son amertume.

En Catalogne, les **sommités fleuries** entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.




Elle contient une essence aromatique et des substances amères.



La grande camomille est stimulante, stomachique, carminative et emménagogue. Ses feuilles agissent de façon remarquable contre les migraines. Les **fleurs** seraient purgatives.

- *T. vulgare* (= *Chrysanthemum vulgare*, = *C. tanacetum* – tanaisie, baume-coq). On l'a également cultivée comme plante condimentaire et médicinale.





 La tanaisie est un condiment remarquable si l'on sait l'utiliser avec justesse. Ses **feuilles**, fortement parfumées et amères, très camphrées, relèvent desserts et boissons, en mélange avec d'autres plantes aromatiques où elles ne doivent pas dominer. On peut les mettre dans le court-bouillon, en particulier pour cuire les poissons. Sous le nom de « chartreuse », on en prépare des liqueurs.


En Angleterre aux XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècle, les feuilles de tanaisie servaient à aromatiser les puddings et le jus que l'on en extrayait à relever le goût des omelettes.

En Italie, elles parfument les omelettes et des liqueurs digestives.


En Bosnie, les **jeunes pousses** seraient mangées comme légume – mais la puissance de leur saveur fait douter de cette affirmation.


 La tanaisie contient une essence aromatique qui renferme environ 70% de thujone (cf. *Artemisia absinthium*) – et une substance amère.


 Elle est tonique, emménagogue et vermifuge. On emploie les feuilles, les sommités fleuries et les fruits.

 À haute dose, elle devient abortive (ce qui est dû à la thujone) et toxique. L'essence de tanaisie, extraite de la plante, est d'ailleurs très dangereuse.

 La tanaisie éloigne les insectes et aurait une action insecticide.

 Les parties aériennes du *T. cinerariifolium* (= *Chrysanthemum cinerariaefolium* – pyrèthre) – Albanie, Yougoslavie, localement subsponané en Espagne – entrent en Catalogne dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.

 La plante est cultivée dans le sud-est et le centre-est de l'Europe comme insecticide, d'un emploi sans danger pour l'homme et pour la Terre. Elle est subsponnée çà et là sur notre continent.

 Cependant, les feuilles du pyrèthre peuvent irriter la peau de certains individus sensibles.

## Taraxacum (A1)

## Pissenlit

(Nom datant de la fin du Moyen Âge – probablement de l'arabe *tharakhchakon* qui désignait une plante similaire)

Toute l'Europe (environ 1 200 espèces ont été décrites, les plantes étant très variables et difficiles à classifier)

Le *T. officinale* (pissenlit officinal) n'est cultivé comme salade que depuis le siècle dernier, mais la plante sauvage est consommée – et utilisée en médecine – depuis l'Antiquité. Le pissenlit est l'une des plantes sauvages les plus abondantes et les plus couramment récoltées en Europe occidentale. Aux États-Unis, un groupe d'amateurs organise chaque année un festival du pissenlit, avec concours de cuisine à l'appui...





La **racine** est comestible crue malgré son amertume. On la mangeait comme les salsifis dans le Haut-Pays niçois. En Sicile, elle est bouillie, puis servie avec de l'huile d'olive. Au Japon, on la coupe en morceaux, on la fait sauter dans une poêle avec un peu d'huile, puis on la recouvre d'eau ou de sauce de soja et on la laisse cuire quelques minutes. Torréfiée, comme la chicorée, elle fournit un bon succédané du café. On la récolte pendant la période de repos de la végétation.

Les **feuilles** sont consommées crues ou cuites dans la plupart des pays de notre continent. On les vend parfois sur les marchés, en France, en Autriche, etc.

Les **jeunes feuilles** forment une excellente salade de printemps (mais aussi d'été, d'automne et d'hiver : il suffit de cueillir les tendres feuilles du centre de la rosette). Quand elles sont plus vieilles, les feuilles sont meilleures cuites. Leur amertume varie suivant la plante elle-même et la saison. Dans le Haut-Pays niçois, on fait blanchir les pissenlits pour en faire des omelettes, des pâtes vertes, et on en met dans la farce des raviolis. En Italie, on en fait des soupes. En Pologne, les feuilles étaient bouillies, égouttées, puis mêlées à du lait et à des pommes de terre jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. On peut planter en cave des racines de pissenlit : les feuilles qui poussent sont alors blanc-jaunâtre, tendres et peu amères – mais évidemment, elles ne contiennent pas de chlorophylle – et ressemblent à la « barbe-de-capucin » (cf. *Cichorium intybus*), obtenus de la même manière. D'ailleurs les pissenlits vendus sur les marchés en France sont souvent blanchis par buttage. Sur les plantes sauvages. Il arrive que la base des feuilles soit naturellement blanchie parce qu'elle pousse en dessous de la surface du sol.

En Pologne, les **pédoncules** (« pepawa ») étaient rôtis sur des pierres chaudes par les bergers comme nourriture d'agrément jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.

Les **boutons floraux** sont comestibles. En Dordogne, à Excideuil, on les mangeait revenus à l'huile, puis préparés en omelette jusqu'au début des années 1970.

Ils ont fréquemment été conservés au vinaigre et le sont toujours dans les pays slaves. En Tchèque, on les met dans du vinaigre pendant une nuit puis on les utilise comme des câpres (« kaprlata »). En Sicile, ils sont conservés dans le sel, comme on fait des câpres.

Les « **fleurs** », plus exactement les **capitules**, décorent joliment les salades ou d'autres plats. Elles ont un goût agréable. Dans certaines campagnes françaises, on en prépare traditionnellement, par cuisson avec du sucre, un sirop très épais nommé « miel de pissenlit » – « cramailotte » en Franche-Comté. En Gruyère, on préparait du miel de pissenlit comme avec les « bourgeons de sapin » (pousses d'épicéa – cf. *Picea abies* – *Pinaceae*) en les mettant avec du sucre dans un bocal exposé au soleil. En Tchèque, les capitules sont trempés dans du miel pendant une journée, puis on les en retire et on les passe dans de la noix de coco râpée ou, plus traditionnellement, dans des noix moulues. On en fait un thé agréable, ainsi qu'un « vin de pissenlit » (« dandelion wine » des Anglo-Saxons), en réalité une sorte de bière composée d'eau, de miel, de levure et de fleurs, qu'on laisse fermenter pendant plusieurs jours (cf. vol. II). En Pologne, les capitules servent à préparer du vin et du sirop. En Charente, on prépare traditionnellement une liqueur de fleurs de pissenlit dont une version artisanale est commercialisée sous le nom de « Cochédor ».




Les racines de pissenlit contiennent de l'inuline, du tanin, diverses substances et un latex renfermant un principe amer (lactucpicrine) et du caoutchouc : la plante a été cultivée industriellement en Russie durant la deuxième guerre mondiale pour produire du caoutchouc. Les feuilles vertes sont très riches en provitamine A (700 fois plus que la poire, 70 fois plus que les oranges et deux fois plus que les épinards). Elles contiennent aussi des vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C et E, et la plupart des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, Cl, S, Fe, Mn, Si, etc., en proportions importantes, ainsi que d'autres substances.


 Le pissenlit est un tonique amer, doué de vertus stomachiques, cholagogues, dépuratives et diurétiques.

D'autres espèces ont été consommées de la même manière :

- *T. bessarabicum* – centre et est de l'Europe + France.
- *T. bithynicum* (= *T. hellenicum* = *T. megalorhizon* = *gymnanthum*) – Europe méridionale.

 Cette espèce est d'un emploi courant en Grèce. En Crète, les **jeunes feuilles en rosette** sont bouillies et mangées en salade (« agrioradiko »). À Chypre, on les mange crues avec des oignons, des olives et du pain.

- *T. erythrospermum* (= *laevigatum*).
- *T. fulvum* – nord, ouest et centre de l'Europe.
- *T. obovatum* – sud-ouest de l'Europe.


 La **jeune plante** est récoltée en Haute-Provence sous le nom de « doucette des lavandes ». On l'apprécie particulièrement pour son aspect luisant et sa saveur douce.

- *T. serotinum* – sud, centre et est de l'Europe.

 Les **feuilles** sont mangées en Anatolie.

- *T. simile* – nord, ouest et centre de l'Europe.

Il semble raisonnable d'estimer que les nombreuses espèces de pissenlits sont toutes comestibles.


 Diverses espèces locales sont consommées à Chypre (*T. cypricum*) et en Turquie (*T. microcephaloides*, *serotinum*).

## Tolpis (D4)

## Tolpis

(*G. tolypé*, peloton, boulette : de la forme de l'involucre)

Europe méridionale (4)

 Les **jeunes feuilles en rosette** du *T. virgata* – est et centre de la région méditerranéenne – étaient encore fréquemment consommées en Grèce au début du siècle dernier, en salade. En Sicile, elles sont bouillies, puis servies avec de l'huile d'olive. En d'autres régions d'Italie, on en fait des soupes.

En Sicile, celles de la **var. quadriaristata** – Sicile –, récoltées en hiver, sont particulièrement appréciées pour leur texture charnue et leur saveur douce et plaisante.

## Tragopogon (B2-3)

## Salsifis, barbe-de-bouc

(Nom grec de la plante – *tragopôgôn* – de *tragos*, bouc ; *pôgôn*, barbe : d'après l'aspect de l'ensemble des fruits à aigrette)

Toute l'Europe (20)

Depuis la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, on cultive pour sa racine alimentaire – et parfois comme plante ornementale – le *T. porrifolius* (salsifis à feuilles de poireau), originaire de la région méditerranéenne. On le rencontre à l'état subspontané dans le reste de l'Europe.



Ses **racines** brun clair sont longues, assez minces, mais charnues et, même sur la plante sauvage, tendres et dépourvues d'amertume. Il faut les ramasser avant le développement de la tige florale.

En France, on les faisait souvent frire en beignets, mais elles sont excellentes bouillies, cuites à la vapeur, revenues à la poêle ou hachées crues. On peut également les torrifier et les utiliser comme succédané du café, de la même façon que la chicorée. En Italie, on récolte sur la plante sauvage les **racines**, mangées bouillies, ainsi que les **feuilles** et les **jeunes pousses** appréciées crues en salade ou cuites à l'eau, puis servies avec de l'huile d'olive et du citron. On les consomme également en Espagne.

Les **racines** de la **subsp. australis** (= *T. australis* = *T. sinuatus*) – Europe méridionale – sont consommées en Italie et en Grèce. En Crète, les **jeunes pousses** sont mangées crues ou cuites avec d'autres légumes (« skoulos »).

Les **racines** de la **subsp. cupani** (= *T. cupani*) – sud de l'Italie, Sicile – sont consommées localement.

Les espèces suivantes ont également servi de nourriture :

- ***T. crocifolius*** (salsifis à feuilles de crocus) – Europe méridionale.



Les **racines** sont mangées depuis l'Antiquité. Pline signale leur usage en Égypte. En Sicile, les **feuilles** sont mangées en salade ou cuites en soupes.

- ***T. dubius***.



Les **racines** et les **feuilles** sont comestibles.

- ***T. hybridus*** – Europe méridionale.



En Crète, les **jeunes pousses** sont mangées crues ou cuites avec d'autres légumes sauvages. La plante est nommée « skoulos ».

- ***T. pratensis*** (salsifis des prés) – presque toute l'Europe.



Cette espèce a été cultivée en Angleterre pour sa **racine** et ses **jeunes pousses**. Risso écrivait en 1826 à propos du salsifis des prés : « Barbe-bouc – Croît dans nos prairies ; c'est le salsifis des pauvres gens. » Les **feuilles** sont tendres et ont une agréable saveur sucrée. Elles sont récoltées comme salade de printemps en Languedoc et en Provence. On les consommait plus généralement avant la dernière guerre dans le Midi de la France. En Lorraine, on les connaissait sous les noms de « bombade » et de « mouquin » et on les appréciait en salade. Les **capitules encore en boutons**, cueillis avec le **sommet tendre de la tige**, sont très tendres et agréablement sucrés. On les mange tels quels, ou on les fait légèrement cuire à la vapeur pour les servir avec une sauce. Les boutons floraux de salsifis étaient naguère ramassés en Périgord pour préparer des omelettes. En Suisse, les écoliers les grignotaient, tels quels, sous le nom de « barboutssets ». Ils sont parfois vendus sur les marchés en France, par exemple à Annonay. En Italie, en Espagne et en Bosnie les feuilles et les boutons sont mangés crus, tels quels ou en salade.



*Tragopogon porrifolius*

Les **jeunes feuilles** de la **subsp. orientalis** (= *T. orientalis*) – centre et est de l'Europe – sont mangées en salade en Bosnie.



La racine contient des matières amylacées et de l'inuline.



Elle est stomachique, dépurative et diurétique.

Le latex de certains salsifis a été mâché, une fois durci, comme stomachique.



On consomme en Turquie plusieurs espèces locales (*T. buphtalmoides*, *longirotis*). Au Liban, les **jeunes feuilles** de la première espèce sont mangées crues en salade ou cuites avec des pois chiches.

## *Tussilago farfara* (B2-3)

## Tussilage, pas d'âne

(Nom latin de la plante – de *tussis*, toux ; *agere*, chasser)

Toute l'Europe

Une variété à feuilles panachées est parfois cultivée comme plante ornementale.



Les **fleurs jaunes**, qui apparaissent avant les feuilles au printemps, sont délicieuses crues, en particulier leur **pédoncule** qui est juteux, légèrement sucré et aromatique. On peut les poêler avec un peu d'huile d'olive, puis déglacer au « tamari » (sauce de soja) et les servir ainsi en apéritif.



Elles contiennent du mucilage et un colorant jaune.



Les **feuilles** sont également comestibles. Très jeunes, elles sont bonnes crues, en particulier leur pétiole, qui est juteux et de goût agréable. Mais les feuilles deviennent rapidement

caoutchouteuses et elles seront alors meilleures cuites (ou bien, on peut retirer en le roulant le duvet blanchâtre qui en couvre la face inférieure). On en fait, entre autres, de très bons beignets, des galettes cuites sur les braises (« chapatis ») et une préparation longuement compotée (« papet sauvage »).

Les feuilles de tussilage sont mangées comme légume cuit en Bosnie. Elles l'étaient en Pologne jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. En Catalogne, elles entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.

En faisant sécher et en brûlant les feuilles, on obtient un succédané du sel : leurs cendres ont été utilisées comme condiment (cf. *Heracleum lanatum*, *Apiaceae*).



Les feuilles du tussilage contiennent du mucilage, une résine, du tanin, une essence aromatique, de l'inuline, de la vitamine C, des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, S, Fe, Si, etc. et une substance antibiotique.



Fleurs et feuilles sont émoullientes (on les utilise aussi en usage externe) et expectorantes. Leurs vertus ont été mises à profit depuis l'Antiquité.





La plante referme également des alcaloïdes pyrrolizidiniques pouvant entraîner, si on l'emploie sur une longue durée, de graves troubles hépatiques, potentiellement mortels. De ce fait, le tussilage est interdit à la vente en Belgique.



Les feuilles teignent la laine en jaune-verdâtre avec de l'alun et en vert avec du sulfate de fer.

**Urospermum (D4)**

**Urosperme**

(*G. oura*, queue ; *sperma*, graine : le fruit est prolongé par un long bec, creux et élargi) Région méditerranéenne et sud-ouest de l'Europe (2)



Les **jeunes feuilles en rosette** de l'*U. dalechampi* (urosperme de daléchamp) – région méditerranéenne – sont récoltées comme salade au printemps dans le Midi de la France (« engraisse-porc », « morre de porc »). Leur saveur extrêmement amère est estimée de certains. Dans la région de Toulon, on les fait cuire en omelette. En Italie, les jeunes rosettes sont mangées crues en salade ou cuites – bouillies, puis servies avec de l'huile d'olive et du citron ou revenues à la poêle avec de l'ail et du piment. On apprécie l'amertume et la texture charnue de leurs feuilles.

Les **jeunes feuilles en rosette** de l'*U. picroides* (urosperme faux-picris) – région méditerranéenne, sud-ouest de l'Europe – sont mangées crues, en salade, ou cuites, le plus souvent bouillies et servies avec de l'huile d'olive et du citron en Italie, en Espagne, en Grèce et à Chypre.

En Crète, on consomme également les **jeunes pousses** qui se développent (« koukolakhanida », « abelina »).

**Xanthium (G-F 2-3)**

**Lampourde**

(Nom grec d'une plante qui servait à teindre les cheveux en blond – *xanthion* – de *xanthos*, jaune, blond) Originaires d'Amérique du Sud

Subspontanées dans le sud, le centre et l'est de l'Europe.



Les **jeunes pousses** et les **feuilles** du *X. strumarium* (glouteron, herbe aux écrouelles) auraient été consommées comme légume en Chine. Elles ont été employées en Allemagne par le restaurateur Jean-Marie Dumaine qui leur trouve un léger goût de citron.



On signale cependant que les très jeunes plantes contiennent des glucosides toxiques.




Elles ont empoisonné du bétail qui en avait mangé de grandes quantités.




Le glouteron a des propriétés semblables à celles de la bardane. Il est en particulier dépuratif et diaphorétique. On aurait employé la plante contre les écrouelles (scrofule), d'où l'un de ses noms populaires.



Les **fruits** de certaines espèces auraient été moulus et mélangés avec de la farine de maïs et des graines de courge par certains Indiens de l'ouest de l'Amérique du Nord qui auraient mangé cette mixture.

 Mais les fruits des lampourdes ont une odeur désagréable et on les considère souvent comme toxiques – de même que les germes –, sans en avoir la certitude absolue. Il arrive fréquemment que les épines qui les recouvrent blessent les animaux.


**Xeranthemum (D5)**  **Xeranthemum**  
 (G. *xeros*, sec ; *antheumon*, fleur : les fleurs, sèches, perdurent)  
 Sud et centre de l'Europe (3)

 Le *X. annuum* – sud-est de l'Europe spontanée plus à l'ouest – est utilisé en Anatolie.

## ADOXACEAE

**Sambucus (B-F1)**  **Sureau**  
 (Nom latin de l'arbre) Toute l'Europe (3)


Quelques espèces indigènes ou américaines sont parfois plantées pour l'ornementation.


 C'est surtout le *S. nigra* (sureau noir) qui est utilisé en Europe dans l'alimentation.

Ses **fleurs** ont un parfum agréable, puissant et musqué. On peut les ajouter crues aux salades et aux desserts. Plus fréquemment, on en fait des beignets, salés ou sucrés, des crêpes, des sauces et des sorbets. Cette coutume se retrouve un peu partout en Europe. En Irlande, on en parfume les compotes de pomme ou d'autres fruits.

On s'en servait jadis pour aromatiser le vin, auquel elles communiquent un net goût de muscat, ainsi que le cidre et le vinaigre (vinaigre surard – cf. vol. II). On en prépare couramment du sirop, ainsi qu'une limonade aromatique qui, fermentée, donne un remarquable « champagne de sureau », couramment préparé et commercialisé en Allemagne (« Holundersekt ») et en Grande-Bretagne (« elderflower champagne »). En Hongrie, le sureau noir est planté en vergers à cette fin.

En Catalogne, on extrait par distillation l'huile essentielle des fleurs qui sert à préparer des boissons rafraîchissantes. En Sicile, les fleurs séchées étaient mangées avec du pain. On peut s'en servir pour aromatiser des pommes, avec lesquelles on les conserve dans un bocal : ces dernières acquièrent un étonnant goût d'ananas.

 Les fleurs de sureau contiennent une huile essentielle, des mucilages, des tanins, des glucosides et de la vitamine P (ou C<sub>2</sub>, rutine).

 Elles sont diaphorétiques et diurétiques. Ces propriétés sont connues depuis l'Antiquité.



*Sambucus nigra*



Les **fruits noirs** sont comestibles crus ou cuits : l'homme les consomme depuis la préhistoire. Le sureau noir est parfois cultivé comme arbre fruitier.

Les fruits de sureau font partie des sauvageons les plus largement consommés sur notre continent. Ils sont appréciés de l'Espagne à la Turquie et de l'Italie à la Scandinavie.

On en fait des confitures, des sauces épicées (« chutney ») et un délicieux extrait (« rob » – cf. vol. I). On peut aussi les faire sécher. À Liège, en Belgique, sont couramment vendues des « chiques » (bonbons) et des « gommes » au sureau, d'une belle couleur pourpre. En Pologne, on préparait jadis avec les fruits de sureau une soupe nommée « bżowka » ou « fafula ». On en extrait un jus excellent dont on s'est servi pour colorer le vin rouge, en particulier le Porto au Portugal.

En mettant les baies à fermenter, on obtient un vin qui était très populaire en Europe : les fruits du sureau noir ont été vendus à Londres dans ce but. Ils fermentent spontanément, sans adjonction aucune, même après la mise en bouteilles : il faut donc choisir des bouteilles aux parois épaisses et soigneusement ligaturer le bouchon. On obtient un délicieux « pétillant de sureau », mousseux à souhait, et qui se bonifie en vieillissant. (cf. vol. II). Dans les Cévennes, on ajoutait des grappes de sureau au raisin lorsque la fermentation démarrait mal à cause du froid.

Au Luxembourg, on vend dans les cafés des macérations alcooliques de fruits de sureau, sans sucre (« ugemachten Drèppen »).

Les fruits peuvent être distillés et l'ont largement été par le passé. L'eau-de-vie de sureau passait pour stomachique...



On usera des fruits crus avec modération car ils peuvent être émétiques et purgatifs. Leur goût est d'ailleurs un peu nauséux.



Les baies sont très riches en vitamines A et C, et contiennent des sels minéraux : Ca, P, K, Fe, etc., des acides organiques (malique, tartrique), des sucres et une huile essentielle.




Elles sont légèrement laxatives.





Les **fruits rouge corail** du *S. racemosa* (sureau rameux) permettent de préparer d'excellentes gelées d'un beau rouge translucide, encore meilleures en mélange avec d'autres fruits, sauvages ou cultivés. Ils ont souvent été distillés, en particulier dans les Vosges et en Alsace.





*Sambucus racemosa*

 Mais ils sont très acides et se montrent émétiques à l'état cru, même à dose relativement faible (quelques grappes). La cuisson les rend inoffensifs, mais il est conseillé de passer la gelée pour en éliminer les graines qui possèderaient une certaine toxicité.

 Les graines contiennent environ 30% d'une huile grasse qui se laisse facilement raffiner (pour éliminer les substances toxiques) et devient ainsi une très bonne huile comestible.

 Les **fleurs blanches** du sureau rameux sont potentiellement comestibles, mais elles sont pratiquement inodores et on ne les utilise pas.


 Quant aux fruits noirs du *S. ebulus* (sureau hièble, hyèble) – presque toute l'Europe –, ils sont amers et on les considère généralement comme toxiques, du moins à l'état frais. On en aurait néanmoins parfois préparé des confitures tout à fait comestibles...

 Les **jeunes feuilles** du sureau noir (d.c.) peuvent être consommées lorsqu'elles commencent tout juste à se développer, au début du printemps. Leur saveur est marquée d'une nette amertume. On s'en est occasionnellement servi comme légume en Savoie et en Dauphiné jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.


Elles étaient parfois ajoutées aux salades ou aux soupes, voire au vinaigre. On leur attribuait des vertus dépuratives.

Villars signale la consommation des jeunes pousses du sureau hièble (d.c.) comme légume en Dauphiné à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle.

Les **feuilles** de tous les sureaux possèdent une odeur forte et désagréable, très caractéristique, rappelant au mieux les amandes grillées, au pire les pneus brûlés...


 Elles contiennent une huile essentielle.


 Leur décoction est diurétique et dépurative.

 Les racines et l'écorce intérieure verte (cambium) des sureaux noir et hièble (tous deux d.c.) contiennent du tanin, un alcaloïde, un glucoside, de la saponine et diverses substances.

 Elles sont diurétiques et légèrement laxatives.

 Mais elles peuvent se montrer émétiques et purgatives à haute dose.

 Les fruits du sureau noir (d.c.) donnent à la laine une couleur violette avec de l'alun, lilas avec de l'alun et du sel. Les feuilles la teignent en jaune citron en présence d'alun.

 On a utilisé de diverses manières les fruits d'autres espèces de sureau en Amérique, en Asie et en Australie.

Les **boutons floraux** de certains sureaux ont été conservés au vinaigre.

Au Japon, on mange, cuites, les **jeunes feuilles** d'une espèce locale (*S. sieboldiana*), avec du « miso » (pâte de soja fermentée), du « tofu » (« fromage » de soja) ou des graines de sésame pilées.

**Viburnum (D-F3)** 🇫🇷

Viorne

(Nom latin de l'arbuste – peut-être de *vio*, tresser, lier :  
les rameaux sont flexibles).

Toute l'Europe (31)

Nos trois espèces indigènes sont parfois plantées pour l'ornementation, ainsi que plusieurs viornes originaires d'Asie ou de l'est de l'Amérique du Nord.



Les **fruits** de notre *V. lantana*  
(viorne lantane, mancienne)

– centre, sud et ouest de l'Europe peuvent être mangés crus, lorsqu'ils sont bien mûrs et ont acquis une couleur noire. Ils sont légèrement sucrés et leur saveur rappelle un peu les pruneaux, mais ils n'ont pas beaucoup de pulpe. Il ne faut en user qu'avec modération. On les consomme assez couramment dans le nord-ouest de l'Espagne. En Lorraine, les fruits étaient appelés « mâcheuilles », car on les mâchait... On en a fait, jadis, de la confiture en Provence.

Les **fruits rouges** du *V. opulus* (viorne obier, boule de neige) – presque toute l'Europe – ont été consommés cuits en Europe et dans le nord-est de l'Amérique du Nord, où la plante est également native. Ils étaient employés Outre-Atlantique comme succédanés des « cranberries » (canneberges locales – cf. *Vaccinium macrocarpon*, *Ericaceae*) par les Blancs pour préparer une compote acide. Les Indiens en faisaient également – depuis bien plus longtemps – une grosse consommation.

On peut les cuire en confitures et en gelées, ce qui se pratique parfois encore dans le sud-est de la Pologne où l'on en fait aussi du vin. En Norvège et en Suède, on en prépare des bouillies avec du miel et de la farine. Dans ces mêmes régions, on en a distillé un alcool.



Ces fruits sont amers et acides.

Crus, ils sont toxiques. Ils se montrent purgatifs et pourraient provoquer des troubles digestifs graves (gastroentérite).

Les fruits du *V. tinus* (viorne-tin) – Europe méridionale – sont purgatifs. Ils ont une curieuse couleur d'un bleu métallisé.



Deux espèces nord-américaines (*V. lentago* et *trilobum*) plantées comme ornementales en Europe possèdent des **fruits** comestibles, appréciés sur leur continent d'origine.



## CAPRIFOLIACEAE

**Lonicera (C3)** 

Chèvrefeuille

(Dédié à A. Lonitzer, médecin et botaniste allemand, 1528-1586)

Toute l'Europe (17)

Les *L. caprifolium* – centre-est et sud de l'Europe, surspontané ailleurs – et *periclymenum* – ouest, centre et sud de l'Europe – sont cultivés comme ornementales.



Les **fleurs** au parfum suave peuvent être ajoutées aux salades ou aux desserts.

On peut aussi les cristalliser au sucre. En Angleterre, on en prépare parfois un « vin » à base de sucre, de riz, de raisins secs et d'eau.

En Lombardie, les **fruits** seraient occasionnellement récoltés au mois de juin et mangés crus, tels quels, comme friandise.



Les fruits des chèvrefeuilles renferment des saponines et des bases nicotiniques.



Ils peuvent se montrer émétiques et purgatifs, voire provoquer des troubles digestifs, nerveux et cardiaques.



On consomme néanmoins en Anatolie les **fruits** du *L. nummulariifolia* – Grèce, Crète.



Les fruits de plusieurs espèces nord-américaines sont comestibles et de goût agréable.

## DIPSACACEAE

**Dipsacus (D1)** 

Cardère

(G. *dipsaô*, avoir soif : par allusion aux larges feuilles caulinaires soudées qui retiennent l'eau de pluie et valent à la plante le surnom de « cabaret des oiseaux »)

Presque toute l'Europe (8)



Les **jeunes feuilles** du *D. fullonum* (= *sylvestris*) – sud, ouest et centre de l'Europe – sont parfois consommées cuites, mais elles sont très amères.

En Italie, les **jeunes réceptacles** des fleurs sont mangés crus ou bouillis.

**Knautia (D1)** 

Knautie

(Dédié à Knaut, botaniste allemand, 1654-1716)

Presque toute l'Europe (48)



En Italie, les **jeunes feuilles en rosette** de la *K. arvensis* (knautie des champs) sont récoltées au printemps et bouillies. On les consomme parfois dans le Midi de la France, ainsi que celles de la *K. dipsacifolia* – montagnes du centre de l'Europe –, en soupes ou en légumes.



En Crète, les **jeunes pousses**, récoltées avec les feuilles et les boutons floraux, de la *K. integrifolia* (« stavroxilo ») – région méditerranéenne – sont mangées cuites. On les vend sur les marchés.

### *Scabiosa* (D2)

Scabieuse

(*L. scabies*, gale : par allusion aux vertus supposées de certaines de ces plantes)

Toute l'Europe (43)



En Catalogne, les **parties aériennes** de la *S. atropurpurea* – Europe méridionale – entrent dans la composition du « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.

On consomme celles de la *S. argentea* – Europe méridionale – en Anatolie.

## VALERIANACEAE

### *Centranthus* (D2)

Centranthe

(*G. kentrion*, aiguillon, éperon ; *anthos*, fleur : de la forme de la fleur)

Europe méridionale

Quelques espèces indigènes sont cultivées comme plantes ornementales, dont les *C. ruber* (centranthe rouge, valériane rouge, lilas d'Espagne), fréquemment subspontané, et *macrosiphon*, originaire d'Espagne.



Les **feuilles**, ainsi que les **boutons floraux** et les **inflorescences** de ces deux espèces sont comestibles crues, mais elles sont souvent amères et il est préférable de les mélanger avec d'autres plantes plus douces.

Les **rosettes** et les **jeunes feuilles** du centranthe rouge (d.c.) sont particulièrement appréciées pour faire des salades en Italie. En Ligurie, les feuilles développées entrent dans la composition d'une soupe typique préparée à base de plantes sauvages, le « preboggion ». Dans le Pays niçois, on cueillait au printemps les « cimes » de lilas d'Espagne pour les manger en salade, mélangées à d'autres plantes, ou dans la « sopa d'erbeta ».

On a cultivé le *C. macrosiphon* (d.c.) pour la salade en particulier en France.



Les parties souterraines du centranthe rouge (d.c.) sont sédatives, comme celles de la valériane.

### *Fedia cornucopiae* (B4)

Corne d'abondance

(Déformation de *phou*, nom grec de la valériane)

Région méditerranéenne

On a cultivé la corne d'abondance pour l'ornementation et comme plante potagère, en particulier en France et en Sardaigne.



La **plante entière** est comestible crue et se mange en salade comme la mâche (cf. *Valerianella*, ci-dessous). Son goût est peu prononcé.

En Sicile, on la récolte au printemps pour la manger crue avec de l'huile d'olive et du citron ou cuite à la poêle avec des œufs.

## *Valeriana* (B-H 2-3)

## Valériane

(Nom datant du Moyen Âge, du latin *valeo*, être en bonne santé)

Toute l'Europe (20)

On cultive parfois comme plantes ornementales certaines espèces indigènes, dont la *V. officinalis* (valériane officinale).



**Feuilles et fleurs** de la valériane officinale sont bonnes à manger en salade, mais elles sont légèrement amères.



Les racines à l'odeur caractéristique de violette et d'urine de chat contiennent une huile essentielle, des iridoïdes, les valépotriates, et des traces d'un alcaloïde.



Elles sont antispasmodiques, sédatives et stomachiques. La valériane est un très bon rééquilibrant du système nerveux. Pour bénéficier au mieux de ses vertus, il est préférable d'utiliser la plante fraîche.



À haute dose, les racines de valériane peuvent provoquer des troubles digestifs, nerveux et cardiaques. Leur emploi répété durant une longue période peut également se révéler dangereux.

L'usage médical de la valériane, signalé dans l'Antiquité ne s'est généralisé qu'au XVII<sup>e</sup> siècle.

La *V. phu*, native du Caucase à la Sibérie, était jadis cultivée comme plante médicinale et se rencontre parfois à l'état subspontané en France.



Les **rosettes de feuilles** étaient consommées en salade sous le nom de « salade d'hiver ». Elles sont tendres, légèrement amères, très bonnes dans les salades composées.



Les racines, odorantes, possèdent les mêmes propriétés que la valériane officinale.



Celles de la *V. celtica*  – Alpes – seraient comestibles. On a parfois consommé les **fleurs** de la *V. saliunca* – Alpes, Apennins.





La **racine** charnue, de grande taille, d'une espèce locale (*V. edulis*) était consommée par les Indiens d'Amérique du Nord après cuisson dans le four souterrain, ce qui élimine un peu son odeur désagréable (on la nommait « racine-tabac » : « tobacco-root »).

### *Valerianella* (A3)

(Diminutif de *Valeriana*)

Valérianelle, mâche, doucette  
Toute l'Europe (22)



La *V. locusta* var. **ole-racea** (= *V. olitoria*), est la mâche des jardins, fréquemment cultivée depuis le XVI<sup>e</sup> siècle comme salade. On en connaît plusieurs variétés.

La plante sauvage, commune dans presque toute l'Europe, est excellente. Elle possède un goût caractéristique très fin, légèrement aromatique et sucré. On en récoltait couramment autrefois, dans la plupart de nos régions, les **jeunes rosettes** pour en faire des salades. Ronsard aimait se livrer à leur cueillette. Cet usage a encore cours de nos jours, surtout dans le sud de notre continent.

Les **feuilles** plus âgées, les **tiges** encore tendres et les **inflorescences** peuvent également être consommées.



La mâche contient des vitamines A, B et C, des sels minéraux et des mucilages.



Elle est émolliente, dépurative, laxative et diurétique.



On cultive aussi la *V. eriocarpa* – Europe méridionale – sous le nom de mâche d'Italie. Sa culture est récente. Elle est subspontanée dans le sud et l'ouest de l'Europe. On la récolte couramment à l'état sauvage en Italie.

La *V. coronata* – presque toute l'Europe – a été consommée en France.

La *V. carinata* – sud, ouest et centre de l'Europe – est utilisée dans le nord-ouest de l'Espagne.

La *V. vesicaria* – Méditerranée centrale et orientale – est récoltée en Crète.



## APIACEAE (OMBELLIFÈRES)

À cette importante famille appartiennent la carotte, le panais, le céleri, le persil, le cerfeuil, le fenouil, l'aneth, le coriandre, le carvi, le cumin et l'angélique – autant de légumes ou de condiments bien connus.

Mais on y rencontre aussi des plantes extrêmement dangereuses, telles la grande et la petite ciguë, certaines œnanthes, la ciguë vireuse...

S'il est aisé d'affirmer qu'une plante est une Ombellifère, il est généralement difficile d'identifier avec certitude une espèce ou même un genre au sein de la famille : les fruits sont presque toujours indispensables, car la plupart des Ombellifères ont une apparence similaire. Il faudra donc faire preuve de beaucoup de circonspection afin d'éviter de fâcheuses erreurs.

L'huile essentielle extraite des fruits de plusieurs Ombellifères produit des troubles nerveux à forte dose. Une consommation excessive de ces fruits, généralement appelés « graines », comme condiment n'est donc pas recommandable.

*Aegopodium podagraria* (A1) 

Égopode des  
goutteux

(G. aix, chèvre ; *podion*, pied : de la forme des folioles)

Une variété à feuilles panachées est parfois plantée pour l'ornementation.



On consomme les **jeunes feuilles** en salade et les **feuilles développées** comme légume sur notre continent (Suède, Suisse, Bosnie...). Leur goût est agréable.

L'égopode est l'une des mauvaises herbes les plus redoutées des jardiniers. C'est surtout l'un de nos meilleurs légumes sauvages : il est abondant, savoureux, nutritif et facile à reconnaître. On en prépare en particulier d'excellents gratins.



La plante est stimulante, diurétique et vulnéraire.



*Aegopodium podagraria*

***Ammi* (D4)** **Ammi**(Nom grec d'une plante – peut-être d'*ammos*, sable)

Europe méridionale (3)



À Chypre, les jeunes feuilles de l'*A. majus* sont consommées en salade avec de l'huile d'olive et du vinaigre et du citron.

***Anethum graveolens* (B4)** **Aneth**

(Nom grec et latin de la plante)

Originaire de l'Inde et de l'Asie du sud-ouest

Fréquemment cultivé depuis l'Antiquité comme plante condimentaire et parfois spontanée, en particulier dans la région méditerranéenne. Sa culture dans le nord de l'Europe ne remonte qu'au XVI<sup>e</sup> siècle.



**Feuilles** et **fleurs** ajoutées aux salades, aux soupes ou aux légumes y apportent une note aromatique caractéristique.

Les **fruits** sont très employés dans les pays anglo-saxons pour aromatiser les conserves au vinaigre (« dill-pickles »).



L'aneth renferme une huile essentielle et, entre autres substances, du soufre. Il est stomachique, carminatif, antispasmodique, diurétique et galactagogue. Ses propriétés sont semblables à celles du fenouil et de l'anis.

***Angelica* (D3)** **Angélique**(L. *angelus*, ange : des propriétés de la plante)

Presque toute l'Europe (8)

L'*A. archangelica* (= *Archangelica officinalis* – angélique officinale), originaire du nord et de l'est de l'Europe, est cultivée depuis le Moyen-âge pour ses pétioles aromatiques utilisés en confiserie – et autrefois comme plante médicinale. Elle est encore cultivée dans la région de Niort. On la rencontre parfois à l'état spontané.



Les **racines** de l'angélique officinale ont été consommées en Alaska. Il faut les choisir jeunes et tendres et les faire cuire à plusieurs eaux afin d'éliminer leur amertume et leur goût fortement aromatique.

On en aurait distillé un alcool au Kamchatka.

Les **jeunes pousses** et les **feuilles**, également très aromatiques et un peu amères, sont comestibles crues. Il est préférable de les mélanger à des végétaux au goût moins prononcé, ou bien de les faire cuire.


On consommait autrefois en Europe les **tiges tendres** et les **pétioles** de l'angélique officinale comme ceux du céleri, souvent après les avoir blanchis à l'eau bouillante. Ils sont juteux et agréables.


En Laponie, on mange cru l'intérieur **des tiges** que l'on a préalablement pelées.


De nos jours, on utilise les tiges confites dans du sucre pour aromatiser et décorer les gâteaux. Mais la plupart du temps, les produits vendus comme tige d'angélique dans


le commerce sont en fait des morceaux de rave ou de melon artificiellement colorés (cf. vol. II). L'angélique confite est une spécialité de la ville de Niort depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle. Chez les Groenlandais et les Saami (Lapons), de **jeunes inflorescences** d'angélique étaient hachées et cuites dans du lait de renne, puis placées dans des estomacs de renne et mises à sécher. Au bout d'un an, on consommait le résultat comme un fromage. Les **fleurs** à l'odeur agréable peuvent être employées pour parfumer boissons et desserts. Quant aux **fruits**, on s'en sert comme épice. Ils sont utilisés dans un restaurant de cuisine lapone d'Helsinki, ainsi que les feuilles sèches de la plante, pour aromatiser une sauce au cream cheese accompagnant une truite et confectionner une crème glacée à l'angélique.

De la **racine** et des **fruits** de l'angélique officinale est distillée une huile essentielle extrêmement fine, à l'odeur « archangélique », qui entre dans la composition de certaines liqueurs (Bénédictine, Chartreuse, etc.).


 L'angélique contient une huile essentielle, des coumarines et de nombreuses substances.


 Elle est stimulante, tonique, apéritive, stomachique, carminative et expectorante. Les fruits sont en outre sudorifiques et diurétiques. Ils ont été utilisés, en usage externe, pour tuer les poux...


 Chez des sujets sensibles, la plante a occasionnellement provoqué des inflammations de la peau.

 On peut utiliser **tiges, pétioles, fleurs** et **fruits** de l'*A. sylvestris* (angélique sylvestre), l'espèce la plus fréquente dans nos régions de la même façon que ceux de l'angélique officinale. Leur saveur est plus sauvage.

Les **jeunes pousses** de l'*A. razulii* (angélique de Rasouls) – Pyrénées, nord-ouest de l'Espagne – sont localement ramassées au printemps.

 Des empoisonnements ont parfois lieu, dans les Pyrénées, par confusion des feuilles de cette plante avec celles d'aconit (*Aconitum napellus* – *Ranunculaceae*), extrêmement toxiques.

 Les racines séchées et pulvérisées de l'angélique sylvestre (d.c.) et de l'*A. panicii* (souvent inclus dans *A. sylvestris*, d.c.) – endémique des Balkans – servent en Bulgarie à relever les soupes et le poisson, ainsi que la viande de porc et de bœuf, qui ont besoin d'épices fortes.

 Les tiges d'angélique servent à faire des flûtes et des sarracanes, avec des fruits de sorbier (*Sorbus aucuparia* – *Rosaceae*) comme projectiles.



***Anthriscus* (B3)** 

(Nom grec et latin d'un cerfeuil sauvage)

**Anthrisque**

Toute l'Europe (7)

L'*A. cerefolium* (= *Cerefolium sativum* – cerfeuil), originaire du centre-est et du sud-est de l'Europe et de l'Asie occidentale, est cultivé depuis l'Antiquité dans les potagers et se rencontre fréquemment à l'état subspontané.



Sa saveur aromatique très délicate en fait un condiment excellent pour salades et soupes : c'est l'une des « fines herbes ».



Le cerfeuil contient une huile essentielle, un glucoside (apiine), des vitamines, des sels minéraux – dont Fe, S, etc. – et diverses substances.



Il est stimulant, stomachique, diurétique et dépuratif.



On a signalé au XVII<sup>e</sup> siècle (Gerarde) que ses racines seraient comestibles.

L'*A. caucalis* (= *scandicina*) – ouest, sud et centre de l'Europe – a une agréable odeur d'anis.



**Feuilles** et **jeunes tiges** sont très bonnes crues.

On signale que les **jeunes feuilles** et les **tiges** de l'*A. silvestris* (cerfeuil d'âne, ciguë blanche) sont cuites en légumes ou conservées au sel dans le nord-est de l'Asie, où la plante est également native.

**Feuilles, fleurs** et **jeunes fruits** sont légèrement aromatiques et ont un goût agréable.



En revanche, sa racine, qui renferme des substances toxiques à côté d'une huile essentielle, est réputée abortive et dangereuse.

***Apium* (A3)** 

(Nom latin de la plante)

**Ache**

Toute l'Europe (5)

L'*A. graveolens* (céleri), originaire des côtes de l'Europe, est fréquemment planté comme légume – pour ses pétioles – et comme condiment – pour ses fruits. Sa culture comme plante médicinale remonte à l'Antiquité, mais le céleri n'est entré dans nos potagers que vers le XVII<sup>e</sup> siècle.

La forme sauvage du céleri, l'ache des marais, a une odeur et une saveur très fortes, un goût aromatique mais quelque peu amer.



On peut consommer **tiges, pétioles** et **feuilles** crus, de préférence en mélange avec des légumes plus doux.

Le céleri et l'ache contiennent une huile essentielle – surtout dans la racine –, des vitamines A, B et C, des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, Fe, Mn, Cu, I, etc., un glucoside et des furanocoumarines.



La plante entière fraîche est diurétique, tonique, apéritive et digestive.



Les **fruits** sont très aromatiques et on peut les utiliser comme épice. Dans les pays anglo-saxons, on les mélange souvent, séchés, à du sel (« sel de céleri »).



Ils sont riches en essence aromatique.



Ils possèdent des vertus digestives et carminatives.



Du fait de ses furanocoumarines, le céleri peut provoquer une photosensibilisation de la peau chez des sujets sensibles. On signale en outre que, cultivée à l'aide d'engrais chimiques, la plante accumule parfois dans ses feuilles des quantités importantes de nitrates qui peuvent être toxiques.



Une variété cultivée, le céleri-rave, possède une **racine** charnue, souvent de grandes dimensions, que l'on peut consommer crue. On cultive le céleri-rave depuis la fin du XVI<sup>e</sup> siècle.

La **racine** de la plante sauvage, bien que mince et ligneuse, pourrait également être utilisée. Elle est très aromatique.



Outre les propriétés citées plus haut, on lui a parfois attribué des vertus aphrodisiaques.



Les **feuilles** tendres de l'*A. nodiflorum* (= *Helosciadium n.*) (hélosciadie) sont mangées crues, en salade, ou cuites en Espagne, en Italie, à Chypre et au Liban. En Corse, où on la nomme « lavone », et dans les Maures, on en fait des tourtes, avec des oignons et souvent des pignons de pin. On consommait jadis la plante sur les bords du Rhin.



Il a cependant été signalé que l'hélosciadie posséderait une certaine toxicité, de même que l'*A. inundatum*. Ces végétaux aquatiques sont parfois confondus avec le cresson (*Nasturtium officinale* – *Brassicaceae*).

## *Astrodaucus orientalis* (D5)

## Astrodaucus

(*L. aster*, étoile ; *daucus*, nom de la carotte : carotte étoilée...)

Sud-est de l'Europe (2)



Les feuilles de l'*A. orientalis* – sud de l'Ukraine – sont consommées en Anatolie.

## *Athamanta* (D4)

## Athamantha


(*G. athamentios*, d'Athamas, plaine de Thessalie)

Région méditerranéenne (6)



Les **racines** des *A. sicula* (= *Tinguarra s.*) – centre et sud de l'Italie, Sicile – et turbith (= *matthioli*) – Balkans, sud des Carpathes – ont été consommées. Elles auraient un goût de céleri.


On s'est servi des **fruits** de l'*A. cretensis* – de l'Espagne à l'est de la France et à l'ex-Yougoslavie – pour parfumer des liqueurs.

***Berula erecta* (B2)**   
(Nom latin d'une plante)

**Berle dressée**  
Presque toute l'Europe



En Turquie, les **feuilles** sont couramment récoltées dans les cours d'eau. Elles sont consommées crues, souvent avec d'autres plantes sauvages et cultivées, ou cuites. On les nomme « aci tere ».

***Bunium* (C4)**   
(Nom grec d'une Ombellifère – *bounion* – de *bounos*, colline)

**Bunium**

Europe méridionale et occidentale (4)




Le ***B. bulbocastanum*** (noix de terre) – centre et sud de l'Europe occidentale – a une **racine** renflée, de petite taille, et comestible crue ou cuite. Son goût doux et agréable rappelle celui de la châtaigne.

Villars, en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, écrit : « Dans nos hautes vallées, les champs en terre légère et en pente en sont infectés... Dans certains champs auprès de Valloires, on peut en ramasser des sacs... on en fait des galettes très savoureuses. » Les racines étaient mondées, pilées, écrasées, mélangées avec du lait ou de la crème et de la farine, puis cuites à la poêle.

Les **fruits** de la noix de terre auraient été utilisés comme condiment.

Les **racines** un peu amères du ***B. ferulaceum*** (= *Carvi ferulifolium*) – Balkans, Crimée – ont été consommées, crues ou cuites, depuis l'Antiquité.

***Bupleurum* (B3)**   
(Nom grec d'une Ombellifère – *boupleuron*, littéralement, côte de bœuf)


**Buplèvre**

Toute l'Europe (39)



Les **feuilles** du ***B. rotundifolium*** (buplèvre à feuilles rondes) – Europe centrale et méridionale – ont été consommées dans l'Antiquité.

Celles du ***B. falcatum*** (buplèvre en faux) – sud, centre et est de l'Europe – l'ont été en Chine et au Japon.

***Carum* (B3)**   
(Nom grec et latin d'une Ombellifère aromatique)

**Carum**

Toute l'Europe (5)



Le ***C. carvi*** (carvi), qui croît spontanément dans presque toute l'Europe, est cultivé pour ses **fruits** (malgré leur aspect, il ne s'agit pas de graines) au goût aromatique prononcé, dont on fait un usage condimentaire important. On parle couramment de « cumin des prés » ou tout simplement de « cumin », qui est en fait une plante différente (cf. *Cuminum cyminum*).

En Europe du nord, on incorpore les grains de carvi au pain, aux pâtisseries, à certains fromages (Schleswig-Holstein, gouda de Hollande), à la choucroute, etc. En Pologne, ils aromatisent le « bigos », une choucroute aux champignons et aux pruneaux. On en fait également des liqueurs (« Kümmel »). En Catalogne, on les met dans le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.

Les grains de carvi sont généralement employés secs, mais ils méritent de l'être à l'état frais : ils ont alors un étonnant arôme d'orange. Le chef savoyard étoilé, Marc Veyrat, en fait une remarquable « gelée d'agrumes ».



Les grains de carvi contiennent une huile essentielle.



Elles sont stimulantes, stomachiques, carminatives, antispasmodiques, emménagogues et galactagogues. On s'en sert aussi contre les parasites.



L'huile essentielle qu'on en extrait est, comme beaucoup d'autres essences, toxique à forte dose et elle peut provoquer des troubles nerveux. Elle est également rubéfiante.

Les fruits du carvi sont utilisés depuis la Préhistoire.



Les **jeunes feuilles** sont comestibles : on les a consommées en soupe ou comme légume. Elles étaient populaires en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle (« stéri »).

En Pologne, les feuilles de carvi étaient un légume assez courant jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. On les consommait généralement avec d'autres plantes sauvages dans une potée végétale nommée « warmuz », servie avec des pommes de terre et du beurre.

Les **racines** aussi sont comestibles : on les a fréquemment mangées dans le nord de l'Europe, voire en Provence. Parkinson (1629) les considérait supérieures au panais.



De nombreuses espèces d'Amérique du Nord (maintenant classées dans le genre *Perideridia*) ont des **racines** renflées, tendres, de couleur blanche et de goût agréable. Elles formaient une part importante de la nourriture de certains Indiens.

***Caucalis platycarpus* (= *daucoïdes*) (D4)**  **Caucalis**

(Nom grec et latin d'une Ombellifère potagère – peut-être cette plante...)

Presque toute l'Europe

Le « kaukalis » (G.), « caucalis » (L), était classé dans l'Antiquité parmi les légumes cultivés.



La **plante** que nous connaissons sous ce nom était encore consommée récemment dans la région de Montpellier et l'est toujours en Anatolie. Mais sa saveur est plutôt amère, piquante, peu agréable à l'état cru.

***Chaerophyllum* (D-F1)** 

(Nom grec et latin du cerfeuil)

**Chérophylle,  
cerfeuil sauvage**

Toute l'Europe (12)



Le *C. bulbosum* (cerfeuil bulbeux), originaire d'Europe centrale et orientale, a une **racine** renflée et charnue, au goût délicat, qui peut atteindre la taille d'une carotte. La plante est cultivée dans nos potagers depuis le siècle dernier et elle est parfois spontanée.

Chabert, en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle signale la consommation des **racines** des *C. aureum* (chérophylle doré), *hirsutum* (chérophylle hirsute) – tous deux Europe centrale et méridionale – et *villarsii* – Jura, Alpes –, en précisant : « Leur âcreté plus ou moins forte suivant les localités diminue ou disparaît par la cuisson. »

Les **feuilles** de certaines espèces seraient comestibles.



Mais on a signalé la toxicité possible de quelques chérophylles, dont le cerfeuil bulbeux (uniquement en ce qui concerne les feuilles : la racine est inoffensive).

Les noms vernaculaires du *C. temulum* : cerfeuil enivrant, cerfeuil des fous..., laisseraient présager des effets plus ou moins toxiques sur le système nerveux. En fait, la preuve n'en a pas été apportée.

Par contre, différentes espèces de chérophylles peuvent provoquer des irritations de la peau chez certains sujets sensibles.

Il arrive aussi que les informations rapportant la toxicité de diverses plantes de cette famille, dont les chérophylles, proviennent de confusions avec des Ombellifères toxiques comme la grande ciguë (cf. *Conium maculatum* – vol. III). Nous avons encore trop peu de données certaines pour affirmer le caractère comestible ou toxique de nombreuses plantes (en fait de la plus grande partie du règne végétal...).



Les **racines** renflées d'une espèce locale (*C. tuberosum*) ont été consommées dans l'Himalaya.

***Conopodium* (C4)** (G. *kônos*, cône ; *podion*, pied)**Conopode**

Europe occidentale et méridionale (7)



La **racine** sphérique du *C. majus* (= *denudatum*) (génottes) a été consommée crue ou cuite. Son goût de noisette est très agréable. Les plantes poussent généralement en colonies et il est donc possible d'en récolter d'importantes quantités – sans en abuser car déterrer un végétal le tue... On apprécie dans tout l'ouest de la France la racine qui porte de nombreux noms locaux (« beurnote » ou « jarnote » en Vendée, « arnussau » dans le Cantal). On la mange généralement crue, telle quelle, mais certains la font cuire dans l'eau ou rôtir au four.



Les racines, généralement grosses comme une noisette, atteignent parfois la taille d'une noix. Elles sont également récoltées en Irlande (« pignuts ») et dans le nord-ouest de l'Espagne.

## *Coriandrum sativum* (B4)

## Coriandre

(Nom latin de la plante, du grec *koris*, punaise : de l'odeur prononcée de la plante fraîche)      Originaire d'Asie mineure et d'Afrique du Nord

Le coriandre est cultivé à travers le monde pour ses fruits et ses feuilles dont on se sert comme condiment depuis la Haute Antiquité. La plante est fréquemment subspontanée en Europe méridionale, et parfois même plus au nord.



Les **feuilles fraîches** ont une odeur forte et un goût très particulier, un peu « huileux », qui les fait apprécier en Asie, en Afrique et en Amérique latine. Dans le nord de l'Europe, elles sont généralement dédaignées. En France, on les rencontre sous le nom de « persil arabe » ou de « persil chinois ». Elles aromatisent délicieusement salades et soupes.



Les feuilles contiennent de la vitamine C, une huile essentielle et d'autres substances.



Le suc de la plante fraîche a des effets comparables à ceux de l'alcool : en quantité modérée, il excite puis déprime et, à dose plus forte, il provoque l'ivresse. Les Anciens le considéraient même comme dangereux. Après séchage, le coriandre ne possède plus ces propriétés qui sont celles de l'essence particulière contenue dans la plante fraîche.



Le condiment connu sous le nom de coriandre est formé par les **fruits séchés**. On l'utilise particulièrement au Moyen-Orient, en Inde et en Grèce.

En dehors de son emploi comme épice, il entre dans la composition de nombreux alcools et liqueurs. En Catalogne, on le met dans le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.

À la dessiccation, l'odeur et les propriétés des fruits (et de la plante en général) se modifient et l'odeur de punaise disparaît..



Le coriandre séché est carminatif, stomachique et antispasmodique. Son odeur et son goût sont plus doux et aromatiques – il renferme encore une huile essentielle.

## *Crithmum maritimum* (B2)

(Nom grec de la plante – *krêtmos*)

## Criste-marine, perce-pierre

Côtes de l'Europe



Les **feuilles** sont charnues et possèdent un goût aromatique agréable, à la fois sucré et salé, rappelant la carotte, mais avec une saveur piquante. Elles sont excellentes crues dans les salades ou cuites comme légumes. On les apprécie ainsi en Italie, à Majorque (« fenoll mari »), en Bosnie, en Crète (« akritamos »), et à Chypre. On les conserve souvent au sel ou au vinaigre. Certains les mettent avec les olives pour les aromatiser. La « crithme » a également été consommée en Provence.

*Crithmum maritimum*

La criste-marine a été cultivée dans nos potagers du XVIII<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup> siècle. Quelques grainetiers spécialisés en Europe et en Amérique du Nord la proposent dans leurs catalogues.



La plante contient de la vitamine C et des sels minéraux.

### *Cryptotaenia canadensis* (D5)

(*G. kryptos*, caché ; *tainia*, bandelette, raie)

### Cryptotaenia

Originaire de l'est de l'Amérique du Nord et du Japon

Subspontanée en Autriche. Cette espèce est encore utilisée au Japon (de même que l'espèce locale, *C. japonica*) : on l'y cultive dans les potagers, mais on consomme également la plante sauvage.



Les **racines** sont comestibles cuites, en général bouillies et servies avec de l'huile. Mais sur la forme sauvage, elles sont minces et dures.

**Jeunes feuilles** et **tiges** sont trempées dans l'eau pour atténuer leur goût prononcé, puis on les fait cuire comme légume ou en soupe.

On peut aussi les ajouter crues à divers plats comme condiment.

### *Cuminum cyminum* (B4)

(Nom grec et latin de la plante)

### Cumin

Originaire d'Afrique du Nord et d'Asie du Sud-Ouest

Le cumin est souvent cultivé dans la région méditerranéenne et on le rencontre souvent à l'état subspontané.



Les **fruits** sont utilisés depuis l'Antiquité comme condiment. Leur usage s'étendit à l'Europe du nord dès le Moyen Âge.



Le cumin contient une huile essentielle.



Il est carminatif, digestif et galactagogue.



L'huile essentielle qu'on en distille peut, à forte dose, causer des troubles nerveux.


**Daucus (D1)** 

(Nom grec et latin de plusieurs Umbellifères)

**Carotte**

Toute l'Europe (10)

Le *D. carota* (carotte sauvage), si commun, est l'ancêtre de la carotte potagère que nous cultivons depuis l'Antiquité.


 La **racine** de la carotte sauvage, plante bisannuelle, doit être récoltée au cours de la première année de vie de la plante. Elle est alors tendre, sucrée, et délicate. L'année suivante, elle devient ligneuse à l'intérieur, avec pour seule partie comestible une mince couche extérieure charnue mais fibreuse, de couleur blanche, qui possède néanmoins l'odeur caractéristique de la carotte. On peut la hacher et la manger crue, ou bien la cuire et la passer à la moulinette.

Les racines de carotte sauvage sont appréciées en Italie, en Bosnie, en Turquie et au Liban. En Serbie, on les ajoute aux soupes. On les consommait jadis en Provence.

On obtient rapidement, par culture et sélection de plants provenant de graines de la forme sauvage, des racines d'excellente qualité.


Coupées et torréfiées, les carottes cultivées ont été utilisées en Allemagne comme succédané du café.

On a même essayé d'en extraire du sucre, mais le procédé ne fut pas jugé rentable.


 La carotte contient des sucres, de la pectine, de la provitamine A (ou carotène – dans les formes rouges, donc peu dans la carotte sauvage), des vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP et C, et des sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, Cl, S, Fe, Mn, As, Cu, Br, etc., ainsi qu'une huile essentielle.

 C'est un excellent régulateur des fonctions intestinales, possédant de plus des propriétés antiputrides, cholagogues, dépuratives, expectorantes et vermifuges.

En usage externe, la pulpe de carotte est cicatrisante.

 Les **feuilles** sont comestibles crues ou cuites. On les déguste en Italie lorsqu'elles sont encore en rosette, avant que n'apparaisse la tige. On les consommait jadis en Provence.

 Elles sont également très riches en substances utiles à l'organisme.

 Les Crétois récoltent les **jeunes tiges** lorsqu'elles sont encore tendres (« stafiliinakas »). Elles sont bouillies et mangées en salade avec d'autres légumes. Pelées, crues, elles sont juteuses, sucrées et aromatiques avec une saveur rappelant un peu l'anis.

Les **ombelles de fleurs blanches**, présentant souvent une fleur centrale rouge foncé, peuvent également être consommées. Au Liban, on les fait frire et on les sert comme mets de choix.

Les **fruits**, récoltés peu avant maturité, sont très aromatiques et forment un bon condiment. Ils ont une odeur marquée de




poire williams et parfument délicieusement desserts et boissons. À Venise, ils aromatisent des pâtisseries et on les emploie au Liban pour assaisonner des ragoûts. On s'en sert également comme épice en Bosnie.



Ils contiennent une huile essentielle.



Ils se montrent stimulants, carminatifs et diurétiques. Les Amish des États-Unis utilisaient les fruits de carotte comme moyen contraceptif pour le jour d'après.

**Echinophora (D4)**   
(*G. echinos*, hérisson ; *pherô*, porter)

**Echinophore**  
Europe méridionale (2)




Les **racines** de l'*E. spinosa* (échinophore épineuse) – région méditerranéenne – sont comestibles. Leur goût rappelle celui du panais.

On a conservé les **jeunes feuilles** dans du vinaigre. Les **racines** de l'*E. tenuifolia* – centre et est du sud de l'Europe – sont consommées en Anatolie.




Une espèce locale (*E. tournefortii*) est consommée de même en Anatolie.

**Eryngium (D-H2)**   
(Nom grec de la plante – *érygion*)


**Panicaut**  
Presque toute l'Europe (22)

Certaines espèces indigènes et américaines sont cultivées comme plantes ornementales.



Les **racines** de l'*E. maritimum*  (panicaut maritime) – côtes de l'Europe – ont été consommées cuites. Elles sont fibreuses, mais possèdent un goût agréable – aromatique quand elles sont crues, moins prononcé après cuisson. Elles étaient autrefois assez souvent confites au sucre ou au miel. Shakespeare les mentionne.

On a également consommé les **racines** de l'*E. campestre* (chardon Roland) – centre et sud de l'Europe. Elles sont parfois grignotées, crues, pour le plaisir en Espagne.

Les **racines** du chardon Roland (d.c.) et de l'*E. alpinum*  (panicaut des Alpes) – Jura, Alpes – étaient consommées en Savoie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.



Les racines des panicauts contiennent une huile essentielle, des saponines et divers sels minéraux : K, Na, etc.



On les emploie comme diurétique.




Les **jeunes pousses** tendres des *E. campestre* et *maritimum* (tous deux d.c.) ont été consommées crues ou cuites. Elles sont aromatiques, mais souvent amères : il faudra dans ce cas les faire cuire à deux eaux.



Les **pousses** de l'*E. campestre* (d.c.) sont consommées en Italie, en Espagne, en Bosnie, en Crète (« athaftos ») et en Anatolie. Il faut les cueillir lorsqu'elles sont encore très tendres car elles ne tardent pas à devenir épineuses. On les apprécie crues, avec de l'huile d'olive et du citron. On peut également les conserver au vinaigre. En Espagne, elles aromatisent des liqueurs.

 En Sicile, on attribue à leur consommation des vertus apéritives et laxatives.

 Les **jeunes pousses** de l'*E. amethystinum* (dont *E. glomeratum*) – des Balkans à la mer Égée et à la Sicile – sont mangées crues en Bosnie.

À Chypre, elles sont mangées crues en salade, bouillies avec d'autres légumes, frites ou conservées au vinaigre.

Celles de l'*E. creticum* – Balkans, Égée – sont consommées à Chypre et au Liban. Elles sont mangées crues en salade, bouillies avec d'autres légumes, frites ou conservées au vinaigre.

## *Ferula* (F2)

(Nom latin de la plante)

## Férule

Sud, centre et est de l'Europe (8)

 En Sardaigne, la **partie interne de la tige** de la *F. communis* – région méditerranéenne – est consommée rôtie sous la braise.

Au Maroc, la **jeune tige** tendre sortant de terre est posée sur un lit de braise puis recouverte de petit bois que l'on enflamme. L'extérieur se carbonise puis on le pèle et on mange l'intérieur.

 Si la cuisson n'est pas complète, on signale une certaine toxicité. Il ne faut pas non plus en abuser sous peine de troubles divers.

 Au Maroc, le **bourgeon floral** est cuit à la vapeur, comme la semoule du cous-cous. On le vendait jadis sur les marchés.

 Mais son ingestion entraîne une insensibilité des muqueuses de la bouche.

 Au pied de la plante poussent de délicieux champignons.


Les tiges séchées servaient à faire des sièges, à affûter les couteaux comme le cuir des coiffeurs, et à allumer le feu.


## *Ferulago* (F4)

(Nom calqué sur *Ferula*)

## Ferulago

Centre et est du sud de l'Europe (9)

 En Crète, les **pousses** du *F. nodosa* (« kondogonatos ») – des Balkans à la mer Égée et à la Sicile – sont consommées cuites, toujours en mélange avec d'autres légumes sauvages.

 Si on mange la plante seule ou en excès, on s'expose à des désordres digestifs pouvant provoquer des vomissements. Les chèvres et les moutons peuvent mourir s'ils broutent des *Ferulago* ou des *Ferula*. On signale jusqu'à 5% de mortalité ovine dans certains villages.

***Foeniculum vulgare* (A2-3)** **Fenouil**

(Nom latin de la plante, diminutif de *fenum*, foin : de la finesse des divisions de la feuille)

Europe méridionale

Subspontané dans le reste de l'Europe. Le fenouil est cultivé depuis l'Antiquité pour son feuillage aromatique et ses fruits que l'on utilise comme condiment.



Les var. *azoricum* et *dulce* sont des formes cultivées où les pétioles agrandis des feuilles se recouvrent l'un l'autre à la base de la tige pour former une sorte de **bulbe** blanchâtre, charnu et sucré, que l'on consomme cru ou cuit. On peut aussi le conserver au vinaigre.

Il arrive qu'une structure semblable s'ébauche sur la plante sauvage, mais elle est de taille réduite et plus dure.

Les **racines** du fenouil sont en général ligneuses et seule une mince couche extérieure charnue peut être consommée – crue, hachée ou râpée, ou cuite et passée à la moulinette.



Elles sont principalement diurétiques, emménagogues et carminatives.



On s'est servi de la **tige creuse** comme d'une paille pour aspirer


le vin, à qui elle communique un peu le goût aromatique du fenouil.


On mangeait à Naples, sous le nom de « carosella », les **jeunes tiges** encore tendres, crues. Mais ce sont surtout les **jeunes pousses** vert tendre, avec l'extrémité supérieure des tiges, qu'il faut consommer dans le fenouil sauvage : elles sont juteuses, sucrées, aromatiques et très tendres. Elles forment la base de délicieuses salades. Il est possible de les récolter jusqu'en été.


En Sicile, dans la région de Trapani, les pousses de fenouil entrent dans la composition d'une sauce typique pour les pâtes (« spaghetti con le sarde »), avec des pignons, des raisins secs, des tomates, du piment et des sardines. En Crète, elles sont bouillies et mangées en salade avec d'autres légumes ou simplement cuites avec des oignons et de l'huile d'olive. À Chypre, au Liban et en Jordanie, on les mange en salade, avec de l'huile d'olive et du citron.

Les **feuilles développées** sont également très bonnes, crues ou cuites, mais il vaut mieux en retirer le pétiole qui est devenu trop dur. En Crète, elles ne sont jamais consommées seules, mais accompagnées de pommes de terre, d'escargots ou de porc. À Majorque, on utilise le fenouil pour donner du goût aux escargots. Dans le sud de l'Italie, elles sont particulièrement appréciées pour aromatiser les fèves. En Catalogne, elles parfument les olives et le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes.




 Elles contiennent des vitamines A, B et C, des sels minéraux : Ca, P, K, S, Fe, etc. et une huile essentielle.


 Leurs vertus sont semblables à celles des fruits (voir plus loin).


 Les **fleurs jaunes** sont excellentes ajoutées aux salades. On en fait un thé à l'arôme très délicat : c'est la meilleure partie de la plante à utiliser dans ce but.


Quant aux **fruits** (improprement appelés « graines »), leur usage comme condiment est bien connu. On s'en sert en particulier avec le poisson, ainsi que pour parfumer certains alcools et liqueurs. En Italie, ils aromatisent des saucisses et des pâtisseries, en Catalogne, des gâteaux.

Ceux de la var. *dulce* (d.c.) sont sucrés et doux, contrairement à ceux de la **var. *piperitum*** – une forme sauvage – qui sont nettement plus piquants. On peut cependant utiliser comme aromate les fruits de tous les fenouils, sauvages ou cultivés.

 Comme le reste de la plante, ils contiennent une essence aromatique.

 L'huile essentielle que l'on extrait par distillation peut à forte dose produire des troubles nerveux (convulsions).


 Les fruits renferment également une petite quantité d'huile grasse (10%).


 Ils sont stimulants, stomachiques, carminatifs, diurétiques, emménagogues, galactagogues, expectorants et antispasmodiques.


## *Heracleum* (A1) (Nom grec et latin d'une plante)

Berce  
Toute l'Europe (91)

Deux espèces, l'une indigène, l'autre asiatique, sont parfois cultivées comme plantes ornementales et se rencontrent à l'état subspontané sur notre continent.

 On a consommé en Europe les **racines** de l'*H. sphondylium* (berce spondyle), espèce ubiquiste. Mais leur saveur est extrêmement aromatique et piquante : on ne peut les employer qu'en petite quantité, comme condiment dans les soupes par exemple.

 Elles renferment une essence aromatique.

 On a rapproché leurs propriétés médicinales de celles du ginseng (*Panax schin-seng* – *Araliaceae*).



*Heracleum sphondylium*



Les **racines noirâtres** à l'odeur agréable de la **spp. *montanum*** (= *H. cordatum*) – Europe centrale – sont paraît-il nommées « *angelica* » par les Siciliens qui les auraient utilisées comme aromate, de la même façon que l'angélique.

Les **jeunes tiges** des berces sont comestibles crues après avoir été pelées. Elles sont aromatiques – leur odeur rappelle nettement la mandarine et la noix de coco –, tendres et juteuses. Elles sont excellentes mangées telles quelles, ou bien en salades. Il serait dommage de les faire cuire car elles perdraient leur arôme délicat et leur texture croquante, semblable, en plus tendre, à celle du concombre.

En Russie, les **tiges** et les **pétioles** étaient mis à sécher au soleil puis liés en bottes. Lorsqu'ils devenaient jaunes, on pouvait recueillir à leur surface une exsudation sucrée qui fournissait une friandise très appréciée. Ou bien on les mettait à fermenter pour faire une sorte de bière, qui était parfois distillée pour obtenir un alcool, le « *raka* ».

En Savoie, les **pétioles** étaient parfois confits au sucre, à la façon des tiges d'angélique.

Les **jeunes feuilles** sont très bonnes à manger crues, dans les salades, et les **feuilles développées** forment l'un des meilleurs légumes sauvages. On en fait en particulier d'excellents gratins.

Les **inflorescences** en bouton, encore enfermées dans le pétiole démesurément élargi des feuilles supérieures fournissent de délicieuses « *asperges* » (cf. vol. II).

En Europe orientale, on mettait des **feuilles** et des **jeunes tiges** de berce dans de l'eau et on les laissait à fermenter plusieurs semaines. On se contentait souvent de les recouvrir d'eau chaude. Au bout de quelques jours, elles étaient devenues acides. Le résultat était consommé en soupe sous le nom de « *bortsch* » (en polonais « *barszcz* »). L'acide lactique formé assurait la conservation du produit. Mais le « *bortsch* » actuel (tel celui des restaurants russes) n'en est qu'un succédané bien pauvre en arôme : il est préparé à base de betteraves rouges (un ingrédient récent, absent du « *bortsch* » originel) simplement additionnées de vinaigre... Le véritable *bortsch* était couramment préparé en Pologne jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle. Il se rencontrait encore occasionnellement dans les années 1950.

En Ukraine, on confectionne toujours un « *bortsch vert* » avec des oseille, des orties et des épinards. En Lituanie et en Russie, on faisait parfois fermenter la berce avec des airelles. La berce était jadis le légume de base des habitants du Kamtchatka. Lorsque les Russes prirent possession du pays, cette plante devint une importante source d'alcool.

En Russie et en Sibérie les **pétioles** des feuilles étaient rassemblés en gerbes et séchés au soleil jusqu'à ce qu'elles deviennent jaunes et qu'une substance sucrée se cristallise sur leur surface. On les mangeait alors comme friandise.


**Jeunes pousses, tiges et feuilles** de la **var. *sibiricum*** (= *H. sibiricum*) – Europe orientale et France – étaient employées de la même façon en Russie. On mangeait dans le Caucase les **jeunes pousses** de l'***H. pubescens*** (berce pubescente) – Crimée, Asie occidentale ; plantée pour l'ornementation et spontanée dans le centre et l'ouest de l'Europe. Elles sont juteuses, sucrées et aromatiques.


On peut également consommer les **pousses**, les **feuilles** et les **jeunes inflorescences** de l'***H. mantegazzianum*** (berce du Caucase), originaire du sud-ouest de l'Asie, parfois plantée pour l'ornementation et couramment spontanée en Europe. Elle fut longtemps cultivée comme fourrage, voire comme plante alimentaire, en Russie et dans les pays de l'ex-bloc communiste. En Bosnie, on consomme comme légume cuit les **racines** et les **jeunes pousses** de la berce spondyle et de l'***H. spondylium* subsp. *orsinii*** – Balkans, Appennins.


Les **fruits** de la berce spondyle (d.c.) dégagent au froissement une étonnante odeur d'agrumes. Ils ont un goût aromatique puissant, piquant et un peu amer. On les emploie


comme condiment, par exemple dans les céréales, les soupes, les sauces, voire les desserts et les liqueurs. Les fruits séchés ont été utilisés à la façon de ceux du carvi (par exemple sur les pommes de terre) dans les Franches-Montagnes, en Suisse. On les conservait dans des bocaux parmi les condiments habituels. À Conques, ils parfument traditionnellement les « conquises », des confiseries originales où voisinent le nougat, le miel, l'écorce d'orange et la caroube.

La berce spondyle (d.c.) peut être ramassée en grandes quantités pendant presque toute l'année et fournit d'excellents légumes et condiments. C'est une plante de base. La seule partie qui ne paraisse pas utilisable est l'inflorescence épanouie, dont l'odeur rappelle trop l'urine de chien.

 La berce spondyle contient une huile essentielle et des furanocoumarines, dont le bergaptène, la pimpinelline et la xanthotoxine, ainsi que des substances hormonales.

 Elle est stimulante, digestive et hypotensive. Elle serait aphrodisiaque.

 Différentes espèces de berce peuvent provoquer des inflammations de la peau, dues à leurs furanocoumarines photodynamisantes. On incrimine particulièrement la berce du Caucase (d.c.), espèce géante considérée par certains comme un véritable ennemi public !

 Les **racines** d'une espèce nord-américaine (*H. lanatum*) ont été consommées après cuisson. Leur goût est agréable mais prononcé.

Ses **feuilles** étaient utilisées comme succédané du sel par les Indiens. On les séchait et on les faisait brûler : leurs cendres ont une saveur salée, mais très différente de celle du chlorure de sodium. En effet, elles contiennent surtout du chlorure de potassium – et permettent donc d'assaisonner sa nourriture tout en réduisant sa consommation de sodium, ce qui est parfois utile. On peut également employer d'autres plantes (cf. Tussilago, Peta-sites – Compositae).

Les **pétioles** et les **tiges** de la berce précitée étaient également mis à sécher, puis on les faisait cuire avec divers aliments pour assaisonner ces derniers.

## *Kundmannia sicula* (D4)

(Étymologie incertaine)

## Kundmannia

Région méditerranéenne, Portugal

 En Crète, les touffes de **jeunes feuilles** du « moplèvro », récoltées avant que la tige ne se développe, sont bouillies et mangées avec de l'huile et du vinaigre. Les pousses sont bouillies puis cuites en omelettes. Cet usage ne semble répandu nulle part ailleurs.

## *Laser trilobum* (= *Siler t.*) (H4)

(*L. laser*, sorte de résine)

## Laser

Centre et est de l'Europe

 On rapporte que les **tiges** sont comestibles. Les **fruits**, aromatiques, ont été utilisés comme condiment. Une décoction des **feuilles** aurait servi de boisson.

***Laserpitium* (D3)** 

(Nom latin de la plante qui donne le laser – appelée aussi *silphium*)

**Laserpitium, laser**

Presque toute l'Europe (131)



Les Romains utilisaient, paraît-il, les **racines** du *L. latifolium* (laser à larges feuilles) avec du cumin pour assaisonner leurs conserves d'artichauts.

Les **feuilles** du *L. gallicum* (laser de France) – montagnes en Espagne, France, Italie – et probablement d'autres espèces, peuvent servir de condiment, bien qu'elles soient un peu coriaces. Leur goût agréable rappelle celui du céleri.

Le fruit dégage au froissement une odeur de Cointreau.

Les **fruits** du *L. siler* (= *Siler montanum*) – montagnes du sud de l'Europe – ont servi à parfumer les

liqueurs. On aromatisait jadis le saucisson à cuire de La Mure, le « murson », avec les grains de ce laser (« charra »), aujourd'hui remplacés par du carvi. Leur odeur aromatique rappelle celles du cumin et des agrumes, mais ils possèdent une forte amertume.



*Laserpitium gallicum*

***Levisticum officinale* (B3)** 

(Nom latin de la plante – également nommée *ligusticum*)

**Livèche**

Originaire de l'Iran

On a fréquemment cultivé la livèche depuis l'Antiquité pour ses propriétés alimentaires et médicinales. Elle est subspontanée dans presque toute l'Europe.



Les **racines** ont été mangées après cuisson, en salade.

La plante a une odeur et un goût aromatiques très prononcés, rappelant le céleri (*Apium graveolens*). On en consommait les pétioles (côtes) et les tiges de la même façon que ceux de celui-ci.

Les **jeunes pousses** sont comestibles crues.




*Levisticum officinale*

On utilise les **feuilles** comme condiment, de préférence fraîches.

Les **fruits** sont aromatiques.

 La plante renferme une huile essentielle. La racine contient en outre des sucres, de la résine et du caoutchouc.


 Elle est diurétique, emménagogue, stimulante, stomachique, carminative et expectorante.

### *Ligusticum* (D3)

### Ligustique

(Nom grec et latin de la livèche, du grec *ligostikos*, ligure)

Toute l'Europe (7)

 **Jeunes pousses, tiges et feuilles** du *L. scoticum* (ligustique d'Écosse) – côtes de l'Europe septentrionale – ont été consommées crues ou cuites dans le nord-ouest de l'Europe et en Amérique du Nord, où la plante est également indigène.

Les **fruits** sont aromatiques et peuvent servir d'épice.

On a mâché la **racine** comme succédané du tabac. Elle est aromatique, mais plutôt âcre.

Les **feuilles** du *L. mutellina* (= *Mutellina purpurea*) – montagnes du sud et du centre de l'Europe – ont été employées comme aromate, ainsi que pour faire du thé.

 La **racine** d'une espèce locale (*L. filicinum*) a été consommée dans le nord-ouest de l'Amérique du Nord.

### *Meum athamanticum* (H4)

(Nom grec d'une Ombellifère – *mêon*)


### Méon, fenouil des Alpes

Montagnes de l'ouest et du centre de l'Europe

 On aurait consommé la **racine** aromatique du fenouil des Alpes.

 Elle contient une huile essentielle, de la résine et des gommés.

 Elle est apéritive, expectorante et antiseptique.

 **Feuilles et tiges tendres** sont aromatiques et très bonnes ajoutées crues aux salades.

Les **fruits** peuvent servir de condiment. On les employait jadis dans l'est de la France, sous le nom de « cumin des Vosges » pour parfumer le « chique », un fromage blanc que l'on mangeait avec des pommes de terre.


Le chef étoilé Michel Bras utilise de superbe façon, sous le nom de « cistre », le méon, dont il a fait l'emblème de l'Aubrac.

Mais la plante est protégée et ne doit pas être ramassée.


***Molopospermum pelopponesianicum* (B5)** 

(*G. môlôps*, marque de coups, *sperma*, graine :  
de l'aspect de la graine)

**Molosperme**  
Alpes du Sud, Pyrénées

 Dans le Roussillon, les **jeunes pousses** sont traditionnellement récoltées en montagne au printemps. Le cœur, très blanc, est coupé en bâtonnets de quelques centimètres de long, qui se recroquevillent.

On vend – cher – la « couscouille » (« coscoll » en catalan) sur les marchés.

 On a signalé que la plante pourrait se montrer narcotique à haute dose.


 En usage externe, on l'employait contre les brûlures.

***Myrrhis odorata* (B4)** 

(Nom grec d'une plante aromatique,  
de *myrrha*, myrrhe)

**Cerfeuil musqué,  
myrrhe odorante**  
Montagnes de l'Europe

Autrefois cultivé comme plante potagère aromatique, et de nos jours comme fourrage, le cerfeuil musqué se rencontre à l'état subspontané sur tout notre continent.

 Les **racines** ont été consommées cuites. Elles l'étaient encore en Allemagne au début du siècle.

Les **feuilles** ont une odeur agréable rappelant l'anis, dont elles possèdent aussi le goût sucré. Elles sont excellentes en salade et peuvent également servir à aromatiser soupes, boissons et plats divers.

Quant aux **jeunes tiges** pelées, elles sont tendres, juteuses, très sucrées et anisées. Elles forment de véri-



tables « bonbons végétaux ». Mais il ne faut pas attendre après les avoir pelées et coupées, car leur goût sucré et leur délicieux arôme se dissipent rapidement.

Les **fruits** peuvent être utilisés comme condiment, de la même façon que ceux de l'Anis. Dans la région de Genève, on les récoltait sous le nom d'« anis » pour aromatiser des biscuits.

On emploie la plante entière (racines, feuilles et surtout les fruits) pour parfumer certaines liqueurs, telle la Chartreuse.



Le cerfeuil musqué contient une huile essentielle, dont la composition se rapproche d'ailleurs de celle de l'anis (*Pimpinella anisum*). Elle renferme de l'anéthol.




Il est tonique et diurétique.


## Oenanthe (F-D3)


## Œnanthe

(Nom grec et latin de la plante et de la fleur de la vigne,  
du grec *oïnos*, vin ; *anthos*, fleur)


Toute l'Europe (14)


 Plusieurs espèces sont extrêmement toxiques et ont provoqué des empoisonnements mortels par suite de confusion de leurs racines charnues ou de leurs feuilles avec celles d'Ombellifères comestibles. On a aussi utilisé les Œnanthes à des fins criminelles. Les espèces les plus fréquemment incriminées sont les *O. crocata* (œnanthe safranée) – Europe occidentale – et *aquatica* (= *Phellandrium aquaticum* – œnanthe aquatique) – presque toute l'Europe.

 Elles contiennent de l'œnanthotoxine, substance très virulente, mais détruite assez facilement : la plante séchée est beaucoup moins dangereuse que fraîche.


 L'ingestion des œnanthes toxiques provoque des troubles respiratoires, digestifs, nerveux et circulatoires, souvent suivis d'une mort rapide.


 On a cependant consommé en Europe sans accident les **racines cuites** des *O. peucedanifolia* (œnanthe à feuilles de peucedan) – ouest de l'Europe – et *pimpinelloïdes* (jeannette) – Europe occidentale et méridionale. Il est malheureusement aisé de les confondre avec les espèces voisines toxiques. La jeannette (d.c.) est toujours récoltée comme légume en Turquie.


 Ces deux plantes ne contiennent probablement pas les substances dangereuses rencontrées dans les autres espèces.

 Les **racines** d'une espèce locale (*O. sarmentosa*) étaient également consommées par les Indiens de l'ouest de l'Amérique du Nord. Leur goût est agréable.

Au Japon, les **feuilles** du « seri » (*O. stolonifera*) forment l'accompagnement traditionnel du riz au printemps. On les consomme aussi en légumes et on les ajoute aux soupes, auxquelles elles transmettent une saveur agréable.

 On utilise parfois en médecine les fruits de l'*O. aquatica* (d.c.) qui contiennent une essence aromatique.

 Ils sont carminatifs, diurétiques, diaphorétiques et expectorants. Le reste de la plante est considéré vénéneux.

**Pastinaca (C2-3)** 

(Nom latin de la carotte et du panais)

**Panais**

Toute l'Europe (4)



Le *P. sativa* (panais cultivé) – presque toute l'Europe – est planté dans les potagers depuis l'Antiquité pour sa **racine** blanche, charnue, qui devient sucrée au cours de l'hiver (quand la racine gèle, une partie de l'amidon qu'elle contient se transforme en sucres).

Le panais "Demi-long de Guernesey" est depuis longtemps utilisé par l'industrie pour les conserves et les potages lyophilisés, car il est moins cher que la carotte et plus facile à cultiver.

La racine de la plante sauvage est également comestible. Mais le panais est une plante bisannuelle sa racine n'est consommable qu'à la fin de la première année de la vie de la plante. L'année suivante, toute l'énergie mise en réserve sous forme d'amidon et de sucres est utilisée pour former une tige, des fleurs et des fruits. La partie externe de la racine est cependant souvent assez tendre pour être mangée crue, hachée ou râpée, ou cuite, passée à la moulinette pour en éliminer les fibres. La racine de panais est aromatique et légèrement sucrée, de goût agréable.

On la consomme fréquemment en Bosnie.

En Bulgarie, les **racines** du panais sauvage sont séchées et pulvérisées pour les soupes. Outre le *P. sativa* (d.c.), on emploie celles des *P. hirsuta* – Bulgarie, ex-Yougoslavie – et *P. sativa* subsp. **urens** (= umbrosa) (panais urticant) – sud, centre et est de l'Europe.



La racine contient des protéines, de l'amidon, des sucres, de la pectine, une huile grasse, des vitamines B et des sels minéraux : Mg, P, K, Fe, etc.



Le panais est très nutritif et possède des propriétés diurétiques, emménagogues et désintoxicantes.





Les **feuilles** sont comestibles cuites.

On les consomme couramment comme légume en Bosnie.

Les **jeunes tiges** en cours de développement, pendant la seconde année de vie de la plante, sont bonnes pelées et coupées en rondelles. Elles ont une saveur de concombre et de carotte.

Les **fruits** peuvent être employés comme condiment, de la même façon que ceux de la Berce (cf. *Heracleum sphondylium*), dont leur saveur aromatique et piquante se rapproche.



Ils renferment une essence aromatique.



Les différentes espèces de panais peuvent à l'état frais provoquer des irritations de la peau chez des sujets sensibles, à cause des substances photodynamisantes (furanocoumarines) que contiennent les plantes. L'un des plantes les plus fréquemment incriminées est le panais urticant (d.c.).



Les bouchers savaient jadis que la racine de panais donnait des bêtes avec un rendement et une qualité de viande inégalés. Elle était également connue pour procurer aux chevaux une magnifique conformation.

## *Petroselinum* (B4)

## Persil

(Nom grec et latin de la plante)

Le *P. segetum* croît naturellement en Europe occidentale



Le *P. crispum* (= *hortense* – persil cultivé), probablement originaire du sud-est de l'Europe et de l'Asie occidentale, est planté dans les potagers depuis l'Antiquité pour ses **feuilles fraîches** qui servent de condiment. Le persil est sans conteste l'herbe fraîche la plus utilisée en Europe.

On en connaît de nombreuses variétés, dont une – var. *tuberosum* – possède une **racine** charnue que l'on consomme crue ou cuite. Ce persil tubéreux ou « persil-raciné » était très estimé en Allemagne et en Hollande aux XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles. Il l'est toujours en Europe de l'est, particulièrement en Pologne et en Hongrie. On le mange souvent en « salade russe », cuit, avec d'autres légumes, en soupe ou dans les bouillons.



Les feuilles du persil sont riches en vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, C et E, et en sels minéraux : Ca, Mg, P, K, Na, S, Fe, Mn, I, etc. Elles renferment aussi une huile essentielle, des enzymes, de la chlorophylle et d'autres substances.



Racines, feuilles et fruits sont diurétiques, emménagogues, dépuratifs, stomachiques, carminatifs et stimulants.



Mais de très fortes doses pourraient irriter les reins, provoquer des troubles cardiaques et être abortives.



En usage externe, les cataplasmes des feuilles sont employés comme antigalactogène et comme cicatrisant. Le suc de la plante est utilisé comme collyre.



Chez certains individus très sensibles, le persil a pu causer des irritations de la peau.

**Peucedanum (B4)** **Peucedan**

(Nom grec et latin du *P. officinale* – du grec *peukê*, pin : de l'odeur de la plante)

Toute l'Europe (29)

Le *P. ostruthium* (= *Imperatoria* o.) (Impéatoire) – montagnes du centre et du sud de l'Europe – a été cultivé comme légume et se rencontre parfois à l'état subspontané.



Ses **racines** auraient servi en Suisse à aromatiser certains fromages. Certains restaurateurs créatifs, surtout en Suisse, les emploient comme condiment.



Elles contiennent une huile essentielle.



On les utilise comme diurétique, emménagogue, diaphorétique, stomachique et stimulant.



Ce sont surtout ses **feuilles** que l'on consommait, généralement cuites. Leur odeur aromatique rappelle beaucoup celle de l'angélique. On les emploie comme celles de la berce ou de l'égoïpode, c'est-à-dire plutôt en gratin, en tartes ou en soupes que comme les épinards, du fait de leur saveur prononcée. On en fait aussi de très bons beignets.

Dans les montagnes d'Autriche, les feuilles d'impéatoire étaient utilisées comme condiment ainsi que pour conserver les viandes séchées. On en parfume encore des liqueurs.



Elles sont utilisées traditionnellement en cataplasme sur les plaies infectées.



La **jeune tige** tendre est juteuse, aromatique et sucrée. Elle se grignote telle quelle, crue, en petite quantité.

Les **racines** odorantes du *P. palustre* – presque toute l'Europe – étaient employées comme condiment dans les pays slaves, en particulier en Russie. Certains leur donnaient le nom de « gingembre suédois ». Bouillies, puis conservées dans le sucre, elles forment une excellente friandise.

Les **feuilles** du *P. cervaria* – Europe centrale – sont très bonnes cuites comme légume.



En Anatolie, on consomme les **feuilles** d'une espèce locale (*P. palimbioides*).



*Peucedanum ostruthium*

**Physospermum cornubiense (B5)**  **Physospermum**

(G. *physaô*, gonfler ; *sperma*, graine :  
les gousses sont renflées)

Sud de l'Europe



Les **jeunes tiges** parfument des liqueurs dans le nord-ouest de l'Espagne.

Les **fruits** sont utilisés comme condiment. Ils servent en particulier à aromatiser des gâteaux à base de châtaigne.

**Pimpinella (B4)**  **Boucage**

(Nom de la plante, datant du Haut Moyen Âge – désignait aussi les  
pimprenelles, *Sanguisorba* – *Rosaceae*)

Presque toute l'Europe (16)



La *P. anisum* (anis), originaire d'Asie mais inconnue à l'état spontané était déjà cultivée dans l'Antiquité pour ses **fruits** aromatiques et sucrés, avec lesquels on parfumait le pain et le vin. L'anis se rencontre à l'état subsponané sur notre continent. On a utilisé les **feuilles** dans les salades.

Quant aux **fruits**, on les emploie à travers le monde pour aromatiser pains, pâtisseries et liqueurs (anisette, pastis, ouzo, raki, etc. – on emploie souvent l'huile essentielle distillée des fruits). On en fait un excellent thé Les anciens Romains parfumaient de grains d'anis le pain, les sauces et le vin. En Angleterre, on en mettait dans certains fromages. En Inde, l'anis moulu est mélangé à d'autres épices pour relever les ragoûts arbitrairement connus en Europe sous le nom de « curries ». La poudre d'anis, fraîchement moulue, est excellente dans les salades de fruits.



Les fruits d'anis renferment une essence aromatique – contenant de l'anéthol –, de l'huile grasse (30%), du sucre et diverses substances.



L'essence d'anis, obtenue par distillation, se montre stupéfiante à haute dose.



L'anis est stimulant (puis sédatif), stomachique, carminatif, antispasmodique, diurétique et galactagogue. À l'extérieur, une préparation des fruits a été utilisée contre la gale et les poux.



On utilise parfois en Pologne les **racines** aromatiques et sucrées de la *P. saxifraga* (= *P. nigra*) (boucage saxifrage, petit boucage). Elles sont également consommées en Bosnie.

On y consomme également comme légume cuit les **jeunes pousses** de cette espèce. Ses feuilles sont comestibles et de saveur agréable, aromatique. On les mangeait en Provence au XIX<sup>e</sup> siècle : elles entraient dans la composition d'un mélange de légumes sauvages nommé l'« entian ».

Les **fruits** être utilisés pour aromatiser des desserts ou des liqueurs. On les emploie parfois comme condiment en Bulgarie.

Les **feuilles** de la *P. major* (= *magna*) (grand boucage) sont également comestibles, mais leur odeur est plus forte que chez le petit boucage.



Les racines du petit et du grand boucage contiennent une huile essentielle, du tannin, de la résine et d'autres substances.



On s'en sert comme antispasmodique, diurétique, diaphorétique, carminatif, stomachique et astringent.

Les fruits du boucage saxifrage (d.c.) sont galactagogues.



Les **feuilles** de deux espèces locales sont consommées en Corée et en Mandchourie.

### *Ridolfia segetum* (D5)

Ridolfia

(Dédié au botaniste et homme d'état italien C. Ridolfi, 1794-1865, directeur du musée d'histoire naturelle de Florence)

Région méditerranéenne



Les **feuilles** sont mangées crues en salade en Sicile.



On les conseille sous cette forme en cas d'acidité gastrique.

### *Sanicula europaea* (D4)

Sanicle

(L. *sano*, soigner : des propriétés médicinales de la plante)

Toute l'Europe



Les **jeunes feuilles** sont consommées comme légume cuit en Bosnie.



La plante jouissait jadis dans les campagnes d'une grande réputation comme cicatrisant.

### *Scandix* (D3)

Scandix

(Nom grec et latin du cerfeuil)

Toute l'Europe (13)



Les **feuilles** du *S. australis* subsp. *australis* et subsp. *grandiflora* (= *grandiflora*) – centre et est de la région méditerranéenne, subspontané en France – sont parfois mangées en salade en Grèce pour leur goût aromatique agréable.

Les Crétois les consomment bouillies ou cuites à la poêle avec des oignons dans de l'huile d'olive.

Dans le nord-ouest de l'Espagne, les **jeunes feuilles** et les **tendres tiges** se grignotent crues, telles quelles, ou servent à parfumer des liqueurs.

Les **feuilles** du *S. pecten-veneris* (peigne-de-Vénus) – sud, ouest et centre de l'Europe – étaient consommées comme légumes, crues ou cuites, par les anciens Égyptiens et les Grecs.

Les Crétois les consomment comme celles de l'espèce précédente. Elles ont un goût agréable, de même que les **fleurs** et les **jeunes fruits**.

**Silaum silaus (G4)** 

(= *Silaus pratensis* = *S. flavescens*)

(Étymologie incertaine)

**Cumin des prés**

Ouest, centre et est de l'Europe



D'après Pline, on aurait consommé cette **plante** comme légume.

Il ne faut pas confondre cette plante avec le carvi (*Carum carvi*), également connu sous le nom de « cumin des prés ».

**Sison amomum (D4)** 


(Nom grec d'une plante médicinale poussant en Syrie – *sisôn*)

Ouest et sud de l'Europe

**Sison**

Les **fruits** sont aromatiques et peuvent servir de condiment. Leur odeur et leur goût sont forts – et un peu désagréables – quand ils sont frais. Les **feuilles** ont eu le même usage.

Les **racines** auraient un peu la saveur du céleri.

**Sium (B-F 3)** 

(Nom grec et latin d'une Ombellifère aquatique)

**Berle**

Toute l'Europe (2)

Le ***S. sisarum*** (chervis), originaire de l'est de l'Europe, est cultivé pour ses racines depuis le XVI<sup>e</sup> siècle. La plante est parfois subspontanée, en particulier en Europe centrale.



Les **racines** du chervis sont fasciculées et charnues, petites, aromatiques et sucrées. Elles étaient très populaires sur notre continent, surtout en France où on les a consommées jusqu'au début du siècle. On les appréciait bouillies, frites, en soupes ou en ragoûts. Leur saveur est très délicate.

On mangeait aussi les **jeunes pousses**.

Les **feuilles** du ***S. angustifolium*** (berle à feuilles étroites) étaient jadis mangées en Provence. Mistral, dans le « Poème du Rhône », parle de « ... li troucho farcido emé de berlo » (... l'omelette farcie à la berle). Son commentateur explique que « la berlo était une sorte de cresson qui pousse dans les eaux limpides... ».

Les **feuilles** cuites du ***S. latifolium*** (berle à larges feuilles) – presque toute l'Europe – ont été consommées en Italie.



On signale cependant que les racines de cette dernière espèce contiennent une substance résineuse toxique et qu'elles peuvent provoquer des troubles digestifs, cardiaques et nerveux. On les a pourtant utilisées comme apéritif.



Ses fruits renferment une huile essentielle à odeur de citron (comme celui-ci, elle contient du limonène).



**Racines** et **feuilles** d'une autre espèce (*S. suave*) sont consommées en Asie orientale et en Amérique du Nord.

***Smyrium* (B4)** **Maceron**(Nom grec et latin de la plante, du grec *smyrna*, myrrhe :  
de l'odeur aromatique des macerons)

Europe méridionale (5)



Les *S. olusatrum* et *perfoliatum* étaient autrefois des légumes très appréciés. On les a cultivés depuis l'Antiquité, en particulier aux XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles où leur usage s'était répandu dans le nord de l'Europe. Ils ont depuis été détrônés par le céleri.



La plante entière, très aromatique, était utilisée crue ou cuite. On en consommait principalement la **racine charnue**, les **jeunes pousses**, les **pétiotes** et les **feuilles**.

Les **jeunes inflorescences** sont hachées crues dans les salades, ainsi que les **tiges** encore tendres, pelées, et les **jeunes feuilles**. Toutes les parties du maceron ont une saveur agréable, légèrement sucrée – surtout après cuisson.

En Vendée, les **racines** sont parfois récoltées sur les sables du littoral par des adeptes des plantes sauvages.

En Sicile, les **jeunes pousses** sont mangées crues en salade et utilisées comme le céleri pour aromatiser les soupes.

On en mange les **feuilles** comme légume en Espagne, en Sardaigne et en Turquie.



En Anatolie, on consomme également les **feuilles** d'une espèce locale (*S. connatum*).

***Tordylium* (G4)** 


**Tordyle**

(Du nom grec *tordylon*, nom donné à divers Ombellifères)

Région méditerranéenne (5)



Les **jeunes feuilles** du *T. apulum* sont mangées en Italie, en Grèce et en Turquie. En Crète (« kavkalithra »), on les fait cuire avec des oignons et de l'huile d'olive, souvent en mélange avec d'autres légumes.

***Torilis* (B4)** 

**Torilis**

(Étymologie inconnue)

Presque toute l'Europe (6)



Les **jeunes feuilles** du *T. arvensis* – ouest, centre et sud de l'Europe – sont consommées bouillies en Crète, au printemps (« torilida »).

Le *T. leptophylla* – Europe méridionale – est comestible.

Le *T. japonica* (= *T. anthriscus* = *Caucalis a.*) était consommé dans l'Antiquité. On mange parfois encore ses **racines** et ses **feuilles** en Asie orientale, où la plante est également native.

***Turgenia latifolia* (C5)** 

**Turgenia**

(L. *turgeo*, gonfler : en référence au fruit gonflé)

Sud de l'Europe



Les **feuilles** sont consommées en Anatolie.



# Annexes

## ■ Les espèces végétales protégées en France, en Belgique et en Suisse Romande

### LISTE DES ESPÈCES VÉGÉTALES PROTÉGÉES EN FRANCE

Les espèces végétales sont protégées en France au titre des articles L411-1 et 2 du code de l'environnement.

La liste principale, établie par le ministre de l'environnement, le ministre de l'agriculture, et le ministre de la santé, est applicable à l'ensemble du territoire national. Elle est consultable sur le site du ministère de l'Écologie, de l'Énergie, du Développement durable et de l'Aménagement du territoire :

<http://www.ecologie.gouv.fr/-especes-vegetales-protgees-.html>

Il existe également d'autres listes, de portée régionale. La liste des arrêtés s'y rapportant peut être consultée sur le site ci-dessus.

Consultez aussi cette page sur Wikipedia qui présente la liste des espèces végétales protégées sur l'ensemble du territoire français métropolitain :

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Liste\\_des\\_esp%C3%A8ces\\_v%C3%A9g%C3%A9tales\\_prot%C3%A9g%C3%A9es\\_sur\\_l%27ensemble\\_du\\_territoire\\_fran%C3%A7ais\\_m%C3%A9tropolitain](http://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_esp%C3%A8ces_v%C3%A9g%C3%A9tales_prot%C3%A9g%C3%A9es_sur_l%27ensemble_du_territoire_fran%C3%A7ais_m%C3%A9tropolitain)

### LISTE DES ESPÈCES VÉGÉTALES PROTÉGÉES EN BELGIQUE

Les annexes VIa et VIb du décret du Gouvernement Wallon du 06/12/2001 désignent les plantes protégées et menacées de Wallonie. La liste en est consultable sur le site suivant :

<http://biodiversite.wallonie.be/especes/ecologie/plantes/listerouge/>

### LISTE DES ESPÈCES VÉGÉTALES PROTÉGÉES EN SUISSE

Les espèces végétales sont protégées en Suisse par l'Ordonnance sur la protection de la nature et du paysage. La liste des plantes protégées au niveau national est consultable sur le site de la Confédération :

[http://www.admin.ch/ch/f/rs/451\\_1/app2.html](http://www.admin.ch/ch/f/rs/451_1/app2.html)

Des listes complémentaires sont établies au niveau de chaque canton.

Pour plus de détails, tant au niveau fédéral que cantonal, on consultera *Les plantes protégées de Suisse*, de Mathias Vust et Pierre Galland, aux Éditions Delachaux et Niestlé (2001).

## ■ Lexique des termes botaniques et médicaux

### ABRÉVIATIONS

adj.	= adjectif	n.	= nom
adv.	= adverbe	pl.	= pluriel
f.	= féminin	subs.	= substantif
m.	= masculin	(*)	= mot expliqué dans le lexique

### A

**Abortif** (n.m.) : substance dont l'ingestion peut interrompre une grossesse ; (adj.).

**Acétique (fermentation)** : cf. Fermentation acétique.

**Acétylcholine** (n.f.) : ester acétique de la choline (\*)  $\{(CH_3)_3N(OH)-CH_2-CH_2-O-CO-CH_3\}$ .

**Acides aminés** : substances renfermant une fonction acide et une fonction amine (\*). Les protéines (\*), qui forment l'essentiel des matériaux cellulaires, sont constituées d'acides aminés ( $R-CHNH_2-COOH$ ). Neuf acides aminés sont dits essentiels car ils sont indispensables à l'organisme qui ne peut les synthétiser ; ils doivent donc être fournis directement par la nourriture. Il s'agit de la cystine, de l'isoleucine, de la leucine, de la lysine, de la méthionine, de la phénylalanine, de la thréonine, du tryptophane et de la valine.

**Acides gras** : acides organiques constitués d'une chaîne carbonée aliphatique (linéaire ou ramifiée ouverte). Ils sont dits « gras » en raison de leurs caractères physiques (hydrophobie, consistance.). Les lipides (\*) sont formés d'acides gras. Les acides gras non saturés ou poly-insaturés sont nécessaires à l'organisme : on les connaît aussi sous le nom de « vitamine F ». Il s'agit des acides linoléique, linolénique et arachidonique – qui sont présents dans les huiles vierges, pressées à froid, de tournesol, de noix, de noisette, d'œillette, de lin, de colza. Ils empêchent l'excès de cholestérol dans le sang (prévention de certaines maladies cardiovasculaires), régularisent la perméabilité des membranes cellulaires, favorisent une croissance normale, le bon état de la peau, etc.

**Acides organiques** : voir chaque acide en particulier.

**Âcre** : piquant, irritant au goût.

**Adultérer** : falsifier, changer la composition de quelque chose dans un but malhonnête.

**Adventice** (adj.) : originaire d'un pays étranger et accidentellement semée (plante).

**Akène** (n.m.) : fruit sec indéhiscent (\*), à une seule graine (\*) n'adhérant pas à son enveloppe.

**Alcalin** (adj.) : qui réagit comme un alcali, ou contient un alcali – c'est-à-dire une base, un corps capable d'accepter un proton.

**Alcaloïde** (n.m.) : substance azotée, de structure variable, généralement douée d'une activité physiologique intense. Les alcaloïdes sont souvent toxiques à dose moyenne, mais certains sont utilisés en thérapeutique, à très faible dose.

**Alcoolat** (n.m.) : résultat de la distillation de l'alcool sur une plante ou sur un mélange de plantes. Il s'agit en général d'une macération alcoolique destinée à être distillée.

**Aldéhyde** (n.m.) : composé organique obtenu par oxydation (privation d'hydrogène) d'un alcool – possède un groupement CHO.

**Alénois** (adj.) : = orléanais. Cresson alénois = cresson d'Orléans.

**Allantoïne** (n.f.) : composé résultant de la combinaison de l'acide glyoxylique avec deux molécules d'urée.

**Alun** (n.m.) : sulfate double d'aluminium et de potassium – très employé comme mordant (\*) pour teindre les textiles.

**Amidon** (n.m.) : composé d'origine végétale formé par l'union de nombreuses molécules de glucose (\*). L'amidon constitue des réserves glucidiques dans certains organes des plantes. Il se colore en bleu avec l'iode. Une solution chauffée d'amidon dans de l'eau fournit de l'empois, colle légère.

**Amine** (n.f.) : nom générique des composés organiques dérivant de la substitution de certains radicaux aux atomes d'hydrogène de l'ammoniac.

**Aminés (acides)** : cf. Acides aminés.

**Amylacées (matières)** : = amidon.

**Analgésique** (adj.) : qui diminue la sensibilité à la douleur ; (n.m.).

**Anaphrodisiaque** (adj.) : qui endort les désirs sexuels ; (n.m.).

**Annuel** (adj.), **annuelle** : (n.f.) (plante) qui ne vit qu'un an.

**Anthelmintique** (adj.) : qui provoque l'expulsion des vers parasites intestinaux (n.m.) = vermifuge.

**Anthocyanes** (n.f.pl.) : substances colorantes qui se rencontrent dans les fleurs bleues ou violettes et dans les fruits noirs – qui leur doivent leur couleur.

**Anthocyanique** (adj.) : de la nature des anthocyanes.

**Anthracéniques (glucosides), ou anthracénosides** : substances colorantes aux propriétés laxatives rencontrées dans certaines plantes (aloès, bourdaine, rhubarbe, séné, etc.) – de la même nature que l'anthracène (C<sub>14</sub>H<sub>10</sub>), carbure tricyclique existant dans les huiles lourdes du goudron de houille, l'une des bases de l'industrie des colorants artificiels.

**Anthropomorphe** (adj.) : qui a la forme, l'apparence humaine.

**Antiallergique** (adj.) : qui aide à supprimer les allergies, modifications nocives apportées dans l'état de l'organisme par diverses substances ; (n.m.).

**Antianémique** (adj.) : qui combat l'anémie, un appauvrissement du sang en globules rouges.

**Antibiotique** (adj.) : qui détruit certains microbes pathogènes ; (n.m.).

**Anticoagulant** (adj.) : qui empêche le sang de se coaguler – c'est-à-dire de se figer, de se prendre en caillots ; (n.m.).

**Antidiarrhéique** (adj.) : qui arrête la diarrhée, évacuation intestinale liquide et fréquente ; (n.m.).

**Antiechymotique** (adj.) : qui aide à résorber les ecchymoses, taches apparaissant sur la peau après un coup et provenant d'un épanchement sanguin sous-cutané ; (n.m.).

**Antiépileptique** (adj.) : qui calme les crises d'épilepsie, maladie nerveuse caractérisée par la perte de la connaissance et des convulsions ; (n.m.).

**Antigalactogène** (adj.) : qui diminue ou arrête la sécrétion du lait ; (n.m.).

**Anti-infectieux** (adj.) : qui combat l'infection, pénétration dans l'organisme d'une entité étrangère capable d'y apporter en s'y multipliant des altérations nocives.

**Antilithiasique** (adj.) : qui aide à dissoudre les calculs, concrétions pierreuses se formant dans divers organes ; (n.m.).

**Antiphlogistique** (adj.) : qui réduit l'inflammation ; (n.m.).

**Antiputride** (adj.) : qui empêche la putréfaction (décomposition).

**Antiscorbutique** (adj.) : qui guérit le scorbut, maladie générale grave due au manque de vitamine C. (n.m.). La plupart des plantes sauvages comestibles – du moins les feuilles vertes – possèdent cette propriété car elles contiennent habituellement des quantités importantes de vitamine C.

**Antiseptique** (adj.) : qui arrête ou ralentit la pullulation des microbes pathogènes, prévenant ou arrêtant ainsi la putréfaction ; (n.m.).

**Antispasmodique** (adj.) : qui calme les spasmes (contractions involontaires et convulsives des muscles) et les crampes (contractions douloureuses de certains muscles) ; (n.m.).

**Antisudoral** (adj.) : qui diminue la transpiration ; (n.m.).

**Antitussif** (adj.) : qui calme la toux. = béchique.

**Antivenimeux** (adj.) : qui combat les effets des venins de serpents ou d'insectes.

**Antivitamine** (n.f.) : substance empêchant une vitamine déterminée de jouer son rôle dans l'organisme.

**Appétitif** (adj.) : qui ouvre l'appétit ; (n.m.)

**Aphrodisiaque** (adj.) : qui excite les désirs sexuels ; (n.m.).

**Arille** (n.m.) : appendice charnu entourant certaines graines.

**Aromathérapie** (n.f.) : thérapeutique par les huiles essentielles distillées des plantes.

**Aromatique** (adj.) : à l'odeur agréable et prononcée.

**Asparagine** (n.f.) : substance présente dans de nombreux végétaux où elle constitue une réserve d'ammoniac ( $\text{NH}_2$ ). Monoamide de l'acide aspartique ( $\text{NH}_2\text{-CO-CH}_2\text{-CH}(\text{NH}_2)\text{-COOH}$ ).

**Astringent** (adj.) : qui resserre les tissus ; (n.m.).

**Aubier** (n.m.) : bois tendre récemment formé par le cambium, entourant le « cœur » d'un arbre.

**Axe d'une inflorescence** : prolongement de la tige, sur lequel sont insérés les pédoncules floraux ou les rameaux qui portent ces derniers.

**Aillaire (bourgeon)** : se dit d'un bourgeon se développant à l'aisselle d'une feuille – par opposition à un bourgeon terminal.

## B

**Baie** (n.f.) : fruit charnu, souvent mou, à graines nombreuses, disséminées dans la pulpe.

**Bale** ou **Balle** (n.f.) : enveloppe du grain dans l'épi (\*) des Graminées.

**Balsamique** (adj.) : qui possède une odeur aromatique rappelant le baume, substance résineuse provenant de certains arbres, douée de propriétés expectorantes (\*).

**Béchique** (adj.) : qui calme la toux ; (n.m.). = antitussif.

**Bétaïne** (n.f.) : substance présente dans certains végétaux, formée par oxydation (perte d'hydrogène) de la choline (\*) ; ( $\text{C}_5\text{H}_{11}\text{NO}_2$ ).

**Bisannuel** (adj.), **bisannuelle** (n.f.) : (plante) qui vit deux ans : fleurit et fructifie la seconde année, puis meurt.

**Blanchir** : 1) passer à l'eau bouillante pour attendrir, enlever l'âcreté. 2) rendre blanc par buttage (\*) pour attendrir une plante et diminuer son amertume.

**Bractée** (n.f.) : feuille réduite, parfois colorée, accompagnant les fleurs.

**Bulbe** (n.m.) : organe globuleux généralement formé par la base de la tige entourée de nombreuses feuilles épaissies, en forme d'écailles, qui se recouvrent les unes les autres. Se rencontre surtout chez les Monocotylédones (*Liliaceae*, *Amaryllidaceae*, etc.).

**Bulbille** (n.m.) : très petit bulbe accompagnant les fleurs (ail), ou les feuilles.

**Buttage** (n.m.) : fait de butter.

**Butter** : entourer une plante de terre exhausée dans le but de la blanchir.

**Butyrique** (adj.) : qui se rapporte au beurre.

**Acide butyrique** : acide aliphatique (cf. Acides gras) existant dans le beurre rance et dans la sueur ; liquide huileux d'odeur désagréable et extrêmement tenace. ( $C_3H_7-COOH$ ).

## C

**Cactiforme** (adj.) : qui a l'apparence d'un cactus.

**Calice** (n.m.) : enveloppe extérieure de la fleur, formée par les sépales (\*).

**Cambium** (n.m.) : partie vivante du tronc d'un arbre, située entre le bois {aubier (\*)} et l'écorce {liber (\*)}. Le cambium, souvent nommé « seconde écorce », constitue l'assise génératrice des cellules formant le bois vers l'intérieur et l'écorce vers l'extérieur.

**Capitule** (n.m.) : inflorescence dans laquelle toutes les fleurs sont sans pédoncule et insérées les unes à côté des autres sur le sommet de la tige élargi pour former le réceptacle (\*). Elles sont entourées par un involucre (\*).

**Capsule** (n.f.) : fruit sec s'ouvrant à maturité par plusieurs fentes ou par des pores.

**Cardiotonique** (adj. et n.m.) : tonique du cœur.

**Cardiotoxiques (hétérosides)** : hétérosides (\*) qui à dose moyenne peuvent perturber le fonctionnement du cœur. Mais on peut souvent les utiliser à très faible dose pour soigner le cœur.

**Cardiovasculaire** (adj.) : qui se rapporte au cœur et aux vaisseaux sanguins.

**Carminatif** (adj.) : qui aide à expulser les gaz intestinaux ; (n.m.).

**Carotène** (n.m.) : hydrocarbure (combinaison de carbone et d'hydrogène) de couleur orangée existant dans de nombreux végétaux ; ( $C_{40}H_{56}$ ). Le carotène est un précurseur de la vitamine A dans les organismes animaux : cf. Provitamine A.

**Caroténoïdes** (n.m.pl.) : substances colorées voisines du carotène, solubles dans les graisses ; généralement d'origine végétale. Certaines sont des provitamines A dans l'organisme – cf. Provitamine A.

**Carpelle** (n.m.) : organe femelle de la fleur, composé de l'ovaire (\*), du style (\*) et du ou des stigmates (\*). La réunion des carpelles au centre de la fleur forme le gynécée ou pistil.

**Caryopse** (n.m.) : fruit sec indéhiscent (\*), dont la graine (\*) unique adhère aux parois de l'enveloppe.

**Cathartique** (adj.) : qui exerce une action purgative (\*), en général irritante ; (n.m.).

**Caustique** (adj.) : corrosif, qui ronge les tissus.

**Chlorophylle** (n.f.) : pigment vert caractéristique des végétaux qui se trouve surtout dans les cellules vertes des feuilles. La chlorophylle permet la photosynthèse – la formation par les plantes de glucides (\*) à partir de gaz carbonique et d'eau, sous l'action de la lumière. La structure moléculaire de la chlorophylle ressemble à celle de l'hémoglobine (\*) – avec un atome de magnésium à la place de fer.

**Cholagogue** (adj.) : qui active l'écoulement de la bile contenue dans la vésicule ; (n.m.).

**Cholérétique** (adj.) : qui augmente la sécrétion de la bile ; (n.m.).

**Choline** (n.f.) : alcool azoté, nécessaire à l'utilisation des lipides par le foie. ( $CH_2-OH-CH_2-N(CH_3)_3-OH$ ).

**Circumboréal** (adj.) : des régions tempérées et froides de l'hémisphère nord (en Europe, Asie et Amérique).

**Citrique (acide)** : acide alcool, fréquent dans les végétaux, en particulier dans les agrumes (genre *Citrus* – *Rutaceae*). (COOH-CH<sub>2</sub>-C(OH)-(COOH)-CH<sub>2</sub>-COOH).

**Collyre** (n.m.) : topique (\*) appliqué sur la conjonctive de l'œil.

**Condiment** (n.m.), **condimentaire** (adj.) : qui sert à rehausser le goût de la nourriture.

**Corme** (n.m.) : tige souterraine verticale renflée, globuleuse, entourée de feuilles sèches et écailleuses ; ressemble extérieurement à un bulbe. Désigne aussi le fruit du cormier (*Sorbus domestica* – *Rosaceae*) (n.f.).

**Corricide** (adj.) : qui détruit les cors, provenant d'un épaissement et d'un durcissement de l'épiderme au niveau des doigts de pied ; (n.m.).

**Cosmopolite** (adj.) : (plante) qui se rencontre dans le monde entier, à l'état spontané ou subsponané.

**Cotylédon** (n.m.) : la ou l'une des deux première(s) feuille(s) de la plante, déjà présente dans la graine, où elle joue le rôle d'organe de réserve. Sa forme est généralement très différente de celle d'une véritable feuille.

**Coumarine** (n.f.) : substance à odeur de foin coupé ou de vanille qui se rencontre sous forme d'hétérosides (\*) dans de nombreuses plantes (fève tonka, aspérule, mélilot, flouve odorante, etc.) ; (C<sub>9</sub>H<sub>6</sub>O<sub>2</sub>). « Coumarou » est le nom guyanais du *Coumarouna odorata*, arbre qui produit la fève tonka. Cette dernière est utilisée en parfumerie comme fixatif (\*), et parfois en cuisine.

**Cupule** (n.f.) : organe ligneux en forme de coupe, formé de bractées (\*) écailleuses, situé à la base de certains fruits, en particuliers des glands.

**Cyanhydrique (acide)** : premier terme de la série des nitriles (\*) — (HCN). L'acide cyanhydrique est très toxique : il inhibe certains ferments respiratoires et peut provoquer la mort par asphyxie. Mais s'il n'est présent qu'à petites doses, notre organisme peut le neutraliser et l'éliminer à l'aide de ses acides aminés.

**Cyanogène** (adj.) : se dit d'une plante qui contient des hétérosides cyanogénétiques (\*).

**Cyanogénétiques (hétérosides)** : hétérosides (\*) capables de libérer par hydrolyse (\*) de l'acide cyanhydrique (HCN), toxique.

## D

**Décanté** : transvaser un liquide qui a fait un dépôt afin de le séparer de celui-ci.

**Décoction** (n.f.) : 1) action de faire bouillir quelque temps des plantes dans de l'eau. 2) le breuvage qui en résulte. S'emploie pour extraire les sels minéraux, principes amers et substances actives contenus dans les racines, écorces, et tiges, parfois dans les feuilles, et que l'on ne peut obtenir par infusion (\*).

**Défoliants** (n.m.pl.) : substances chimiques extrêmement toxiques destinées à tuer les feuillus qui entreraient en compétition avec les conifères dans les plantations commerciales — et à l'heure actuelle, on remplace dans la majorité de nos forêts les feuillus, trop lents à pousser, par des conifères, plus rentables à brève échéance (mais c'est un facteur de problèmes graves à long terme). Il s'agit surtout des 2-4-5 T et 2-4 D, utilisés par les États-Unis lors de la guerre du Vietnam pour défolier la jungle. Ils provoquent des fausses couches chez la femme et des malformations chez le fœtus. Ces défoliants sont couramment employés comme désherbants.

**Dépuratif** (adj.) : qui favorise l'élimination des toxines de l'organisme ; (n.m.).

**Dermatose** (n.f.) : affection de la peau d'une façon générale.

**Dermite** ou **dermatite** (n.f.) : inflammation de la peau.

**Désinfectant** (adj.) : qui prévient l'infection ou entrave son développement ; (n.m.). cf. Antiinfectieux.

**Désintoxicant** (adj.) : qui aide à éliminer les poisons présents dans l'organisme.

**Détersif** (adj.) : qui nettoie plaies et ulcères, et aide à leur cicatrisation ; (n.m.).

**Diaphorétique** (adj.) : qui provoque la transpiration ; (n.m.).

**Digestif** (adj.) : 1) qui favorise la digestion ; (n.m.) = stomachique. 2) lié à la digestion.

**Distillation** (n.f.) : opération consistant à vaporiser un liquide par la chaleur, et à condenser les vapeurs formées pour les séparer.

**Diurétique** (adj.) : qui favorise la production des urines ; (n.m.).

**Drastique** (adj.) : purgatif violent, irritant fortement la muqueuse (\*) intestinale ; à action plus violente qu'un cathartique (\*). (n.m.)

**Drupe** (n.f.) : fruit (\*) charnu renfermant un noyau à une seule graine (\*).

## E

**Échinococcose** (n.f.) : parasitisme accidentel d'un organisme humain par la forme larvaire d'un ver (cestode) parasite du chien et du renard, entraînant le développement chez l'hôte d'une tumeur vermineuse. On distingue l'échinococcose hydatique due à *Echinococcus granulosus* avec formation, généralement dans le foie, d'un kyste hydatique pouvant atteindre 20 cm de diamètre – et l'échinococcose alvéolaire, due à *E. multilocularis* (ou *alveolaris*), avec formation d'une tumeur hépatique sans limites précises, et souvent de métastases. L'homme est contaminé en ingérant des embryophores rejetés par les animaux infestés. Ces embryophores sont très résistants et peuvent être disséminés sur de grandes distances, en particulier par les eaux de ruissellement. Ils sont déposés à la surface de végétaux croissant près du sol. La prévention repose sur la cuisson.

**Écologie** (n.f.) : étude des rapports entre les êtres vivants et leur milieu naturel.

**Écorce** (n.f.) : ensemble des tissus de la tige situés à l'extérieur du cambium (\*). L'écorce a principalement un rôle de protection, mais elle contient parfois de la chlorophylle et est alors capable d'assimilation (elle est dans ce cas colorée en vert).

**Écotype** (n.m.) : subdivision de l'espèce liée à des conditions particulières du milieu, mais pas à une aire géographique déterminée. Les caractères d'un écotype sont fixés génétiquement.

**Écrouelles** (n.f.pl.) : inflammation chronique des glandes cervicales et des ganglions lymphatiques du cou (adénite), prédisposant à la tuberculose. = scrofule (n.f.).

**Émétique** (adj.) : qui fait vomir ; (n.m.)

**Emménagogue** (adj.) : qui régularise, ou provoque, le flux menstruel ; (n.m.)

**Émollient** (adj.) : qui calme l'inflammation et adoucit localement ; (n.m.).

**Endémique** (adj.) : qui n'est connu à l'état spontané que dans une région donnée, généralement de superficie restreinte ; (n.f. ou m.).

**Endocrinien** (adj.) : relatif aux glandes endocrines – glandes à sécrétion interne.

**Énergétique** (adj.) : qui donne de l'énergie – capacité de fournir du travail.

**Enfleurage** (n.m.) : extraction des parfums par contact des fleurs avec une graisse solide (tel du saindoux purifié), étalée sur des cadres.

**Enzyme** (n.f.) : substance de nature protéinique capable de catalyser certaines réactions chimiques à l'intérieur de l'organisme – c'est-à-dire de les provoquer, ou d'accroître leur vitesse, sans être elle-même modifiée.

**Épi** (n.m.) : inflorescence (\*) cylindrique formée de fleurs sessiles (\*), groupées les unes au-dessus des autres à l'extrémité d'une tige.

**Épillet** (n.m.) : élément de l'épi (\*) ou de la panicule (\*) des Graminées, formé d'une ou de plusieurs fleurs comprises entre deux bractées (appelées « glumes »).

**Épiphyte** (adj. et n.f.) : plante aérienne vivant sur une autre – en général sur un arbre –, mais sans se comporter en parasite (\*). Les épiphytes sont fréquentes dans les forêts tropicales humides, très denses.

**Essence aromatique** : principe volatil odorant que contiennent les plantes aromatiques. Il s'agit de mélanges complexes de plusieurs principes en proportion variable d'une essence à l'autre. Les essences aromatiques donnent par distillation des huiles essentielles (\*).

**Ester** (n.m.) : corps résultant de la réaction d'un acide sur un alcool avec élimination d'une molécule d'eau.

**Établir (s')** : (pour une plante non indigène) se reproduire de génération en génération ; devenir subspontané (\*). Être établi = être subspontané.

**Expectorant** (adj.) : qui facilite l'expulsion des sécrétions pulmonaires ; (n.m.).

**Exprimer** : extraire le suc d'un corps en le pressant. Nom dérivé : Expression – ex. : passer avec expression.

## F

**Fasciculées (racines)** : système racinaire en faisceau, c'est-à-dire divisé en nombreuses racines de taille comparable se dirigeant dans toutes les directions – par opposition à une racine pivotante (\*).

**Fébrifuge** (adj.) : qui combat la fièvre ; (n.m.).

**Fermentation** (n.f.) : transformation que subissent certains corps organiques placés dans des conditions déterminées et mis en présence d'agents spécifiques. Lorsque le type de fermentation n'est pas précisé, il agit en général de la fermentation alcoolique (\*), la plus fréquente.

**Fermentation acétique** : transformation d'un liquide alcoolisé en vinaigre, contenant de l'acide acétique ( $\text{CH}_3\text{-COOH}$ ), sous l'influence de bactéries (*Mycoderma aceti*) – connues sous le nom de « mère du vinaigre » lorsqu'elles se prennent en un voile visqueux. Il s'agit d'une fermentation aérobie (elle n'a lieu qu'en présence d'oxygène).

**Fermentation alcoolique** : transformation de glucose (\*) ( $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$ ) en alcool éthylique ( $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{OH}$ ) avec dégagement de gaz carbonique ( $\text{CO}_2$ ), sous l'influence de levures. Il s'agit d'une fermentation anaérobie (elle n'a lieu qu'en absence d'oxygène).

**Fermentation lactique** : transformation de glucides en acide lactique ( $\text{CH}_3\text{-CHOH-COOH}$ ). Il s'agit d'une fermentation anaérobie (cf. article précédent). Les fermentations produisant la choucroute, le yaourt, le kéfir, etc. sont des fermentations lactiques.

**Fixatif** (n.m.) : substance qui sert à fixer les odeurs en parfumerie.

**Flavonique** (adj.) : qui se rapporte aux flavonoïdes (\*).

**Flavonoïdes** (n.m.pl.) : corps dérivant d'hydrocarbures cycliques et analogues au phénol ( $\text{C}_6\text{H}_5\text{OH}$ ) – dérivé oxygéné du benzène ( $\text{C}_6\text{H}_6$ ), de couleur jaune – du latin « flavus », jaune.

**Foliaire** (adj.) : qui a rapport aux feuilles.

**Formique (acide)** : acide organique monocarboné, méthanique ( $\text{H-COOH}$ ). Caustique.

**Fronde** (n.f.) : « feuille » de fougère, portant en général les fructifications (spores).

**Fruit** (n.m.) : ovaire (\*) fécondé et arrivé à maturité, contenant la ou les graines (\*), avec toutes les parties florales qui ont mûri en même temps que lui. Dans le langage courant, le mot « fruit » a un sens différent : il désigne généralement la production charnue et sucrée des végétaux qui succède à la fleur chez certaines plantes. Cette acception coïncide souvent avec l'emploi botanique du terme, mais les « grains » (\*) de blé, les « graines » (\*) de tournesol ou de carotte, des légumes comme les haricots verts, les aubergines, les courgettes et les tomates sont en réalité des fruits. En revanche, les fraises, les framboises, les cynorrhodons, les figues ou les ananas ne sont pas des fruits au sens botanique du terme.

## G

**Galactagogue** (adj.) : qui favorise la sécrétion du lait ; (n.m.).

**Gallique (acide)** : acide organique contenu dans le tanin de la noix de galle et dans divers autres végétaux. On l'utilise pour tanner les peaux, et comme révélateur en photographie. C'est un acide trihydroxy-3,4,5 benzoïque.

**Gastro-entérite** (n.f.) : inflammation simultanée de la muqueuse de l'estomac et de celle de l'intestin.

**Glanduleuse (tige)** : couverte de glandes, petits réservoirs remplis de liquides sécrétés par des cellules spéciales.

**Glucide** (n.m.) : substance composée de carbone, d'hydrogène et d'oxygène, de formule chimique  $C_x(H_2O)_x$ . Les glucides représentent plus de la moitié des aliments énergétiques. Ils se subdivisent en deux grandes classes : les « oses » et les « osides ». Les oses sont des unités élémentaires glucidiques non hydrolysables (\*), dont le type est le glucose (\*). Les osides sont des glucides hydrolysables (\*). Ils comprennent les « holosides » (saccharose (\*), maltose, lactose, glycogène, amylose, cellulose, etc.) qui se dédoublent en sucres simples par hydrolyse, et les « hétérosides » (\*) qui produisent des sucres simples et des matières non glucidiques. = hydrate de carbone.

**Glucose** (n.m.) : glucide le plus répandu dans la nature ( $C_6H_{12}O_6$ ). Il possède une saveur sucrée et est sujet à entrer en fermentation (\*). Le glucose est un aliment énergétique essentiel.

**Glucoside** = hétéroside.

**Glumelle** (n.f.) : bractée intérieure entourant le grain (\*) dans l'épillet des Graminées.

**Glycémie** (n.f.) : taux de sucre dans le sang.

**Gousse** (n.f.) : fruit caractéristique des Légumineuses, allongé, sec et s'ouvrant à maturité, résultant de la maturation d'un seul carpelle (\*).

**Goutte** (n.f.) : affection caractérisée par des troubles viscéraux et articulaires avec dépôts d'urates – sels de l'acide urique, acide azoté éliminé par l'organisme dans l'urine.

**Grain** (n.m.) : fruit (\*) sec de petites dimensions ; en particulier, caryopse (\*) des Graminées.

**Graine** (n.f.) : partie du fruit capable de reproduire la plante. Lorsque l'ovaire (\*) se transforme en fruit (\*), les ovules qu'il contient se transforment en graines.

**Gras (acides)** : cf. Acides gras.

**Gruau** (n.m.) : grains de céréales, telles que l'avoine, dépouillés de leur enveloppe corticale par une mouture incomplète – par extension : tisane ou bouillie faite avec du grua.

## H

**Hallucinogène** (adj.) : qui peut provoquer des hallucinations.

**Halophile** (adj.) : se dit d'un végétal qui croît exclusivement, ou de préférence, sur des sols riches en chlorures. Il s'agit souvent de plantes de bord de mer.

**Hématie** (n.f.) : globule rouge du sang.

**Hémoglobine** (n.f.) : matière colorante rouge du sang.

**Hémolyse** (n.f.) : altération des parois des globules rouges, ce qui libère le pigment sanguin, l'hémoglobine (\*).

**Hémolytique** (adj.) : qui provoque l'hémolyse.

**Hémostatique** (adj.) : qui arrête les hémorragies – pertes de sang ; (n.m.).

**Hépatotoxique** (adj.) : nocif pour le foie.

**Hétéroside** (n.m.) : substance dont une partie hétérogène non glucidique (génine) est reliée à un plusieurs sucres. On classe les hétérosides suivant le type de leur génine. La génine et les sucres sont libérés par hydrolyse. = glucoside cf. Glucide.

**Histamine** (n.f.) : substance existant, liée aux protéines, dans presque tous les tissus animaux, et dans certains végétaux. Elle a un rôle dans les phénomènes d'origine allergique (urticaire, asthme, etc.) : elle provoque une vasodilatation des capillaires et une vasoconstriction des artérioles, déterminant un arrêt localisé de la circulation sanguine avec œdème (\*) au niveau de la peau. ( $N=CH-NH-CH=C-CH_2-CH_2-NH_2$ ).

**Hormone** (n.f.) : substance sécrétée par une glande endocrine. Les hormones sont déversées dans le sang et elles exercent une action spécifique au niveau de divers organes.

**Horticole** (adj.) : qui a trait à la culture des jardins. Variété, hybride horticole : variété ou hybride(\*) obtenu par la culture, n'existant pas à l'état naturel.

**Huile essentielle** : principe volatil odorant provenant d'une essence aromatique, obtenu par distillation (\*) de diverses plantes. Les huiles essentielles sont liquides ou parfois visqueuses, incolores ou colorées, insolubles dans l'eau, mais solubles dans l'alcool. Les substances obtenues par pression (agrumes) ou par enfleurage (\*) (suivi d'une dilution dans de l'alcool et d'une distillation à basse température), sont des essences aromatiques.

Huile grasse, ou plus généralement huile : corps gras, onctueux, se présentant sous forme liquide à la température ordinaire. Les huiles végétales sont extraites des graines, des fruits, ou – rarement – des parties souterraines de certaines plantes (souchet). Il existe également des huiles animales. À l'encontre des huiles essentielles (\*), les huiles grasses ne sont pas volatiles et relativement peu odorantes. Les huiles grasses sont insolubles dans l'eau, mais solubles dans l'alcool. Cf. Acides gras et lipides.

**Hybride** (n.m.) : sujet provenant du croisement de deux espèces différentes, rarement de deux genres différents. Les hybrides présentent ordinairement des caractères intermédiaires entre ceux des espèces dont ils sont issus. Ils sont souvent incapables de se reproduire.

**Hydrates de carbone** = glucides.

**Hydrofuge** (adj.) : qui n'est pas mouillé ou pénétré par l'eau.

**Hydrolysable** (adj.) : sujet à l'hydrolyse (\*).

**Hydrolyse** (n.f.) : décomposition d'un corps par l'eau avec apparition de nouvelles molécules.

**Hypertenseur** (n.m.), **hypertensif** (adj.) : qui augmente la pression sanguine.

**Hypnotique** (adj.) : qui provoque le sommeil ; (n.m.).

**Hypoglycémiant** (adj.) : qui abaisse le taux de sucre dans le sang (glycémie) ; (n.m.).

**Hypotenseur** (n.m.), **hypotensif** (adj.) : qui diminue la pression sanguine.

## I

**Indéhiscant** (adj.) : (fruit sec) qui ne s'ouvre pas spontanément.

**Indigène** (adj.) : originaire des régions considérées = spontané.

**Inerme** (adj.) : démuné d'épines.

**Infère** (ovaire) : placé au-dessous du calice et des autres parties de la fleur.

**Inflorescence** (n.f.) : ensemble des fleurs voisines les unes des autres sur une même plante.

**Infusion** (n.f.) : 1) action de verser de l'eau (presque) bouillante sur des plantes et de laisser macérer quelques minutes — dans un récipient dont le couvercle ferme bien pour éviter toute perte d'essence aromatique. 2) le breuvage qui en résulte. L'infusion s'emploie lorsqu'on veut conserver la plus grande partie des substances volatiles contenues dans les feuilles et les fleurs en particulier, sans en extraire autant de sels minéraux et de principes amers que par décoction (\*).

**Insecticide** (adj.) : qui détruit les insectes ; (n.m.).

**Insuline** (n.f.) : hormone (\*) sécrétée par le pancréas, qui fait baisser le taux de sucre dans le sang (glycémie).

**Inuline** (n.f.) : holoside (cf. Glucide) polymère (\*) du fructose, rencontré principalement chez les Composées. L'inuline est un sucre facilement assimilable qui est toléré par les diabétiques.

**Involucre** (n.m.) : ensemble de bractées (\*) rassemblées autour de la base d'une inflorescence (\*) comme celle des Composées ou des Ombellifères.

**Isomère** (adj.) : se dit de corps chimiques dont les molécules sont composées des mêmes atomes, mais différemment disposés. Des corps isomères possèdent des propriétés chimiques et physiques différentes.

## L

**Lacrymogène** (adj.) : qui provoque les larmes.

**Lactofermentation** (n.f.) : = fermentation lactique.

**Lactofermenter** : soumettre à la fermentation lactique (\*).

**Lancéolé** (adj.) : en forme de fer de lance, rétréci du milieu vers les deux extrémités.

**Latex** (n.m.) : suc des végétaux. On emploie surtout ce terme pour désigner le suc blanc laiteux, jaune ou orangé de certaines plantes.

**Laxatif** (adj.) : qui vide l'intestin ; (n.m.) purgatif léger.

**Lécithine** (n.f.) : glycérophospholipide cholinique possédant deux chaînes d'acides gras. La lécithine est présente dans divers tissus animaux et végétaux. On la rencontre en particulier dans le jaune d'œuf, la laitance de poisson et le soja.

**Leptospirose** (n.f.) : il s'agit ici de la leptospirose caniculaire, due à une bactérie, la *Leptospira canicola* (*Treponemataceae*). L'homme est généralement infecté directement, soit en soignant un chien malade, soit surtout en jouant avec un animal porteur de leptospires. Mais la transmission indirecte par l'urine et les excréments des Canidés est possible. Cette maladie, que l'on peut contracter par voie buccale, est très grave, et parfois mortelle. Elle se caractérise en particulier par une atteinte du foie et une méningite.

**Leucorrhée** (n.f.) : écoulement muqueux ou muco-purulent par les voies génitales de la femme. = pertes blanches. Le mucus non purulent est normal.

Le mucus purulent est signe d'une infection interne.

**Lévulose** (n.m.) : glucose (\*) lévogyre (c'est-à-dire déviant à gauche le plan de polarisation de la lumière).

**Levure** (n.f.) : Champignons microscopiques provoquant la fermentation.

La Levure de bière est le *Saccharomyces cerevisiae*. Sa richesse en protides, lipides, glucides, en vitamines B, D et E, et en sels minéraux : P, K, Mg, etc. la rendent intéressante à inclure dans l'alimentation, ainsi que d'autres levures similaires.

**Liber** (n.m.) : partie la plus interne de l'écorce (\*). C'est la production externe du cambium (\*). Le liber renferme parfois des fibres utilisables, comme chez le tilleul.

**Lie** (n.f.) : dépôt qui se forme au fond des récipients contenant des liquides fermentés.

**Ligneux** (adj.) : de la nature du bois.

**Ligulées** (fleurs) : fleurs du capitule (\*) des Composées dont la corolle est rejetée d'un côté et plate dans sa partie supérieure = fleurs en languette (par opposition aux fleurs en tube).

**Linéaire (feuille)** : feuille très étroite et allongée, dont les bords sont parallèles.

**Lipide** (n.m.) : substance renfermant un acide gras (\*) sous forme d'ester (\*) ou d'amide (composé organique obtenu par déshydratation des sels ammoniacaux).

= corps gras. On classe les lipides suivant la nature de la molécule liée aux acides gras. On distingue en outre : 1) les lipides de réserve, qui peuvent couvrir les besoins énergétiques cellulaires. 2) les lipides des structures cellulaires ou lipo-protéines. Les lipides sont insolubles dans l'eau, mais solubles dans les solvants organiques.

**Lithiase** (n.f.) : formation de sable ou de petites pierres (calculs) dans l'organisme (reins, vessie, vésicule biliaire, etc.).

**Lithiasique** (adj. et n.m.) : atteint de lithiase.

## M

**Macération** (n.f.) : 1) action de laisser tremper des plantes dans de l'eau froide ou tiède, souvent pendant plusieurs heures. 2) le breuvage qui en résulte. La macération s'emploie pour n'extraire que les substances les plus aisément solubles et volatiles contenues dans les végétaux. Les macérations sont généralement peu amères et de goût agréable, léger.

**Machette** (n.f.) : sorte de sabre à lame très large utilisé dans les pays tropicaux pour se frayer un chemin à travers la végétation, décalotter les noix de coco, etc. = coupe-coupe, sabre d'abattis.

**Macrobotique** (adj. et n.f.) : littéralement « de grande vie » – doctrine philosophique et pratique alimentaire basées sur le bouddhisme zen japonais.

**Malique (acide)** : acide organique fréquemment rencontré dans les fruits, en particulier lorsqu'ils ne sont pas encore mûrs. (COOH-CH<sub>2</sub>-CHOH-COOH).

**Maturatif** (adj.) : qui hâte la formation du pus dans les abcès, furoncles, etc. ; (n.m.).

**Mellifère** (adj.) : qui sécrète un nectar récolté par les abeilles pour la production de miel.

**Mithridatiser** : accoutumer au poison par prises répétées, d'abord infimes, puis graduellement augmentées jusqu'à ce que l'immunité à de fortes doses soit acquise.

**Monotypique (genre)** : genre ne comportant qu'une seule espèce.

**Mordant** (n.m.) : substance dont on imprègne une fibre textile ou une étoffe pour lui permettre de prendre la couleur de façon durable.

**Mucilage** (n.m.) : substance végétale capable de se gonfler au contact de l'eau en prenant une consistance visqueuse, qui lui donne des propriétés épaississantes, adhésives et adoucissantes. Le mucilage contient de la pectine (\*) et des acides pectiques.

**Mucilagineux** (adj.) : de la nature du mucilage, visqueux.

**Muqueuse** (n.f.) : membrane très fine tapissant certaines cavités du corps humain, dont la surface est humectée par un fluide visqueux, dit « muqueux » (mucus). = membrane muqueuse. (adj. muqueux, muqueuse).

**Mydriatique** (adj.) : qui dilate la pupille.

## N

**Narcotique** (adj.) : qui provoque la diminution de la sensibilité et l'assoupissement ; (n.m.).

**Naturalisé** (adj.) : (pour une espèce végétale ou animale) trouvant des conditions de croissance favorables dans une région où elle n'existait pas auparavant.

**Nitre** (n.m.) : nitrate de potassium ( $\text{KNO}_3$ ) = salpêtre. À dose modérée, le nitre a des effets diurétiques.

**Nitrate** (n.m.) : sel de l'acide nitrique ( $\text{HNO}_3$ ) ; terminaison  $-\text{NO}_3$ .

**Nitrile** (n.m.) : composé azoté de formule générale R-C-N.

**Nitrite** (n.m.) : sel de l'acide nitreux ( $\text{HNO}_2$ ) ; terminaison  $-\text{NO}_2$ .

**Nutritif** (adj.) : nourrissant.

## O

**Œdème** (n.m.) : infiltration des tissus (en particulier sous-cutané et sous-muqueux) par des liquides internes, séreux (ayant l'apparence du sérum).

**Œstrogène** : 1) (adj.) qui provoque l'œstrus, période pendant laquelle la femelle des mammifères est féconde. 2) (n.m.) hormone stéroïde sexuelle provoquant l'œstrus.

**Officinal** (adj.) : (végétal ou préparation) ayant été utilisé en pharmacie, et en particulier, ayant figuré dans un « Codex », recueil officiel de formules pharmaceutiques.

**Oléagineux** (adj.) : 1) se dit d'un végétal dont on peut extraire de l'huile. 2) qui a la nature de l'huile.

**Ombelle** (n.f.) : inflorescence (\*) dans laquelle tous les pédoncules (\*) viennent s'attacher au même point sur la tige. Chez les Ombellifères, il s'agit généralement d'ombelles composées, c'est-à-dire d'ombelles formées de petites ombelles (ombellules).

**Onguent** (n.m.) : préparation à usage externe, de consistance plus ou moins solide à froid, formée de corps gras et de diverses substances (cire, principes végétaux, etc.).

**Organique** (adj.) : qui se rapporte à la substance organisée – ou à un organe.

**Ovaire** (n.m.) : partie de la fleur destinée à former le fruit (\*). L'ovaire contient les ovules qui se transforment en graines (\*).

**Oxalate** (n.m.) : sel de l'acide oxalique (\*).

**Oxalique** (acide) : acide organique présent dans divers végétaux (oseille, rhubarbe, épinard, oxalis, etc.). Avec les sels de calcium, l'acide oxalique forme de l'oxalate de calcium qui est irritant et toxique : il peut provoquer des gastro-entérites (\*) et il inhibe l'absorption intestinale du calcium.

**Oxydase** (n.f.) : enzyme catalysant l'oxydation (\*).

**Oxydation** (n.f.) : combinaison d'une substance chimique avec l'oxygène.

## P

**Panicule** (n.f.) : inflorescence (\*) composée, plus ou moins lâche, en forme de pyramide ou de cône. L'axe principal porte des rameaux eux-mêmes ramifiés, mais moins longs.

**Parasite** (adj.) : qui vit aux dépens d'un autre organisme ; (n.m.).

**Parasiticide** (adj.) : qui détruit les insectes parasites ; (n.m.).

**Pectine** (n.f.) : matière mucilagineuse colloïdale (insoluble dans l'eau où elle se disperse en particules très fines) existant dans de nombreux végétaux. C'est un mélange d'acides pectiques, d'arabanes et de galactanes. La pectine est utilisée comme épaississant pour les confitures, comme émulsifiant alimentaire (dans les mayonnaises, les sorbets, etc.), comme colloïde protecteur, etc.

**Pectoral** (adj.) : qui réduit l'inflammation des voies respiratoires ; (n.m.).

**Pédicelle** (n.m.) : rameau portant une fleur dans une inflorescence composée de parties ramifiées (par exemple une panicule (\*)).

**Pédoncule** (n.m.) : rameau portant une fleur solitaire, ou chaque fleur d'une inflorescence simple, ou bien axe secondaire d'une inflorescence composée. C'est la « queue » d'une fleur ou d'un fruit.

**Peltée (feuille)** : feuille ronde, en forme de petit bouclier (pelte), dont le pétiole (\*) est fixé au centre de la face inférieure.

**Péricarpe** (n.m.) : dans le fruit, paroi de l'ovaire à maturité. Dans de nombreux fruits, le péricarpe est formé de l'exocarpe (enveloppe externe, « peau »), du mésocarpe (partie moyenne, charnue dans certains fruits, telle la pulpe de la cerise, la chair de la pomme) et de l'endocarpe (partie la plus interne, en contact avec les graines).

**Péristaltisme intestinal** (n.m.) : mouvement de contraction sur lui-même de l'intestin, favorisant la digestion et l'expulsion de la matière fécale.

**Pétale** (n.m.) : l'une des pièces de la corolle, partie de la fleur située entre le calice (\*) – à l'extérieur – et les organes sexuels (étamines et pistil). Les pétales sont des feuilles modifiées, souvent vivement colorées. Ils peuvent être soudés entre eux (la fleur est alors dite « gamopétale »), ou séparés (fleur « dialypétale »). Ils sont parfois absents.

**Pétiole** (n.m.) : partie rétrécie de la feuille la rattachant à la tige. C'est la « queue » de la feuille.

**Photodynamisant** ou **photosensibilisant** (adj.) : qui renforce l'action des rayons solaires au niveau de la peau. L'ingestion de substances photodynamisantes suivie d'une exposition trop longue au soleil peut provoquer des dermatites.

**Photosensibilisation** (n.f.) : effet des substances photodynamisantes (\*).

**Phythémagglutinine** (n.f.) : substance végétale capable de provoquer l'agglutination des globules rouges du sang.

**Phytothérapie** (n.f.) : thérapeutique par les plantes.

**Pivotante (racine)** : racine principale unique qui s'enfonce verticalement dans le sol – par opposition à des racines fasciculées (\*).

**Pleurésie** (n.f.) : inflammation de la plèvre, membrane séreuse qui tapisse le thorax et entoure les poumons.

**Pollen** (n.m.) : poussière contenue dans les anthères des étamines, organes mâles de la fleur. À la suite de son contact avec le stigmate du pistil (organe femelle) d'une autre

fleur de la même espèce, l'ovaire (\*) de cette dernière se transforme en fruit (\*) et les ovules, fécondés, en graines (\*). Le pollen est un excellent aliment qui contient beaucoup de protéines complètes, des glucides, des vitamines (A, B, C, E), des sels minéraux (Ca, Mg, P, K, Na, S, Fe, Si, Mn, Cu, etc.), des enzymes et d'autres substances. Il aide à tonifier, désintoxiquer et rééquilibrer l'organisme.

**Pollinisation** (n.f.) : fécondation d'une fleur par le pollen (\*).

**Polyinsaturé** (adj.) : cf. Acides gras.

**Polymère** (n.m.) : corps dont la formule chimique est un multiple entier de celle d'un autre (Rn et R). Par exemple, l'acide acétique  $\text{CH}_3\text{-COOH}$  est le dimère du formaldéhyde  $\text{HCHO}$  ( $(\text{CH}_2\text{O})_2$  et  $\text{CH}_2\text{O}$ ).

**Polymorphe** (n.m.) : de forme variable.

**Propolis** (n.f.) : matière résineuse, gommeuse et balsamique, recueillie par les abeilles sur certains arbres (en particulier les peupliers), et dont elles se servent pour colmater et désinfecter leur ruche. Très aromatique, la propolis est composée de résines (50%), de cire (30%), d'huiles essentielles (10%), de pollen (5%) et de substances diverses (5%), dont des sels minéraux. Elle est douée de vertus bactéricides, fongicides, anesthésiques, antiphlogistiques et cicatrisantes.

**Protéine** (n.f.) : corps composé d'acides aminés (\*) et de matières non protidiques. Généralement employé comme synonyme de protide (\*).

**Protéine complète** : protéine contenant les neuf acides aminés (\*) essentiels, indispensables à l'organisme.

**Protide** (n.m.) : molécule de très grande taille contenant de l'azote et faisant partie des constituants fondamentaux des êtres vivants. Les protides sont formés d'acides aminés (\*). Ils comprennent : les acides aminés eux-mêmes, les peptides (condensation de plusieurs molécules d'acides aminés) et les protéines (\*). Dans le langage courant, les mots « protides » et « protéines » sont généralement confondus. Les protides ont de nombreuses fonctions au sein de l'organisme : ils édifient et entretiennent les tissus ; ils synthétisent enzymes (\*), hormones (\*), anticorps et lait. ; ils régularisent la pression osmotique, les équilibres hydriques et acido-basiques ; ils peuvent fournir de l'énergie lorsqu'ils sont présents en quantité supérieure à celle qui est nécessaire aux synthèses, ou bien s'il y a insuffisance de glucides ou de lipides dans l'organisme. Mais un excès de protides, fréquent dans les pays riches, est dangereux.

**Provitamine A** (n.f.) : précurseur de la vitamine A dans l'organisme (cf. Carotène). La vitamine A n'existe probablement pas dans les végétaux, mais elle apparaît chez les animaux après transformation par le foie de la provitamine A des plantes.

**Pruine** (n.f.) : matière cireuse qui recouvre certains fruits sous forme d'une mince couche poudreuse blanchâtre.

**Pruineux** (adj.) : couvert d'une pruline (\*).

**Purgatif** (adj.) : qui vide plus ou moins violemment l'intestin ; (n.m.). Un purgatif a une action plus énergique qu'un laxatif (\*).

## R

**Racine** (n.f.) : l'une des parties fondamentales de la plante. La racine est généralement souterraine. Elle sert à ancrer la plante à la terre et à y puiser les sels minéraux en solution dont a besoin le végétal.

**Rafraîchissant** (adj.) : qui rafraîchit le corps et calme l'irritation des humeurs.

**Raphide** (n.m.) : cristal en forme d'aiguille.

**Réceptacle** (n.m.) : partie terminale du pédoncule d'une fleur, où sont insérées les diverses pièces de cette dernière. Chez les Composées, ce sont les fleurs individuelles qui sont portées par le réceptacle élargi, plat ou bombé.

**Réfrigérant** (adj.) : qui abaisse la température ; (n.m.).

**Résine** (n.f.) : substance visqueuse, inflammable, généralement très odorante, présente dans de nombreux végétaux. La résine semi-liquide des Conifères et des Térébinthacées (*Anacardiaceae*) est appelée « térébenthine ». Elle se coagule à l'air et possède de nombreuses applications.

**Résolutif** (adj.) : qui détermine la fonte des engorgements ; (n.m.).

**Révulsif** (adj.) : qui produit une révulsion, irritation locale destinée à faire cesser un état congestif existant dans une autre partie du corps en attirant le sang hors de cette zone ; (n.m.).

**Rhizome** (n.m.) : tige souterraine horizontale, différente d'une racine par sa structure et sa fonction.

**Rosette** (n.f.) : feuilles étalées en cercle à la base de la plante.

**Rubéfiant** (adj.) : qui détermine par application sur la peau une congestion intense et passagère – produit une rougeur à la surface de la peau (latin « ruber », rouge).

**Rudéral** (adj.) : qui croît dans les décombres.

**Rutine** (n.f.) : substance appartenant au groupe de la vitamine P (ou C<sub>2</sub>), synergique de la vitamine C), rencontrée dans divers végétaux. (C<sub>2</sub>H<sub>3</sub>O<sub>16</sub>). Son nom vient de la rue (*Ruta graveolens* — *Rutaceae*). La rutine a une action protectrice sur les parois des vaisseaux capillaires.

## S

**Saccharose** (n.m.) : glucide (\*) hydrolysable (\*) en glucose (\*) et lévulose (\*). (C<sub>12</sub>H<sub>22</sub>O<sub>11</sub>). Le sucre blanc de betterave ou de canne est du saccharose pur. On le rencontre également dans le sirop et le sucre d'érable. Le saccharose pur n'est assimilable par l'organisme qu'à condition d'être accompagné de vitamines et de sels minéraux — qui ont été éliminés lors du raffinage — responsables de processus enzymatiques : c'est donc le corps lui-même qui doit les fournir, ce qui risque de créer un déséquilibre nutritionnel. D'autre part, le saccharose passe rapidement dans le sang, élevant la glycémie (\*) et donnant une impression d'énergie, mais en même temps, il stimule la sécrétion d'insuline par le pancréas : cette hormone fait baisser la glycémie qui retombe au-dessous de son niveau initial, créant ainsi brutalement un état de manque, donc une envie de manger du sucre. Le cercle vicieux que connaissent bien certains amateurs de pâtisseries et de sucreries se perpétue, provoquant à la longue de graves dommages, tel un diabète.

**Salicylique** (acide) : acide organique (HOC<sub>6</sub>H<sub>4</sub>-COOH). Il existe sous forme d'ester dans diverses plantes. On utilise l'acide salicylique pour préparer l'aspirine, des colorants, et comme analgésique.

**Samare** (n.f.) : fruit sec ailé et indéhiscent de certains arbres.

**Saponine** (n.f.) ou **saponoside** (n.m.) : hétéroside (\*) doué de propriétés moussantes. La saponine agit sur la perméabilité des membranes. À haute dose, elle hémolyse (\*) le sang et se montre toxique. Il existe de nombreuses saponines, de composition différente. Certaines d'entre elles sont digestives et dépuratives en petite quantité.

**Saturé** (adj.) : (dans le cas d'une solution) qui contient la plus grande quantité possible de corps dissous.

**Sédatif** (adj.) : qui calme la nervosité, les douleurs ; (n.m.).

**Sélénium** (n.m.) : corps simple (Se), absorbé en assez grande quantité par certaines plantes. Si celles-ci sont utilisées comme fourrage, le sélénium peut provoquer des intoxications chez les animaux. On n'en connaît pas de cas chez l'homme.

**Sépale** (n.m.) : l'une des pièces du calice (\*). Les sépales sont des feuilles modifiées, généralement vertes, parfois colorées et pétaloïdes (ayant l'apparence de pétales (\*)).

**Septum** (n.m.) : partition interne membraneuse dans les fruits (\*) des Crucifères (siliques (\*) et silicules (\*)).

**Sessile** (adj.) : se dit d'une feuille insérée directement sur la tige, sans pétiole, ou d'une fleur sans pédoncule.

**Sialagogue** (adj.) : qui provoque la sécrétion de la salive ; (n.m.).

**Siccative (huile)** : huile qui sèche rapidement en laissant une mince pellicule. Les huiles siccatives, telle l'huile de lin, sont souvent utilisées en peinture.

**Silicule** (n.f.) : silique (\*) moins de deux fois plus longue que large.

**Silique** (n.f.) : fruit (\*) caractéristique des Crucifères, allongé, sec et s'ouvrant à maturité.

**Sinapisé (cataplasme)** (adj.) : morceaux d'étoffe entre lesquels on a étendu une bouillie de farine de lin saupoudrée de farine de moutarde.

**Sinapisme** (n.m.) : pâte épaisse de farine de moutarde fraîche, délayée dans de l'eau tiède (pas plus de 40°C) et appliquée telle quelle sur la peau. Les sinapismes sont utilisés comme révulsifs (\*).

**Sirop** (n.m.) : liquide épais formé de sucre ou de miel en solution dans une infusion ou une décoction de plantes, dans du jus de fruit ou dans de l'eau (sirop simple). Un sirop peut provenir de la concentration par ébullition d'un liquide végétal naturellement sucré : sève d'un arbre (érable), suc d'une plante herbacée (canne à sucre).

**Soporifique** (adj.) : qui provoque le sommeil ; (n.m.). = hypnotique.

**Spadice** (n.m.) : chez les Aracées, inflorescence allongée, formée de fleurs mâles et femelles, sessiles, portées par un axe charnu.

**Spathe** (n.f.) : chez les Aracées, grande feuille en forme de cornet enveloppant le spadice (\*). La spathe est fréquemment colorée (blanche chez les zantedeschias, rouge chez les anthuriums).

**Spontané** (adj.) : qui croît naturellement, à l'état sauvage, dans les régions considérées. = indigène.

**Staminé** (adj.) : se dit des fleurs qui ne possèdent que des étamines, organes mâles – ou des individus dont toutes les fleurs sont staminées. = fleur, individu mâle.

**Station** (n.f.) : en botanique, désigne un site où croissent naturellement des plantes d'une espèce donnée.

**Stigmate** (n.m.) : partie supérieure du pistil, destinée à recevoir le pollen (\*).

**Stolon** (n.m.) : rejet rampant portant par endroits des racines et des feuilles, et permettant la propagation végétative de la plante.

**Stomachique** (adj.) : qui favorise la digestion ; (n.m.). = Digestif.

**Stupéfiant** (adj.) : qui engourdit les centres nerveux et peut provoquer une accoutumance parfois dangereuse ; (n.m.).

**Style** (n.m.) : partie allongée du pistil connectant le ou les stigmates (\*) à l'ovaire (\*).

**Subspontané** (adj.) : originaire d'un lieu éloigné, mais naturalisé (\*) et se reproduisant de génération en génération à l'état sauvage comme une plante indigène.

**Succédané** (n.m.) : produit substitué à un autre et qui possède un aspect, un goût ou des effets analogues. Un succédané est généralement considéré inférieur au produit original, mais c'est parfois à tort.

**Sucre interverti** : saccharose partiellement hydrolysé (\*) en glucose (\*) et en lévulose (\*). À un moment, il subit l'inversion, c'est-à-dire que le pouvoir rotatoire du sucre s'annule en changeant de signe. Le glucose est dextrogyre (il dévie vers la droite le plan de polarisation de la lumière), tandis que le lévulose est lévogyre (il le dévie vers la gauche).

**Symbiotique** (adj.) : qui à trait à la symbiose, association étroite entre des organismes différents qui leur permet de vivre avec avantages réciproques.

**Symbolique** (n.f.) : ensemble des symboles propres à une religion, un peuple. etc.

## T

**Tanin** (n.m.) : polymère (\*) de formule  $(C_{14}H_{10}O_9)_n$ , présent dans de nombreux végétaux. Le tanin est très astringent. Il précipite l'albumine et on l'emploie de ce fait pour tanner les peaux. On s'en sert également comme mordant en teinturerie, comme contrepoison des alcaloïdes, etc.

**Tartrique (acide)** : acide organique (acide-alcool) présent dans divers végétaux (COOH-CHOH-CHOH-COOH).

**Taxonomie** (n.f.) : science des lois de la classification.

**Taxonomiquement** : (adv.) en ce qui concerne la classification.

**Ténifuge** ou **taenifuge** (adj.) : qui provoque l'expulsion du ténia, ver parasite intestinal à structure annelée ; (n.m.). Le ténia, ou ver solitaire, peut atteindre plusieurs mètres de longueur.

**Tinctorial** (adj.) : qui sert à teindre.

**Tonicardiaque** (adj.) : qui stimule le cœur ; (n.m.).

**Tonique** (adj.) : qui fortifie l'organisme, réveille son activité ; (n.m.).

**Topique** (adj.) : se dit de remèdes agissant sur des points déterminés, surtout en usage externe ; (n.m.).

**Torréfier** : griller longuement une substance afin de développer son arôme.

**Tourteau** (n.m.) : masse formée d'un résidu de graines, de fruits, dont on a exprimé (\*) l'huile ou le suc. Les tourteaux de diverses plantes sont utilisés comme aliment pour le bétail ou comme engrais.

**Trifide** (adj.) : partagé en trois divisions profondes.

**Tubercule** (n.m.) : partie renflée d'une tige souterraine ou d'une racine. Les tubercules servent à la plante de réserve de nourriture.

**Tuberculeux** ou **tubéreux** (adj.) : renflé en tubercule.

## U

**Ubiquiste** (adj.) : qui se rencontre presque partout.

## V

**Vanner** : secouer le grain dans un van – grand panier plat d'osier – pour éliminer son enveloppe, la bale (ou balle) ; celle-ci, plus légère que le grain, est éliminée par le vent.

**Vasoconstricteur** (adj.) : qui resserre les vaisseaux sanguins, par contraction musculaire ; (n.m.).

**Vasodilatateur** (adj.) : qui dilate les vaisseaux sanguins.

**Verjus** (n.m.) : suc acide extrait du raisin cueilli avant maturité.

**Vermifuge** (adj.) : qui provoque l'expulsion des vers parasites intestinaux.

**Vernaculaire** (adj.) : qui est propre à un pays – en parlant d'un nom, etc.

(n.m.) : langue propre à un pays.

**Verticillées (feuilles)** : feuilles (plus de deux) attachées au même point sur la tige, en cercle.

**Vésicant** (adj.) : qui provoque l'apparition d'ampoules sur la peau ; (n.m.).

**Vésicatoire** (n.m.) : remède externe vésicant (\*) utilisé comme révulsif (\*) ; (adj.).

**Vitamine** (n.f.) : substance indispensable en très petite quantité à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme et que celui-ci n'est pas capable de synthétiser. Les vitamines doivent donc être apportées régulièrement par l'alimentation. Leur carence entraîne des maladies caractéristiques.

**Volubile** (adj.) : qui s'élève en s'enroulant autour d'un support.

**Vrille** (n.f.) : feuille ou tige modifiée, en forme de filament, s'enroulant en spirale autour d'un support pour soutenir la plante.

**Vulnéraire** (adj.) : qui aide à la guérison des plaies et des blessures ; (n.m.) médicament que l'on administre aux blessés ; alcoolat de plantes vulnéraires.

## ■ Bibliographie

- ALLAIRE, Denise (1977) : *Cuisinons nos plantes sauvages*, Éditions de l'Aurore, Montréal (CAN).
- AMIGUES, Suzanne (2004) : *Les plantes du ramassage dans l'alimentation, gréco-romaine*, Presses Universitaires du Mirail, Toulouse.
- AMIR, Magali (2007) : *La cuisine des collines, 60 recettes faciles pour ceux qui aiment glâner*, Edisud, Aix en Provence.
- ANGIER, Bradford (1966) : *Free for the eating*, Stackpole, Harrisburg, PA.
- ANGIER, Bradford (1969) : *More free for the eating wild foods*, Stackpole, Harrisburg, PA.
- ANGIER, Bradford (1969) : *Feasting free on wild edibles*, Stackpole, Harrisburg, PA.
- ANGIER, Bradford (1974) : *Field guide to edible wild plants*, Stackpole, Harrisburg, PA.
- ARCIDIACONO S, PAVONE P. (1994) : *Erbe spontanee commestibili del territorio etneo*, Boll Acc Gioenia Sci Nat (Catania), 27 : 461-588.
- ARNOLD-APOSTOLIDES, N. (1991) : *Ethnobotanique et ethnopharmacologie de la flore de Chypre et de l'est Méditerranéen*, Centre Régional de Phytosociologie, Bailléul.
- ASSINIWI, B. (1972) : *Recettes indiennes et survie en forêt*, Leméac, Montréal (CAN).
- BALLS, Edward K. (1970) : *Early uses of California plants*, University of California Press, Berkeley.
- BAUDRIT, J. (s.d.) : *La consommation des plantes sauvages, Son intérêt, ses dangers*, Sandoz, Rueil-Malmaison.
- BEAUQUIER, Ch. (1910) : *Faune et flore populaires de Franche-Comté*, Tome deuxième : flore, Ernest Leroux, Paris.
- BENOLIEL, Doug (1974) : *Northwest foraging, A guide to edible plants of Pacific Northwest*, Signpost, Lynnwood, WA.
- BERGLUND, Berndt (1971) : *The edible wild, A complete cookbook and guide to the edible wild plants*, Pagurian Press, Toronto, ONT (CND).
- BERTRAND, Annie-Jeanne (2002) : *Saveurs printanières de fleurs sauvages*, Éditions de Terran, Sengouagnet.
- BERTRAND, Annie-Jeanne (1997) : *Les grands classiques de la cuisine sauvage, Au jardin*, Autoédité, Sangouagnet (31).
- BERTRAND, Bernard (2004) : *Glaner dans les Pyrénées*, Tétris Éditions, s. l.
- BERTRAND, Annie-Jeanne et Bernard (2001) : *Les grands classiques de la cuisine sauvage des haies et des talus*, Éditions de Terran, Sangouagnet.
- BOCKSCH, Manfred (1984) : *Gesunde Wildkräuterküche, Bewährte Rezepte mit Kräutern und Früchten*, BLV, München.
- BOIS, Désiré (1927) : *Les plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges – Tome I : Phanérogames légumières*, Lechevalier, Paris.
- BOIS, Désiré (1928) : *Les plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges – Tome II : Phanérogames fruitières*, Lechevalier, Paris.
- BOIS, Désiré (1934) : *Les plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges – Tome III : Plantes à épices, à aromates, à condiments*, Lechevalier, Paris.
- BOIS, Désiré (1937) : *Les plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges – Tome IV : Les plantes à boisson*, Lechevalier, Paris.
- BOIS, Désiré (1909) : *Les végétaux, leur rôle dans la vie quotidienne*, Pierre Roger et Compagnie, s.l.
- BOISVERT, Clotilde (1984) : *La cuisine des plantes sauvages*, Dargaud, Paris.
- BONET, M.À., VALLÈS, J. (2002) : *Use of non-crop food vascular plants in Montseny biosphere reserve (Catalonia, Iberian Peninsula)*, International Journal of Food Sciences and Nutrition, 53 : 225-248.
- BONNIER Gaston, LAYENS G. de (1911-34) : *Flore complète illustrée en couleurs de la France, de la Suisse et de la Belgique*. 120 fascicules, Librairie générale de l'enseignement, Paris.
- BOUHOFRA, Héliène (2004) : *Simple, sauvages et comestibles*, Le Chant de la Terre, St Julien Vocance 07.
- BRACK EGG, Antonio (1999) : *Diccionario enciclopédico de plantas utiles del Peru*, PNUD et CBC, Cuzco.
- BRETZ-HÉRITIER, Anne-Gabrielle (2003) : *Plantes sauvages et cultivées de Savièse, Arbres et buissons*, Ed. de la Chervignine, Savièse.
- BRILL, Steven (1994) : *Identifying and harvesting edible and medicinal plants in wild (and not so wild) places*, Hearst Books, New York.
- BRILL, Steve (2002) : *The wild vegetarian cookbook, A forager's culinary guide*, Harvard Common Press, Boston, Mass.
- BROWN, Tom (1985) : *Tom Brown's guide to wild edible and medicinal plants*, Berkley Books, New York, NY.
- BURNS, Ken (1982) : *Cooking with wild foods*, Boston, MA.

- BURROWS, Ian (2005) : *La nature comestible, Fruits, graines, légumes, herbes, racines, algues, champignons*, Delachaux et Niestlé, Paris.
- BURT, Calvin P. (1974) : *Edible and poisonous plants of the Western States*, (Card deck), self-published, Lake Oswego, OR.
- CAMERON, T. (1977) : *The wild foods of Great Britain*, Prism Press, Chalmington (GB).
- CAMPOLMI, Bruno (1993) : *Piante selvatiche in cucina*, Editoriale Olimpia, Firenze.
- CANEVA, G., PONTRANDOLFI, M.A. et FASCETTI, S. (1997) : *Le Piante Alimentari Spontanee della Basilicata, Potenza, Italy*, Regione Basilicata.
- CARDON, Dominique, (2006) : *Le monde des teintures naturelles*, Belin, Paris.
- CARLES, Jules (1974) : *L'alimentation par les plantes*, Presses Universitaires de France, Paris.
- CERNE, M. (1992) : *Wild plants from Slovenia used as vegetables*, Acta Horticulturæ (ISHS), 318 :87-96.
- CHABERT, Alfred (1986) : *Plantes médicinales et plantes comestibles de Savoie*, Savoie, Curandera, Apremont (73).
- CHARLON, Raymonde (2000) : *La cuisine des cueillettes*, Ouest-France, Rennes.
- CHASE, Myron C. (1965) : *Field guide to edible and useful wild plants, of North America*, Nature Study Aids, Nasco, Fort Atkinson, WI.
- CHEATHAM, Scooter (1995) : *The useful wild plants of Texas, the Southeastern and Southwestern United States*, Useful Wild Plants, Inc., Austin, TX.
- CHESNUT, V.K. (1974) : *Plants used by the indians of Mendocino County, California*, Mendocino County Hist. Society, Fort Bragg.
- CLARKE, Charlotte Bringle (1977) : *Edible and useful plants of California*, University of California Press, Berkeley.
- CLAUSS, Pierre (2001) : *La cuisine des herbes et des fleurs, 50 recettes fleuries et savoureuses*, Librio/E.J.L., Paris.
- CLERC, Héloïse (2005) : *La gastronomie avec les plantes sauvages, Travail de maturité 2004-05*, autoédité, s. l.
- COBBI, Jane (1978) : *Le végétal dans la vie japonaise*, Publications Orientalistes de France, Paris.
- COGNEAUX, Christian (2001) : *Plantes des haies champêtres, Écologie, usages et traditions*, Nord Nature Bavaisis, Hon-Hergies (59).
- Collectif, (1982) : *La chasse et la cueillette d'aujourd'hui*, Ed. de l'EPHE en Sci. Sociales, Paris.
- Collectif (1998) : *Le Bon jardinier*, La Maison Rustique, Paris.
- COLLINS, Nicole (1990) : *Le plantain à toutes les sauces*, A.S.B.L. Lu Mariolinne, Wegnez Pepinster (B).
- COLLINS, Nicole (1990) : *Se nourrir en gérant et en respectant la terre*, A.S.B.L. Lu Mariolinne, Wegnez Pepinster (B).
- COON, Nelson (1980) : *Using wild and wayside plants*, Dover, New York, NY.
- COQUILLAT, (1959) : *Les glands du chêne dans l'alimentation, des hommes préhistoriques*, Lyon.
- CORALLI, Annie (1994) : *Sauvage et bon, ou 100 recettes de cuisine à base de plantes sauvages*, autoédité, s.l.
- CORSI, Gabriella (1979) : *Piante selvatiche di uso alimentare in Toscana*, Pacini Editore, Pisa.
- COSTE Abbé H. (1901-06) : *Flore descriptive illustrée de la France, de la Corse et des contrées limitrophes*. 3 volumes, Albert Blanchard, Paris + quatre suppléments par R. Jovet et R. de Vilmorin, Paris, 1972-79.
- COUPLAN, François (1981) : *Bienfaits individuels et sociaux provenant de la consommation des plantes sauvages*, non publié, Paris.
- COUPLAN, François (1984) : *La cuisine sauvage, Comment accommoder 1000 plantes oubliées*, Debar, Paris. Nouvelle édition à venir au Sang de la Terre.
- COUPLAN, François (1998) : *Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées*, Delachaux et Niestlé, Lausanne.
- COUPLAN, François (2000) : *Dictionnaire étymologique de botanique*, Delachaux et Niestlé, Lausanne.
- COUPLAN, François (2002) : *Le véritable régime crétois*, Fayard, Paris.
- COUSIN-ZERMATTEN, Germaine (1998) : *Saveurs et vertus des plantes sauvages, Recettes et teintures*, Éditions Alternatif, Les Agettes, VS (CH).
- CRETI, Giorgio (1987) : *Erbe e malerbe in cucina*, SIPIEL, Milano.
- CRETI, Luciano (1985) : *Wilde Beeren und Früchte*, Kümmerly + Frey, Bern (CH).
- CRIBB, A.B. & J.W. (1975) : *Wild food in Australia*, William Collins Publisher, Sydney.
- CROISIER, Annie (1979) : *La cueillette dix mois de l'année*, Retz CEPL, Paris.

- CROWE, Andrew (2004) : *A field guide to the native edible plants of New Zealand*, Penguin Books, Auckland.
- CROWHURST, Adrienne (1972) : *The weed cookbook*, Lancer Books, New York.
- DAHL, Kevin (1995) : *Wild foods of the Sonoran desert*, Arizona-Sonora Desert Museum, Tucson, AZ.
- DALEV, Pentcho (2000) : *Kopriva i gloukhartche*, Vasil Aprilov, Gabrovo (Bulg.).
- DALL, W. H. (1868) : *Useful indigenous Alaskan plants*, s.n., Washington, DC.
- DELANGHE J.J., DELVOSALLE L., DUVIGNAUD J., LAMBINON J. et VAN DEN BERGHEN C. (1978) : *Nouvelle flore de la Belgique, du Grand-Duché de Luxembourg, du Nord de la France et des régions voisines*, Éditions du patrimoine national de la Belgique, Meise, 2<sup>e</sup> édition.
- DENSMORE, Frances (1974) : *How indians use wild plants for food, medicine and lore*, Dover, New York.
- DENVER, G. (1978) : *Je récolte des fruits sauvages*, André Leson, Paris.
- DIELS, (1918) : *Ersatzstoffe aus dem Pflanzenreich*, s.n., Stuttgart.
- DOMICO, Terry (1979) : *Wild harvest, Edible plants of the Pacific Northwest*, Hancock House, Surrey, BC/Blaine, WA.
- DONOSO, Carlos (1983) : *Supervivencia (II), Alimentarse de frutos y verduras silvestres*, Integral Edicions, Barcelona.
- DOUGLAS, James Sholto (1978) : *Alternative foods, A world guide to lesser-known edible plants*, Pelham Books, London.
- DRAKE, Harold A. (1957) : *Common edible wild plants*, The College Press, South Lancaster, MA.
- DROMER, E. (1942) : *Santé et alimentation par les plantes*, Guy Le Prat, Paris.
- DUCOMET, Victor (1917) : *Les plantes alimentaires sauvages*, J.B. Baillière et Fils, Paris.
- DUKE, James A. (1992) : *Handbook of edible weeds*, CRC Press, Boca Raton, FL.
- DURAND-TULLOU, A. (06-07/1972) : *Rôle des végétaux dans la vie de l'homme, au temps de la civilisation traditionnelle*, Paris.
- Écologistes de l'Euzière, (1986) : *Les salades sauvages*, Écologistes de l'Euzière, St Jean de Cuculles.
- ELIAS, Thomas S. (1982) : *Field guide to North American edible wild plants*, Van Nostrand Reinhold Company, New York, NY.
- ELLIOTT, Doug (1995) : *Wild roots, A forager's guide to the edible and medicinal roots*, Healing Arts Press, Rochester, VT.
- ERTUG-YARAS, Füsün (1997) : *An ethnoarchaeological study of subsistence and, plant gathering in Central Anatolia*, Washington University, St. Louis, MO.
- ERTUG, Füsün (2000) : *An ethnobotanical study in Central Anatolia (Turkey)*, Economic Botany, 54 :155-182.
- ERTUG, Füsün (2004) : *Wild edible plants of the Bodrum area (Mugla, Turkey)*, Turk. J. Bot., 28 :161-174.
- ETKIN, Nina L. (1994) : *Eating on the wild side*, University of Arizona Press, Tucson, AZ.
- FABIANI, Gilbert (1994) : *Le jardin naturel, Plantes sauvages comestibles de nos régions*, Edisud, Aix-en-Provence.
- FACCIOLA, Stephen (1990) : *Cornucopia, A source book of edible plants*, Kampong Publications, Vista, CA.
- FERNALD, Merrit Lyndon (1958) : *Edible wild plants of Eastern North America*, revised by Reed C. Rollins, Harper and Brothers, New York, NY.
- FLEISCHHAUER, Steffen Guido (2003) : *Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen, 1500 Pflanzen Mitteleuropas mit 400 Farbfotos*, A.T. Verlag, Aarau, München.
- FLEISCHHAUER, Steffen Guido (2007) : *Essbare Wildpflanzen, 200 Arten bestimmen und verwenden*, AT Verlag, Baden (CH).
- FOREY, Pamela (1991) : *Plantes comestibles*, Gründ, Paris.
- FOURNIER, Paul (1947-48) : *Les plantes médicinales et vénéneuses de France*. 3 volumes, Lechevalier, Paris.
- FOURNIER, Paul (1961) : *Les quatre flores de France*. 2 volumes, Lechevalier, Paris.
- FREITUS, Joe (1980) : *The natural world cookbook, Complete gourmet meals from wild edibles*, Stone Wall Press, Washington, DC.
- GAIL, Peter A. (1991) : *Goosefoot Acres volunteer vegetable sampler, Recipes for backyard weeds*, Goosefoot Acres Press, Cleveland Heights, OH.
- GANIOZ-ZUFFEREY, Josette (2002) : *Plantes et savoir ancestral, Val d'Anniviers*, Éditions A la carte, Sierre (CH).
- GAST, Marceau (1968) : *Alimentation des populations de l'Ahaggar*, Étude ethnographique, Arts et Métiers Graphiques, Paris.
- GENDERS, Roy (1988) : *Edible wild plants, A guide to natural foods*, Van der Marck Éditions, New York.
- GEORGE, Jean Craighead (1982) : *The wild, wild cookbook, A guide for young wildfood foragers*, Thomas Y. Crowell, New York.

- GHIRARDINI, Maria Pia et al. (2007)** : *The importance of a taste : A comparative study on wild food plants consumption in twenty-one local communities in Italy*, Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 3 :22
- GIBBONS, Euell (1962)** : *Stalking the wild asparagus*, McKay, New York, NY.
- GIBBONS, Euell (1867)** : *A wild way to eat*, Hurricane Island Outward Bound S, Concord, MA.
- GIBBONS, Euell (1966)** : *Stalking the healthful herbs*, McKay, New York, NY.
- GIBBONS, Euell (1973)** : *Stalking the faraway places, and some thoughts on the best way to live*, David McKay Co., New York.
- GIBBONS, Euell (1964)** : *Stalking the blue-eyed scallop*, McKay, New York, NY.
- GIBBONS, Euell (1979)** : *Handbook of edible wild plants*, Donning Press, Virginia Beach, VA.
- GIBBONS, Euell (1971)** : *Stalking the good life*, McKay, New York, NY.
- GILLESPIE, (1959)** : *Compilation of the edible plants of West Virginia*, Scholar's Library, New York, NY.
- GLEASON, Henry A., CRONQUIST, Arthur (1991)** : *Manual of vascular plants of Northeastern United States and adjacent Canada*, New York Botanical Garden, New York, NY.
- GRAU, (1983)** : *Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter*, Mosaik Verlag, München (D).
- GRAUPE, Friedrich (1992)** : *Delikatessen aus Unkräutern, Das Wildpflanzen-Kochbuch*, Verlag Orac, Wien (A).
- HALL, Allan (1976)** : *The wild food trailguide*, Holt, Rhinehart & Winston, New York, NY.
- HAMEL, Paul B. (1975)** : *Cherokee plants, their uses – a 400 years history*, Herald Publishing Company, Sylva, NC.
- HARRINGTON, Harold D. (1983)** : *Edible native plants of the Rocky Mountains*, University of New Mexico Press, Albuquerque, NM.
- HARRIS, Ben C. (1968)** : *Eat the weeds*, Barre Publishers, Barre, MA.
- HEDRICK, U.P. (1972)** : *Sturtevant's edible plants of the world*, Dover, New York, NY.
- HEISER, Charles B. (1985)** : *Of plants and people*, University of Oklahoma Press, Norman, OK.
- HEISS, Erich (1980)** : *Wildgemüse und Wildfrüchte, Eine wertvolle Ergänzung und Aufwertung unserer heutzutage*, Johann Herp GmbH, München.
- HELM, Eve Marie (1978)** : *Feld- Wald- und Wiesen-Kochbuch, Erkennen, Sammeln, Zubereiten und Einkochen*, Wilhelm Heyne, München.
- HENNI, Bachir (1996)** : *La cuisine des simples, Recettes originales aux plantes et aux fleurs*, Recto Verso, Romont (CH).
- HERTZOG, Jeanne (1981)** : *Recettes des récoltes naturelles d'Alsace et des Vosges – Fruits, plantes, fleurs et baies sauvages*, Éditions S.A.E.P, Colmar.
- HILL, Jason (1944)** : *Wild foods of Britain*, Adam and Charles Black, London.
- HÖCK, F. (1890)** : *Nährpflanzen Mitteleuropas*, J. Engelhorn, Stuttgart.
- INGMANSON, Inger (2007)** : *Kan man äta sant ?*, Prisma, Stockholm.
- JACOB, Isabelle (1999)** : *Les baies, et autres petits fruits charnus*, Glénat, Grenoble.
- JOHNSON, (1862)** : *The useful plants of Great Britain*, s.n., London.
- KÄLLMAN, Stefan (2006)** : *Vilda växter som mat och medicin*, ICA Bokförlag, Västerås.
- KAVASH, Barrie (1979)** : *Native harvests, Recipes and botanicals of american Indians*, Vintage books / Random House, New York.
- KIRK, Donald (1975)** : *Wild edible plants of the Western United States*, Naturegraph, Happy Camp, CA.
- KLEIN, Stefanie (2005)** : *Ail des ours, La fraîcheur du paradis printanier*, Fona, Lenzburg (CH).
- KLEMME, Brigitte (1995)** : *Delikatessen am Wegesrand*, Walter Rau Verlag, Düsseldorf (D).
- KNAP, Alyson Hart (1975)** : *Wild harvest, An outdoor-smans guide to edible wild plants in North*, Pagurian Press, Toronto, ONT (CND).
- KRISPIL, Nissim (1983)** : *A bag of plants, The useful plants of Israël*, Cana Publishing Hous Ltd, Jerusalem (ISR).
- KUNKEL, Günther (1984)** : *Plants for human consumption*, Koeltz Scientific Books, Koenigstein.
- LAMBRACKI, Myrsini (2001)** : *Plantes, herbes, légumes verts, fruits, Les clés du régime méditerranéen*, Myrsini Lambraki, Héraklion.
- LANSKA, Dagmar (1992)** : *Plantes sauvages comestibles*, Gründ, Paris.
- LANZANI ABBA, Alma (1989)** : *Il prato nel piatto*, Mondadori Editore, Milano.
- LAUNERT, Edmund (1982)** : *Der Kosmosführer Wildkräuter, Wildsalate, Heilpflanzen, Kräutertees, Beeren, Pilze*, Franckh'sche Verlag, Stuttgart.

- LAUX, Hans E. (1982) : *Wildbeeren und Wildfrüchte*, Franckh'sche Verlag, Stuttgart.
- LE BRETON, Monique (1998) : *Une assiette et des plantes sauvages, cueillettes et recettes de santé*, autoédité, Prades.
- LECOINTRE, Guillaume, LE GUYADER, Hervé (2001) : *Classification phylogénétique du vivant*, Belin, Paris.
- LE FLOC'H, E. (1983) : *Contribution à une étude ethnobotanique de la flore tunisienne*, Imprimerie Officielle de la République Tunisienne, Tunis.
- LE JARDINIER, Michel (1992) : *La cuisine des bois et des champs*, Recettes, Actes Sud, Arles.
- LEMOINE, C. (s.d.) : *Connaître et reconnaître les fruits sauvages*, Ouest-France, Rennes.
- LENTINI, F., VENZA, F. (2007) : *Wild food plants of popular use in Sicily*, Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 3(15).
- LEONTI, M., NEBEL, S., RIVERA, D., HEINRICH, M. (2006) : *Wild gathered food plants in the European Mediterranean : a comparison analysis*, Economic Botany, 60 :130-142.
- LICHTENSTERN, Hermann (1972) : *Wildgemüse, Wildfrüchte, Hausteepflanzen, Gewürzpflanzen*, Goldmann, München.
- LIEUTAGHI, Pierre (1969) : *Le livre des arbres, arbustes et arbrisseaux*. 2 volumes, Robert Morel, Mane.
- LOW, Tim (1989) : *Bush Tucker, Australia's wild food harvest*, Angus & Robertson, Pymble (AUS).
- LUCZAJ, Lukasz (2004) : *Dzikie rośliny jadalne polski, Przewodnik survivalowy*, Chemigrafia, Krosno.
- LUCZAJ, LUKASZ et SZYMANSKI, WOJCIECH M. (2007) : *Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside : a review*, Journal of ethnobiology and ethnomedicine.
- LYLE KALÇAS, Evelyn (1974) : *Food from the fields, Edible wild plants of Egean Turkey*, Birlık Matbaası, Izmir.
- LYSIKOV, (s.d.) : *Plantes alimentaires de l'URSS*, s.n., Moscou.
- MABEY, Richard (1972) : *Food for free, A guide to the edible wild plants of Britain*, Collins, London.
- MAGNAN, Didier (1989) : *Les plantes comestibles, Cueillette – culture – cuisine*, Éditions du Rocher, Paris.
- MANCIOT, André (s.d.) : *Alimentation et plantes sauvages – 2 vol.*, J. Susse, Paris.
- MANZI, A. (1999) : *Le piante alimentari in Abruzzo*, Casa Editrice Tinari, Chieti.
- MATTIROLO, A. (1918) : *Phytoalimurgia pedemontana*, Vincenzo Bona, Torino.
- MAURIZIO, A. (1932) : *Histoire de l'alimentation végétale, depuis la Préhistoire jusqu'à nos jours*, Payot, Paris.
- MAZEAUD, Frédéric (1996) : *Le promeneur gourmand, De la cueillette à l'assiette*, Glénat, Grenoble.
- MEDSGER, Oliver Perry (1972) : *Edible wild plants*, McMillan, New York, NY.
- MEDVE, Richard J. (1984) : *Edible wild plants of Pennsylvania and, neighboring states*, Pennsylvania State Univ. Press, University Park, PA.
- MEUNINCK, Jim (1988) : *The basic essentials of edible wild plants and, useful herbs*, ICS Books, Merrillville, IN.
- MOERMAN, Daniel E. (1998) : *Native american ethnobotany*, Timber Press, Portland, OR.
- MORTON, Julia F. (1963) : *Principal wild food plants of the United States, excluding Alaska and Hawaii*, s.l.
- MOUSIE, (2003) : *Les plantes sauvages comestibles, Mode d'emploi*, Utovie, s. l.
- MUNZ, Philip A., KECK, David D. (1959) : *A California Flora*, University of California Press, Berkeley, CA.
- NABHAN, Gary Paul (1985) : *Gathering the desert*, University of Arizona Press, Tucson.
- NAKAI, Masayoshi (2003) : *Tanoshi sansai torito ryori*, Kinensha, Tokyo.
- NEWBERRY, John S. (1887) : *Food and fiber plants of North American Indians*, s.l.
- NIETHAMMER, Carolyn (1974) : *American indian food and lore*, Collier-McMillan, New York, NY.
- NILSSON, Anne (1975) : *Ätliga växter i skog och mark*, ICA Bokförlag.
- NYERGES, Christopher (1982) : *Wild greens and salads, Soups, spreads, and salads using nature's edibles*, Stackpole, Harrisburg, PA.
- NYERGES, Christopher (1995) : *Guide to wild foods, In the footsteps of our ancestors*, Survival News Service, Los Angeles, CA.
- NYERGES, Christopher (1999) : *Guide to wild foods and useful plants*, Chicago Review Press, Chicago, IL.
- O'CEIRIN, Cyril and Kit (1978) : *Wild and Free, 100 recipes and folklore of nature's Harvest*, The O'Brien Press, Dublin.
- ÔZUMI, Jun (2006) : *Sansai tori nabi zukan*, Ôzumi Shoten, Tokyo.

- PARDO DE SANTAYANA, M., TARDÍO, J., MORALES, R. (2005) : *The gathering and consumption of wild edible plants in the Campoo (Cantabria, Spain)*. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 56(7) :529-542.
- PARDO DE SANTAYANA, M., TARDÍO, J., BLANCO, E., CARVALHO, A.M., LASTRA, J.J., SAN MIGUEL, E., MORALES, R. (2007) : *Traditional knowledge of wild edible plants used in the northwest of the Iberian Peninsula (Spain and Portugal) : a comparative study*, Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 3 :27
- PAHLOW, Manfred (1968) : *Baies et fruits sauvages*, Payot, Lausanne.
- PAILLEUX, G. (1890) : *Les plantes alimentaires spontanées en Grèce*, Soc. Nationale d'Acclimatation, Paris.
- PAILLEUX, G. (1898) : *Les plantes aquatiques alimentaires*, Paris.
- PARENTIER, A. (1781) : *Recherches sur les végétaux nourissants*, Imprimerie Royale, Paris.
- PELIKAN, Wilhelm (1975-79) : *L'homme et les plantes médicinales*. 3 volumes (traduit de l'allemand), Triades, Paris.
- PELLET, Hélène et Sarah (2002) : *Arbe, Fiori, Funghi, Plantes savoureuses de Corse*, Albiana, Aiaccio.
- PETERSON, Lee (1978) : *A field guide to edible wild plants, of Eastern and Central North America*, Houghton Mifflin, Boston. MA.
- PHILLIPS, Roger (1984) : *Wild food / Nature et cuisine*, Conran A.L., London.
- PIEDALLU, André (1910) : *Les légumes sauvages*, Larousse, Paris.
- PIERA, Alberola, HONORATO, José (2006) : *Plantas silvestres y setas comestibles del Valle de Ayora-Cofrentes*, Grupo Accion Local Valle Ayora-Cofrentes, s. I.
- PIERONI, Andrea (1998) : *Erbi buoni, erbi degli streggi, Good weeds, witches' weeds*, Experiences Verlag, Köln.
- PIERONI, Andrea (1999) : *Gathered wild food plants in the Upper valley of the Serchio river (Garfagnana), Central Italy*, Econ. Bot., 53 :327-341.
- PIERONI A., NEBEL S., SANTORO R.F., HEINRICH M. (2005) : *Food for two Seasons : Culinary uses of non-cultivated local vegetables and mushrooms in a south Italian village*, International Journal of Food Sciences and Nutrition, 56 :245-272.
- PIIPPO, Sinikka (2005) : *Luonnonyrtilit*, WSOY, Helsinki.
- Plants For A Future – 7000 useful plants [http://www.pfaf.org].
- QUATROCCHI, Umberto (2000) : *CRC world dictionary of plant names*, CRC, Boca Raton, FL.
- QUINCHE, Robert (1974) : *Petit guide panoramique des fruits sauvages*, Delachaux et Niestlé, Neuchâtel.
- QUINCHE, Robert (1985) : *Salades et légumes sauvages comestibles, Vos menus dans les prés et les bois*, Delachaux et Niestlé, Neuchâtel.
- RAIMONDO, Francesco M. (1990) : *Indagini etnobotaniche in Sicilia. I. Le piante, della flora locale nella tradizione popolare delle Madonie*, Naturalista siciliana, Palermo, pp. 77-99.
- REDZIC, S. (2006) : *Wild edible plants and their traditional use in the human nutrition in Bosnia-Herzegovina*, Ecology of Food and Nutrition, 45(3) :189-232.
- RIVAULT, Philippe (2007) : *La cuisine des plantes sauvages, ou comment manger à la table de Dieu*, Le Courrier du Livre, Paris.
- RODWAY, Avril (1988) : *Wild foods*, Brian Trodd Publishing House, London.
- ROUGEAU, Nathalie (2005) : *Flore & saveur des Piémonts et campagnes*, Atlantica, Bairritz.
- SACASE, Christiane (1989) : *La nature à belles dents*, Hatier/Rageot, Paris.
- SAUNDERS, Charles Francis (1976) : *Edible and useful wild plants of the United States and Canada*, Dover Publications, New York, NY.
- SAURY, Alain (1981) : *50 végétaux nutritifs*, Jacques Grancher, Paris.
- SAURY, Alain (1975) : *Se nourrir de rien, Les végétaux sauvages nutritifs*, Maloine, Paris.
- SAVVIDES, Loucas (2000) : *Edible wild plants of the Cyprus flora*, Loucas Savvides, Nicosia.
- Secrétariat d'État au Ravitaillement (1941) : *Les fruits sauvages, Châtaignes – glands – faïnes – marrons d'Inde*, Etienne Chiron, Paris.
- Service central du ramassage, (1941) : *Les fruits sauvages*, Etienne Chiron, Paris/Clermont-Ferrand.
- SIMONPOLI, Paul (1985) : *Arburi, arbe, arbigliule, Savoirs populaires sur les plantes de Corse*, Parc Naturel Régional d'I Corse, Ajaccio.
- SOLÉ I SUGRANYES, Caterina (1996) : *Fruits silvestres del Pirineu, Receptari*, Garsineu Edicions, Tremp (SP).
- SOOTHILL, Éric (1983) : *Nature's wild harvest*, Blandford Press, Poole, Dorset (GB).
- SQUIER, Tom (1996) : *The wild and free cookbook*, Loompanics Unlimited, Port Townsend, WA.
- STEWART, A. M. (1975) : *Eating from the wild*, Ballantine, New York, NY.

- STYLE, Sue (1995) : *Recettes des forêts et des champs*, Flammarion, Paris.
- SWEET, Muriel (1976) : *Common edible and useful plants of the West*, Naturegraph Publishers, Happy Camp, CA.
- SZCZAWINSKI, A. (1980) : *Verdure sauvage comestible du Canada*, Musées Nationaux du Canada, Ottawa.
- SZCZAWINSKI, A. (1978) : *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*, Musées Nationaux du Canada, Ottawa.
- SZCZAWINSKI, A. (1978) : *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*, Musées Nationaux du Canada, Ottawa (CND).
- SZCZAWINSKI, Adam F. (1980) : *Wild green vegetables of Canada*, National Museums of Canada, Ottawa (CND).
- TANAKA, Tyôzaburô (1976) : *Tanaka's cyclopedia of the edible plants of the world*, Keigaku, Tokyo.
- TARDÍO, J., PASCUAL, H., MORALES, R. (2005) : *Wild food plants traditionally used in the province of Madrid*, Economic Botany, 59(2) :122-136.
- TARDÍO, J., PARDO DE SANTAYANA, M. et MORALES, R. (2006) : *Ethobotanical review of wild edible plants in Spain*, Bot. J. Linn. Soc., 152 :27-71.
- TCHETSMEDJIEV, Ilia (1999) : *Divorastiachti rastenia na nachata trapeza*, Zemizdat, Sofia.
- THOMPSON, Steven & Mary (1972) : *Wild food plants of the Sierras*, Dragtooth Press, Berkeley, CA.
- THONNÉRIEUX, Yves (2002) : *Glaner dans les Alpes*, Tetras Éditions, s. l.
- TUKAN, S.K., TAKRURI, H.R. et AL-EISAWI, D.M. (1998) : *The use of wild edible plants in the Jordanian diet*, International Journal of Food Science and Nutrition, 49, 225- 235.
- TURNER, Nancy J. (1975) : *Food plants of British Columbia indians, Part 1/Coastal people*, Brit. Columbian Provinc. Museum, Victoria, BC.
- TURNER, Nancy (1978) : *Food plants of British Columbia Indians, Vol. 2 : Interior people*, Victoria, BC (CAN).
- TURNER, Nancy J. (1991) : *Traditional plant foods of Canadian indigenous peoples : nutrition, botany and use*, Gordon and Breech, .
- TUTIN et al. (1964-80) : *Flora Europaea*, Cambridge University Press, Cambridge.
- UPHOF, JTC. (1959) : *Dictionary of Economic Plants*, Engelmann, New York.
- URGHART, Judy (1978) : *Food from the wild*, David and Charles, London.
- VIALARD, Noémie (2004) : *Journal de cueillettes, 4 Saisons de cueillettes gourmandes*, Rustica/Fler, Paris.
- VILLARS, (1786) : *Histoire des plantes du Dauphiné*, chez l'auteur, Grenoble.
- VILLARS, (1794) : *Catalogue des substances végétales qui peuvent servir à nourrir l'homme dans l'Isère, la Drôme et les Hautes Alpes*, s.n., Grenoble.
- VINCENT, Paul (1979) : *Les glânes, petits profits de la nature*, La Maison Rustique, Paris.
- VINCENT, Paul (1984) : *Le jardin du Bon Dieu*, Éditions France-Empire, Paris.
- VUST, Mathias, GALLAND, Pierre (2001) : *Les plantes protégées de Suisse*, Delachaux et Niestlé, Lausanne.
- WEATHERBEE, Ellen Elliott (1982) : *Edible wild plants, A guide to collecting and cooking*, Weatherbee's botanical trips, Pinckney, MI.
- WILLIAMS, Kim (1977) : *Eating wild plants*, Mountain Press Publishing Co., Missoula, MT.
- YANOWSKY, Elias (1936) : *Food plants of North American Indians*, U.S.D.A. miscellaneous public., Washington, DC.

# Index des noms latins

Les noms en orange correspondent à des synonymes

<b>A</b>			
<b>Abies</b>			
<i>alba, pectinata</i>	52		
<b>Acacia</b>			
<i>dealbata, farnesiana, longifolia, pycnantha</i>	204		
<b>Acer</b>	284		
<i>negundo, platanoides, pseudo-platanus</i>	284		
<b>Achillea</b>	392		
<i>erba-rota, moschata, millefolium, ptarmica</i>	393		
<b>Acinos</b>	373		
<i>alpinus</i>	373		
<b>ACORACEAE</b>	67		
<b>Acorus</b>	67		
<i>calamus</i>	67		
<b>Adenophora</b>	388		
<i>lilifolia</i>	388		
<b>Adiantum</b>	48		
<i>capillus-veneris</i>	48		
<b>ADOXACEAE</b>	443		
<b>Aegilops</b>	111		
<i>geniculata, ovata, triuncialis</i>	111		
<b>Aegopodium</b>	451		
<i>podagraria</i>	451		
<b>Aesculus</b>	286		
<i>hippocastanum</i>	286		
<b>AGAVACEAE</b>	98		
<b>Agave</b>	98		
<i>americana, atrovirens</i>	98		
<b>Agrimonia</b>	239		
<i>eupatoria, pilosa</i>	239		
<b>Agrostemma</b>	153		
<i>githago</i>	153		
<b>Agropyron</b>	117		
<i>repens</i>	117		
<b>Agrostis</b>	111		
<i>stolonifera</i>	111		
<b>Ailanthus</b>	287		
<i>altissima, glandulosa</i>	287		
<b>Aira</b>	115		
<i>caespitosa</i>	115		
<b>AIZOACEAE</b>	167		
<b>Ajuga</b>	356		
<i>chamaeepytis, genevensis, reptans</i>	356		
<b>Alcea</b>	290		
<i>rosea</i>	290		
<b>Alchemilla</b>	239		
<i>alpina, arvensis, plicatula, vulgaris, xanthochlora</i>	239		
<b>Alisma</b>	71		
<i>plantago-aquatica</i>	71		
<b>ALISMATACEAE</b>	71		
<b>ALLIACEAE</b>	89		
<b>Alliaria</b>	300		
<i>petiolata</i>	300		
<b>Allium</b>	89		
<i>ampeloprasum, angulosum, atroviolaceum,</i>			
<i>carinatum, fistulosum, lusitanicum, montanum, multiflorum, neapolitanum, nigrum, oleraceum, polyanthum, roseum, rotundum, rubellum, schoenoprasum, scorodoprasum, senescens, sphaerocephalon, subhirsutum, triquetrum, ursinum, victorialis, vineale</i>	89		
<b>Ainus</b>	235		
<i>glutinosa</i>	235		
<b>Alopecurus</b>	111		
<i>arundinaceus</i>	111		
<b>Aloysia</b>	379		
<i>triphylla</i>	379		
<b>Althaea</b>	291		
<i>officinalis</i>	291		
<b>Althea</b>	290		
<i>rosea</i>	290		
<b>Alyssum</b>	300		
<i>linifolium, maritimum (316)</i>	300		
<b>Amaracus</b>	368		
<i>dictamus</i>	368		
<b>AMARANTHACEAE</b>	157		
<b>Amaranthus</b>	157		
<i>blitum, caudatus, cruentus, graecizans, hybridus, hypochodriacus, lividus, retroflexus, spinosus</i>	157		
<b>AMARYLLIDACEAE</b>	94		
<b>Amelanchier</b>	240		
<i>ovalis, vulgaris</i>	240		
<b>Amygdalus</b>	256		
<i>communis</i>	256		
<b>Ammi</b>	452		
<i>majus</i>	452		
<b>Ammophila</b>	111		
<i>arenaria</i>	111		
<b>Amsinckia</b>	337		
<i>lycopsoides</i>	337		
<b>Anacamptis</b>			
<i>coriophora, fusca, galeata, italica, lactea, laxiflora, longicruris, mascula, militaris, mono, papilionacea, purpurea, pyramidalis, sancta, sima, ustulata</i>	82		
<b>ANACARDIACEAE</b>	282		
<b>Anagallis</b>	326		
<i>arvensis</i>	326		
<b>Anchusa</b>	338		
<i>azurea, cretica, officinalis, undulata</i>	338		
<b>Andromeda</b>	328		
<i>polifolia</i>	328		
<b>Anethum</b>	452		
<i>graveolens</i>	452		
<b>Angelica</b>	452		
<i>archangelica, panicii, razulii, sylvestris</i>	452-453		
<b>Anthemis</b>	405		
<i>nobilis, precox</i>	405		
<b>Anthoxanthum</b>	111		
<i>odoratum</i>	111		
<b>Anthriscus</b>	454		
<i>caucalis, cerefolium, scandicina, silvestris</i>	454		
<b>Anthyllis</b>	207		
<i>vulneraria</i>	207		
<b>Antirrhinum</b>	353		
<i>majus</i>	353		
<b>Aphanes</b>	241		
<i>arvensis</i>	241		
<b>APHYLLANTHACEAE</b>	96		
<b>Aphyllanthes</b>	96		
<i>monspelliensis</i>	96		
<b>APIACEAE</b>	451		
<b>Apios</b>	207		
<i>americana, tuberosa</i>	207		
<b>Apium</b>	454		
<i>graveolens, nodiflorum</i>	454		
<b>APOCYNACEAE</b>	347		
<b>Aponogeton</b>	72		
<i>distachyos</i>	72		
<b>APONOGETONACEAE</b>	72		
<b>AQUIFOLIACEAE</b>	388		
<b>Arabis</b>	300		
<i>alpina, arenosa, caerulea, glabra, hirsuta, pendula, turrita</i>	300		
<b>ARACEAE</b>	68		
<b>Arbutus</b>	329		
<i>andrachne, unedo</i>	329		
<b>Archangelica officinalis</b>	452		
<b>Arctium</b>	393		
<i>lappa, majus, minus</i>	393		
<b>Arctostaphylos</b>	330		
<i>alpina, uva-ursi</i>	330		
<b>ARECACEAE</b>	105		
<b>Arenaria</b>	153		
<i>serpyllifolia</i>	153		
<b>Arisarum</b>	68		
<i>vulgare</i>	68		
<b>Armeria</b>	144		
<i>labradonica, maritima subsp. sibirica</i>	144		
<b>Armoracia</b>	301		
<i>macrocarpa, rusticana</i>	301		
<b>Arrhenatherum</b>	112		
<i>elatius subsp. bulbosum</i>	112		
<b>Artemisia</b>	394		
<i>abrotanum, absinthium, campestris, campestris subsp. glutinosa, dracunculus, genipi, glacialis, maritima, mutellina, santonicum, scoparia, spicata, stellerana, umbelliformis, vulgaris</i>	394-397		
<b>Arthrocnemum</b>	159		
<i>fruticosum, glaucum, perenne</i>	159		
<b>Arum</b>	68		
<i>dioscoridis, italicum, maculatum</i>	68		
<b>Aruncus</b>	241		
<i>dioicus</i>	241		
<b>Arundinaria</b>	112		
<i>japonica, simonii</i>	112		
<b>Arundo</b>	113		
<i>donax</i>	113		
<b>ASCLEPIADEAE</b>	347		
<b>Asclepias</b>	347		
<i>syriaca</i>	347		

**ASPARAGACEAE** 102  
*Asparagus* 102  
*acutifolius, albus, aphyllus, horridus, officinalis, stipularis, tenuifolius, verticillatus*  
*Asperula* 343  
*odorata* 343  
*Asperugo* 338  
*procumbens* 338  
**ASPHODELACEAE** 88  
*Asphodeline* 88  
*lutea* 88  
*Asphodelus* 88  
*aestivus, albus, fistulosus, microcarpus, ramosus* 88-89  
**ASPLENIACEAE** 48  
*Asplenium* 48  
*septentrionale* 48  
*Aster* 398  
*amellus, tripolium* 398  
**ASTERACEAE** 392  
*Astragalus* 207  
*boeticus, creticus, glycyphyllos, hamosus, massiliense, tragacantha* 207  
*Astrodaucus* 455  
*orientalis* 455  
*Athamanta* 455  
*cretensis, matthioli, sicula, turbita* 455  
*Attractylis* 398  
*gummifera* 398  
*Atriplex* 159  
*glabriuscula, halimus, hastata, hortensis, nitens, patula* 159  
*Avena* 113  
*barbata, brevis, byzantina, fatua, nuda, sativa, sterilis, sterilis subsp. ludoviciana, strigosa* 113

**B**

**BALSAMINACEAE** 324  
*Balsamita* 399  
*major* 399  
*Barbarea* 302  
*bosniaca, praecox, verna, vulgaris* 302  
*Barckhausia* 413  
*foetida* 413  
*Barlia* 80  
*robertiana* 80  
*Basella* 170  
*alba* 170  
**BASELLACEAE** 170  
*Bellis* 399  
*perennis, sylvestris* 399  
**BERBERIDACEAE** 131  
*Berberis* 131  
*aquifolium, cretica, vulgaris* 131  
*Berula* 456  
*erecta* 456  
*Beta* 160  
*macrocarpa, trigyna, vulgaris subsp. maritima, vulgaris subsp. vulgaris* 160-161  
*Betonica officinalis* 375  
*Betula* 236  
*alba, pendula, pubescens, verrucosa* 236

**BETULACEAE** 235  
*Bidens* 400  
*pilosa, tripartita* 400  
*Biscutella* 302  
*cichorifolia* 302  
*Blitum* 163  
*capitatum, virgatum* 163  
*Bongardia* 132  
*chrysogonum* 132  
**BORAGINACEAE** 337  
*Borago* 338  
*officinalis* 338  
*Botrychium* 45  
*lunaria, virginianum* 45  
*Boussingaultia* 170  
*cordifolia* 170  
*Brachypodium* 114  
*pinnatum, sylvaticum* 114  
*Brassica* 302  
*adpressa, campestris, cretica, elongata, fruticulosa, juncea, napus, napus var. napobrassica, napus var. oleifera, nigra, oleracea, oleracea var. acephala, oleracea var. botrytis, oleracea var. capitata, oleracea var. caulorapa, oleracea var. gemmifera, oleracea var. italica, rapa, riberi, tourneforti, sylvestris, troncchuda* 302-305

**BRASSICACEAE** 299  
*Briza* 114  
*maxima, media* 114  
*Bromus* 114  
*avensis, inermis, secalinus, tectorum* 114  
*Bryonia* 201  
*alba, cretica, dioica* 201  
*Bunias* 306  
*erucago, orientalis* 306  
*Bunium* 456  
*bulbocastanum, ferulaceum* 456  
*Bupleurum* 456  
*falcatum, rotundifolium* 456  
**BUTOMACEAE** 71  
*Butomus* 71  
*umbellatus* 71  
**BUXACEAE** 142  
*Buxus* 142  
*sempervirens* 142

**C**

**CACTACEAE** 172  
**CAESALPINIOIDAE** 204  
*Cakile* 306  
*maritima* 306  
*Caladium* 69  
*esculentum* 69  
*Calamintha* 357  
*climopodium, grandiflora, nepeta, officinalis, sylvatica* 357  
*Calendula* 400  
*avensis, officinalis* 400  
*Calla* 69  
*palustris* 69  
*Calligonum* 145  
*aphyllum* 145  
**CALLITRICHACEAE** 351

*Callitriche* 351  
*palustris* 351  
*Calluna* 330  
*vulgaris* 330  
*Caltha* 133  
*palustris* 133  
*Calystegia* 382  
*sepium, soldanella* 382  
*Camelina* 306  
*sativa* 306  
*Campanula* 388  
*glomerata, latifolia, lyrata, medium, persicifolia, pyramidalis, rapunculoides, rapunculosa, thyrsoides, trachelium, versicolor* 388-389  
**CAMPANULACEAE** 388  
*Canna* 130  
*indica* 130  
**CANNABACEAE** 275  
*Cannabis* 275  
*sativa* 275  
**CANNACEAE** 130  
**CAPPARACEAE** 130  
*Capparis* 298  
*ovata, spinosa* 298  
**CAPRIFOLIACEAE** 447  
*Capsella* 306  
*bursa-pastoris, rubella* 306  
*Capsicum* 383  
*annuum* 383  
*Caragana* 208  
*arborescens* 208  
*Cardamine* 307  
*alpina, amara, bellidifolia subsp. alpina, dentaria, flexuosa, hirsuta, impatiens, pratensis, resedifolia* 307-308  
*Cardaminopsis* 308  
*arenosa* 308  
*Cardaria* 309  
*draba* 309  
*Cardiospermum* 286  
*halicacabum* 286  
*Carduncellus* 401  
*pinnatus* 401  
*Carduus* 401  
*argentatus, argyrea, crispus, nutans, pycnocephalus* 401  
*Carex* 108  
*aquatilis, divulsa* 108  
*Carlina* 402  
*acanthifolia, acaulis, corymbosa, hispanica, involucrata, sicula, vulgaris* 402-403  
*Carpinus* 237  
*betulus* 237  
*Carpobrotus* 167  
*acinaciformis, edulis* 167  
*Carthamus* 403  
*lanatus, tinctorius* 403  
*Carum* 456  
*carvi* 456  
*Carvi* 456  
*terulifolium* 456  
**CARYOPHYLLACEAE** 153  
*Cassandra* 331  
*calyculata* 331

<i>Castanea</i>	228	<i>Cicer</i>	208	<i>Cotinus</i>	282
<i>sativa</i>	228	<i>arietinum</i>	208	<i>coggyna</i>	282
<i>Catananche</i>	403	<i>Cicerbita</i>	408	<i>Cotoneaster</i>	241
<i>coerulea</i>	403	<i>alpina</i>	408	<i>integerrimus, nebrodensis,</i>	
<i>Caucalis</i>	457	<i>Cichorium</i>	408	<i>nummularia</i>	241
<i>anthriscus, daucoides, platycarpus</i>	457	<i>endivia, endivia</i> subsp. <i>divaricatum,</i>		<i>Crambe</i>	310
<b>CELASTRACEAE</b>	191	<i>intybus, spinosum</i>	408-409	<i>grandiflora, hispanica, maritima,</i>	
<i>Celosia</i>	161	<i>Cirsium</i>	410	<i>orientale, tatara, tatarica</i>	310
<i>argentea</i>	161	<i>arvense, eriophorum, helenioides,</i>		<b>CRASSULACEAE</b>	174
<i>Celtis</i>	273	<i>heterophyllum, monspessulanum, oleraceum,</i>		<i>Crataegus</i>	242
<i>aetnensis, australis, caucasica,</i>		<i>palustre, rivulare, spinosissimum,</i>		<i>azarolus, crus-galli, intricata, laciniata,</i>	
<i>tournefortii</i>	273	<i>syriacum, tuberosum</i>	410-411	<i>laevigata, monogyna, orientalis,</i>	
<i>Centaurea</i>	404	<b>CISTACEAE</b>	289	<i>oxyacantha, pentagyna, sanguinea</i>	242-243
<i>aspera, calcitrapa, cyanus, depressa,</i>		<i>Cistanche</i>	378	<i>Crepis</i>	412
<i>hyalolepis, iberica, jacea, nicaeensis,</i>		<i>phelypaea</i>	378	<i>auriculifolia, biennis, bursifolia, commutata,</i>	
<i>raphanina, solstitialis</i> subsp. <i>schoouwi</i>	404-405	<i>Cistus</i>	289	<i>foetida, leontodontoides, sancta,</i>	
<i>Centaureum</i>	345	<i>albidus, creticus, incanus, ladanifer,</i>		<i>taraxacifolia, vesicaria</i> subsp. <i>vesicaria,</i>	
<i>erythraea</i>	345	<i>monspelliensis, salvifolius, villosus</i>	289-290	<i>vesicaria</i> subsp. <i>haenseleri</i>	412-413
<i>Centranthus</i>	448	<i>Citrullus</i>	202	<i>Crithmum</i>	459
<i>macrosiphon, ruber</i>	448	<i>colocynthis</i>	202	<i>maritimum</i>	459
<i>Cerastium</i>	153	<i>Clematis</i>	134	<i>Crocus</i>	83
<i>semidecandrum</i>	153	<i>flammula, vitalba</i>	134	<i>cancellatus, nudiflorus, sativus, serotinus,</i>	
<i>Cerasus vulgaris</i>	255	<i>Clinopodium</i>	358	<i>sieberi, vernus, neapolitanus</i>	83-84
<i>Ceratonia</i>	204	<i>vulgare</i>	358	<i>Croton</i>	193
<i>siliqua</i>	204	<i>Cnicus</i>	411	<i>tinctorum</i>	193
<i>Cercis</i>	206	<i>benedictus</i>	411	<i>Cryptotaenia</i>	460
<i>siliquastrum</i>	206	<i>Cochlearia</i>	309	<i>canadensis</i>	460
<i>Cerefolium sativum</i>	454	<i>alpina, anglica, danica, officinalis,</i>		<i>Cuccubalus</i>	153
<i>Cereus</i>	172	<i>pyrenaica, scotica</i>	309	<i>baccifer</i>	153
<i>peruvianus</i>	172	<i>Coinceya</i>	310	<b>CUCURBITACEAE</b>	201
<i>Cerinth</i>	340	<i>richeri</i>	310	<i>Cuminum</i>	460
<i>major, minor</i>	340	<i>Coix</i>	114	<i>cuminum</i>	460
<i>Chaenomeles</i>	241	<i>lacryma-jobi</i>	114	<b>CUPRESSACEAE</b>	58
<i>speciosa</i>	241	<b>COLCHICACEAE</b>	74	<i>Cyclamen</i>	326
<i>Chaerophyllum</i>	458	<i>Colocasia</i>	69	<i>persicum</i>	326
<i>aureum, bulbosum, hirsutum, villarsii</i>	458	<i>antiquorum, esculenta</i>	69	<i>Cycloloma</i>	164
<i>Chamaedaphne</i>	331	<i>Commelina</i>	128	<i>atriplicifolium</i>	164
<i>calyculata</i>	331	<i>communis</i>	128	<i>Cydonia</i>	243
<i>Chamaemelum</i>	405	<b>COMMELINACEAE</b>	128	<i>japonica, oblonga</i>	243
<i>fuscatum, nobile</i>	405	<i>Conopodium</i>	458	<i>Cymbalaria</i>	353
<i>Chamaerops</i>	105	<i>denudatum, majus</i>	458	<i> muralis</i>	353
<i>humilis</i>	105	<i>Conringia</i>	310	<i>Cynara</i>	414
<i>Chamaespartium</i>	208	<i>orientalis</i>	310	<i>cardunculus, cordigera, humilis, scolymus</i>	414
<i>tridentatum</i>	208	<b>CONVOLVULACEAE</b>	382	<i>Cynodon</i>	115
<i>Chamomilla</i>	406	<i>Convolvulus</i>	382	<i>dactylon</i>	115
<i>recutita, suaveolens</i>	406	<i>arvensis, lineatus</i>	382	<i>Cynoglossum</i>	340
<i>Chenopodium</i>	161	<i>Conyza</i>	412	<i>officinale</i>	340
<i>album, ambrosioides, bonus-henricus,</i>		<i>canadensis</i>	412	<b>CYPERACEAE</b>	108
<i>botrys, capitatum, ficifolium, foliosum,</i>		<i>Corchorus</i>	292	<i>Cyperus</i>	108
<i>murale, olidum, quinoa, suevicum,</i>		<i>olitorius</i>	292	<i>esculentus</i> var. <i>aureus, esculentus</i> var.	
<i>urubicum, vulvura</i>	161-164	<i>Coriandrum</i>	459	<i>sativus, rotundus</i>	108-109
<i>Chimaphila</i>	331	<i>sativum</i>	459	<i>Cytinus</i>	196
<i>maculata, umbellata</i>	331	<i>Conidothymus</i>	377	<i>hypocistis</i>	196
<i>Chondrilla</i>	406	<i>capitatus</i>	377	<i>Cytisus</i>	209
<i>chondrilloides, juncea, prenanthoides,</i>		<i>Coris</i>	326	<i>scoparius</i>	209
<i>ramosissima</i>	406	<i>monspelliensis</i>	326		
<i>Chorispora</i>	309	<b>CORNACEAE</b>	323		
<i>tenella</i>	309	<i>Cornus</i>	323		
<i>Chrozophora</i>	193	<i>mas, sanguinea, suecica</i>	323		
<i>tinctoria</i>	193	<i>Coronopus</i>	310		
<i>Chrysanthemum</i>	407	<i>didymus, procumbens, squamatus</i>	310		
<i>balsamita, cinerariaefolium, coronarium,</i>		<i>Corydalis</i>	138		
<i>leucanthemum, parthenium, segetum,</i>		<i>bulbosa, cava</i>	138		
<i>vulgare</i>	407	<i>Corylus</i>	237		
<i>Chrysosplenium</i>	179	<i>avellana, colurna, maxima</i>	237		
<i>alternifolium, oppositifolium</i>	179				



<i>Daucus</i>	461
<i>carota</i>	461
<b>DENNSTAEDTIACEAE</b>	46
<i>Deschampsia</i>	115
<i>caespitosa</i>	115
<i>Descurainia</i>	311
<i>sophia</i>	311
<i>Dianthus</i>	154
<i>calocephalus, caryophyllus, cruentus</i>	154
<i>Digitaria</i>	116
<i>sanguinalis</i>	116
<b>DIOSCOREACEAE</b>	74
<i>Diospyros</i>	325
<i>kaki, lotus</i>	325
<i>Diplotaxis</i>	311
<i>crassifolia, eruroides, tenuifolia</i>	311
<b>DIPSACACEAE</b>	447
<i>Dipsacus</i>	447
<i>fullonum, sylvestris</i>	447
<i>Dittrichia</i>	415
<i>graveolens, viscosa</i>	415
<i>Draba verna</i>	312
<i>Drosera</i>	143
<i>anglica, intermedia, rotundifolia</i>	143
<b>DROSERACEAE</b>	143
<i>Dryas</i>	244
<i>octopetala</i>	244
<b>DROPTERIDACEAE</b>	49
<i>Dryopteris</i>	49
<i>filix-mas</i>	49
<i>Duchesnea</i>	244
<i>indica</i>	244
<b>E</b>	
<b>EBENACEAE</b>	325
<i>Echinochloa</i>	116
<i>colonom, crusgalli</i>	116
<i>Echinophora</i>	462
<i>spinosa, tenuifolia</i>	462
<i>Echinops</i>	415
<i>ritro, spinosissimus</i>	415
<i>Echium</i>	340
<i>italicum, vulgare</i>	340
<i>Eichhornia</i>	129
<i>crassipes</i>	129
<b>ELAEAGNACEAE</b>	272
<i>Elaeagnus</i>	272
<i>angustifolia</i>	272
<i>Eleusine</i>	116
<i>indica</i>	116
<i>Elsholtzia</i>	358
<i>ciliata, cristata</i>	358
<i>Elymus</i>	117
<i>elongatus, hispidus, repens</i>	117
<i>Elymus</i>	117
<i>arenarius</i>	117
<i>Elytrigia</i>	117
<i>repens</i>	117
<i>Emex</i>	145
<i>spinosa</i>	145
<i>Empetrum</i>	331
<i>nigrum, nigrum var. hermaphroditum</i>	331
<i>Endymion</i>	96
<i>non-scripta, nutans</i>	96

<i>Ephedra</i>	62
<i>distachya, vulgaris</i>	62
<b>EPHEDRACEAE</b>	62
<i>Epilobium</i>	185
<i>angustifolium, dodonaei subsp. fleischeri, hirsutum, latifolium, palustre, parviflorum, tetragonum</i>	185-186
<b>EQUISETACEAE</b>	43
<i>Equisetum</i>	43
<i>arvense, fluviatile, hyemale, maximum, pratense, telmateia</i>	43
<i>Eragrostis</i> spp.	117
<i>Eremopyrum</i>	117
<i>orientale</i>	117
<i>Erianthus</i>	124
<i>ravennae</i>	124
<i>Erica</i>	332
<i>arborea, cinerea</i>	332
<b>ERICACEAE</b>	328
<i>Erigeron</i>	412
<i>canadense</i>	412
<i>Eriophorum</i>	109
<i>angustifolium</i>	109
<i>Erodium</i>	183
<i>cicutarium, cicutarium subsp. jacquianum, jacquianum, moschatum</i>	183-184
<i>Erophila</i>	312
<i>verna</i>	312
<i>Eruca</i>	312
<i>sativa, vesicaria</i>	312
<i>Erucaria</i>	313
<i>aleppica, hispanica</i>	313
<i>Erucastrum</i>	313
<i>virgatum</i>	313
<i>Eryngium</i>	462
<i>alpinum, amethystinum, glomeratum, campestre, creticum, maritimum</i>	462-463
<i>Erythronium</i>	76
<i>dens-canis</i>	76
<i>Eschschooltzia</i>	138
<i>californica</i>	138
<i>Euonymus</i>	191
<i>japonicus</i>	191
<i>Euphorbia</i>	194
<i>helioscopia, lathyris, peplus</i>	194
<b>EUPHORBIACEAE</b>	193
<b>F</b>	
<b>FABACEAE</b>	203
<b>FAGACEAE</b>	228
<i>Fagopyrum</i>	145
<i>esculentum, tataricum</i>	145
<i>Fagus</i>	229
<i>orientalis, silvatica</i>	229
<i>Fallopia</i>	147
<i>convolvulus, dumetorum</i>	147
<i>Farsetia</i>	313
<i>clypeata</i>	313
<i>Fedia</i>	448
<i>cornucopiae</i>	448
<i>Ferula</i>	463
<i>communis</i>	463
<i>Ferulago</i>	463
<i>nodosa</i>	463

<i>Festuca</i>	118
<i>elatior subsp. pratensis, pratensis</i>	118
<i>Fibigia</i>	313
<i>clypeata</i>	313
<i>Ficaria</i>	136
<i>ranunculoides, verna</i>	136
<i>Ficus</i>	277
<i>carica</i>	277
<i>Filipendula</i>	245
<i>hexapetala, ulmaria, vulgaris</i>	245
<i>Foeniculum</i>	464
<i>vulgare, vulgare var. dulce, vulgare var. piperitum</i>	464-465
<i>Fragaria</i>	246
<i>x ananassa, chilensis, collina, elabour, moschata, vesca</i>	246
<i>Fraxinus</i>	348
<i>excelsior, pennsylvanica</i>	348
<i>Fritillaria</i>	76
<i>nigra, pyrenaica</i>	76
<i>Fumaria</i>	138
<i>officinalis</i>	138
<b>G</b>	
<i>Gagea</i>	77
<i>fragifera, granatelli, lutea</i>	77
<i>Galactites</i>	416
<i>tomentosa</i>	416
<i>Galanthus</i>	94
<i>nivalis</i>	94
<i>Galega</i>	210
<i>officinalis</i>	210
<i>Galeobdolon luteum</i>	360
<i>Galeopsis</i>	358
<i>segetum, tetrahit</i>	358
<i>Galinsoga</i>	416
<i>parviflora, ciliata</i>	416
<i>Galium</i>	343
<i>aparine, mollugo, odoratum, spurium, verum</i>	343-345
<i>Gaultheria</i>	332
<i>shallon</i>	332
<i>Genista</i>	210
<i>tinctoria</i>	210
<i>Gentiana</i>	346
<i>campestris, lutea</i>	346
<b>GENTIANACEAE</b>	345
<i>Gentianella</i>	346
<i>campestris</i>	346
<b>GERANIACEAE</b>	183
<i>Geranium</i>	184
<i>dissectum</i>	184
<i>Geum</i>	247
<i>montanum, rivale, urbanum</i>	247
<i>Gladiolus</i>	85
<i>atroviolaceus</i>	85
<i>Glaucium</i>	139
<i>flavum</i>	139
<i>Glaux</i>	326
<i>maritima</i>	326
<i>Glechoma</i>	358
<i>hederacea</i>	358
<i>Gleditschia triacanthos</i>	206

**Glyceria** 118  
*fluitans, plicata* 118  
**Glycyrrhiza** 211  
*echinata, glabra* 211  
**Gossypium** 292  
*herbaceum, hirsutum* 292  
**Grindelia** 416  
*squarrosa* 416  
**GROSSULARIACEAE** 177  
**Gymnadenia** 80  
*conopsea* 80  
**Gynandris** 85  
*sisyrrinchium* 85

**H**

**Halimione** 164  
*portulacoides* 164  
**Halimium** 290  
*lasianthum* 290  
**Hedypnois** 417  
*cretica* 417  
**Hedysarum** 212  
*alpinum, coronarium, hedysaroides* 212  
**Helianthus** 417  
*annuus, x laetiflorus, tuberosus* 417-418  
**Helichrysum** 418  
*arenarium, italicum, stoechas* 418-419  
**Helminthia echinoides** 428  
**Helosciadium** 455  
*audiflorum* 455  
**HEMEROCALLIDACEAE** 87  
**Hemerocallis** 87  
*flava, fulva, lilioasphodelus* 87  
**Heracleum** 465  
*cordatum, mantegazzianum, montanum, orsinii, pubescens, sibiricum, sphondylium, sphondylium subsp. montanum, sphondylium subsp. orsinii, sphondylium var. sibiricum* 465-467  
**Hermodyctylus** 85  
*tuberosus* 85  
**Herniaria** 154  
*glabra* 154  
**Hesperis** 313  
*matronalis* 313  
**Hibiscus** 292  
*cannabinus, syriacus* 292  
**Hierochloë** 118  
*odorata* 118  
**Hippophaë** 272  
*rhamnoides* 272  
**HIPPURIDACEAE** 351  
**Hippuris** 351  
*vulgaris* 351  
**Hirschfeldia** 314  
*adpressa, incana* 314  
**Honkenya** 154  
*peploides* 154  
**Hordeum** 119  
*bulbosum, distichon, hexastichum, jubatum, murinum, secalinum, spontaneum, vulgare, zeocriton* 119-120  
**Humulus** 276  
*lupulus* 276

**Hutchinsia** 318  
*alpina* 318  
**Hyacinthoides** 96  
*non-scripta* 96  
**HYACINTHACEAE** 96  
**HYDROCHARITACEAE** 70  
**Hyoseris** 419  
*lucida, radiata subsp. graeca* 419  
**HYPERICACEAE** 200  
**Hypericum** 200  
*nummularium, perforatum, tetrapterum, quadrangulum* 200-201  
**Hypochoeris** 419  
*cretensis, glabra, laevigata, maculata, radicata, robertia, radicata subsp. neapolitana* 419-420  
**Hyssopus** 359  
*officinalis* 359

**I**

**Iberis** 314  
*sempervirens* 314  
**Ilex** 388  
*aquifolium* 388  
**Impatiens** 324  
*balsamina, capensis, noli-tangere* 324  
**Imperatoria** 474  
*ostruthium* 474  
**Inula** 420  
*crithmoides, helenium, odora, viscosa* 420-421  
**IRIDACEAE** 83  
**Iris** 85  
*filifolia, florentina, juncea, germanica, pallida, pseudacorus, sibirica, sisyrrinchium* 85-86  
**Isatis** 314  
*tinctoria* 314

**J**

**Jasminum** 349  
*officinale* 349  
**Jasonia** 421  
*glutinosa, saxatilis* 421  
**Jovibarba** 174  
*sobolifera* 174  
**JUGLANDACEAE** 234  
**Juglans** 234  
*regia* 234  
**JUNCACEAE** 108  
**JUNCAGINACEAE** 73  
**Juncus** 108  
*acutus, inflexus* 108  
**Juniperus** 58  
*cadus, communis, drupacea, oxycedrus* 58-59

**K**

**Knautia** 447  
*arvensis, dipsacifolia* 447  
**Kochia** 164  
*prostrata, scoparia* 164  
**Koeleria** 120  
*cristata* 120

**Kundmannia** 467  
*sicula* 467

**L**

**Lactuca** 421  
*alpina, muralis, perennis, sativa, scariola, serriola, viminea* 421-423  
**Lallemantia** 360  
*iberica* 360  
**LAMIACEAE** 356  
**Lamiastrum** 360  
*galeobdolon* 360  
**Lamium** 360  
*album, amplexicaule, barbatum, flexuosum, galeobdolon, maculatum, purpureum* 360  
**Lapsana** 423  
*communis* 423  
**Larix** 53  
*decidua, europaea, russica* 53  
**Laser** 467  
*trilobum* 467  
**Laserpitium** 468  
*gallicum, latifolium, siler* 468  
**Lathyrus** 212  
*annuus, aphaca, articulatus, clymenum, cicera, japonicus subsp. maritimus, latifolius, linifolius, maritimus, montanus, macrorhizus, ochrus, odoratus, palustris, sativus, setifolius, sylvestris, sphaericus, tuberosus* 212-214  
**LAURACEAE** 65  
**Laurus** 65  
*nobilis* 65  
**Lavandula** 361  
*angustifolia, latifolia, officinalis, spica, stoechas, vera* 361  
**Lavatera** 293  
*cretica, trimestris* 293  
**Ledum** 333  
*groenlandicum, palustre, palustre subsp. groenlandicum* 333  
**Legousia** 390  
*speculum-veners* 390  
**Lemna** 70  
*gibba, minor* 70  
**Lens** 215  
*culinaris, esculenta* 215  
**LENTIBULARIACEAE** 381  
**Leontice** 132  
*chrysgonum* 132  
**Leontodon** 423  
*autumnalis, crispus, hispidus, protheiformis, taraxacoides, tuberosus* 423-424  
**Leopoldia** 97  
*comosa, neglectum, racemosum, tenuiflorum* 97  
**Lepidium** 315  
*campestre, draba, latifolium, sativum, spinosum* 315  
**Leucanthemum** 424  
*vulgare* 424  
**Leucojum** 94  
*aestivum, vernum* 94  
**Leuzea** 425  
*rhapontica* 425

<i>Levisticum officinale</i>	468
<i>Leymus arenarius</i>	121
<i>Ligusticum scoticum</i>	469
<b>LILIACEAE</b>	76
<i>Lilium bulbiferum, bulbiferum subsp. croceum, candidum, lancifolium, martagon</i>	77-78
<i>Limnanthemum nymphoides</i>	391
<i>Limodorum abortivum</i>	80
<i>Limonium sinuatum, oleifolium</i>	144
<b>LINACEAE</b>	195
<i>Linaria cymbalaria</i>	353
<i>Linum usitatissimum</i>	195
<i>Lippia citrodora, triphylla</i>	379
<i>Lithospermum officinale</i>	341
<i>Lobularia maritima</i>	316
<i>Lolium temulentum</i>	121
<i>Lonicera caprifolium, nummulariifolia, periclymenum</i>	447
<i>Lotus corniculatus, edulis, tetragonolobus</i>	215
<i>Lunaria annua, rediviva</i>	316
<i>Lupinus albus, angustifolius, hirsutus, luteus, micranthus</i>	216
<i>Lycium barbarum, chinense, europaeum, halimifolium, ruthenicum</i>	384
<i>Lycopersicon esculentum</i>	384
<b>LYCOPODIACEAE</b>	41
<i>Lycopodium clavatum, selago</i>	41
<i>Lycopsis variegata</i>	338
<i>Lysichiton americanum</i>	70
<i>Lysimachia nummularia</i>	327
<b>LYTHRACEAE</b>	187
<i>Lythrum portula, salicaria</i>	187
<b>M</b>	
<i>Mahonia aquifolium</i>	131
<i>Maianthemum bifolium, stellatum</i>	103
<i>Majorana hortensis</i>	367

<i>Malachium aquaticum</i>	154
<i>Malus communis, domestica, florentina, praecox, pumila, sylvestris</i>	248
<i>Malva alcea, crispa, moschata, neglecta, nicaeensis, parviflora, pusilla, rotundifolia, sylvestris, tournefortiana, verticillata</i>	293-294
<b>MALVACEAE</b>	290
<i>Marrubium vulgare</i>	362
<i>Marsilea quadrifolia</i>	46
<b>MARSILEACEAE</b>	46
<i>Martynia louisianica</i>	381
<b>MARTYNIACEAE</b>	381
<i>Matricaria chamomilla, discoidea, matricarioides, parviflora</i>	425
<i>Matteucia struthiopteris</i>	49
<i>Matthiola incana</i>	316
<i>Medicago denticulata, hispida, lupulina, polymorpha, sativa, scutellata</i>	217
<i>Melandrium album</i>	155
<i>Melia azedarach</i>	121
<b>MELIACEAE</b>	287
<i>Melica ciliata</i>	287
<i>Melilotus alba, altissima, coerules, elegans, macrorrhiza, officinalis, ruthenica, wolgica</i>	218
<i>Melissa officinalis</i>	362
<i>Melittis melissophyllum</i>	363
<i>Mentha aquatica, arvensis, x gentilis, longifolia, x piperita, pulegium, requienii, rotundifolia, spicata, suaveolens, sylvestris, viridis</i>	364-366
<b>MENYANTHACEAE</b>	391
<i>Menyanthes trifoliata</i>	391
<i>Mercurialis annua, perennis</i>	195
<i>Merendera montana</i>	74
<i>Mertensia maritima</i>	341
<i>Mesembryanthemum acinaciforme, crystallinum</i>	168
<i>Mespilus germanica</i>	249
<i>Meum athamanticum</i>	469
<i>Micromeria juliana, myrtifolia</i>	366

<i>Milium effusum</i>	121
<b>MIMOSOIDAE</b>	203
<i>Mimulus guttatus</i>	354
<b>MOLLUGINACEAE</b>	170
<i>Mollugo verticillata</i>	170
<i>Molospermum peloponnesiacum</i>	470
<i>Moneses uniflora</i>	333
<i>Monochoria korakowii</i>	329
<i>Monotropa hypopythis</i>	334
<i>Montia fontana, perfoliata, sibirica</i>	170
<b>MONTIACEAE</b>	170
<b>MORACEAE</b>	277
<i>Moricandia arvensis</i>	317
<i>Morus alba, nigra</i>	278
<i>Murbeckiella pinnatifida</i>	317
<i>Muscari comosum, racemosum</i>	97
<i>Mycelis muralis</i>	425
<i>Myosoton aquaticum</i>	154
<i>Myrica faya, gale</i>	233
<b>MYRICACEAE</b>	233
<i>Myrrhis odorata</i>	470
<b>MYRTACEAE</b>	180
<i>Myrtus communis</i>	189
<b>N</b>	
<i>Narcissus jonquilla, tazetta</i>	95
<i>Nasturtium officinale</i>	317
<i>Nectaroscordum siculum</i>	93
<i>Nelumbo nucifera</i>	141
<b>NELUMBONACEAE</b>	141
<i>Neotinea maculata, ustulata</i>	80
<i>Nepeta cataria, lanceolata</i>	366
<i>Nigella sativa, arvensis, damascena</i>	135
<i>Nipponocalamus simoni</i>	112
<i>Nitraria schoberi</i>	190
<i>Nothoscordum fragrans, inodorum</i>	94

**Notobasis** 425  
*syriaca* 425  
**Nuphar** 63  
*luteum, pumila* 63  
**Nymphaea** 64  
*alba* 64  
**NYMPHAEACEAE** 63  
**Nymphoides** 391  
*peltata* 391

**O**

**Obione** 164  
*portulacoides* 164  
**Oenanthe** 471  
*peucedaniifolia, pimpinelloides* 471  
**Oenothera** 186  
*biennis* 186  
**Olea** 350  
*europaea, europaea var. sativa, europaea var. oleaster, europaea var. silvestris* 350  
**OLEACEAE** 348  
**ONAGRACEAEAE** 185  
**Onoclea** 49  
*sensibilis, struthiopteris* 49  
**ONOCLEACEAE** 49  
**Ononis** 219  
*arvensis, spinosa* 219  
**Onopordum** 426  
*acanthium, horridum, illyricum,* 426  
**OPHIOGLOSSACEAE** 45  
**Ophrys** 81  
*bombylifera, ferrum-equinum, fusca, fuciflora, lutea, scolopax subsp. oestriifera, sphegodes, tenthredinifera* 81  
**Opuntia** 172  
*ficus-barbarica, ficus-indica, monacantha, tuna, vulgaris* 172-173  
**ORCHIDACEAE** 79  
**Orchis** 82  
*anatolica, coriophora, fusca, galeata, italica, lactea, laxiflora, longicruris, mascula, militaris, morio, papilionacea, purpurea, sancta, simia, ustulata* 82-83  
**Origanum** 367  
*dictamnus, heracleoticum, majorana, onites, vulgare* 367-368  
**Ornithogalum** 98  
*narbonense, pyrenaicum, umbellatum* 98  
**OROBANCHACEAE** 378  
**Orobanche** 378  
*aegyptiaca, caryophyllacea, gallii, cernua, gracilis, cruenta, laserpitii-silenis, rapum-genistae* 378  
**Orobus** 212  
*tuberosus* 212  
**Oryzopsis** 123  
*millacea* 123  
**Osmunda** 45  
*regalis* 45  
**OSMUNDACEAE** 45  
**OXALIDACEAE** 191  
**Oxalis** 191  
*acetosella, cernua, pes-caprae, corniculata, deppei, tetraphylla, wolacea* 191

**Oxycoccus** 334  
*macrocarpus, microcarpus, palustris, quadripetalus* 334  
**Oxyria** 146  
*digyna* 146

**P**

**Paliurus** 271  
*spina-christi* 271  
**Pancratium** 95  
*maritimum* 95  
**Panicum** 122  
*milliaceum, capillare* 122  
**Papaver** 139  
*argemone, dubium, nudicaule, orientale, rhoeas, somniferum* 139-141  
**PAPAVERACEAE** 138  
**PAPILIONOIDAE** 207  
**Parietaria** 279  
*officinalis, diffusa* 279  
**Parrya** 318  
*nudicaulis* 318  
**Parthenocissus** 180  
*quinquefolia* 180  
**Pastinaca** 472  
*hirsuta, sativa, sativa subsp. urens, umbrosa* 472  
**PEDALIACEAE** 380  
**Pedicularis** 354  
*schizocalyx* 354  
**Pelargonium** 184  
*graveolens, peltatum, radula, zonale* 184  
**Peltaria** 318  
*alliacea* 318  
**Peplis portula** 187  
**Perilla** 368  
*frutescens* 368  
**Petasites** 426  
*hybridus, japonicus, officinalis* 426  
**Petromarula** 389  
*pinnata* 389  
**Petrorhagia** 155  
*prolifera* 155  
**Petroselinum** 473  
*crispum, hortense* 473  
**Peucedanum** 474  
*cervaria, ostruthium, palustre* 474  
**Phagnalon** 427  
*saxatile* 427  
**Phalaris** 122  
*canariensis* 122  
**Phaseolus** 219  
*coccineus, vulgaris* 219  
**Phelypaea** 378  
*lutea* 378  
**Phillyrea** 350  
*latifolia* 350  
**Phlomis** 369  
*fruticosa, lychnitis, tuberosa* 369  
**Phoenix** 106  
*canariensis* 106  
**Phoenopus** 425  
*muralis* 425

**Phragmites** 123  
*australis, communis* 123  
**Physalis** 385  
*alkekengi, peruviana, philadelphica, pubescens* 385  
**Physospermum** 475  
*cornubiense* 475  
**Phyteuma** 390  
*betonicifolium, nigrum, orbiculare, ovatum, halleri, scorzonifolium, spicatum* 390  
**Phytolacca** 169  
*americana, decandra, dioica* 169  
**PHYTOLACCACEAE** 169  
**Picea** 54  
*abies, excelsa, omonika* 54  
**Picnomon** 427  
*acarna* 427  
**Picridium** 428  
*vulgare* 428  
**Picris** 428  
*echioides, hieracioides* 428  
**Pimpinella** 475  
*anisum, magna, major, nigra, saxifraga* 475  
**PINACEAE** 51  
**Pinguicula** 381  
*vulgaris* 381  
**Pinus** 55  
*brutia, cembra, halepensis, heldreichii, mugo, nigra, pinaster, pinea, sylvestris* 55-57  
**Piptatherum** 123  
*milliaceum* 123  
**Pirola** 333  
*uniflora* 333  
**Pistacia** 282  
*atlantica, lentiscus, terebinthus, vera* 282  
**Pisum** 220  
*arvense, elatius, sativum subsp. elatius, sativum subpp. sativus,* 220  
**PLANTAGINACEAE** 351  
**Plantago** 351  
*alpina, arenaria, coronopus, lanceolata, lagopus, major, maritima, maritima subsp. serpentina, media, ovata, psyllium, reniformis, serpentina, serraria* 351-352  
**Planthantera** 83  
*bifolia* 83  
**PLUMBAGINACEAE** 144  
**Plumbago** 144  
*europaea* 144  
**Poa** 123  
*bulbosa* 123  
**POACEAE** 110  
**Podospermum** 432  
*canum, laciniatum* 432  
**Polygala** 227  
*sibirica, vulgaris* 227  
**POLYGALACEAE** 227  
**POLYGONACEAE** 145  
**Polygonatum** 103  
*multiflorum, odoratum, officinale, verticillatum* 103  
**Polygonum** 146  
*alpinum, amphibium, aviculare, bistorta, cognatum, convolvulus, cuspidatum, dumetorum, hydropiper, lapathifolium,*

...*Polygonum*  
*scabrum, minus, patulum, bellardii,*  
*persicaria, salicifolium, viviparum* 146-148

**POLYPODIACEAE** 50

*Polypodium* 50  
*vulgare* 50

*Pontederia* 129  
*cordata* 129

**PONTERIACEAE** 129

*Populus* 198  
*alba, nigra, tremula* 198

*Portulaca* 171  
*grandiflora, oleracea* 171

**PORTULACACEAE** 171

*Potamogeton* 73  
*crispus, lucens, natans, pectinatus* 73

**POTAMOGETONACEAE** 73

*Potentilla* 250  
*anserina, erecta, fruticosa, rupestris,*  
*supina, tormentilla* 250

*Poterium* 267  
*sanguisorba* 267

*Prasium* 369  
*majus* 369

*Primula* 327  
*acaulis, elatior, elatior subsp. intricata,*  
*officinalis, veris, vulgaris* 327

**PRIMULACEAE** 326

*Pritzelago* 318  
*alpina* 318

*Proboscidea* 381  
*louisianica* 381

*Prunella* 369  
*grandiflora, vulgaris* 369

*Prunus* 250  
*armeniaca, avium, brigantiaca, brigantina,*  
*cerasifera, cerasus, chamaecerasus,*  
*cocomilia, domestica, domestica subsp.*  
*insititia, dulcis, fruticosa, insititia,*  
*laurocerasus, mahaleb, padus, persica,*  
*prostrata, pseudarmeniaca, serotina,*  
*spinosa, tenella, virginiana* 251-258

*Pseudosasa* 112  
*japonica* 112

*Pseudotsuga* 58  
*menziesii* 58

*Psoralea* 220  
*bituminosa* 220

*Ptelea* 288  
*trifoliata* 288

**PTERIDACEAE** 48

*Pteridium* 46  
*aquilinum* 46

*Pterospartum* 208  
*tridentatum* 208

*Pterotheca* 413  
*nemausensis* 413

*Pulicaria* 428  
*odora* 428

*Pulmonaria* 341  
*obscura, officinalis, saccharata* 341-342

*Punica* 188  
*granatum* 188

**PUNICACEAE** 187

*Pyracantha* 258  
*coccinea* 258

*Pyrus* 259  
*amygdaliformis, communis, cordata,*  
*elaeagrifolia, nivalis, pyrastra, salicifolia,*  
*salvifolia, syriaca* 259-260

**Q**

**Quercus** 230  
*aegilops, calliprinos, cerris, coccifera,*  
*frainetto, fruticosa, ilex, insectoria, macrolepis,*  
*pedunculata, petraea, pubescens, pyrenaica,*  
*robur, rotundifolia, sessiliflora, suber,*  
*toza, trojana, virgiliana* 230-233

**R**

**RAFFLESIACEAE** 196

**RANUNCULACEAE** 133

*Ranunculus* 136  
*bulbosus, ficaria, glacialis, repens,*  
*sceleratus* 136

*Raphanus* 319  
*landra, maritimus, raphanistrum subsp.*  
*landra, raphanistrum subsp. maritimus,*  
*raphanistrum subsp. raphanistrum,*  
*sativus* 319-320

*Rapistrum* 320  
*rugosum* 320

*Reichardia* 428  
*picroides* 428

*Reseda* 297  
*alba, lutea, phyteuma* 297

**RESEDACEAE** 297

*Reynoutria* 148  
*japonica, sakhalinensis* 148

*Rhagioliolus* 429  
*edulis, stellatus* 429

**RHAMNACEAE** 271

*Rhamnus* 271  
*lycioides subsp. graecus* 271

*Rhaponticum* 425  
*scariosum* 425

*Rheum* 149  
*rhaponticum, tataricum* 149

*Rhodiola* 174  
*rosea* 174

*Rhododendron* 334  
*ferugineum, lapponicum* 334

*Rhus* 283  
*coriaria, typhina* 283

*Rhynchosinapis* 310  
*richeri* 310

*Ribes* 177  
*alpinum, nigrum, petraeum, rubrum,*  
*sativum, uva-crispa* 177-179

*Ridolfia* 476  
*segetum* 476

*Robertia* 420  
*taraxacoides* 420

*Robinia* 221  
*hispida, pseudacacia* 221

*Roemeria* 141  
*hybrida* 141

*Romulea* 87  
*bulbocodium* 87

*Rorippa* 320  
*amphibia, islandica, nasturtium-*  
*aquaticum, silvestris* 320

*Rosa* 260  
*arvensis, canina, cinnamomea, eglantera,*  
*gallica, glauca, majalis, micrantha,*  
*obtusifolia, pendulina, pimpinellifolia,*  
*pomifera, rubiginosa, sherardii,*  
*spinossissima, tomentella, tomentosa,*  
*villosa* 260-263

**ROSACEAE** 238

*Rosmarinus* 370  
*officinalis* 370

*Rubia* 345  
*peregrina* 345

**RUBIACEAE** 343

*Rubus* 263  
*affinis, arcticus, bifrons, bloxamii, caesius,*  
*chamaemorus, corylifolius, divergens,*  
*fruticosus, hirtus, idaeus, illecebrosus,*  
*laciniatus, lentiginosus, leucostachys,*  
*nessensis, odoratus, phoenicaulasius,*  
*rhamnifolius, saxatilis, spectabilis,*  
*thyrsanthus, ulmifolius* 263-267

*Rudbeckia* 429  
*laciniata* 429

**Rumex** 150  
*acetosa, acetosella, alpinus, aquaticus,*  
*arcticus, anfolius, bucephalophorus,*  
*conglomeratus, cristatus, crispus, domesticus,*  
*graecus, hydrolapathum, longifolius,*  
*maritimus, montanus, obtusifolius, patientia,*  
*pulcher, sanguineus, scutellatus,*  
*thyrsoides, vesicarius* 150-152

**RUSCACEAE** 103

*Ruscus* 104  
*aculeatus, hypoglossum, hypophyllum* 104-105

*Ruta* 288  
*angustifolia, chalapensis, graveolens* 288

**RUTACEAE** 288

**S**

*Saccharum* 124  
*ravennae* 124

*Sagittaria* 71  
*latifolia, sagittifolia* 71

**SALICACEAE** 198

*Salicornia* 165  
*europaea, fruticosa, herbacea, radicans* 165

*Salix* 199  
*alba, daphnoides, fragilis* 199

*Salpichroa* 386  
*origanifolia* 386

*Salsola* 165  
*kali, kali subsp. ruthenica, pestifer, soda* 165-166

*Salvia* 371  
*calycina, candidissima, horminum,*  
*officinalis, pomifera, pratensis, sciarea,*  
*triloba, viridis* 371-372

*Sambucus* 443  
*ebulus, nigra, racemosa* 443-445

*Samolus* 328  
*valerandi* 328

<i>Sanicula europaea</i>	476	<i>Sideritis clandestina, hyssopifolia, raeseri, romana, synaca, theezans</i>	374	<i>Stellaria holostea, media, neglecta</i>	156
<i>Sanguisorba minor, officinalis</i>	267	<i>Silaum silaus</i>	477	<i>Stemmacantha rhapontica</i>	425
<i>Santolina chamaecyparissus</i>	430	<i>Silaus flavescens, pratensis</i>	477	<i>Stipa capillata, pennata</i>	126
<b>SAPINDACEAE</b>	430	<i>Silene acaulis, alba, bosniaca, vulgaris, vulgaris subsp. commutata</i>	155	<i>Streptopus amplexifolius</i>	78
<i>Sarothamnus scoparius</i>	209	<i>Siler montanum, trilobum</i>	468	<i>Suaeda maritima</i>	167
<i>Satureja alpina, hortensis, montana, montana subsp. illyrica, thymbra</i>	373	<i>Silybum marianum</i>	433	<i>Symphytum officinale, peregrinum, tuberosum, x uplandicum</i>	342
<i>Saxifraga aquatica, granulata, vayredana</i>	179	<b>SIMAROUBACEAE</b>	287		
<b>SAXIFRAGACEAE</b>	179	<i>Sinapis alba</i>	320	<b>T</b>	
<i>Scabiosa argentea, atropurpurea</i>	448	<i>Sison anomum</i>	477	<i>Tagetes minuta</i>	436
<i>Scandix australis subsp. australis, australis subsp. grandiflora, grandiflora, pecten-veneris</i>	476	<i>Sisymbrium altissimum, austriacum, trio, officinale, runcinatum, sophia</i>	321	<b>TAMARICACEAE</b>	143
<i>Scariola acanthifolia</i>	430	<i>Sium angustifolium, latifolium, sisarum</i>	321-322	<i>Tamarix gallica, parviflora</i>	143
<i>Schinus molle, terebenthifolius</i>	284	<b>SMILACACEAE</b>	75	<i>Tamus communis</i>	74
<i>Scirpus holoschoenus, lacustris, maritimus, sylvaticus</i>	109	<i>Smilacina stellata</i>	103	<i>Tanacetum cinerariifolium, parthenium, vulgare</i>	436-437
<i>Scolymus grandiflorus, hispanicus, maculatus</i>	430-431	<i>Smilax aspera</i>	75	<i>Taraxacum bessarabicum, bithynicum, erythrospermum, fulvum, gymnanthum, hellenicum, laevigatum, megalorhizon, obovatum, officinale, serotinum, simile</i>	437-439
<i>Scorpiurus muricatus, subvillosus, sulcatus, vermiculatus</i>	222	<i>Smyrium olusatrum, perfoliatum</i>	478	<b>TAXACEAE</b>	60
<i>Scorzonera cana, cretica, crocifolia, deliciosa, hispanica, humilis, laciniata, lanata, mollis, parviflora, purpurea subsp. rosea, tuberosa, undulata, villosa</i>	431	<b>SOLANACEAE</b>	378	<i>Taxus baccata</i>	60
<i>Scrofularia aquatica</i>	354	<i>Solanum alatum, elaeagnifolium, luteum subsp. alatum, miniatum, nigrum</i>	386-387	<i>Tetragonia expansa, tetragonoides</i>	168
<b>SCROFULARIACEAE</b>	353	<i>Solidago canadensis, virga-aurea</i>	434	<i>Tetragonolobus purpureus</i>	222
<i>Secale cereale, montanum</i>	124	<i>Sonchus arvensis, asper, oleraceus, tenerimus</i>	434-435	<i>Teucrium fruticans, massiliense, polium, scordium, scorodonia</i>	375
<i>Scurigena tinctoria</i>	193	<i>Sorbus aria, aucuparia, chamaemespilus, domestica, intermedia, x latifolia, mougeotii, torminalis, umbellata</i>	267-270	<i>Thalictrum aquilegifolium, minus</i>	137
<i>Sedum acre, album, anacampseros, ochroleucum, reflexum, rhodiola, roseum, rubens, rupestre, sediforme, telephium</i>	175-176	<i>Sorghum halepense</i>	125	<b>THELIGONACEAE</b>	343
<i>Sempervivum marmoreum, tectorum</i>	176	<i>Spartium junceum</i>	222	<i>Theligonum cynocrambe</i>	345
<i>Senebiera procumbens</i>	310	<i>Specularia pentagonia, speculum-veneris</i>	390	<i>Thladiantha dubia</i>	203
<i>Serapias vomeracea</i>	83	<i>Spergula avensis</i>	156	<i>Thlaspi arvense, perfoliatum</i>	322
<i>Serriola cretica</i>	419	<i>Spinacia oleacea</i>	166	<i>Thrinchia hirta, tuberosa</i>	424
<i>Sesamum indicum</i>	380	<i>Spiraea lilipendula, saicifolia, ulmaria</i>	270	<i>Thymbra calostachya, spicata</i>	376
<i>Sesuvium portulacastrum</i>	168	<i>Stachys heraclea, officinalis, palustris, recta, silvatica</i>	374-375	<b>THYMELEACEAE</b>	289
<i>Setaria glauca, italica, pumila, verticillata</i>	125	<i>Staphylea pinnata</i>	183	<i>Thymus capitatus, herba-barona, mastichina, pulegioides, serpyllum, spinulosus, vulgaris, zygis</i>	376-378
<i>Sicyos angulatus</i>	202	<b>STAPHYLEACEAE</b>	183	<i>Tilia cordata, europaea, platyphyllos, x vulgaris</i>	295
		<i>Statice virgata</i>	144	<i>Tinguarra sicula</i>	455

<i>Tolpis</i>	439	<i>Turritis</i>	300	<i>Viburnum</i>	446
<i>quadriaristata, virgata</i>	439	<i>glabra</i>	300	<i>lantana, opulus</i>	446
<i>Tordylium</i>	479	<i>Tussilago</i>	441	<i>Vicia</i>	225
<i>apulum</i>	479	<i>larifara</i>	441	<i>angustifolia, cracca, ervilia, faba, gemella, hirsuta, hybrida, lutea, monantha, narbonensis, peregrina, pisiformis, sativa, sepium, tenuifolia, tetrasperma, villosa</i>	225
<i>Torilis</i>	479	<i>Typha</i>	106	<i>Viola</i>	196
<i>anthriscus, arvensis, japonica, leptophylla</i>	479	<i>angustata, angustifolia, domingensis, latifolia, laxmannii</i>	106-107	<i>alba, biflora, calcarata, canina, collina, elegantula, mirabilis, odorata, reichenbachiana, sylvestris, suavis</i>	197
<i>Trachelium</i>	391	<b>TYPHACEAE</b>	106	<b>VIOLACEAE</b>	196
<i>caeruleum</i>	391	<b>U</b>		<b>VITACEAE</b>	180
<i>Tradescantia</i>	128	<i>Ulex</i>	225	<i>Vitex</i>	380
<i>virginiana, fluminensis</i>	128	<i>europaeus</i>	225	<i>agnus-castus</i>	380
<i>Tragopogon</i>	439	<b>ULMACEAE</b>	273	<i>Vitis</i>	180
<i>australis, crocifolius, cupani, dubius, hybridus, orientalis, porrifolius, porrifolius subsp. australis, porrifolius subsp. cupani, pratensis, pratensis subsp. orientalis, sinuatus</i>	439-441	<i>Ulmus</i>	274	<i>aestivalis, berlandieri, cordifolia, labrusca, rotundifolia, rupestris, vinifera subsp. vinifera, vinifera subsp. silvestris, vulpina</i>	180-181
<i>Trapa</i>	188	<i>campestris, glaba, laevis, minor, montana</i>	274	<b>W</b>	
<i>natans</i>	188	<i>Umbilicus</i>	176	<i>Wisteria</i>	226
<b>TRAPACEAE</b>	187	<i>erectus, rupestris, pendulinus</i>	176	<i>sinensis</i>	226
<i>Tribulus</i>	190	<i>Urospermum</i>	442	<b>X</b>	
<i>terrestris</i>	190	<i>dalechampi, picroides</i>	442	<i>Xanthium</i>	442
<i>Trifolium</i>	223	<i>Urtica</i>	280	<i>strumarium</i>	442
<i>alpinum, fragiferum, hybridum, pannonicum, pratense, repens, resupinatum</i>	223	<i>dioica, dubia, gracilis, membranacea, pilulifera, urens</i>	280-281	<i>Xeranthemum</i>	443
<i>Triglochin</i>	73	<b>URTICACEAE</b>	279	<i>annuum</i>	443
<i>mantima</i>	73	<b>V</b>		<b>Y</b>	
<i>Trigonella</i>	224	<i>Vaccaria</i>	157	<i>Yucca</i>	100
<i>caerulea, coeruleascens, corniculata, foenum-graecum</i>	224	<i>pyramidata</i>	157	<i>aloifolia, filamentosa, gloriosa</i>	100
<i>Triodanis</i>	390	<i>Vaccinium</i>	334	<b>Z</b>	
<i>speculum-veneris</i>	390	<i>arctostaphylos, macrocarpon, microcarpum, myrtilus, oxycoccus, uliginosum, vitis-idaea</i>	334-337	<i>Zizania</i>	128
<i>Tripleurospermum</i>	425	<i>Valeriana</i>	449	<i>aquatica</i>	128
<i>parviflorum</i>	425	<i>celtica, officinalis, phu, saliuca</i>	449	<i>Ziziphora</i>	378
<i>Trisetum</i>	126	<b>VALERIANACEAE</b>	448	<i>taurica, tenuior</i>	378
<i>spicatum</i>	126	<i>Valerianella</i>	450	<i>Ziziphus</i>	271
<i>Triticum</i>	126	<i>carinata, coronata, eriocarpa, locusta, olitoria, vesicaria</i>	450	<i>jujuba, lotus</i>	271
<i>aestivum, baeoticum, compactum, dicocon, durum, monococcum, polonicum, orientale, sativum, spelta, turgidum, vulgare</i>	126-128	<i>Vallisneria</i>	70	<i>Zostera</i>	73
<b>TROPAEOLACEAE</b>	296	<i>spiralis</i>	70	<i>marina</i>	73
<i>Tropaeolum</i>	296	<i>Verbascum</i>	355	<b>ZOSTERACEAE</b>	73
<i>majus</i>	296	<i>lasianthum</i>	355	<b>ZYGOPHYLLACEAE</b>	190
<i>Tulipa</i>	78	<i>Verbena</i>	379	<i>Zygophyllum</i>	190
<i>gesneriana, billietiana, marjoletti, mauriana, praecox, saxatilis, sylvestris</i>	78-79	<i>officinalis</i>	379	<i>fabago</i>	190
<i>Tunica</i>	155	<b>VERBENACEAE</b>	379		
<i>prolifera</i>	155	<i>Veronica</i>	355		
<i>Turgenia</i>	479	<i>alioni, anagallis, anagallis-aquatica, beccabunga, chamaedrys, officinalis</i>	355-356		
<i>latifolia</i>	479				

## Index des noms français

<b>A</b>					
Abricotier	254	Amélanchier	240	Athamantha	455
Absinthe	395	Amidonnier	126	Atractylis	398
Acacia jaune	208	Ammi	452	Aubépine	242
Acacia rose	221	Amourette	114	Aubépine à un style	242
Ache	454	Amsinckia	337	Aubépine épineuse	243
Achillée	392	Anacamptis	79	Aulne	235
Achillée musquée	393	Andromède	328	Aulne glutineux	235
Achillée sternutatoire	393	Aneth	452	Aunée	420
Acore	67	Angélique	452	Aurone	394
Adénophore	388	Angélique de Rasouls	453	Avoine	113
Afouatt	251	Angélique officinale	453	Avoine à chapelet	112
Agave	98	Angélique sylvestre	453	Avoine à gruuau	113
Agneau-chaste	380	Anguine	69	Avoine cultivée	113
Aigremoine	239	Anis	475	Azerolier	242
Aigremoine eupatoire	239	Ansérine	161, 250		
Ail	89	Anthriscue	454	<b>B</b>	
Ail à tête ronde	92	Anthyllide	207	Balisier	130
Ail de Naples	91	Anthyllide vulnéraire	207	Balsamite	399
Ail de Sicile	93	Aphanes	241	Bambou	112
Ail des cerfs	93	Aphyllanthe de Montpellier	96	Barbarée	302
Ail des ours	92	Apios tubéreux	207	Barbarée vulgaire	302
Ail des vignes	93	Aponogéon	72	Barbe-de-bouc	241
Ail noir	91	Arabette	300	Bardane	393
Ail odorant	94	Arbousier	329	Barlia	80
Ail potager	91	Arbre à perruques	282	Baselle	170
Ail triquètre	92	Arbre de Judée	206	Bâton blanc	88
Ail victorial	93	Argentine	250	Baume-coq	436
Ailanthé	287	Argousier	272	Baumier	224
Airelle	334	Arisarum	68	Bec-de-grue	183
Airelle des marais	335	Armeria	144	Benoîte	247
Airelle rouge	336	Armoise	394	Benoîte des montagnes	247
Ajonc	225	Armoise champêtre	395	Benoîte des ruisseaux	247
Ajonc d'Europe	225	Armoise maritime	396	Benoîte urbaine	247
Alavert	350	Arolle	56	Berbéris	131
Alcée	290	Aronque dioïque	241	Berce	465
Alchémille	239	Arrhenatherum	112	Berce du Caucase	466
Alchémille des Alpes	239	Arroche	159	Berce pubescente	466
Alchémille vulgaire	239	Arroche des jardins	159	Berce spondyle	465
Alisier	267	Arroche puante	164	Berle	477
Alisier blanc	268	Arthrocnemum	159	Berle à feuilles étroites	477
Alisier de Fontainebleau	270	Artichaut	414	Berle à larges feuilles	477
Alisier torminal	270	Arum d'Italie	68	Berle dressée	456
Alisma	71	Arum tacheté	68	Bétoine	375
Alkékenge	385	Asclépiade	347	Betterave	160
Alliaire	300	Asperge	102	Betterave maritime	160
Allouchier	268	Asperge à feuilles aiguës	102	Bicornes	381
Alopecurus	111	Asperge officinale	102	Bident	400
Alpiste	122	Aspergette	98	Bistorte	146
Alpiste des Canaries	122	Aspérule odorante	343	Blé	126
Alysson	300	Asphodèle	88	Blé de Pologne	126
Alysson maritime	316	Asphodèle blanc	88	Blé dur	126
Alysson odorant	316	Asphodèle rameux	89	Blé noir	145
Amandier	256	Asphodéline	88	Blé poulard	127
Amaranthe	157	Asphodéline jaune	88	Bleuet	404
Amaranthe épineuse	157	Aspic	361	Blite	157
Amaranthe réfléchie	158	Aster	398	Bois de sainte Lucie	252
Ambrosine	163	Aster amelle	398	Bon-Henri	162
		Astragale	207	Bongardia	132
		Astrodaucus	455		

Bonne-dame	159	Camomille	405, 406	Chamaedaphné	331
Botryche	45	Camomille allemande	406	Chamaespartium	208
Botryche lunaire	45	Camomille matricaire	406	Chanvre	275
Botrys	163	Camomille romaine	405	Chardon	401
Boucage	475	Campanule	388	Chardon à glu	398
Boucage saxifrage	475	Campanule à feuilles de pêcher	389	Chardon béni	411
Boule de neige	446	Campanule à larges feuilles	389	Chardon bleu	415
Bouleau	236	Campanule carillon	388	Chardon des ânes	410
Bouleau blanc	236	Campanule fausse-raiponce	389	Chardon étoilé	404
Bouleau pubescent	236	Campanule raiponce	389	Chardon Marie	433
Bouleau verruqueux	236	Canche	115	Chardon Roland	462
Bourrache	338	Canne	113	Charme	237
Bourrache officinale	338	Canne de Provence	113	Châtaigne d'eau	188
Bourse à pasteur	306	Canne d'Inde	130	Châtaignier	228
Boussingaultie	170	Canneberge	334	Chausse-trape	404
Bouton d'or	136	Canneberge américaine	334	Chêne	230
Brachypode	114	Capillaire	48	Chêne angoumois	231
Brocoli	304	Câprier	298	Chêne chevelu	231
Brome	114	Câprier épineux	298	Chêne kermès	231
Brunelle	369	Capselle	306	Chêne liège	232
Brunelle à grandes fleurs	369	Capucine	296	Chêne pubescent	231
Brunelle vulgaire	369	Caragana	208	Chêne rouvre	231
Bruyère	330-332	Carambole	89	Chêne sessile	231
Bruyère arborescente	332	Cardamine	307	Chêne vert	231
Bruyère cendrée	332	Cardamine amère	307	Chenille	222
Bryone	201	Cardamine des prés	307	Chénopode	161
Bugle	356	Cardamine hérissée	307	Chénopode blanc	161
Bugle de Genève	356	Cardaria	307	Chénopode fétide	164
Bugle rampante	356	Cardère	447	Chérophylle	458
Buglosse	338	Cardiosperme	286	Chérophylle doré	458
Buglosse officinale	338	Cardon	414	Chérophylle hirsute	458
Bugrane	219	Cardouille	402	Chervis	477
Buis	142	Carduncellus	401	Chèvrefeuille	447
Buisson ardent	258	Carline	402	Chicorée	408
Bunias	306	Carline à feuilles d'acanthé	402	Chicorée épineuse	409
Bunium	456	Carline acaule	402	Chicorée intybe	408
Buplèvre	456	Carline vulgaire	403	Chiendent	115
Buplèvre à feuilles rondes	456	Carotte	461	Chimaphila	331
Buplèvre en faux	456	Carotte sauvage	461	Chondrille	406
Busserolle	330	Caroubier	204	Chondrille à tiges de jonc	406
Butome en ombelle	71	Carthame	403	Chorispore	309
		Carum	456	Chou	302
		Carvi	456	Chou de chien	195
		Cassissier	177	Chou pommé	304
		Cataire	366	Chou potager	304
		Catananche	403	Chou rouge	304
		Caucalis	457	Chou vert	304
		Céleri	454	Chou-fleur	304
		Célosie crête-de-coq	161	Chou-rave	304
		Centaurée	345, 404	Choux de Bruxelles	304
		Centranthe	448	Chrozophora	193
		Centranthe rouge	448	Chrysanthème	407
		Céraiste	153	Chrysanthème des jardins	407
		Cerfeuil	454	Chrysanthème des moissons	407
		Cerfeuil bulbeux	458	Chrysanthème en couronne	407
		Cerfeuil d'âne	454	Chrysanthème parthénium	436
		Cerfeuil musqué	470	Ciboule	90
		Cerfeuil sauvage	458	Ciboulette	90
		Cerisier	250	Cicerbita	408
		Cerisier de Virginie	258	Cicutaire	183
		Cerisier noir	257	Ciguë blanche	454
		Chalef	272	Cirier	233

## C

Cactus cierge	172
Cactus raquette	172
Cade	59
Caille-lait	344
Cakilier	306
Cakilier maritime	306
Calament	357
Calament à grandes fleurs	357
Calament népéta	357
Calament officinal	357
Calla	69
Calligonum	145
Callitriche	351
Callune	330
Calystegia	382
Camarine	331
Caméline	306
Caméline cultivée	306

Cirse	410	Cresson des chamois	318	Engrain sauvage	126
Cirse de Montpellier	410	Cresson des prés	308	Epeautre	127
Cirse des champs	410	Cresson officinal	317	Éphédre	62
Cirse des marais	410	Criste-marine	459	Épiaire	374
Cirse laineux	410	Crocus	83	Épiaire des bois	374
Cirse potager	410	Croix-de-Malte	190	Épiaire des marais	374
Cistanche	378	Cryptotaenia	460	Épicéa	54
Ciste	289	Cuccubale	153	Épilobe	185
Ciste à feuilles de sauge	289	Cumin	460	Épilobe à larges feuilles	186
Ciste à gomme	289	Cumin des prés	477	Épilobe à petites fleurs	186
Ciste blanchâtre	289	Cumin noir	135	Épilobe à quatre angles	186
Ciste de Montpellier	289	Cyclamen	326	Épilobe des marais	186
Ciste ladanifère	289	Cyclamen des fleuristes	326	Épinard	166
Cive	90	Cycloloma	164	Épinard fraise	163
Clématite	134	Cymbalaire	353	Épine blanche	242
Clématite flammette	134	Cynara	414	Épine-vinette	131
Clématite vigne-blanche	134	Cynoglosse	340	Érable	284
Clinopode	358	Cynoglosse officinal	340	Érable faux-platane	284
Clochette	388	Cytinet	196	Érable negundo	284
Cognassier	243	Cytise	209	Érable plane	284
Cognassier du Japon	241			Eragrostis	117
Coicya	310	<b>D</b>		Eremopyrum	117
Colocase	69	Dactyle	115	Érodium à feuilles de ciguë	183
Coloquinte	202	Dactyloctenium	115	Erophila	312
Comméfine	128	Dactylorhiza	80	Ers	225
Compagnon blanc	155	Dame d'onze heures	98	Erucaria	313
Conopode	458	Daphné	289	Erucastrum	313
Conringia	310	Dent de chien	76	Espargoutte	156
Consoude	342	Dentaire	308	Estragon	396
Conyza	412	Dentelaire	144	Eudicotylédones archaïques	131
Coquelicot	140	Descurainia	311	Euphorbe	194
Coqueret	385	Dictame de Crête	368	Euphorbe épurge	194
Corbeille d'argent	314	Digitaria	116	Euphorbe réveille-matin	194
Corette	292	Diplothele	311		
Coriandre	459	Dittrichia	415	<b>F</b>	
Cormier	269	Doradille	48	Fabagelle	190
Cornaret	381	Dorine	179	Fausse roquette	306
Corne d'abondance	448	Dorine à feuilles alternes	179	Faux acacia	221
Corne-de-cerf	310	Dorine à feuilles opposées	179	Faux poivrier	284
cornichon	389	Doucette	450	Faux pourpier	154
Cornouiller	323	Douglas	58	Faux-acore	86
Cornouiller mâle	323	Drave printanière	312	Faux-nénuphar	391
Cornouiller sanguin	324	Dryade	244	Fayard	229
Corydale	138	Duchesnea	244	Fenouil	464
Corydale bulbeuse	138			Fenouil de Alpes	469
Corydale creuse	138	<b>E</b>		Fénugrec	224
Coton	292	Échinochloa	116	Ferulago	463
Cotoneaster	241	Échinophore	462	Férule	463
Coucou	327	Échinophore épineuse	462	Fétuque	118
Crambé	310	Échinops	415	Fève	225
Crambé maritime ou chou marin	311	Églantier	260	Févier	206
Cranson	309	Églantine	261	Fibigia	313
Cranson officinal	309	Égopode des goutteux	451	Ficaire	136
Crapaudine	374	Égylops	111	Ficoïde	168
Crépide	412	Éleusine	116	Figue des hottentots	167
Crépis	412	Elsholtzia	358	Figuier	277
Crépis saint	413	Elymus	117	Figuier de Barbarie	172
Cresson	317	Emex	145	Filaria	350
Cresson alénois	315	Endive	408	Filipendule	245
Cresson de cheval	355	Engrain	126	Flambe	85
Cresson de fontaine	317			Flambe blanche	85
Cresson de terre	302				

Flèche d'eau	71
Flouve	111
Flouve odorante	111
Folle avoine	113
Fougère aigle	46
Fougère mâle	49
Fragon	104
Fragon épineux	104
Fraisier	246
Framboisier	263
Frêne	348
Frêne de Pennsylvanie	348
Frêne élevé	348
Fritillaire	76
Froment	127
Fumeterre	138
Fumeterre officinale	138
Fusain	191
Fustet	282

**G**

Gagée	77
Gaillet	343
Gaillet gratteron	344
Gaillet mollugine	344
Gaillet vrai	344
Galactite	416
Galactite tomenteux	416
Galanthus	94
Galéga	210
Galéga officinal	210
Galéopsis	358
Galéopsis tetrahit	358
Galinsoga	416
Garance	345
Garance voyageuse	345
Gattilier	380
Gaulthérie	332
Genêt	209-210
Genêt à balais	209
Genêt d'Espagne	222
Genêt des teinturiers	211
Genévrier	58
Genévrier commun	58
Genévrier oxycèdre	59
Génottes	458
Gentiane	346
Gentiane jaune	346
Géranium	184
Géranium-lierre	184
Germandrée	375
Germandrée scorodoine	375
Gesse	212
Gesse aphaca	213
Gesse cultivée	212
Gesse des montagnes	212
Gesse odorante	212
Gesse tubéreuse	212
Glaïeul	85
Glaucienne	139
Glaucienne jaune	139

Glaux	326
Glechoma	358
Glouteron	442
Glycéria	118
Glycine	226
Gouet	68
Grand boucage	475
Grand plantain	352
Grande bardane	393
Grande camomille	436
Grande gentiane	346
Grande marguerite	424
Grande ortie	280
Grande passerage	315
Grande pimprenelle	267
Grassette	381
Grassette vulgaire	381
Grémil	345
Grenadier	188
Grindélia	416
Griottier	255
Groseillier	177, 255
Groseillier à maquereau	177
Groseillier des Alpes	178
Groseillier des rochers	178
Groseillier épineux	177
Groseillier rouge	177
Gueule-de-loup	353
Guimauve	291
Guimauve officinale	291
Gynandris	85

**H**

Halimione	164
Halimium	290
Haricot	219
Haricot d'Espagne	219
Haricot vulgaire	219
Hedypnois	417
Hedysarum	212
Hélianthe	417
Hélichryse	418
Hélosciadie	455
Hémérocalle	87
Herbe à la coupure	175
Herbe à la ouate	347
Herbe à taupes	194
Herbe au chantre	321
Herbe aux barons	377
Herbe aux chats	366
Herbe aux écrouelles	442
Herbe de Cuba	125
Herbe de Jérusalem	313
Herbe de la Vierge	118
Herbe des aurochs	118
Herbe des Croisades	313
Herbe-aux-puces	353
Hermodactyle	85
Herniaire	154
Hêtre	229
Hibiscus	292

Hierochloé	118
Houblon	276
Houx	388
Hyèble	445
Hyoseris	419
Hysope	359

**I**

Iberis	314
If à baies	60
Immortelle	418
Impatience	324
Impéatoire	474
Inule	420
Inule faux-crithme	421
Inule visqueuse	415
Iris	85
Iris d'Allemagne	85
Iris de Florence	85
Iris jaune	86
Iris pâle	85
Iris sisyrinchium	85
Iva	393
Ivraie	121
Ivraie enivrante	121

**J**

Jacinthe d'eau	129
Jacinthe sauvage	96
Jarosse	212
Jasmin	349
Jasmin blanc	349
Jasmin officinal	349
Jasonia	421
Jeannette	471
Jonc	109
Jonc fleuri	71
Jonquille	95
Joubarbe	174-176
Joubarbe des toits	176
Jujubier	271
Julienne	313
Julienne des dames	313
Jute	292

**K**

Kaki	325
Ketmie	292
Knautie	447
Knautie des champs	447
Kochia	164
Koeleria	120
Kondogonatos	463
Kundmannia	467

**L**

Laiche	108
Laiteron	434

Laiteron âpre	435	Lis matthiolo	95	Mélique	121
Laiteron délicat	435	Lis orangé	77	Mélisse	362
Laiteron des champs	435	Lis rouge	87	Mélitte	363
Laiteron maraîcher	435	Liseron	382	Menthe	364
Laitue	421	Liseron des champs	382	Menthe à feuilles rondes	366
Laitue cultivée	421	Liseron des haies	382	Menthe aquatique	364
Laitue des Alpes	408	Liseron soldanelle	382	Menthe coq	399
Laitue des murailles	425	Livèche	468	Menthe des champs	364
Laitue sauvage	421	Lobularia	316	Menthe poivrée	365
Laitue scarole	421	Lotier	215	Menthe pouliot	365
Laitue vivace	422	Lotier comestible	215	Menthe sylvestre	365
Lallemantia	360	Lotier corniculé	215	Menthe verte	365
Lamier	360	Lotus	325	Ményanthe	391
Lamier amplexicaule	360	Lotus sacré	141	Méon	469
Lamier blanc	360	Lunaire	316	Mercuriale	195
Lamier jaune	360	Lunaire vivace	316	Mercuriale annuelle	195
Lamier pourpre	360	Lunetière	302	Mercuriale vivace	195
Lamier tacheté	360	Lupin	216	Merendera	74
Lampourde	442	Lupin blanc	216	Merisier	251
Lampsane	423	Lupin bleu	216	Merisier à grappes	253
Langue de chien	340	Lupin jaune	216	Mertensia maritime	341
Larmes de Job	114	Luzerne	217	Micocoulier	273
Larmilles	114	Luzerne cultivée	217	Micromérie	366
Laser	467-468	Lyciet	384	Mil	122
Laser à larges feuilles	468	Lyciet d'Europe	384	Millefeuille	392
Laser de France	468	Lycopode	41	Millepertuis	200
Laserpitium	468	Lysichiton	70	Millepertuis perforé	200
Laurier noble	65	Lysimaque	327	Millet	121-122
Laurier sauce	65	Lysimaque nummulaire	327	Millet à grappes	125
Laurier-cerise	252	Lythrum	187	Millet des oiseaux	125
Lavande	361			Mimosa	203
Lavande à feuilles étroites	361	<b>M</b>		Mimule	354
Lavande à larges feuilles	361	Maceron	478	Mimule tachetée	354
Lavande de mer	144	Mâche	450	Minette	217
Lavande stoechade	361	Mâcre	188	Miroir de Vénus	390
Lavande vraie	361	Maianthème	103	Molène	355
Lavatère	293	Mancienne	446	Mollugo	170
Lédon des marais	333	Manne de Pologne	118	Molosperme	470
Lentille	215	Margousier	287	Moneses	333
Lentille comestible	215	Marguerite	424	Monnaie du Pape	316
Lentille d'eau	70	Marjolaine	367	Monochoria	129
Léontodon	423	Marronnier d'Inde	286	Monotrope sucepin	334
Leucanthème	424	Marrube	362	Montia	170
Leuzea	425	Marrube blanc	362	Montie	170
Leymus	121	Marsilea	46	Montie des fontaines	170
Lierre terrestre	358	Massette	106	Morelle	386
Ligustique	469	Mathiolo	316	Morelle noire	386
Ligustique d'Écosse	469	Matricaire	425	Morgeline	156
Lilas de l'Inde	287	Matthiolo blanchâtre	316	Moricandia	317
Lilas d'Espagne	448	Maurelle	193	Mouron	326
Limodore abortif	80	Mauve	293	Mouron blanc	156
Lin	195	Mauve à petites fleurs	294	Mouron d'eau	328
Lin bâtard	306	Mauve alcée	293	Mouron des oiseaux	156
Lin cultivé	195	Mauve en arbre	292	Mouron rouge	326
Linaigrette	109	Mauve musquée	294	Moutarde	302, 320
Linaigrette à feuilles étroites	109	Mauve sylvestre	294	Moutarde blanche	320
Liondent	423	Mélèze	53	Moutarde de Sarepta	302
Lippia	379	Métilot	218	Moutarde noire	303
Lis	77	Métilot officinal	218	Muflier	353
Lis blanc	77	Mélinet	340	Muguet des Pampas	386
Lis jaune	87			Murbeckiella	317

Mûrier	278
Mûrier blanc	278
Mûrier noir	279
Muscari	97
Muscari à toupet	97
Mutelline	396
Myosoton	154
Myrrhe odorante	470
Myrte	189
Myrtille	334

**N**

Narcisse	95
Narcisse tazette	95
Navet	305
Nectaroscordum	93
Néflier	249
Nénuphar	63
Nénuphar jaune	63
Neotinea	80
Népéta	366
Nerprun	271
Nielle des blés	153
Nigelle	135
Nigelle cultivée	135
Nigelle de Damas	135
Nigelle des champs	135
Nitraria	190
Nivéole	94
Nivéole d'été	94
Nivéole printanière	94
Noisetier	237
Noix de terre	456
Notobasis	425
Noyer	234
Nummulaire des Chartreux	201
Nymphéa	64
Nymphéa blanc	64

**O**

Œillet	154
Œillet giroflée	154
Oenanthe	471
Oenanthe à feuilles de peucedan	471
Oignon	89
Olivier	350
Olivier de Bohême	272
Onagre	186
Onagre bisannuelle	186
Onocléa	49
Onoporde	426
Ophrys	81
Oponce	172
Orchis	82
Orchis bouffon	82
Orchis brûlant	83
Orchis mâle	83
Orchis militaire	83
Orchis moucheron	80
Orchis papillon	83

Orchis punaise	82
Orchis pyramidal	79
Orchis singe	82
Orchis tacheté	80
Orge	119
Orge à deux rangs	119
Orge bulbeuse	120
Orge des rats	120
Orge des sables	121
Orge des souris	120
Orge en éventail	119
Orge pyramidale	119
Origan	367
Orme	274
Orme champêtre	274
Orme de Samarie	288
Ornithogale	98
Ornithogale des Pyrénées	98
Ornithogalle en ombelle	98
Orobanche	378
Orpin	175
Ortie	280
Ortie à membrane	281
Ortie à pilules	281
Ortie blanche	360
Ortie brûlante	280
Ortie dioïque	280
Ortie jaune	360
Ortie morte	360
Ortie romaine	281
Ortie royale	358
Oseille	145
Oseille des prés	151
Oseille en écusson	151
Oseille ronde	151
Osier	199
Osmonde royale	45
Oxalis	191
Oxyria	146

**P**

Pain de pourceau	326
Pain-de-coucou	114, 192
Paliure	271
Palmier des Canaries	106
Palmier nain	105
Panais	472
Panais cultivé	472
Panais urticant	472
Pancrease	95
Pancrease maritime	95
Panicaut	462
Panicaut des Alpes	462
Panicaut maritime	462
Panicum	122
Pâquerette	399
Pariétaire	279
Pariétaire officinale	279
Parrya	318
Pas d'âne	441
Passerage	315

Passerage des champs	315
Pastel	314
Pastel des teinturiers	314
Patenôte	112
Patience	150
Pâturin	123
Paumelle	119
Pavot	139
Pavot cornu	139
Pavot de Californie	138
Pavot d'Islande	40
Pavot somnifère	139
Pêcher	257
Pédiculaire	354
Peigne-de-Vénus	476
Pélagonium	184
Peltaria	318
Pensée	196
Pensée des Alpes	198
Perce-neige	94
Perce-pierre	459
Périlla de Nankin	368
Persicaire	147
Persil	473
Pesse	351
Pet d'âne	426
Pétasite	426
Pétasite du Japon	427
Pétasite officinal	427
Petit boucage	475
Petit épeautre	126
Petit houx	104
Petit muguet	103
Petite bardane	393
Petite centaurée	345
Petite ortie	280
Petite oseille	151
Petite pimprenelle	267
Petromarula	389
Pétrorhagie	155
Peucedan	474
Peuplier	198
Peuplier blanc	198
Peuplier noir	198
Phagnalon	427
Philaria	350
Philaria à larges feuilles	350
Phlomis	369
Phoenix	106
Physalis	385
Physospermum	475
Phytolaque	169
Picnomon	427
Picris	428
Picris fausse épervière	428
Picris fausse vipérine	428
Pied de poule	215
Pied-de veau	68
Pied-de-coq	116
Pied-de-corneille	351
Pigamon	137
Pigamon à feuilles d'ancolie	137

Piment 383  
 Piment royal 233  
 Pin 55  
 Pin d'Alep 57  
 Pin des Landes 55  
 Pin maritime 55  
 Pin parasol 56  
 Pin pignon 56  
 Pin sylvestre 55  
 Piptatherum 123  
 Pissenlit 437  
 Pissenlit officinal 437  
 Pistachier 282  
 Pistachier lentisque 282  
 Pistachier térébinthe 282  
 Plantain 351  
 Plantain d'eau 71  
 Plantain des Alpes 351  
 Plantain lancéolé 352  
 Plantain maritime 352  
 Plantain moyen 352  
 Plantain pied-de-lièvre 352  
 Plaqueminier 325  
 Platanthère à deux feuilles 83  
 Poireau 89  
 Poireau de chien 88  
 Poireau des vignes 91  
 Poireau d'été 89  
 Poirier 259  
 Poirier à feuilles d'amandier 260  
 Pois 220  
 Pois asperge 222  
 Pois carré 212  
 Pois chiche 208  
 Pois de senteur 212  
 Poivre de muraille 175  
 Poivre d'eau 147  
 Poivrete 135  
 Polygala 227  
 Polypode 50  
 Pommier 248  
 Pommier domestique 248  
 Pommier sauvage 249  
 Pontédérie 129  
 Populage des marais 133  
 Porcelle 419  
 Porcelle enracinée 420  
 Porcelle glabre 419  
 Porcelle tachetée 420  
 Potamot 73  
 Potentille 250  
 Potentille ligneuse 250  
 Poule grasse 423  
 Pourpier 171  
 Pourpier à grandes fleurs 172  
 Pourpier de mer 159  
 Pourpier des marais 187  
 Pourpier marin 168  
 Pourpier potager 171  
 Prasium 369  
 Prêle 43  
 Prêle d'hiver 43

Prêle des champs 43  
 Prêle des prés 43  
 Prêle géante 43  
 Primevère 327  
 Primevère élevée 327  
 Primevère officinale 327  
 Primevère vulgaire 327  
 Prunier 250  
 Prunier de Briançon 251  
 Psoralée 220  
 Psoralée bitumineuse 220  
 Psyllium 353  
 Pulcaire 353, 428  
 Pulcaire odorante 428  
 Pulmonaire 341  
 Pulmonaire officinale 341  
 Putiet 253  
 Pyracantha 258  
 Pyrèthre 437

**Q**

Queue de renard 157  
 Quinoa 164

**R**

Radis 319  
 Radis cultivé 319  
 Radis ravenelle 319  
 Radis rose 319  
 Raifort 301  
 Raiponce 390  
 Raiponce à feuilles de bétoine 390  
 Raiponce à feuilles de scorsonère 390  
 Raiponce en épi 390  
 Raiponce orbiculaire 390  
 Raisin d'Amérique 169  
 Raisin de mer 62  
 Raisin d'ours 330  
 Rapette 338  
 Rapistrum 320  
 Ray-grass 121  
 Réglisse 211  
 Reichardia 428  
 Reine des prés 245  
 Renoncule 136  
 Renoncule bulbeuse 136  
 Renoncule scélérate 136  
 Renoncules des glaciers 136  
 Renouée 146  
 Renouée amphibie 147  
 Renouée de Sakhaline 148  
 Renouée des oiseaux 147  
 Renouée vivipare 148  
 Réséda 297  
 Réséda blanc 297  
 Réséda jaune 297  
 Réséda raiponce 297  
 Reynoutria 148  
 Rhagadiolus 429  
 Rhodiola 174

Rhododendron 334  
 Rhubarbe 149  
 Rhubarbe des moines 150  
 Ridolfia 476  
 Riquette 312  
 Robinier 221  
 Rocambole 90  
 Roemeria 141  
 Romarin 370  
 Romarin officinal 370  
 Romulée 87  
 Ronce 263  
 Ronce bleue 263  
 Roquette 312  
 Roquette bâtarde 314  
 Roquette blanche 311  
 Roquette de mer 306  
 Rorippa 320  
 Rose de Provins 260  
 Rose trémière 290  
 Roseau à balais 123  
 Roseau aromatique 67  
 Roseau des sables 111  
 Rosier 260  
 Rossolis 143  
 Rudbeckia 429  
 Rue 288  
 Rue de Chalep 288  
 Rue fétide 288  
 Rumex 150  
 Rumex alpin 150  
 Rumex crépu 151  
 Rumex violon 151

**S**

Sabline 153  
 Saccharum 124  
 Safran 83  
 Sagesse des chirurgiens 311  
 Sagittaire 71  
 Salade de lièvre 422  
 Salal 332  
 Salicaire 187  
 Salicorne 165  
 Salsepareille 75  
 Salsifis 439  
 Salsifis à feuilles de crocus 440  
 Salsifis à feuilles de poireau 439  
 Salsifis des prés 440  
 Salsola 165  
 Sanguisorbe 267  
 Sanicle 476  
 Santoline 430  
 Santoline petit-cyprès 430  
 Sapin 52  
 Sapin de Douglas 58  
 Sapin pectiné 52  
 Sarrasin 145  
 Sarriette 373  
 Sarriette des Alpes 373  
 Sarriette des jardins 373

Sarriette des montagnes	373
Sauge	371
Sauge des prés	372
Sauge hormin	372
Sauge officinale	371
Sauge sclarée	372
Sauge verte	372
Saule	199
Saule blanc	199
Saxifrage	179
Scabieuse	448
Scandix	476
Scariole	430
Sceau-de-Salomon	103
Scirpe	109
Scirpe des bois	109
Scolyme	430
Scolyme d'Espagne	430
Scolyme tacheté	431
Scorpiure	222
Scorsonère	431
Scorsonère d'Espagne	431
Scrofulaire	354
Scrofulaire aquatique	354
Sédum	175
Sédum âcre	175
Sédum blanc	175
Sédum reprise	175
Seigle	124
Seigle bâtard	114
Serapias	83
Serpolet	377
Sésame	380
Sétaire	125
Sicyos	202
Silène	155
Silène acaule	155
Silène enflé	155
Sison	477
Sisymbre	321
Sisymbre officinal	321
Soleil	417
Solidage	437
Sorbier	267
Sorbier des oiseleurs	268
Sorgho	125
Souchet	108
Souchet comestible	108
Souci	400
Souci des champs	401
Souci des jardins	401
Soude	165-167
Spartier jonc	222
Spéculaire	390
Spergule	156
Spirée	270
Staphylier	183
Stellaire	156
Stellaire holostée	156
Stipa	126

Streptopus	78
Subvillosus	222
Suéda	167
Sumac	283
Sumac des corroyeurs	283
Sureau	443
Sureau hièble	445
Sureau noir	443
Sureau rameux	444
Surelle	191
Sycomore	284

**T**

Tabouret	322
Tabouret des champs	322
Tagète	436
Tamaris	143
Tamier	74
Tanaisie	436
Taro	69
Termis	216
Tétragone	168
Tétragonolobe	222
Tétragonolobe pourpre	222
Thé de campagne	374
Thé des Alpes	256
Thé des montagnes	374
Thé d'Europe	356
Thé du Mexique	163
Théligonum	345
Thladiantha	203
Thym	376
Thymbra	376
Tilleul	295
Tolpis	439
Tomate	384
Topinambour	418
Tordyle	479
Torilis	479
Tormentille	250
Tourette	300
Tournesol	193, 417
Trachelium	391
Tradescantia	128
Trainasse	111
Trèfle	223
Trèfle blanc	223
Trèfle d'eau	391
Trèfle des prés	223
Tremble	198
Trenstolen	201
Tribule	190
Trigonelle	224
Trique-madame	175
Trisetum	126
Troscart	73
Tulipe	78
Turgenia	479
Tussilage	441

**U**

Ulmairé	245
Umbilic	176
Urosperme	442
Urosperme de Daléchamp	442
Urosperme faux-picris	442

**V**

Vaccaria	157
Valériane	449
Valériane officinale	449
Valériane rouge	448
Valérianelle	450
Vallisnérie	70
Vélar	321
Verge d'or	434
Vergerette du Canada	412
Véronique	355
Véronique officinale	356
Véronique petit-chêne	356
Verveine	379
Verveine odorante	379
Verveine officinale	379
Vesce	225
Vesce cultivée	225
Vigne	180
Vigne du Mont-Ida	336
Vigne vierge	180
Violette	196
Violette blanche	197
Violette des collines	197
Violette odorante	197
Violette remarquable	197
Violette suave	197
Viorne	446
Viorne lantane	446
Viorne obier	446
Vipérine	340
Wrillée	147
Vulnéraire	201
Vulvaire	164

**X**

Xeranthemum	443
-------------	-----

**Y**

Yeuse	231
Yucca	100

**Z**

Zizania	128
Ziziphora	378
Zostère	73
Zygophylle	190

# Postface

**N**ous souhaitons que cet ouvrage vous ait fait percevoir d'un œil nouveau le monde végétal qui vous entoure. Reste encore à découvrir toutes ces plantes dans la nature... Pour cela, une flore ou un manuel d'identification s'avèrera une aide précieuse. Mais rien ne remplace le contact direct : le plus efficace est sans conteste d'aller rencontrer les plantes sur le terrain, les cueillir et les cuisiner en compagnie d'un spécialiste.

Depuis quelque trente-cinq ans, François Couplan anime régulièrement des ateliers (deux jours) et des stages (une semaine) de « gastronomie sauvage » afin de permettre à chacun de se familiariser avec la flore de diverses régions et d'apprendre de façon pratique à les utiliser dans son alimentation en dégustant soupes, salades, gratins et desserts à base de plantes sauvages.

L'auteur organise également des « survies douces », randonnées en pleine nature où l'on apprend à utiliser les plantes pour subvenir à la plupart de ses besoins, et en particulier pour se nourrir. C'est un grand souffle d'air pur, une parenthèse loin du stress quotidien, une suite de moments forts avec un groupe de personnes sur la même longueur d'onde. La prise de conscience de la générosité de la nature qui en résulte engendre une grande force intérieure et apporte davantage de liberté dans sa vie de tous les jours. Il ne s'agit nullement d'un retour à l'âge des cavernes, mais d'un avant-gardisme indispensable à la survie de notre espèce (voyez *La Nature nous sauvera* de François Couplan aux Éditions Albin Michel).

## ■ Pour tous renseignements

Visitez le site de François Couplan sur Internet : [www.couplan.com](http://www.couplan.com)

### Contacteur François Couplan

- Par e-mail : [fc@couplan.com](mailto:fc@couplan.com)
- Ses autres coordonnées :

#### En France

Haut Ourgeas  
04330 Barrême - France  
Tél. : 04 92 34 25 29

#### En Suisse

Ès Écouages  
CH-1692 Massonnens  
Tél. : 026 653 19 78 • Fax : 026 653 27 47

**Depuis la France ou la Belgique : ajouter l'indicatif (00 41) avant tél. et fax.**

Faites part à l'auteur de vos appréciations, remarques et critiques concernant ce livre. Il en sera tenu compte. Si vous avez à lui communiquer des renseignements sur les usages des plantes, ou des recettes, ceux-ci figureront dans la prochaine édition de cet ouvrage.

## ■ Présentation du volume 2 de L'ENCYCLOPÉDIE DES PLANTES SAUVAGES

### *La cuisine sauvage*

Le second volume de l'Encyclopédie des plantes sauvages comestibles et toxiques de l'Europe, *La cuisine sauvage*, traite des plantes les plus intéressantes étudiées dans le présent ouvrage, mais elles y sont classées d'après la partie de la plante utilisée, afin d'en faciliter l'usage culinaire. Il comprend de nombreuses recettes : générales (pour chaque partie de plante considérée) et particulières (pour certaines espèces spécialement dignes d'intérêt).

**La cuisine sauvage est divisée en 12 sections.**

**1. GRAINES ET NOIX**

- a. Oléagineuses
- b. Farineuses

**2. RACINES**

**3. FEUILLES CRUES EN SALADES**

**4. FEUILLES CUITES EN LÉGUMES**

**5. JEUNES POUSSÉS ET TIGES**

- a. jeunes pousses crues
- b. jeunes pousses cuites
- c. tiges

**6. CONDIMENTS ET ÉPICES**

**7. CONSERVES AU VINAIGRE**

**8. LACTO-FERMENTATION**

**9. FLEURS ET BOUTONS FLORAUX**

**10. FRUITS**

- a. sucrés, en dessert
- b. en légume

**11. DIVERS**

- a. arbres à écorce comestible
- b. plantes à gomme ou à résine
- c. plantes à confire au sucre ou au miel
- d. présures végétales
- e. succédanés du sel
- f. colorants alimentaires
- g. autres

**12. BOISSONS**

- a. tisanes et thés
- b. succédanés du café
- c. boissons froides diverses et sirops
- d. jus de fruits
- e. plantes à sève
- f. boissons fermentées
  - vins
  - bières
  - hydromel et vins de fleurs
  - vinaigres
  - liqueurs

Photographies de François Couplan  
et de France Breil

© Éditions Sang de la Terre  
Le régal végétal  
978-2-86985-342-3

Dépôt légal : deuxième trimestre 2017  
Achevé d'imprimer en Union européenne par Pulsio.net en mars 2017

# Le régal végétal

NOUVELLE ÉDITION

**Les plantes sauvages comestibles reviennent en force dans nos assiettes. Ces végétaux, cadeaux de la nature, nous offrent de nouvelles saveurs et représentent une mine extraordinaire de nutriments : il s'agit de véritables « alicaments », nourrissants et gratuits !**

*Le régal végétal*, premier volume de l'*Encyclopédie des plantes sauvages* de Couplan, se distingue par son exhaustivité : **650 genres** et **1 600 espèces** y sont présentés.

Chaque plante est étudiée sous l'angle botanique, sémantique, historique, géographique, chimique, alimentaire, médicinal et tinctorial. L'ouvrage comporte également des **indications pratiques** pour la cueillette et propose des applications culinaires détaillées sous forme de **recettes**.

Une échelle de classement des genres permet de se reporter immédiatement aux plantes les plus intéressantes. Le dictionnaire des plantes est suivi de nombreuses annexes pour **cueillir sans danger** tout en respectant la nature.

L'*Encyclopédie des plantes sauvages* est la référence la plus complète sur le sujet. Elle contient toutes les informations aujourd'hui disponibles sur les plantes sauvages à récolter ou à éviter sur l'ensemble du continent européen.



## FRANÇOIS COUPLAN

*Ethnobotaniste, docteur ès-sciences, il est le pionnier de l'étude des plantes sauvages comestibles en Europe dont il a entrepris le recensement exhaustif voici plus de quarante ans. Des milliers de personnes ont participé aux stages de découverte des plantes qu'il organise régulièrement en France, en Suisse, en Belgique et ailleurs. Auteur de plus de soixante ouvrages sur les plantes et la nature, il collabore aussi avec de grands chefs cuisiniers à la redécouverte des saveurs oubliées.*

Découvrez le 2<sup>e</sup> volume  
de l'encyclopédie :

*La cuisine sauvage*

