

Les mauvaises herbes sauvages comestibles

Sortie de La Sylve du 7 juin, animée par M.C. Le Pézennec, membre bénévole en botanique à l'Association des Botanistes Amateurs (ABMARS) et E. Andrieux adhérente à La Sylve.

Ce jour-là, une vingtaine de participants, équipée de bottes et d'imperméables, était arrivée sur le parking du centre culturel pour la récolte des bonnes mauvaises herbes et non pour celle des petits gris. La sortie a débuté par ce dicton : « En bon juin, toutes mauvaises herbes donnent beau foin ».



Quelques conseils sur la cueillette des plantes ont été prodigués :

- ➔ être prudents avec certaines familles de plantes comme les ombellifères où il y a de vrais faux amis : la pire, la cigüe dont Socrate a subi les affres, comme la meilleure, la carotte dont les vertus nutritionnelles ne sont plus à vanter, reconnaissable à sa racine odorante, son ombelle plate blanche rosée marquée d'un point central pourpre et ses feuilles velues et découpées ;
- ➔ en général, il faut choisir les jeunes feuilles avant la floraison car plus tendres et de saveur moins prononcée.

Derrière le centre culturel, un grand **sureau noir** de la famille des *caprifoliacées*, arbre de 4 à 6 m couvert de petites fleurs blanches groupées en corymbes exhale un doux parfum ; celles-ci une fois



séchées, à l'abri de l'humidité, accompagneront vos tisanes, vos sirops, fleurs fraîches dans vos tartes, vos beignets ou vos gelées. Peut-être, aurez-vous la patience d'attendre l'automne pour préparer des confitures avec les grappes des petites baies noires pendant vers le sol. Tout cela vous paraît bien appétissant, mais comestible ne veut pas dire consommable à volonté ; ne mangez pas les parties vertes du sureau noir. Attention de ne pas le confondre avec la tige dressée du **sureau yèble**, plante vivace de 2 m, toxique et nauséabonde.

Chemin faisant, le groupe a traversé le cimetière ouvert à toutes fleurs, ici quelques **coquelicots**, de la famille des *papavéracées*, connus sous le nom de *petite princesse* en Arménien, ont aiguisé notre curiosité. Un américain R.H. FRANCE, en observant la dispersion des graines de la capsule (pistil) du coquelicot ou du pavot, a inventé la salière. Un allemand, Dr Friedrich SERTURNER apothicaire de profession, a isolé le 1er alcaloïde : la morphine extraite de l'opium en 1803 à Paderborn. Le *rougello* en langue d'oc a aussi inspiré les gourmands : les pétales pour la confection de bonbons et de sirops colorant les entremets, calmant la toux, puis les graines pour aromatiser pains et gâteaux. Attention, ce petit joyau peint par Renoir peut devenir



hypnotique bien que consommable de la rosette à la fleur !

En allant vers l'espace protégé, nos yeux se sont arrêtés sur les jeunes jets et les **cônes du houblon** de la famille des *cannabinacées* qui s'enroulaient sur une haie dans le sens d'une aiguille d'une montre. Cette plante est hypnotique et dioïque signifiant que le pied de la fleur femelle (cône) est séparé de la fleur mâle. Les jets sont préparés comme les asperges et les cônes utilisés dans la fabrication de la bière : cônes frais, bière forte ; cônes séchés, bière légère : « l'abus de bière peut provoquer des troubles œstrogéniques ». Autrefois, dans les houblonnières, les femmes les récoltaient en chantant afin d'éviter l'endormissement. De nos jours, des oreillers remplis de cônes séchés permettent d'atténuer certaines insomnies !



Cette fois, le ciel nous tombait sur la tête, les plus courageux ont poursuivi l'aventure des plantes sauvages comestibles très nombreuses dans notre flore. Nous les croisons sans même les voir : ce sont les **silènes enflés**, les **mauves sylvestres**, l'**oseille sauvage**, le **mouron blanc** que nous arrachons de nos jardins et dont les feuilles nouvelles ou jeunes pousses cuisinées en petite quantité, donneraient à notre nourriture de nouvelles saveurs riches en vitamines et oligo-éléments. D'autres, comme l'**achillée millefeuille**, le nom lui vient d'Achille, héros grec, qui s'en servit pour guérir des blessures, sont d'excellents cicatrisants.



Près des fameux poudingues, conglomérats de blocs de silex, de grès et de silice déposés par la mer au tertiaire, croissent des **lieries terrestres**, des **bourses à pasteur** et la **benoîte des villes** : les feuilles de la 1^{ère} « herbe de St Jean » ont une saveur de menthe, les graines de la seconde peuvent remplacer le poivre et la moutarde, enfin la racine de la dernière au goût de clou de girofle parfume les desserts.

Ouf ! Un abri, un **tilleul aux petites feuilles**, famille des *tiliacées*, nous apporte un moment de quiétude. Redondance facile puisque tout le monde connaît l'infusion de 3 ou 4 corymbes de tilleul pour ses vertus calmantes, reposantes. Facile d'écrire cette phrase : « le 7 juin était le 17^e jour du mois de prairial dans le calendrier républicain officiellement **JOUR DU TILLEUL**. Facile de se remémorer ces derniers jours de classe, enivrés par le parfum insistant des fleurs de tilleul. Mais aussi, histoire des traditions populaires puisque nombreux sont les tilleuls qui ont fait l'objet de pratiques superstitieuses : arbres votifs à clous ou à rubans pour se débarrasser de certaines maladies ; ou encore, arbres de justice, de paix et de gibets sous lesquels les juges officiaient, laissent à penser que leurs lieux de plantation furent les futurs emplacements de chapelles et d'églises.



Et alors, quels sont ses usages culinaires ? Les hommes s'étant nourris de bouillies durant tout l'hiver, avaient un besoin essentiel de pousses vertes plus goûteuses, nourrissantes, dépuratives et énergisantes (riches en sels minéraux et en protéines) au début du printemps. Les jeunes feuilles fraîches de tilleul étaient consommées en salades, séchées en farine pour les galettes ou sablés, fabriqués de nouveau en France pendant la dernière guerre. Sans oublier la sève qui, collectée comme celle du bouleau, est remplie de vitamines. Quant aux fleurs, avec lesquelles les salades étaient parfumées, elles apportaient une huile essentielle (38%), du manganèse etc., puis les fruits une huile grasse. Cet arbre providentiel, sauf pour les pendus ça va de soi, avait fait l'objet de recherche gustative ; en effet, le chimiste français Missa découvrit au XVIII^e qu'en malaxant les fruits et les fleurs du tilleul, on obtenait un produit proche du chocolat, malheureusement ce « chocolat de tilleul », une fois commercialisé, se décomposait rapidement. Avis aux amateurs avides de nouvelles textures ! Est-ce tout ? Il ne faut pas omettre l'usage de son bois et de son écorce pour les objets

quotidiens et les cordages. Dommage ! Nous devons quitter notre arbre comme le dit la chanson pour le Poteau des Écouteurs.



Sur un talus, des **orties dioïques**, *urticacées* (le mot dioïque signifie « deux maisons », mâle et femelle séparés) s'élèvent en touffes. Les tiges et feuilles sont couvertes de poils. Observez-les à la loupe pour découvrir à leur base des petites gouttes remplies d'acide formique qui provoquent des piqûres urticantes, mais soulagent les crises d'arthrite...

Alors roulez-vous dedans ? Mais si la nouvelle douleur devient trop intense, cueillez quelques feuilles de **plantain lancéolé** et frottez-en

vos boutons pour soulager vos maux. Chacun proposait des recettes avec les jeunes plants d'ortie : soupe, purée, tarte et cake. Plante aux nombreuses vertus et aux utilisations diverses comme la confection de tissu aussi soyeux que la soie – qui l'eut cru – ou en décoction des feuilles fraîches contre les pellicules. Une observation sur le **plantain**, *plantaginacée* dont les jeunes feuilles à la saveur de haricot ou de la girolle peuvent parfumer les risottos.



Une odeur de terre mouillée, d'humus pénétrant nous saisit à l'entrée des sous-bois chargés d'humidité. Ce lieu est propice aux plantes vivaces fréquentes près des ruisselets comme l'**alliaire officinale**, *brassicacée*, herbe à l'ail consommée en salades, soupes ou en condiment. Puis, l'**épiaire des bois**, ortie des crapauds dont une dizaine de feuilles écrasées donneront un goût de cèpe à vos purées de châtaignes, de pois cassés ou de pommes de terre ; et pour compléter ce repas, faites revenir quelques jeunes feuilles de **consoude**, oreilles d'âne, en beignets. Celles-ci ont la saveur d'huître ou de limande et, en pharmacopée, la vertu de souder les blessures : du grec *symphis* « unir ». En effet, les feuilles poilues se collent entre elles. Terminez votre menu par quelques **fraises des bois** préalablement passées à l'eau vinaigrée.



Le ciel se couvre de gros nuages annonçant des giboulées, il est temps de regagner le centre culturel où nous attend un goûter bien mérité préparé avec des bonnes mauvaises herbes. Chacun s'active, heureux de se retrouver autour d'un cake aux orties, ou du pesto d'ail des ours en toasts, de la tarte de fleurs de sureau, tous contents de tartiner du miel de tilleul sur du pain et de s'abreuver d'un sirop de menthe sauvage. Bon appétit !



Bien sûr, nous n'avons pas pu cueillir la petite pimprenelle chère à nos cœurs et chanter : « *A fé la salata ai ta d'la pamponela, A fé l'amour ai va na fia bella* ».

Vous en saurez plus la prochaine fois!

Evelyne ANDRIEUX

Références :

Recettes : « C fait maison » sur internet.

Livre : « Sauvages et comestibles » (je choisis le naturel) de Marie-Claude Paume - Edisud