



# Alimentaire mon cher espace vert !

**Plantes voisines à savourer gratuitement  
pour le plaisir et la santé**

**Flore gourmande anthropique  
en Flandres - Artois - Hainaut**

**Jean Claude BRUNEEL  
Ethnobotaniste**

**Eduliflora**

*in belt*

# Biodiversité nourricière

.....

## Les autres petites ou grandes « surfaces » : la pelouse à pissenlit, le massif à ortie, ...

Dans cette période où il est beaucoup question de changement, il est un domaine qui est effectivement en train de bouger : celui de l'alimentation et de la façon de se la procurer. Après une prise de conscience accrue, se développent ainsi le « faire soi même » (cuisine et jardin), le circuit court du « producteur au consommateur », comme les « AMAP », les « locavores », le « Slow Food », les « Incredible Edibles », ...

Le concept d'agriculture urbaine est d'ailleurs en pleine expansion. Dans ce cadre, un certain « plus » émerge ici et là, notamment chez nos amis anglais : le retour des plantes sauvages. Et pas besoin donc d'aller les chercher dans des coins reculés des milieux naturels : elles sont tout près de nous, avec une diversité formidable, comme dans les friches (mot devenu péjoratif, mais qui dérive de fraîche, dans son sens de nouvelle, sous-entendu nature).

Étant donc déjà présente un peu partout, pourquoi ne pas profiter de cette excellente flore? Et même la favoriser par un entretien plus ou moins sélectif dans nos espaces verts communs, le « nec plus ultra » étant d'en pratiquer l'introduction par plantations et semis !

Avis aux gestionnaires ... Surtout s'il y a déjà une bonne pratique de la gestion différenciée comprenant le « zéro pesticides ».

### Exemples :



Dans les secteurs de fauche tardive, il ne manque pas de Berce, Pissenlit, Égopode, Patience , ...  
Plantations possibles : Consoude, Mauve, Bardane, Pimprenelle, ...



Dans les bandes fleuries annuelles, se cachent souvent des Chénopode, Ravenelle, Laiteron, Galinsoga, ...  
Semis possibles (souvent déjà faits) : Coquelicot, Bleuet, Bourrache, ...

**Quand on le sait, il ne reste plus qu'à se servir ...**

## Mieux que les compléments alimentaires !

Sujets autonomes de la nature, nos bonnes sauvageonnes ont gardé intacte leur composition originelle, aussi étonnante qu'insoupçonnée. Les techniques modernes de dosage permettent de confirmer des apports nutritionnels formidables : qui sait, par exemple, que l'ortie, si détestée, est une source insolite de protéines (8g pour 100g, à comparer au 5 à 20 g de la viande). Et que dire de sa richesse exceptionnelle en silice et en chlorophylle ? Quant aux vertus dépuratives qu'elle partage notamment avec son compère le pissenlit, qui peut encore en douter ? Les épinards sauvages (arroches, chénopodes, ...) ont une meilleure composition que celui qui est cultivé. Et ainsi de suite ... La liste des bienfaits de cette flore, très souvent proche de nous, ne finit pas de s'allonger !

Voici quelques données plutôt parlantes, pour 100g (par rapport au besoin journalier moyen) :

+ **Protides**, avec souvent tous les acides aminés essentiels (BJ = 40g) : faïne (22), noisette (15), ortie (8), égotopode (6,7), consoude (6), morelle noire (5,6), chénopode (4,3), cynorrhodon (3,6), pissenlit (3,5), galinsoga (3,2) / lentille (28), épinard (3), banane (1), pomme (0,4)

+ **Lipides** (BJ = 90g) : noisette (62), faïne (50), argouse (7), mûre (1,5), chénopode et ortie (1), pissenlit (0,7), morelle noire (0,6) / noix (60), banane (0,5), pomme (0,3), haricot vert (0,1)

+ **Calcium** (BJ = 500mg) : mauve (690), ortie (630), pissenlit (473), galinsoga (410), berce (320), morelle noire (307), noisette (210) / amande (266), lentille (51), banane et pomme (6)

+ **Potassium** (BJ = 800mg) : faïne (1018), chénopode (920), noisette (680), berce (540), mauve (450), ortie (410), galinsoga (390) / haricot sec (1358), épinard (557), pomme (110)

+ **Fer** (BJ = 15mg) : galinsoga (14), ortie (7,8), morelle noire (6,6), noisette (3,4), pissenlit (3,3), berce (3,2), chénopode (3) / lentille (9), persil (6,2), épinard et noix (3), pomme (0,4)

+ **Magnésium** (BJ = 250mg) : noisette (284), chénopode (93), berce (75), ortie (71), mauve (58), galinsoga (56), pissenlit (36) / tournesol (353), lentille (107), banane (29), pomme (5)

+ **Phosphore** (BJ = 1000mg) : noisette (290), mauve (180), berce (125), ortie (105), morelle noire (88), chénopode (80), pissenlit (74) / tournesol (840), lentille (454), noix (380), pomme (13)

+ **Vitamine C** (BJ = 60mg) : cynorrhodon (1050), argouse (450), ortie (333), berce (290), chénopode (236), égotopode et mauve (200), morelle noire (140) / citron (53), laitue et pomme (8)

+ **Provitamine A** (BJ = 4 500U.I.) : cynorrhodon (15 000), pissenlit (14 000), chénopode (11 600), ortie (7 000), mauve (4 600), égotopode (2 280) / carotte (11 000), laitue (720), pomme (40)

+ **Vitamine B1** (BJ = 1,5mg) : laiteron (0,7), noisette (0,5), faïne (0,3) chénopode, mauve et pissenlit (0,2), ortie (0,15) / tournesol (2), lentille (0,5), laitue (0,06), pomme (0,03)

+ **Vitamine B2** (BJ = 1,6mg) : chénopode (0,5), faïne (0,4), mauve, galinsoga et pissenlit (0,3), ortie (0,15), noisette (0,1) / amande (0,8), lentille (0,3), épinard (0,2), pomme (0,02)

+ **Vitamine PP** (BJ = 18mg) : prêle (5,6), noisette (3,4), galinsoga (2), pissenlit (1,4), morelle noire (1,3), mûre (1), ortie (0,6) / tournesol (5), lentille (3), laitue (0,3), pomme (0,1)

N.B. : chlorophylle et flavonoïdes (anthocyanes des fleurs, ...) sont nos meilleurs anti-oxydants (d'après « Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées » de François Couplan)

**Quant à l'aspect botanique**, le savoir ancestral est plus ou moins à ranimer à partir des principales espèces que beaucoup sont encore capables d'identifier : consoude, berce, ficaire, laiterons, moutardes, bourse à pasteur, morelle noire (seuls les fruits verts sont toxiques crus, tout comme sa cousine la tomate), ...



**Tapis printanier de Ficaire**



**Puissante touffe de Consoude**

**Du côté de la gastronomie**, la simplicité des recettes reste une valeur sûre, mais un peu de sophistication n'est pas à exclure, à l'instar de ces grands chefs comme Marc Veyrat d'Annecy, sachant que, pour la quatrième année (2010,2011,2012 et 2014 !) et surtout grâce à la flore locale, le meilleur restaurant du monde est le NOMA à Copenhague ...

A voir évidemment, la « bible » de François Couplan, la « Cuisine sauvage », tandis que ce ne sont pas les autres livres et les sites Internet qui manquent.

**Du point de vue pratique**, on peut rappeler les autres avantages que sont la précocité de certaines espèces (beaucoup de vivaces) qui sont déjà présentes alors même qu'il n'y a encore eu aucun semis, ainsi que la fréquente abondance. Et, généralement pas besoin de fertilisation, ni de traitement, même naturels. Comme petits inconvénients, faut-il citer une récolte parfois fastidieuse, une disponibilité pouvant être d'assez courte durée et, éventuellement, un peu de déplacements ? Naturellement pas ... Et si on évite de faire trop de kilomètres en voiture, quel bon bilan carbone !

N.B. : Les « mauvaises herbes » peuvent en être pour leur toxicité, mais les bonnes sont de loin majoritaires. Leur cueillette doit quand même faire l'objet d'une double attention : ne pas menacer leur pérennité par une cueillette abusive et, voire surtout, dans des milieux trop anthropisés, faire attention aux pollutions agricoles, industrielles, automobiles, ...

Mais, à préparation identique, il n'y a pas plus de problèmes microbiens que pour les légumes

**Quant à l'histoire** de ces plantes spontanées, que de révélations passionnantes ! La Mauve et le Coquelicot étaient des légumes au Moyen Age, la Capselle est cultivée en Chine, la Bardane au Japon (le gobo), l'Onagre est une belle américaine, le Chardon-Marie nous vient de Palestine, le Galinsoga de Bolivie, où il fait partie d'un plat national (l'agiaco), les Achillée et Morelle noire étaient des plantes magiques chez les Celtes, ...

**Références** : François Couplan ([www.couplan.com](http://www.couplan.com)), B et A J Bertrand ([www.terran.fr](http://www.terran.fr)), Hubert Lévêque (Glaner en Picardie et Nord Pas de Calais), René Auburn (Cultivez les plantes sauvages et comestibles), Vincent Albouy (Plaidoyer pour les « mauvaises herbes »), Pierre Lieutaghi (Le livre des bonnes herbes), Malherbologie (<http://www2.dijon.inra.fr/hyppa/>), ...

## Du bon usage ...

L'exploitation de ce filon providentiel n'est, en réalité, pas aussi évidente qu'il n'y paraît ! Les vieilles peurs ataviques du sauvage sont bien vivaces (parfois quand même avec raison). Et l'obsession du « risque zéro », particulièrement présente dans le domaine alimentaire, n'est guère favorable à un peu d'aventure. Mais, comme pour les champignons, qu'il suffit de bien connaître, le plaisir de la découverte gustative de notre flore libre est tout aussi prometteur. N'étant pas encore dans les programmes scolaires, ce savoir est donc à transmettre par des guides nature, associatifs ou institutionnels (parcs, collectivités, ...). Eux-mêmes préalablement formés, ils sont ainsi à même d'initier une bonne pratique par des animations (balade cueillette, atelier cuisine, exposition, ...) et livrets plus ou moins spécifiques aux lieux.



### De bons moments de convivialité dans la redécouverte d'un monde oublié



### Parmi les valeurs sûres : la salade multicolore et les beignets de consoude

#### Pour aller plus loin :

- Affiner la gestion des espaces verts après un inventaire quantitatif
- Compléter la liste par des plantations et semis (initier des producteurs)
- Diversifier les biotopes avant la création des espaces verts
- Aménager un jardin thématique dédié à nos sauvageonnes
- Associer des spécialistes de la nutrition et donc de la santé ...

## Inventaire des urbaines indigènes comestibles

CODE	NOM COMMUN	NOM BOTANIQUE	FE	FL	FR	GR	TI	RH	BU	RA	NA	CU	UT
BPEN	Bouleau verruqueux	Betula pendula	(--)	(+)			(s)				--	+	+
CSAT	Châtaignier	Castanea sativa				X					--	--	X
LPER	Chèvrefeuille des bois	Lonicera periclymenum		X							+	+	+
CMAS	Cornouiller mâle	Cornus mas			X						--	--	--
RCAN	Églantier des chiens	Rosa canina	(X)	X	X		(+)				+	--	X
FEXE	Frêne	Fraxinus excelsior	(--)			(--)					X	--	+
FSYL	Hêtre	Fagus sylvatica	(X)		X						+	--	+
HLUP	Houblon	Humulus lupulus	(X)	(X)	(+)		(X)				+	+	+
CAVE	Noisetier	Corylus avellana				X					+	X	X
PSPI	Prunellier	Prunus spinosa	(X)	X	X						X	--	X
RPSE	Robinier	Robinia pseudacacia		X							+	+	X
RUDI	Ronces diverses	Rubus div.	(X)	+	X		(+)				X	--	X
SNIG	Sureau noir	Sambucus nigra		X	X						X	+	X
TCOR	Tilleul à petites feuilles	Tilia cordata	(X)	X	(+)						--	+	X
ACMI	Achillée millefeuille	Achillea millefolium	X	X			(+)				X	X	X
ACCA	Acore	Acorus calamus	(+)	(+)				(+)			--	--	+
ALUR	Ail des ours	Allium ursinum	X	X	(+)				X		--	+	X
ALVI	Ail des vignes	Allium vineale	X	X	(+)		X		X		--	+	X
ALPE	Alliaire	Alliaria petiolata	X	X	(X)		(+)				+	+	X
AMRE	Amarante réfléchie	Amaranthus retroflexus	X			+	(X)				--	+	+
ANGA	Angélique vraie	Angelica archangelica	X	+	(+)		X			+	--	X	X
HESP	Berce	Heracleum sphondylium	X	+	(+)		(X)			(+)	X	+	X
CECY	Bleuet	Centaurea cyanus	+	X							--	X	+
VETH	Bouillon blanc	Verbascum thapsus	(--)	+						(X)	+	--	--
BOOF	Bourrache	Borago officinalis	X	X	(+)		X				--	X	X
CBUR	Bourse à pasteur	Capsella bursa-pastoris	X	X			(+)				+	X	X
CAHI	Cardamine hérissée	Cardamine hirsuta	X	X			(+)				X	X	X
DACA	Carotte sauvage	Daucus carota	X	X	X		(+)			(+)	X	X	X
CERU	Centranthe rouge	Centranthus ruber	X	X			(+)				--	X	X
CIOL	Chardon maraîcher	Cirsium oleraceum	(X)	X			(+)				--	+	+
CHEA	Chénopode blanc	Chenopodium album	X	+	(+)		(+)				X	X	X
CHRU	Chénopode rouge	Chenopodium rubrum	X	+	(+)		(+)				X	X	X
CIIN	Chicorée sauvage	Cichorium intybus	X	X			(+)			X	X	+	X
SYOF	Consoude officinale	Symphytum officinale	X	X			(X)			(+)	X	X	X
PARH	Coquelicot	Papaver rhoeas	X	X		+	(+)				X	X	X
DITE	Diplothe vulgaire	Diplothe tenuifolia	X	X			(X)				+	X	X
AEPO	Égopode	Aegopodium podagraria	X	X			(X)				X	X	X
STSY	Épiaire des bois	Stachys sylvestris	+	X			(+)				--	--	+
STAP	Épiaire des marais	Stachys palustris	+	+			(+)	X			--	--	+
EPAN	Épilobe en épi	Epilobium angustifolium	(+)	+			(+)				--	--	--
FOVU	Fenouil	Foeniculum vulgare	X	X		X	(X)				+	+	X
RAFI	Ficaire	Ranunculus ficaria	X	X							X	+	X
FRVE	Fraisier sauvage	Fragaria vesca			X						+	+	X
GQUA	Galinsoga cilié	Galinsoga quadriradiata	X	X			(+)				--	+	X
ARLA	Grande bardane	Arctium lappa	(+)				(X)			(+)	X	+	--
ALOF	Guimauve officinale	Althaea officinalis	(X)	X	(--)		(+)			X	--	+	+
SOOL	Laiteron maraîcher	Sonchus oleraceus	X	+			(+)				X	+	+
MYMU	Laitue des murailles	Mycelis muralis	X	+			(+)				--	--	X
LASE	Laitue scariole	Lactuca serriola	(+)	+			(+)				+	--	--
LAAL	Lamier blanc	Lamium album	X	X			(+)				X	+	X
LACO	Lampsane commune	Lapsana communis	X	+			(+)				X	+	X

CODE	NOM COMMUN	NOM BOTANIQUE	FE	FL	FR	GR	TI	RH	BU	RA	NA	CU	UT
TYLA	Massette à larges feuilles	Typha latifolia	(X)	(+)			(X)				+	+	X
MADI	Matricaire discoïde	Matricaria discoidea	(+)	+			(+)				+	+	+
MASY	Mauve sylvestre	Malva sylvestris	X	X	(X)		(X)				X	X	X
SONI	Morelle noire	Solanum nigrum	X	X	X		(X)				X	+	+
STME	Mouron des oiseaux	Stellaria media	X	+			(X)				X	X	X
SIAR	Moutarde des champs	Sinapis arvensis	X	X	(+)		(+)				X	+	X
BRNI	Moutarde noire	Brassica nigra	X	X	(+)		(+)				X	+	X
MYAR	Myosotis des champs	Myosotis arvensis	X	+							--	--	+
OEER	Onagre à sépales rouges	Oenothera erythrosepala	(--)	X						+	--	+	X
ORVU	Origan	Origanum vulgare	X	X			(--)				--	X	X
SEAC	Orpin âcre	Sedum acre	X	+							X	+	+
URDI	Ortie dioïque	Urtica dioica	X				(X)				X	X	X
RXSA	Oseille sauvage	Rumex acetosa	X	+			(+)				+	--	X
PASA	Panais commun	Pastinaca sativa	X	X	(+)		(+)			+	+	+	X
BEPE	Pâquerette	Bellis perennis	X	(X)							X	X	+
TUFA	Pas d'âne	Tussilago farfara	(X)	--							X	--	+
LELA	Passerage à larges feuilles	Lepidium latifolium	X	X			(X)				--	+	+
RUCR	Patience crépue	Rumex crispus	(+)				(+)				X	--	+
PEMA	Persicaire maculée	Persicaria maculata	(+)				(+)				X	--	+
VMIN	Petite pervenche	Vinca minor		X							+	--	+
SAMI	Pimprenelle	Sanguisorba minor	X	+			(+)				--	X	X
TASP	Pissenlit indéterminé	Taraxacum sp	X	X						(X)	X	X	X
PLMA	Plantain à filles lancéolées	Plantago lanceolata	X	(X)							X	+	+
PLMA	Plantain à larges feuilles	Plantago major	X	(X)							X	+	+
POHY	Poivre d'eau	Polygonum hydropiper	X	+	+		(X)				--	--	+
HYRA	Porcelle enracinée	Hypochoeris radicata	X	+							--	--	+
POOL	Pourpier	Portulaca oleracea	X	X			(X)				--	+	X
EQAR	Prêle des champs	Equisetum arvense	(X)				(X)				X	X	--
PRVE	Primevère officinale	Primula veris	X	X							--	+	+
PUOF	Pulmonaire officinale	Pulmonaria officinalis	(+)	+							--	+	+
ARRU	Raifort	Armoracia rusticana	(X)	X	(X)		(X)			(X)	--	+	X
RARA	Ravenelle	Raphanus raphanistrum	(+)	X	(+)		(+)				X	--	+
FIUL	Reine-des-prés	Filipendula ulmaria	(--)	+							+	--	+
FAJA	Renouée du Japon	Fallopia japonica	(X)				(X)				X	--	--
ROAM	Rorippe amphibie	Rorippa amphibia	+	+	(+)		(+)				--	--	--
PHAU	Roseau	Phragmites australis	(+)				(+)				X	--	+
LYSA	Salicaire	Lythrum salicaria	(+)	+							+	+	+
TRAP	Salsifis des prés	Tragopogon pratensis	+	+			(+)				+	--	+
SPRA	Sauge des prés	Salvia pratensis	(+)	X			(+)				--	+	+
THAR	Tabouret des champs	Thlaspi arvense	X	+	(+)		(+)				X	--	+
TAVU	Tanaisie	Tanacetum vulgare	(+)	(+)			(+)				X	+	+
COCA	Vergerette du Canada	Conyza canadensis	(+)	(+)			(+)				X	X	--
VEBE	Véronique des ruisseaux	Veronica beccabunga	X	+			(+)				+	--	+
VIOD	Violette odorante	Viola odorata	(--)	X							+	X	X

FE = feuilles FL = fleur FR = fruit GR = graine TI = tige RH = rhizome BU = bulbe RA = racine  
 ( ) = jeune NA = nature CU = culture UT = utilisation X = important + = secondaire -- = mineur

**ATTENTION !** Comme pour les champignons, il peut y avoir confusion avec des espèces toxiques :  
 il est impératif d'avoir une détermination sans le moindre doute !



**La reine des friches : son altesse, la Berce (*Heracleum sphondylium*)**

**C'est la plante d'Hercule et de l'Ours, notre ginseng local !**

**Nos amis butineurs ne s'en privent pas ...**

### **« Flore gourmande »**

**Association** sans but lucratif ayant pour objectif de mieux connaître les plantes sauvages comestibles et d'en promouvoir l'utilisation. Sont ainsi déployés tous moyens de vulgarisation : publications, animations, stages, formations, ... Sont également abordés divers domaines de recherche, avec des partenaires : bienfaits thérapeutiques, valorisation économique, ...

**Parrainage** : Jean Marie PELT et François COUPLAN

**Président** : Jean Claude BRUNEEL 15 rue des Pêcheurs 59240 Dunkerque [jcbruneel@live.fr](mailto:jcbruneel@live.fr)

**Internet** : <http://flore gourmande.org> <http://www.natureetnous.com/> **Copyleft 2015** IPNS