

Plantes sauvages des cultures à savourer pour le plaisir et la santé

# Flore gourmande commensale en Flandres - Artois - Hainaut

Jean Claude BRUNEEL Ethnobotaniste

**Eduliflora** 



#### L'or durable de la culture « bio »

On entend souvent des qualificatifs bien peu amènes (ordures, saletés, ...) pour désigner ces plantes qui ont effectivement la fâcheuse tendance à s'installer là où on ne les a pas invitées : par exemple, dans l'espace qui a été soigneusement préparé pour cultiver les végétaux de son choix. Ces « sans gêne » n'ont guère la possibilité de s'imposer dans l'agriculture industrielle : un matraquage chimique a vite fait de les éliminer. Mais en culture « biologique », c'est plutôt une certaine tolérance qui prévaut, avec une limitation manuelle s'il n'y a pas de concurrence abusive. Mais, au fait, ces commensales ou adventices, appelées quand même « mauvaises herbes », sont souvent d'excellentes comestibles! Alors, pourquoi ne pas en profiter? Pas si indésirables que ça, elles méritent mieux que de finir au compostage : il suffit de les connaître.

Les arguments ne manquent pas : supériorité nutritive plutôt fréquente, originalité, précocité, absence de maladies, abondance, ... La facilité ou non de la récolte reste bien évidemment un critère décisif.

**Coproduits**, à l'instar de ces éléments secondaires mais utilisables dans les procédés plus ou moins industriels, telle est une des toutes meilleures façons de considérer ces compagnes spontanées. Après étude de faisabilité, chaque producteur pourrait ainsi choisir les espèces à valoriser directement on non.

C'est donc une base de données ou **référentiel** qu'il s'agit préalablement de mettre en forme à partir d'une démarche expérimentale avec une première série de partenaires. Le protocole en est assez simple : inventaires spécifiques et phénologiques, tests de cueillette et accueil auprès des consommateurs. D'ailleurs, ceci est évidemment transposable aux jardins privés et surtout aux diverses formes de jardins partagés. Il est même possible d'envisager la possibilité d'utiliser les parterres floraux publics dans le cas, de plus en plus répandu, des communes qui ont déjà adopté le « zéro pesticides » ! Ce ne sont donc pas les occasions qui manquent pour que nous puissions tous enfin bénéficier aussi facilement de cette « manne » à notre portée ...

Cette utopie n'en est déjà plus une dans bien des endroits, le plus souvent grâce à de multiples associations plutôt urbaines, avec, en pointe, nos amis anglais. Et n'y a-t-il pas là également une certaine contribution au renforcement du lien social ? ...





Bonnes « mines »: maraîchages « bio »,

jardins communautaires, ...

### « 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

Sites: <a href="http://floregourmande.org">http://www.natureetnous.com</a> Copyleft 2015 ipns

#### Flore à découvrir

La connaissance de ce « gisement » à exploiter commence par celle de l'intérêt nutritionnel. 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 à peine croyables : qui sait, par exemple, que l'ortie, si détestée, est une source insolite de protéines (8 g pour 100 g, 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, est loin d'être close!

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

- + **Protides,** avec souvent tous les acides aminés essentiels (BJ = 40g) : faîne (22), noisette (15), ortie (8), égopode (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), faîne (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) : faîne (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), égopode 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), égopode (2 280) / carotte (11 000), laitue (720), pomme (40)
- + Vitamine B1 (BJ = 1,5mg): laiteron (0,7), noisette (0,5), faîne (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), faîne (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)

Dans ce palmarès des espèces spontanées, remarquons l'excellente place du galinsoga, une des dernières naturalisées (elle nous vient de la Bolivie, où elle fait partie d'un plat national, l'ajiaco), qui a ainsi détrôné notre bon vieux chénopode!

N.B.: chlorophylle et flavonoïdes (anthocyanes des fleurs, ...) sont nos meilleurs anti-oxydants. Et, à préparation identique, il n'y a pas plus de problèmes microbiens que pour les légumes

(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 : arroches, laiterons, moutardes, bourse à pasteur, morelle noire (seuls les fruits verts sont toxiques crus, tout comme sa cousine la tomate), ...

**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 qu'en 2011, 2012 et 2014 (!), surtout grâce à la flore locale, le meilleur restaurant du monde est le NOMA à Copenhague ...

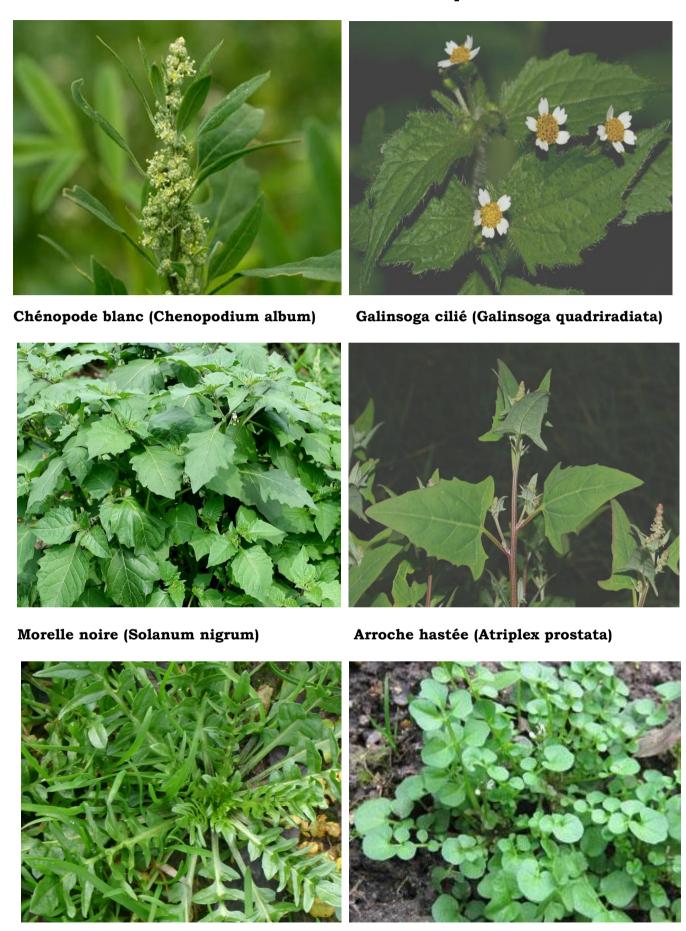
**Biodiversité nourricière** : le dernier programme alimentaire mondial de la FAO intègre les récoltes de plantes sauvages (déjà 7 000 espèces répertoriées / 20 000 potentielles).

#### Inventaire régional des adventices comestibles

CODE	NOM COMMUN	NOM BOTANIQUE	FE	FL	FR	GR	TI	RA	. NA	CU	П	UT
ALPE	Alliaire	Alliaria petiolata	Х	Χ			(X)		+	+	T	Х
AMRE	Amarante réfléchie**	Amaranthus retroflexus	Х	+		+	(X)			+	T	+
ATPA	Arroche étalée	Atriplex patula	Х	+			(X)		Х	+		+
ATPR	Arroche hastée	Atriplex prostrata	Х	+			(X)		Х	+		+
BAVU	Barbarée commune	Barbarea vulgaris	Х	Χ			(X)		+	+		+
BOOF	Bourrache	Borago officinalis	Х	Χ			X			Χ		Х
CBUR	Bourse à pasteur	Capsella bursa-pastoris	Х	Х			(+)		+	Χ		Χ
CAHI	Cardamine hérissée	Cardamine hirsuta	Х	Х					Х	Х		Х
DACA	Carotte sauvage	Daucus carota	Х	Х	Х		(X)	(+)	Х	Х		Χ
CHEA	Chénopode blanc**	Chenopodium album	Х	+	+		(+)		Х	Х		Χ
CHFI	Chénopode à feuilles de figuier	Chenopodium ficifolium	Х	+	+		(+)		Х	Χ		Χ
CHRU	Chénopode rouge	Chenopodium rubrum	Х	+	+		(X)		Х	Χ		Χ
CIIN	Chicorée sauvage	Cichorium intybus	Х	Х			(+)	Х	Х	+		Χ
PARH	Coquelicot**	Papaver rhoeas	Х	Х		+	(+)		Х	Х		Χ
CODI	Corne de cerf didyme**	Coronopus didymus	+	+			(+)		+			
ROSY	Cresson terrestre	Rorippa sylvestris	Х	+			(+)		+			
AEPO	Égopode	Aegopodium podagraria	Х	Х			(X)		Х	Х		Χ
GQUA	Galinsoga cilié**	Galinsoga quadriradiata	Х	Χ			(X)			+		Χ
SOAR	Laiteron des champs	Sonchus arvensis	Х				(+)		Х	+		+
SOOL	Laiteron maraîcher	Sonchus oleraceus	Х				(+)		Х	+		+
LASE	Laitue scariole	Lactuca serriola	(+)				(+)		+			
LACO	Lampsane commune	Lapsana communis	X				(+)		Х	+		Х
MANE	Mauve à feuilles rondes	Malva neglecta	Х	Х	(X)		(X)		Х	Χ	T	Χ
MASY	Mauve sauvage	Malva sylvestris	Х	Х	(X)		(X)		Х	Х	T	Х
SONI	Morelle noire	Solanum nigrum	Х	Х	X		(X)		Х	+	T	+
STME	Mouron des oiseaux	Stellaria media	Х	+			(X)		Х	Х	T	Х
SIAR	Moutarde des champs	Sinapis arvensis	Х	+	(+)	+	(X)		Х	+	T	Χ
BRNI	Moutarde noire	Brassica nigra	Х	+	(+)	+	(X)		Х	+	T	Χ
URDI	Ortie dioïque	Urtica dioica	Х				(X)		Х	Χ		Χ
URUR	Ortie piquante	Urtica urens	Х				(X)		Х	Χ	T	Χ
PASA	Panais commun	Pastinaca sativa	Х	Χ	+	+	(+)	+	+	+		Χ
TUFA	Pas d' âne	Tussilago farfara	(X)	+					Х			+
RUCR	Patience crépue**	Rumex crispus	(+)				(+)		Х			+
VIAR	Pensée des champs	Viola arvensis		Х					Х			Χ
PEMA	Persicaire maculée**	Persicaria maculata	(+)				(+)		Х			+
TASP	Pissenlit indéterminé	Taraxacum sp	Х	Х				(X)	Х	Χ		Χ
PLMA	Plantain à larges feuilles	Plantago major	Х	(X)					Х	+		+
PLLA	Plantain à feuilles lancéolées	Plantago lanceolata	Х	(X)					Х	+		+
PLCO	Plantain corne de cerf	Plantago coronopus	Х	(X)						+		+
POOL	Pourpier	Portulaca oleracea	Х	Х			(X)			+		Χ
EQAR	Prêle des champs	Equisetum arvense	(X)				(X)		Х	Х		
RARA	Ravenelle	Raphanus raphanistrum	+	+	(+)	+	(X)		Х			+
THAR	Tabouret des champs	Thlaspi arvense	Х	+	(+)		(+)		Х			+
COCA	Vergerette du Canada	Conyza canadensis	(+)	(+)			(+)		Х	Χ		
	Plus de 50 espèces											
	** = + espèce(s) proche(s) ( ) = jeune (bouton/pousse)											
	FE = feuilles FL = fleurs FR = fruits GR = graines TI = tiges RA = racines											
	NA = nature CU = culture UT = utilisation X = important + = secondaire = mineur											
	·											
_										_	_	

## Très importantes plantes (VIP)

Dans les cultures : des voisines souvent bien meilleures qu'elles :



Bourse à pasteur (Capsella bursa-pastoris) Cressonnette (Cardamina hirsuta)

N. B.: la récolte par coupe à la base (pas d'arrachage) contribue efficacement à l'entretien!

#### Fiche de terrain des adventices comestibles

PR	CODE	NOM COMMUN	NOM BOTANIQUE	FE	FL	FR	GR			
	ALPE	Alliaire	Alliaria petiolata							
	AMRE	Amarante réfléchie**	Amaranthus retroflexus							
	ATPA	Arroche étalée	Atriplex patula							
	ATPR	Arroche hastée	Atriplex prostrata							
	BAVU	Barbarée commune	Barbarea vulgaris							
	BOOF	Bourrache	Borago officinalis							
	CBUR	Bourse à pasteur	Capsella bursa-pastoris							
	CAHI	Cardamine hérissée	Cardamine hirsuta							
	DACA	Carotte sauvage	Daucus carota							
	CHEA	Chénopode blanc**	Chenopodium album							
	CHFI	Chénopode à feuilles de figuier	Chenopodium ficifolium							
	CHRU	Chénopode rouge	Chenopodium rubrum							
	CIIN	Chicorée sauvage	Cichorium intybus							
	PARH	Coquelicot**	Papaver rhoeas							
	ROSY	Cresson terrestre	Rorippa sylvestris							
	COSQ	Corne de cerf écailleuse**	Coronopus squamatus							
	AEPO	Égopode	Aegopodium podagraria							
		Galinsoga cilié**								
	GQUA SOAR		Galinsoga quadriradiata Sonchus arvensis							
		Laiteron des champs								
	SOOL	Laiteron maraîcher	Sonchus oleraceus							
	LASE	Laitue scariole	Lactuca serriola							
	LACO	Lampsane commune	Lapsana communis							
	MANE	Mauve à feuilles rondes	Malva neglecta							
	MASY	Mauve sauvage	Malva sylvestris							
	SONI	Morelle noire	Solanum nigrum							
	STME	Mouron des oiseaux	Stellaria media							
	SIAR	Moutarde des champs	Sinapis arvensis							
	BRNI	Moutarde noire	Brassica nigra							
	MYAR	Myosotis des champs	Myosotis arvensis							
	URDI	Ortie dioïque	Urtica dioica							
	URUR	Ortie piquante	Urtica urens							
	PASA	Panais commun	Pastinaca sativa							
	TUFA	Pas d' âne	Tussilago farfara							
	RUCR	Patience crépue**	Rumex crispus							
	VIAR	Pensée des champs	Viola arvensis							
	PEMA	Persicaire maculée**	Persicaria maculata							
	TASP	Pissenlit indéterminé	Taraxacum sp							
	PLMA	Plantain à larges feuilles	Plantago major							
	PLLA	Plantain à feuilles lancéolées	Plantago lanceolata							
	PLCO	Plantain corne de cerf	Plantago coronopus							
	POOL	Pourpier	Portulaca oleracea	1						
	EQAR	Prêle des champs	Equisetum arvense	1	_					
	RARA	Ravenelle	Raphanus raphanistrum	1						
	THAR	Tabouret des champs	Thlaspi arvense							
	COCA	Vergerette du Canada	Conyza canadensis							
				1	-					
-				1	-	-				
				1						
	ΤΟΤΔΙ	PR = présence X = importante += secondaire = mineure								
	IOIAL									
-		FE = feuilles FL =fleurs FR = fruits GR = graines								
		Remarques:								
		LOCALISATION:								
	<u> </u>	OBSERVATEUR: DATE:								



La reine des cultures, sa majesté la Moutarde des champs

Délicieuse condimentaire avec des feuilles riches en soufre et en iode

Et une abondante floraison particulièrement mellifère

**Références :** François Couplan (<a href="www.couplan.com">www.couplan.com</a>) B et A J Bertrand (<a href="www.terran.fr">www.terran.fr</a>) 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 (<a href="http://www2.dijon.inra.fr/hyppa/">http://www2.dijon.inra.fr/hyppa/</a>)

# Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées

