

Plantes spontanées dans nos potagers à savourer pour le plaisir et la santé

Flore gourmande commensale en Flandres - Artois - Hainaut

Jean Claude BRUNEEL Ethnobotaniste

Eduliflora

Med

L'or durable des jardins

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 les jardins dits « propres » : les maîtres des lieux ont vite fait de les éliminer, au besoin par la guerre chimique ... Mais il y a aussi ceux qui pratiquent plutôt une certaine tolérance, avec une limitation manuelle raisonnée, pour éviter quand même une 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 et donc de bien les distinguer de celles qui peuvent effectivement être plus ou moins toxiques.

Les arguments ne manquent pas pour ces bonnes sauvageonnes : supériorité nutritive plutôt fréquente, originalité, précocité, absence de maladies, abondance, ... La facilité ou non de la récolte peut éventuellement être prise en compte. Sinon, il n'y a généralement pas de disparition à craindre : quoi qu'on fasse, tous les ans, elles sont de retour. On peut même espérer accueillir de nouvelles espèces! Et donc, pas besoin de les semer ... (le sol renferme un stock quasiment inépuisable de graines et le vent est un excellent transporteur). Dans certains cas, il est quand même utile de tolérer la floraison : elle sert aussi aux butineurs, dont les syrphes qui ont des larves dévoreuses de pucerons . Et ne pas oublier celles qui préfèrent le « coin sauvage ». N.B. : la récolte par coupe à la base (pas d'arrachage) contribue efficacement à l'entretien!

Des « **plus** », telle serait la toute meilleure façon de considérer ces généreuses et fidèles voisines et ainsi de pouvoir insinuer que le jardinage a encore un meilleur rendement ...



Adventices bien là dans les potagers privés et souvent plus encore dans les jardins partagés

Ce ne sont donc pas les occasions qui manquent pour que nous puissions tous enfin bénéficier aussi facilement de cette « manne » à notre portée ... (sans oublier tant d'autres lieux propices). 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.

Références:

François Couplan (www.couplan.com)
B et A J Bertrand (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/)

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 que, pour 2010, 2011, 2012, puis 2014 (!), et surtout grâce à la flore locale, le meilleur restaurant du monde est le NOMA à Copenhague. A Lille, Florent Ladeyn suit la trace ... **Biodiversité nourricière** : le dernier programme alimentaire mondial de la FAO intègre les récoltes de plantes sauvages (déjà 7 000 espèces répertoriées / 20 000 potentielles).

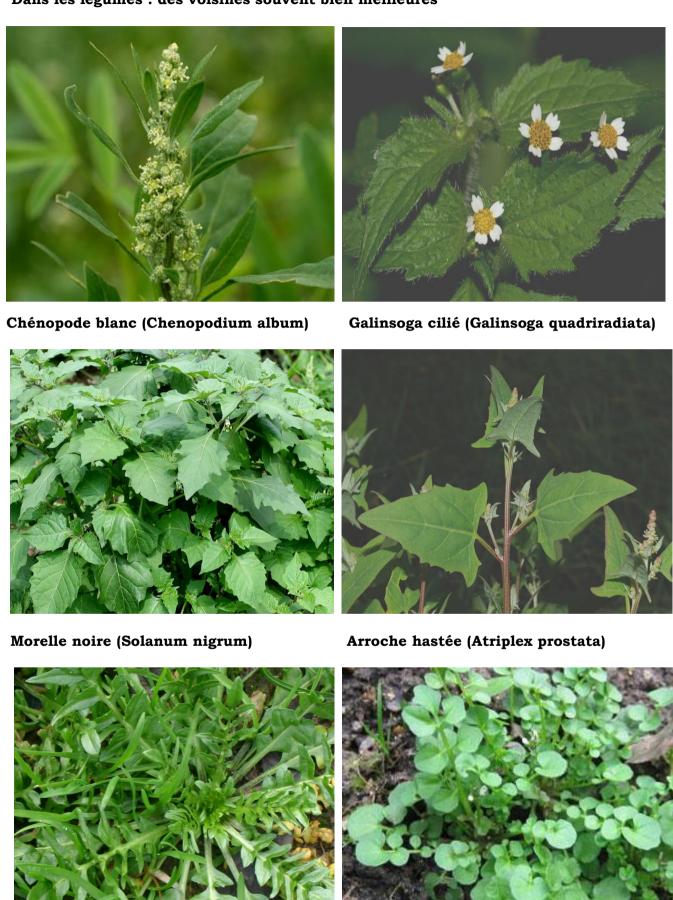
Inventaire régional des adventices comestibles

CODE	NOM COMMUN	NOM BOTANIQUE	FE	FL	FR	GR	TI	RA	. NA	CU	. UT
ACMI	Achillée millefeuille	Achillea millefolium	Х	Χ					Х	+	Х
ALPE	Alliaire	Alliaria petiolata	Х	Χ			(X)		+	+	Х
AMRE	Amarante réfléchie	Amaranthus retroflexus	Х	+		+	(X)			+	+
ATPA	Arroche étalée	Atriplex patula	Х	+			(X)		Х	+	+
ATPR	Arroche hastée	Atriplex prostrata	Х	+			(X)		Х	+	+
BAVU	Barbarée commune	Barbarea vulgaris	Х	Х			(X)		+	+	+
BOOF	Bourrache	Borago officinalis	Х	Χ			X			Х	Х
CBUR	Bourse à pasteur	Capsella bursa-pastoris	Х	Х			(+)		+	Х	Х
CAHI	Cardamine hérissée	Cardamine hirsuta	Х	Х					Х	Х	Х
DACA	Carotte sauvage	Daucus carota	Х	Х	Χ		(X)	(+)	Х	Х	Х
CHEA	Chénopode blanc**	Chenopodium album	Х	+	+		(+)		Х	Х	Х
CHFI	Chénopode à feuilles de figuier	Chenopodium ficifolium	Х	+	+		(+)		Х	Х	Х
CHRU	Chénopode rouge	Chenopodium rubrum	Х	+	+		(X)		Х	Х	Х
CIIN	Chicorée sauvage	Cichorium intybus	Χ	Χ			(+)	Х	Χ	+	X
PARH	Coquelicot	Papaver rhoeas	Χ	Χ		+	(+)		Х	Х	X
CODI	Corne de cerf didyme**	Coronopus didymus	+	+			(+)		+		
ROSY	Cresson terrestre	Rorippa sylvestris	Х	+			(+)		+		
AEPO	Égopode	Aegopodium podagraria	X	Χ			(X)		X	Х	X
GQUA	Galinsoga cilié**	Galinsoga quadriradiata	Х	Χ			(X)			+	X
SOAR	Laiteron des champs	Sonchus arvensis	X				(+)		X	+	+
SOOL	Laiteron maraîcher	Sonchus oleraceus	Х				(+)		X	+	+
LASE	Laitue scariole	Lactuca serriola	(+)				(+)		+		
LACO	Lampsane commune	Lapsana communis	Х				(+)		X	+	X
MANE	Mauve à feuilles rondes	Malva neglecta	Х	Χ	(X)		(X)		Х	Χ	X
MASY	Mauve sauvage	Malva sylvestris	X	Χ	(X)		(X)		X	Х	X
SONI	Morelle noire	Solanum nigrum	X	Χ	Χ		(X)		X	+	+
STME	Mouron des oiseaux	Stellaria media	X	+			(X)		X	Х	X
SIAR	Moutarde des champs	Sinapis arvensis	X	+	(+)	+	(X)		X	+	X
BRNI	Moutarde noire	Brassica nigra	X	+	(+)	+	(X)		X	+	X
URDI	Ortie dioïque	Urtica dioica	X				(X)		X	Х	X
URUR	Ortie piquante	Urtica urens	X				(X)		X	Х	X
PASA	Panais commun	Pastinaca sativa	X	Χ	+	+	(+)	+	+	+	X
TUFA	Pas d' âne	Tussilago farfara	(X)	+					X		+
RUCR	Patience crépue**	Rumex crispus	(+)				(+)		X		+
VIAR	Pensée des champs	Viola arvensis		Χ					X		Х
PEMA	Persicaire maculée**	Persicaria maculata	(+)				(+)		X		+
TASP	Pissenlit indéterminé	Taraxacum sp	X	X				(X)	X	Х	X
PLMA	Plantain à larges feuilles	Plantago major	X	(X)					X	+	+
PLLA	Plantain à feuilles lancéolées	Plantago lanceolata	X	(X)					X	+	+
PLCO	Plantain corne de cerf	Plantago coronopus	X	(X)			()()			+	+
EQAR	Prêle des champs	Equisetum arvense	(X)				(X)		X	Х	
RARA	Ravenelle	Raphanus raphanistrum	+	+	(+)	+	(X)		X		+
THAR	Tabouret des champs	Thlaspi arvense	X	+	(+)		(+)		X		+
COCA	Vergerette du Canada	Conyza canadensis	(+)	(+)			(+)		X	Х	
	Divisida FO and Name										
	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										

<u>ATTENTION!</u> Comme pour les champignons, il peut y avoir confusion avec des espèces toxiques : la consommation passe par une détermination sans le moindre doute!

Très importantes plantes (VIP)

Dans les légumes : des voisines souvent bien meilleures



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

Suite (royale)









Égopode (Aegopodium podagraria)



Et n'oublions pas de profiter aussi de l'ortie et du pissenlit, meilleurs liens avec le passé



La reine des jardins, son excellence la Stellaire (alias Mouron des oiseaux)

En luxuriance toute l'année, pour de délicates salades, soupes, ...

« Flore gourmande »

Association sans but lucratif ayant pour objectif de mieux connaître les plantes sauvages comestibles et d'en promouvoir l'utilisation. Sont ainsi utilisés 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

Internet: http://www.natureetnous.com/ Copyleft 2015 IPNS

Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées

