



Les 20 plantes sauvages de Touraine

Les plus courantes et les plus utiles (comestibles et médicinales)



Ail des ours - *Allium ursinum*



ALLIACEAE



Cuisine

- Crue ou cuit
- Soupe et pesto
- Condiment
- Hampe floral à la vapeur
- Chips
- Sauce

Gout Ail



Vertus

- Vitamine C
- Anti-bactérien
- Drainage métaux lourds
- Vermifuge
- Pression artérielle
- Huiles essentielles sulfurées

Idée recette : Pesto d'ail des ours

- Récolter des feuilles d'ail des ours et les rincer à l'eau froide.
- Émincer l'ail des ours et les mettre dans un bol
- Ajouter de l'huile d'olive en fonction de la texture souhaitée, et mélanger le tout.
- Incorporer ensuite, 2 cuillère a soupe de Parmesan rapé, des noisettes concassées, du sel et du poivre et d'autres épices en fonction de vos goûts.
- *Ce Pesto peut s'utiliser aussi bien en tartinade qu'en mélange avec des pâtes (En fonction de la texture)*

Alliaire officinale - *Allaria petiolata*

BRASSICACEAE



Cuisine

- Salade / Cru
 - Condiment
 - Siliques à la vapeur ou frites
 - Substitut de wasabi
- Gout Ail**



Vertus

- Diurétique
- Vulnéraire
- Antiputride
- Fortifiant dents
- Expectorant
- Asthme
- Dermatologie



Idée recette : Canapés d'Alliaire

- Récolter 400g de feuilles d'Alliaire et les hacher finement
- Faire ramollir 100g de beurre à température ambiante et mélanger les feuilles au beurre crémeux
- Ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron et saler.
- Mélanger le tout
- Faire légèrement griller de belles tranches de pain complet.
- Tartiner le pain avec le beurre parfumé et décorer le tout avec des fleurs d'ailliaire.
- *(Vous pouvez faire la même chose avec la cardamine, la consoude, etc.)*

Arbre aux 40 écus - Ginkgo biloba

GINKGOACEAE



Vertus

- Epuisement
- Pulpe toxique
- Vitamines B et C
- Reynaud
- Cuir chevelu
- Expectorant
- Hémorroïdes



- Micro-circulation
- Mémoire
- Concentration
- Anti-oxydant
- Libido H et F
- Dépression
- Vasodilatateur
- Alzheimer



Histoire du Ginkgo...

- Il était présent plusieurs millions d'années avant les dinosaures
- Il est le premier arbre à avoir repoussé après la bombe nucléaire d'Hiroshima
- Les scientifiques se questionnent sur l'immortalité de cet arbre
- Il ne possède ni graines, ni fruits, la « prune » est en fait un ovule
- Quand cet ovule tombe à terre une odeur nauséabonde se dégage
- *Yin Kuo* (Ginkgo) veut dire « Abricot d'argent » en chinois
- Arbre vénéré en Chine et au Japon

Aubépine - *Crataegus monogyna*

ROSACEAE



Cuisine

- Salade
- Galette
- Pain
- Bouillis
- Cru ou cuit
- Azerole



Vertus

- Cardiotonique
- Hypotenseur
- Fébrifuge
- Antidiarrhéique
- Artherosclerose
- Anti-stress
- Vitamine C



Idée recette : Cookies de cenelles

- Récolter 300 g de cenelles, les faire cuire 15 minutes dans l'eau, et les passer au presse-purée
- Mélanger 80g de farine, 80g de sucre roux, 1/2 c.c de levure chimique, 3 c.c de miel et 30cl d'eau
- Incorporer 20g de fruits secs concassés, la purée de cenelle et 80g de beurre fondu
- Préchauffer le four à 180°C
- Déposer des boules de pâte sur une plaque de cuisson sur du papier sulfurisé
- Les aplatir à la main et les enfourner 15 à 20 minutes

Berce sphondyle - Heracleum sphondylium

APIACEAE



Cuisine

- Gratin / Quiche
- Tiges crues/ confites
- Légume / Vapeur
- Bière (Raka)
- Sorbets / Glaces
- Chutneys



Vertus

- Vitamine C, Mg, K
- Aphrodisiaque
- Tonique
- Hypotensive
- Vermifuge
- Rhumatisme
- Furocoumarine



Idée recette : Inflorescence de berce à la sauce gribiche

- Cueillir 400g d'inflorescences avec leur pédoncule encore tendre, juste avant leur épanouissement
- Les faire cuire à la vapeur ou à l'eau (elle doivent rester légèrement croquantes)
- Ecraser 3 jaunes d'oeufs durs dans un bol. Ajouter 1 cuillerée à soupe de moutarde et une cuillère à café de vinaigre. Monter le tout en mayonnaise en versant doucement un filet d'huile.
- Quand la mayonnaise est prête, ajouter 3 blancs d'oeufs dure hachés, 3 cornichons coupés en petits morceaux, 2 gousses d'ail écrasées et quelques brins de persils finement ciselés. Bien mélanger.
- Napper de cette sauce les inflorescences chaudes et servez immédiatement.

Bouleau blanc - Betula alba

BETULACEAE



Cuisine

- Salade
- Soupe
- Bière / Vin pétillant
- Farine
- Thé avec racines
- Boisson froide
- Sirop de sève



Vertus

- Febrifuge
- Rhumatisme
- Infections urinaires
- Dermatologie
- Cuir chevelu
- Dépuratif
- Antilithiasique



Idée recette : Bière de Bouleau

- Récolter 4 litres de sèves, quelques rameaux et de l'écorce de Bouleau
- Faire bouillir le tout dans une casserole
- Ajouter 1 litre de miel, mélanger et retirer du feu
- Laisser refroidir et filtrer.
- Ajouter un demi sachet de levure de bière, bien mélanger et couvrir de plastique sans fermer hermétiquement, laisser la mixture travailler une semaine environs.
- Embouteiller et garder au frais et sec (elle peut se garder un an environs)

Capselle - *Capsella bursa-pastoris*

BRASSICACEAE



Cuisine

- Salade
- Vinaigrette
- Sauces
- Riz aux herbes
- Lactofermentation
- Goût moutarde



Vertus

- Astringeant
- Anti-diarrhéique
- Hémostatique
- Antiseptique
urinaire
- Hemorroïdes
- Grossesse
- Attention



Idée recette : Sauce de salade aux fleurs de Capselle

- Récolter 50g de fleurs de Capselle
- Dans un récipient, verser 100g de fromage blanc, une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre et 3 cuillerées à soupe d'huile de tournesol.
- Ajouter les fleurs et une pincée de sel, puis mixer vivement le tout.
- Verser sur la salade et décorer avec quelques fleurs de Capselle.

Chataigner - Castanea sativa



Cuisine

- Grillées
- En farine
- Polenta corse
- Crème
- Marrons galcés

FAGACEAE



Vertus

- Glucides 80%
- Protides 16%
- Lipides 3%
- Vitamines B et C
- Toux
- Diarrhée



Idée recette : Crème de Châtaignes

- Récolter des Châtaignes
- Éplucher les châtaignes : Pour cela, il faut les laver, les inciser avec un couteau, les faire bouillir 10 à 15 minutes et enfin retirer leur peau et si possible la sous-peau. (1Kg de châtaignes donne 800g)
- Porter à ébullition une grande casserole d'eau et faire cuire les châtaignes 30 minutes.
- Les porter au moulin à légumes pour obtenir une purée compacte (Environ 350 grammes)
- Dans une autre casserole, préparer un sirop en mélangeants 220g de sucre et 100g d'eau et porter à ébullition 6 minutes jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous.
- Mettre à chauffer la crème de châtaigne lentement et du sucre vanillé et incorporer progressivement le sirop en continuant de mélanger pendant 20 minutes, la crème va épaissir petit à petit.
- Stocker le tout dans un bocal stérilisé.

Chénopode blanc - *Chenopodium album*

CHENOPODIACEAE



Cuisine

- Salade / Cru
- Cuite en légume
- Graines bouillis
- Condiment
- Farine
- Potage

Gout Epinard



Vertus

- Acide oxalique
- Protéines
- Fer
- Provitamine A
- Vitamine C
- Calcium
- Sédatif



Idée recette : Tomate gratiné au Chénopode à l'Origan

- Récolter 250 g de feuilles de Chénopode et une poignet d'Origan.
- Hacher les feuilles avec 80g de parmesan, sel, poivre, huile d'olive jusqu'à ce que cela forme une pâte.
- Ôter le pédoncule de la tomate et la couper en deux au 4/5ème de la hauteur pour faire un «chapeau»
- Les évider légèrement (garder la pulpe des tomates) et mettre dans un plat avec de l'huile au fond.
- Laisser dégorger 30 min avec du sel et du poivre les tomates puis farcir avec le mélange.
- Gratiner les tomates 15/20 minutes à 180° au four.
- Faire une sauce avec la pulpe des tomates et de l'ail pour accompagner les tomates farcies.

Consoude - *Symphytum officinale*

BORAGINACEAE



Cuisine

- Rouleaux de printemps
- Beignets
- Gratin
- Pesto
- Sauce yaourt
- **Gout poisson**



Vertus

- Allantoïne
- Fractures
- Entorses
- Protéines
- Vitamine B12
- Emollientes
- Alcaloïdes



Idée recette : Rouleaux de Consoude au risotto de Pissenlit

- Récolter des jeunes et longues feuilles de Consoude et des racines de Pissenlit
- Brosser les racines de Pissenlit, les couper en rondelles et les faire frire à la poêle 15 minutes
- Ajouter des vermicelles de riz et un demi verre d'eau aux racines, laisser le tout mijoter 10 minutes
- Laisser le tout refroidir et ajouter de la sauce soja, du sel, du poivre et des épices
- Faire bouillir une casserole d'eau et faire blanchir les feuilles de Consoude (moins de 2 minutes)
- Farcir les feuilles de Consoude avec le risotto aux Pissenlit et refermer en petits rouleaux

Eglantier - Rosa canina

ROSACEAE



Cuisine

- Salade de fleurs
- Sirop
- Gelée
- Infusion de
- Sauce (Ketchup)



Vertus

- Vitamine A et C
- Acide citrique
- Pectine
- Tonique
- Antiparasitaire
- Anti-diarrhéique
- Antioxydante



Idée recette : Gelée de Cynorhodon

- Récolter 1,3 Kg de Cynorhodon après les premières gelées ou cuire à l'eau 30 min pour les attendrir
- Passer les baies tendres au presse-purée très fin, ajouter de l'eau de cuisson si difficile
- Passer le tout au chinois, on obtient donc la pulpe + de l'eau (1kg)
- Mettre dans une casserole avec 600g de sucre et le jus d'un citron, ajouter de l'eau si besoin
- Puis faire cuire a feu doux en mélangeant pendant une quinzaine de minutes
- Mettre le la gelée dans des bocaux en verre stérilisé

Lamier pourpre - *Lamium purpurea*



LAMIACEAE

Cuisine

- Salade
- Potage
- Légume cuit
- Lacto-fermentation
- Fleurs sucrées



Vertus

- Astringent
- Expectorant
- Mucilages
- Emmenagogues
- Tanins



Idée recette : Salade sauvage printanière

- Cueillir du lamier pourpre, du pissenlit, de l'ail des ours, cardamine hérissée et de la stellaire
- Rincer le tout sous l'eau froide
- Emincer les feuilles de ces plantes en petit morceau
- Y incorporer quelques fruits (Pomme, Poire, orange) et/ou des oeufs
- Servir frais avec une vinaigrette

Lierre grimpant - Hedera helix

ARALIACEAE



Dangers

- Assez toxique
- Hédérine
- Troubles gastro-intestinaux
- Vomissements
- Diarrhées



Utilisations

- Expectorantes
- Dépuratives
- Cholagogues
- Plaies/brulures
- Lipolytiques
- Lessive
- Vannerie



Idée recette : Lessive de Lierre

- Récolter une cinquantaine de feuilles de Lierre
- Les nettoyer et les broyer
- Déposer dans une casserole avec un litre d'eau, porter à ébullition et laisser bouillir 15 min
- Laisser infuser 24h, filtrer et stocker dans une bouteille en verre
- Verser 2 verres de lessive de Lierre liquide dans la machine à laver avec un peu de vinaigre
- Possibilité d'ajouter des huiles essentiels pour une odeur parfumée

Lierre terrestre - *Glechoma hederacea*

LAMIACEAE

Cuisine

- Salade
- Bière / Boisson
- Sirop
- Glace / Sorbet
- Légume
- Chips
- Avec fromage



Vertus

- Tonique
- Vulnéraire
- Affections pulmonaires
- Abscesses/Furoncles
- Antiscorbutique
- Pinocamphone



Idée recette : Sirop de Lierre terrestre

- Récolter deux grosses poignées de feuilles et/ou fleurs de Lierre terrestre.
- Faire infuser le tout dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes et laisser reposer 48h protégé d'un linge.
- Filtrer le tout pour qu'il ne reste que l'eau infusée dans une casserole.
- Ajouter 1 Kg de sucre blanc (Même poids en sucre qu'en eau).
- Refaire bouillir le tout à feu doux jusqu'à ce que cela réduise et prenne la texture d'un sirop et ajouter le jus d'un demi citron et un petit morceau de gingembre.
- Conserver dans une bouteille stérilisée au frais.

Ortie - Urtica dioïca

URTICACEAE



Cuisine

- Pesto
- Graines grillées
- Gratin
- Soupe
- Légume
- Salade
- Sorbet



Vertus

- Protéines
- Vitamines A et C
- Ca, K, Na, S, Fe
- Dépuratives
- Tonique
- Galactagogue
- Rhumatismes



Idée recette : Pesto d'Ortie / Noisettes

- Récolter des Orties fraîches, les rincer à l'eau froide et les faire blanchir dans l'eau bouillante
- Passer sous l'eau froide et égoutter le tout
- Émincer les orties et les mettre dans un bol
- Ajouter de l'huile d'olive en fonction de la texture souhaitée, et mélanger le tout
- Incorporer ensuite 2 gousses d'ails émincées, 2 cuillère a soupe de Parmesan rapé, des noisettes concassées, du sel et du poivre
- *Ce Pesto peut s'utiliser aussi bien en tartinade qu'en mélange avec des pâtes (En fonction de la texture)*

Pâquerette - *Bellis perennis*

ASTERACEAE (Composées)



Cuisine

- Salade / Cru
- Gratin de feuilles
- Soupe
- Légumes
- Omelette de flo
- En « Câpre »
- Décoration
- Sucrée



Vertus

- Calcium
- Vitamines C
- Cicatrisante
- Raffermit les seins
- Tonifie la peau
- Expectorante
- Diurétiques
- Ecchymoses



Idée recette : Câpres de boutons floraux de Bellis

- Récolter des boutons floraux de Bellis fraîches, rincer à l'eau et enlever la partie verte de la fleurs
- Les faire sécher dans du papier absorbant quelques minutes
- Mettre 2 poignées de boutons dans un bocal et remplir de vinaigre blanc.
- Laisser macérer une quinzaine de jours avant de les consommer.
- Les ajouter comme condiments à des salades, sauces, carpaccios etc.

Pissenlit - Taraxacum officinale

ASTERACEAE (Composées)



Cuisine

- Salade
- Racines sautées
- Succédané café
- Légumes
- Omelette de flo
- En « Câpre »
- Miel et gelée
- Limonade et vin



Vertus

- Provitamine A
- Vitamines B, C, D
- Ca, Mg, P, K, Fe, S
- Tonique amer
- Stomachiques
- Cholagogues
- Diurétiques
- Galactagogues



Idée recette : Crémaillotte (Miel de pissenlit)

- Récolter des fleurs de Pissenlits fraîches, rincer à l'eau et enlever la partie verte de la fleurs
- Mettre toutes les fleurs à chauffer dans un peu d'eau avec le jus d'une orange et d'un citron 30 min
- Filtrer à travers un linge et mélanger avec 1,2kg de sucre ou de miel et faire cuire a feu doux
- A l'épaississement, remuer constamment jusqu'a avoir la texture voulue
- Conserver dans des bocaux en verre

La crémaillotte a la consistance, l'odeur et la couleur du miel

Plantain lancéolé - Plantago lanceolata

PLANTAGINACEAE



Cuisine

- Pesto
- Soupe
- Légume
- Salade
- Crêpe/Galette
- Infusion
- **Gout Champignon**



Vertus

- Piqures d'insectes
- Reminéralisantes
- Muqueuses
- Anti-histaminiques
- Hémostatiques
- Antiseptiques
- Mucilages



Idée recette : Velouté de champignons sans champignons

- Récolter des feuilles de Plantain, les laver et les couper assez finement
- Faire revenir à la poêle quelques minutes avec du beurre ou de l'huile
- Ajouter un verre d'eau ou de lait et faire cuire à feu doux pendant 15 min
- Ajouter 25 cl de crème, du persil et deux gousses d'ail émincé ou d'ail des Ours
- Puis verser dans un faitout avec de l'eau bouillante ou du lait et remettre à chauffer quelques minutes
- Mixer et déguster

Pour réaliser une sauce « champignon » au plantain, ne pas compléter avec de l'eau bouillante ou du lait.

Prunellier - Prunus spinosa



Cuisine

- L'épine
- Sirop de fleurs
- Compote
- Tarte
- Confiture
- Vinaigre
- Condiment

ROSACEAE



Vertus

- Vitamine C
- Tonique
- Astringent
- Antidiarrhéique
- Flo Sudorifiques
- Flo laxatives
- Antiasthmatique



Idée recette : Vinaigre de Prunelles

- Récolter des prunelles juste avant ou après les gelées et placer dans un récipient en verre
- Ecraser grossièrement et couvrir le récipient
- Laisser reposer une semaine
- Extraire le jus des prunelles à travers un linge solide et filtrer sur une passoire fine
- Mettre le tout en bouteille
- *Ce jus acide parfumé s'utilise de la même manière que du vinaigre de vin ou de cidre*

Stellaire - Stellaria media

CARYOPHYLLACEAE



Cuisine

- Salade
- Soupe / Velouté
- Jus de stellaire
- Riz aux herbes
- Rouleau de printemps
- Goût noisette



Vertus

- Anti-Anémie (Fe)
- Vitamine C
- Infections peau
- Laxatif léger
- Bronchite
- Hémorroïdes
- Grossesse Attention



Idée recette : Velouté vert

- Récolter 400 g de stellaire et la rincer à l'eau.
- Faire cuire 400g de pommes de terre à l'eau salé. Les peler et les couper en morceaux
- Hachez menu la stellaire. Ne garder que les jeunes pousses si elle est trop âgée.
- Lorsque les pommes de terre sont cuites, mixer les avec la stellaire à faible vitesse pour obtenir une purée verte ajoutant l'eau nécessaire, ainsi que le jus d'un demi citron, 15 cl d'huile d'olive, 3 gousses d'ail presse et une pincée de sel.

Retrouvez-nous sur :
www.kiwi-nature.com

- *Découverte des plantes sauvages*
- *Introduction à la permaculture*
- *Atelier bois : Construction d'outils*

Tel : 06.99.43.12.93

Mail : davycosson.kiwi@gmail.com

