Sauvages, mais comestibles !

Ortie, plantain, pissenlit, fenouil ou encore coquelicot, nous les croisons parfois tous les jours sans y prêter attention. Et quand nous les trouvons dans nos jardins, nous voulons nous en débarrasser coûte que coûte. Au mieux méprisées, ces plantes comestibles font malheureusement souvent l'objet d'arrachages compulsifs pour terminer à la poubelle.

Et pourtant, cuisiner ces "mauvaises herbes" peut apporter des saveurs inattendues et délicieuses à nos préparations. En plat principal ou en accompagnement de viandes ou poissons, elles réenchantent les assiettes des plus grands chefs. Ces végétaux, véritables cadeaux de la nature, offrent donc de nouvelles saveurs et représentent une mine extraordinaire de nutriments. Ces alicaments, nourrissants et gratuits, possèdent également de multiples propriétés médicinales. Afin de les repérer et connaître leurs vertus, Marie-Hélène Michel Drouet, docteur en pharmacie et titulaire de la Pharmacie-Herboristerie de l'Hôtel de Ville, a apporté son expertise à la réalisation de la page.

ANAGALLIS AKINIAN

▼LE POIREAU DES VIGNES

▼LE POIREAU DES VIGNES

Comme son nom l'indique — cette plante que l'on nomme également poireau sauvage — se plaît dans les vignobles calcaires. Dans le pays d'Aix, on peut en trouver dans les prés et les jardins jouxtant des vignes. Généralement au pied des arbres. En Provence, on peut les cueillir au printemps, entre mars et avril. En général, on ne les voit jamais fleurir car ces poireaux sont éliminés par les viticulteurs lors de l'entretien des vignes. Cette plante dans laquelle tout se mange, ressemble énormément à un poireau cultivé. Il est cependant plus frêle et son odeur après cuisson est très différente : plus douce et sucrée. Cru, il peut être amer et piquant. Le cuire est préférable. On peut l'employer dans la préparation de potages, où l'utiliser coupé en petits morceaux pour agrémenter une vinaigrette. Ses grelots ou bulbilles peuvent être conservés dans du vinaigre et mangés comme des pickles. Il possède quelques propriétés intéressantes en plus de son goût subtil entre l'asperge et l'oignon nouveau. Ainsi, il facilite la digestion, est diurétique et augmente le transit intestinal. /PHOTO ANAGALLIS AKINIAN

L'ASPERGE SAUVAGE

L'Asparagus acutifolius appartient à la famille des Asparagacées et pousse chez nous de façon sauvage. Cette plante vivace (dont la souche reste en terre même en hiver) compte de nombreuses tiges et rameaux dans les tons gris vert, pouvant atteindre un mètre. Ces tiges sont couvertes de cladodes piquants qui assurent la photosynthèse. Ce sont les jeunes pousses, justes sorties de terre, que l'on consomme lorsqu'elles sont vertes à vert-brun. Tendre et croquante, leur saveur est plus marquée que celle des asperges blanches. L'asperge sauvage possède les mêmes propriétés que le poireau. Elle est diurétique, laxative et stimule le foie. À déguster juste poêlées ou en brouillade./PHOTO ERIC CAMOIN

LE FENOUIL

Le fenouil sauvage ou Foeniculum vulgare est une plante incontournable de la cuisine méditerranéenne! Si le fenouil pousse souvent au bord des routes et chemins, ce n'est pas là qu'il faut le ramasser car ces sols sont pollués. Privilégiez des endroits loin de toute circulation. Le fenouil sauvage pousse au printemps et si l'on veut le consommer comme un légume ou une salade, c'est au démarrage de la plante qu'il faut le cueillir. Pour le consommer cru, il faut prélever les bases de la plante un peu renflées, de couleur vert pâle (il s'agit des embryons du bulbe). Les fenouils que l'on trouve dans le commerce sont des bulbes de l'espèce cultivée, au goût moins prononcé. Le fenouil sauvage est à consommer avec modération. Séché (branches et graines), il se conserve de longs mois sans perdre en arômes. En cuisine, on l'utilise pour accommoder le poisson et pour préparer des olives cassées. En phytothérapie, les tisanes d'ombelles ou de fleurs, facilitent la digestion. Toutefois, comme avec beaucoup de plantes médicinales, il est recommandé d'être prudent sur les quantités consommées et d'observer un temps d'infusion limité, et de ne pas la consommer en décoction.

/PHOTO SERGE GEROULT

LA ROQUETTE SAUVAGE

La roquette sauvage donne des feuilles plus petites que la roquette cultivée. Très riche en vitamine K, elle possède de très fortes propriétés antioxydantes (qui ralentissent le vieillissement cellulaire). Cette plante est riche en quercétine (action contre les allergies et également anticancéreuse). Appréciée depuis longtemps en phytothérapie, elle était déjà utilisée dans l'Antiquité pour stimuler la pousse des cheveux et booster la libido. Aphrodisiaque ou pas, la roquette est toutefois intéressante sur le plan nutritionnel. Ultralégère (30 calories pour 100 g), elle est une bonne source de vitamine B9 (ou acide folique). Elle fait également partie des végétaux riches en calcium (160 mg pour 100 g), indispensable à la solidité du squelette. Sa saveur est plus prononcée et plus poivrée que sa cousine. On peut l'utiliser crue en salade, sur une pizza ou en pesto, en y mélangeant de l'ail, de l'huile d'olive et du parmesan. /PHOTO ANAGALLIS AKINIAN

▼LES ORTIES

Sa mauvaise réputation vient du fait qu'elle pousse partout et que ses poils urticants piquent sans vergogne. Ce qui est une bonne façon de la reconnaître et la distinguer des lamiers blancs, jaune ou pourpre. Les orties possèdent des vertus dépuratives, diurétiques, revitalisantes et déminéralisantes. En médecine, cette plante est employée dans les œdèmes, les rhumatismes et la goutte. Associée à de l'huile d'olive et du jus de citron, l'ortie est un excellent dépuratif sanguin. Dans l'assiette, l'ortie ravira vos papilles. On peut utiliser les jeunes pousses comme des épinards ou l'employer dans la conception de plats divers.

⊙Madeleines aux orties

Ingrédients : 220 g de farine, 1 grosse poignée d'orties, 100 ml de lait, 2 œufs, 100 g de sucre, 100 g de chocolat concassé ou pépite, 6 c à soupe d'huile de tournesol, 1 c à café de bicarbonate de soude.

Mode opératoire : mélanger tous les ingrédients secs puis ajouter les liquides. Faire cuire dans des moules à madeleines 8 min en chaleur tournante, à thermostat 190 °.

▼PISSENLIT

Facilement reconnaissables, ses fleurs sont d'un jaune lumineux. Ses feuilles glabres, c'est-à-dire dépourvues de poils, sont découpées comme des dents de lion et orientées vers le sol, formant des rosettes. Le pissenlit peut mesurer jusqu'à 50 cm de haut. On le trouve dans les prairies, les friches, les jardins et les chemins. Il en existe plus de 2 000 espèces, toutes comestibles. La plante se consomme de la racine aux fleurs. Tout est comestible. Pendant la guerre, les racines étaient torréfiées et utilisées comme du café ou de la chicorée. Très riche en substances actives, le pissenlit possède des actions sur différents organes, notamment au niveau hépato-biliaire (foie et vésicule) ainsi qu'au niveau des glandes respiratoires avec une action expectorante. En cuisine, mieux vaut préférer les jeunes pousses pour les manger en salade. Utiliser les fleurs pour en faire de la gelée, du sirop ou du vin.

Sirop de pissenlit

Ingrédients pour 1 litre :
50 g de fleurs de pissenlit, 250 g de sucre roux, 1 l d'eau, 1/2 citron non traité, 1/2 orange non traitée, 1 pincée de cannelle en poudre.
Recette :
Plongez les fleurs dans une casserole d'eau. Portez à ébullition sur feu doux. Retirer du feu et laissez macérer pendant deux jours. Filtrez dans un linge fin. Ajoutez le sucre, la cannelle. Rincez le citron et l'orange, coupez-les en rondelles, versez-les dans l'infusion. Faites chauffer sur feu doux sans laisser bouillir. La cuisson est terminée lorsqu'une cuillerée de sirop déposée sur une soucoupe inclinée prend en gelée (comme la confiture). Versez dans des bocaux préalablement stérilisés. À consommer sur des tartines.

▼LE PLANTAIN

Cette plante des champs est connue pour être un dépuratif (purifiant de l'organisme en éliminant les déchets). Elle tirerait son nom de sa ressemblance avec la plante d'un pied humain. Les trois espèces les plus courantes de plantain présentent des nervures parallèles sur leurs feuilles qui poussent en rosettes. Les fleurs forment des épis denses au sommet d'une longue tige. Le grand plantain possède de grandes et très larges feuilles rétrécies à la base en pétiole (la queue). Le plantain moyen, lui, a des feuilles duveteuses plus petites sans pétiole. Le plantain lancéolé à quant à lui, de longues feuilles élancées. En médecine, son action est mucolytique (expectorante pour les bronches) et spasmolytique (permettant de lutter contre les spasmes musculaires). Cette plante est utilisée dans les problèmes des voies respiratoires comme l'asthme et les allergies aux pollens grâce à sa richesse en tanins et en mucilages. On peut la manger crue en début de printemps et cuite ensuite. Soit en mélange dans des omelettes, en flancs, ou en pesto, pour de délicieux canapés à l'heure de l'apéro. /PHOTO ANAGALLIS AKINIAN

COQUELICOT

Le coquelicot, appelé coq mahont, pavot des champs, ou encore, ponceau, fait partie de la famille du pavot. Comme ce dernier, il possède des propriétés sédatives. Comestible et délicieux, on utilise ses graines pour décorer des pains. On consomme ses jeunes pousses à la manière de l'ortie ou du pissenlit et l'on peut manger ses fleurs. Les pétales crus peuvent être cristallisés avec du sucre pour une déco champêtre et gourmande. On peut également en faire du sirop ou de la gelée qui aura un parfum rafraîchissant. Lorsque la plante est fleurie, pas de difficulté pour la reconnaître. Ses pétales rouge vif sont tachés de noir à leur base. Les jeunes feuilles en rosette sont très découpées et hérissées de poils. On le trouve sur les sols en friches, au bord des chemins et dans les champs de céréales. La cueillette démarre en avril pour les feuilles, en juin pour les fleurs et en août pour les capsules de graines. Attention à ne pas cueillir dans des lieux pollués ou dans des champs traités.

COQUELICOT À LA DIABLE

Ingrédients : 5 à 6 rosettes de coquelicot, 2 échalotes, 5 cl de vin blanc, 10 cl de coulis de tomate, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 1 branche de persil, 1 pincée de piment de Cayenne, un peu de thym et de laurier, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.

La recette : dans une casserole, versez le vinaigre avec le vin blanc. Ajoutez les deux échalotes épluchées et finement hachées, le thym et la feuille de laurier. Faites réduire jusqu'à obtention de 2 bonnes cuillères à soupe. Ajoutez le coulis de tomate, salez, poivrez. Laissez cuire deux min. Égouttez, mettez les rosettes de coquelicot dans un plat de service puis versez la sauce chaude dessus. Décorez avec quelques fleurs. Pour obtenir un plat complet, servez avec du riz, quinoa ou lentilles.

/PHOTO STÉPHANE DUCLET

RECOMMANDATIONS POUR LA CUEILLETTE

L'identification des plantes que l'on cueille est indispensable! Il faut être certain de ne pas faire de confusion. Car certaines plantes sont toxiques, soit dans leur totalité, soit seulement en partie. Les troubles peuvent être plus ou moins graves. C'est pourquoi il faut être vigilant. Les plantes présentées ici sont des espèces communes dont le risque de confusion avec des espèces dangereuses est limité. Pour vous aiguiller dans vos futures cueillettes, il existe des ouvrages simples et clairs. Il ne faut pas hésiter à s'y référer et demander conseil à un pharmacien herboriste. Des associations proposent également des sorties de reconnaissances de plantes dans le pays d'Aix. Si vous n'êtes pas sûr de vous, prenez des photos et référez-vous à des manuels ou à des spécialistes. Comparez, vérifiez et revenez-y. Ainsi, vous pouvez éviter de prélever une espèce protégée, dont la récolte est interdite.

→ **Ouvrage recommandé : Les plantes par la couleur aux Éditions Delachaux, 30 €. Sorties cueillette : www.rendezvouscheznou ou www.amisdesaintevictoire.com**