

Reconnaître les « mauvaises herbes » comestibles

Cette activité s'adresse plutôt aux cycles 2 et 3.

Pour entretenir son jardin, tous les jardiniers le savent, il faut désherber régulièrement. Mais connaissez-vous toutes les plantes que vous arrachez ? Regardez attentivement votre tas de mauvaises herbes avant de les mettre au compost. Parmi elles se trouve peut-être votre future salade.

Matériel :

- une flore ou clef de détermination
- un panier ou cagette



Grande ortie (Urtica dioica)

Utilisation : pousses de printemps, jeunes feuilles en soupe, purée, épinard



Bourrache officinale (Borago officinalis)

Utilisation : fleur fraîche

Particularité : léger goût d'huître



Ail des ours (Allium ursinum)

Particularité : une forte odeur d'ail se dégage de l'ensemble de la plante

Utilisation : feuilles, fleurs, condiment (pesto)



Pissenlit (*Taraxacum officinale*)

Utilisation : feuille, bouton, fleurs en salade, légume, confitures



Capucine (*Tropaeolum majus*)

Utilisation : graine, fleur, feuille en salade

Particularité : légèrement piquant, riche en vitamine C



Pâquerette (*Bellis perennis*)

Utilisation : feuilles, fleurs, boutons floraux en salade, en potage



Primevère (*Primula veris* = *Primula officinalis*)

Utilisation : fleurs pour parfumer des desserts

AVERTISSEMENT : La règle de la cueillette consiste à savoir identifier de façon certaine la plante afin de s'assurer de sa comestibilité. Pas question de s'intoxiquer. En cas de doute, présentez la plante à un botaniste, un pharmacien ou un herboriste qui sauront identifier avec certitude la plante et vous préciser si elle peut être consommée.

Bibliographie :

- Cueillette sauvage sans risques, Sylvie Hampikian, Ed Terre Vivante
- Plantes sauvages comestibles et toxiques, François Kouplan, Ed Delachaux
- Eat Nature, l'herbier gourmand, Anne Maehlum, Ed M. Lafond