

À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES URBAINES

Les plantes sauvages peuplent nos rues. Le long des trottoirs et des clôtures, au pied des arbres ou sur les terrains abandonnés, elles profitent du moindre interstice pour grandir et se développer.

Si les pâquerettes ou coquelicots sont familières et appréciées, la plupart restent bien souvent **inconnues des citadins**. Pourtant l'arbre à papillons, la roquette ou la carotte sauvage, la mauve et le pourpier sont abondants en ville pour qui sait ouvrir les yeux.

Cette nature sauvage, qui grandit hors des jardins et autrefois jugée indésirable en ville, réapparaît avec la **réduction de l'utilisation des désherbants chimiques par les services de nettoyage et d'entretien des espaces verts**. Elle témoigne d'une ville en vie, et rencontre aujourd'hui l'intérêt des citadins pour ses **propriétés médicinales ou gustatives**, connues parfois depuis la nuit des temps !

Pour vous permettre de découvrir les plantes sauvages présentes à Bobigny, **le service des Espaces verts** de la ville a aménagé ce jardin, avec différentes variétés poussant ici et là dans la ville. À vous de les **identifier** en vous aidant **des fiches descriptives** !

Ne consommez que les plantes dont vous êtes sûr de l'identification !
Au moindre doute, consultez un spécialiste ou un pharmacien.



www.bobigny.fr

L'amaranthe

- Famille : amaranthacées -



Le saviez-vous ?

La culture de l'amaranthe fut à son apogée durant l'empire aztèque, appréciée pour ses **valeurs nutritionnelles, thérapeutiques et rituelles**. Après la conquête espagnole du Mexique, sa culture fut interdite car elle servait dans divers offices religieux aztèques.



INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

Cette plante est cultivée et consommée depuis la nuit des temps. Ses feuilles peuvent être utilisées de la **même façon que les épinards**. Elle est cuisinée telle quelle en Afrique centrale (où elle s'appelle folong), notamment au Cameroun. Aux États-Unis, une variété aux graines plus productives est cultivée et sert à faire de la **farine**. On cuit également ses **graines**, à la façon du quinoa.

UTILISATION MÉDICINALE

L'amaranthe contient toute la gamme des acides aminés essentiels en quantités très équilibrées : elle est riche en **vitamines A et B, en acide folique, en vitamine C et en minéraux tels que calcium, fer, cuivre, magnésium et phosphore**. Elle contient également de la **lysine**, un acide aminé rare dans les céréales, deux fois plus de fer et quatre fois plus de calcium que le blé dur. Elle ne contient **pas de gluten**. Elle peut être utilisée dans le traitement de la **dysenterie ambiennne (ou « turista »)**.

L'achillée millefeuille

- Famille : asteracées -

L'achillée millefeuille est une plante herbacée vivace courante dans les terrains vagues, sur les bords de routes et les sols secs. Elle doit son nom à la forme de ses feuilles, cillées. Uniques ou en groupe peu dense, ses tiges s'élèvent de 18 à 80 cm et portent des poils laineux, courts et blanchâtres.



Anecdote

L'achillée millefeuille aurait servi à soigner la plaie du talon d'Achille, héros de la mythologie grecque, pendant la guerre de Troie. C'est de cette légende qu'elle tient son nom.

UTILISATION MÉDICINALE

Toute la plante aurait des propriétés **cicatrisantes, toniques et antispasmodiques**. Elle peut être administrée en **infusion, en jus ou encore en cataplasme**.

INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

Les feuilles de l'achillée millefeuille ont, crues, une saveur **un peu amère** couvrant un goût délicat se rapprochant du **fenouil**. L'amertume disparaissant à la cuisson, les feuilles se marient particulièrement bien avec les **produits de la mer, poissons ou coquillages**.

Elle peuvent être utilisées également dans les **omelettes aux fines herbes**.

L'armoise

- Famille : astéracée -



L'armoise est une plante herbacée vivace, commune dans les régions tempérées. Cultivée pour sa consommation ou pour ses qualités ornementales, cette plante est appréciée pour son superbe feuillage découpé et sa saveur particulière.

UTILISATION MÉDICINALE

On confère aux feuilles et aux fleurs d'armoise des propriétés **antispasmodiques, digestives et emménagogues** (qui provoquent ou régularisent le flux menstruel) en exerçant une action spécifique au niveau des muscles lisses de l'**utérus**.

INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

L'armoise s'utilise comme **condiment frais**, elle parfume les **vian**des et les **poissons gras** (saumon, anguille) et intervient dans les **marinades**. Autrefois on l'utilisait pour attendrir les volailles dont la chair était trop coriace. Les jeunes pousses sont tendres et sucrées et peuvent être utilisées dans des **salades** ou dans des **apéritifs**, ainsi que dans **la pâte à crêpe ou en beignets**. On l'emploie surtout en Asie et en Europe, particulièrement en Allemagne, dans les Balkans et en Italie.

Le saviez-vous ?

La ville de **Tchernobyl** en Ukraine tire son nom de l'armoise ("tchorno" signifie "noir", "bylj" désignant l'herbe). Ces "herbes noires" sont très communes dans les steppes, où elles finissent par se casser et par rouler sur de longues distances.



Le bouillon-blanc

- Famille : scrophulariacées -

Le bouillon-blanc, aussi appelée molène, est une grande plante pouvant atteindre une hauteur de 1 à 2 m. Elle est duveteuse, ses fleurs jaunes ont une odeur de miel. C'est une plante bisannuelle à racine pivotante. On la trouve en Europe et en Asie jusqu'à 1500 m d'altitude. Le bouillon-blanc est très répandu dans toute l'Europe, dans les lieux incultes mi-ombragés, dans les prairies et talus.



Anecdote

Comme beaucoup d'anciennes plantes médicinales (l'écrivain et naturaliste romain Pline l'Ancien le décrit déjà dans son encyclopédie *L'Histoire naturelle*), le bouillon-blanc était lié aux **sorciers**, bien que la relation soit restée généralement ambiguë. La plante était également réputée pour **conjur**er les **malédiction**s et les **mauvais esprits**.

UTILISATION MÉDICINALE

Les fleurs séchées de molène entrent dans la composition de la célèbre tisane des « quatre fleurs » utilisée en cas de **refroidissement** et de **toux**. Cette tisane n'a en fait des « quatre fleurs » que le nom car en réalité, elle en comprend sept, mélangées à parts égales : mauve, guimauve, gnaphale, tussilage, coquelicot, violette et bouillon-blanc.

INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

Malgré une odeur de miel agréable, le bouillon blanc n'a que **peu d'intérêt gustatif**, hormis pour les abeilles !



Le buddleïa

- Famille : scrophulariacées -



Le buddleïa, aussi appelé arbre aux papillons, est un arbuste originaire de Chine. Haut de 2 à 5 m, il possède des tiges anguleuses et veloutées. Ses fleurs, violettes, sont regroupées à la manière des lilas. Ce végétal, à la durée de vie assez courte, pousse dans tous les sols, même médiocres et calcaires, de préférence au soleil.

INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

De par ses propriétés **toxiques**, le buddleïa est **impropre à la consommation**. Mais comme son surnom l'indique (l'arbre aux papillons), le nectar de ses fleurs ne laisse pas indifférent tout le monde...

Le saviez-vous ?

En chinois, le nom du buddleïa signifie "**plante enivrant les poissons**". Ses fleurs, une fois déposées dans l'eau, sont en effet réputées étourdir les poissons, ce qui n'est pas surprenant sachant que des **terpénoïdes** (composés aromatiques et narcotiques) ont été découverts dans la plante.



UTILISATION MÉDICINALE

Les extraits de ses fleurs et feuilles auraient des propriétés **antioxydantes et antiradicalaires**, qu'on pourrait mettre à profit dans des crèmes anti-âge de cosmétique naturelle.

Néanmoins, cette espèce contient des **molécules toxiques** (aucubine en particulier) ce qui explique que ses feuilles, son écorce et ses racines ne sont pas mangées par la plupart des espèces autochtones présentes où le buddleïa a été introduit.

La camomille romaine

- Famille : asteracées -



Le saviez-vous ?

Son usage est tombé en désuétude, mais l'histoire veut que l'intérêt scientifique pour la camomille romaine ait resurgi vers la fin des années 1970. La femme d'un haut responsable des services de santé de la Commission nationale anglaise du charbon souffrait de fortes migraines récurrentes. Après que la dame eut essayé les feuilles de grande camomille, employées avec succès par un mineur, **ses migraines cessèrent presque complètement**. Le Dr Stewart Johnson de la London Migraine Clinic amorça par la suite une série d'essais cliniques qui contribuèrent à établir la réputation de la plante.

Plante herbacée vivace de 10 à 30 cm de haut, la camomille romaine (souvent appelée simplement camomille) pousse dans les sols secs et sablonneux. Ses tiges velues, tout d'abord couchées puis redressées ensuite, se terminent par des capitules floraux odorants, solitaires.

INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

On peut bien sûr utiliser les **feuilles séchées** de la camomille pour réaliser de **délicieuses infusions**. Mais pour plus d'originalité, on peut s'en servir pour **parfumer également des crèmes ou autres desserts lactés**.

UTILISATION MÉDICINALE

Les fleurs (et capitules) de la camomille romaine sont traditionnellement réputées **toniques, stomachiques** (facilitant la digestion), **antis-pasmodiques et analgésiques** (diminuant la sensation de douleur).



La carotte sauvage

- Famille : apiacées -

Le saviez-vous ?

En anglais, cette fleur s'appelle **Dentelle de la reine Anne**. La légende raconte que les amis de la reine Anne, épouse du roi Jacques Ier, l'incitèrent à créer une dentelle aussi belle qu'une fleur. Or, pendant qu'elle la confectionnait, elle se piqua le doigt et tacha son ouvrage. On dit ainsi que la fleur rouge pourpre au centre de la fleur de carotte sauvage représente une goutte de son sang.

La carotte est une plante herbacée bisannuelle pouvant atteindre 30 cm de haut, à racine pivotante, épaisse et allongée. Ses fleurs, blanches et de petite taille, sont regroupées en ombelles de 30 à 40 rayons, généralement incurvés vers le sommet. Pour la reconnaître ? Une fleur rouge pourpre orne le centre de l'ombelle.



INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

Dans la carotte sauvage, tout se mange : **les racines** (cruës ou cuites à l'instar des carottes de culture), **les fleurs** (pour farcir une volaille qui se trouvera parfumée à la cuisson), ou encore **les fruits**, à odeur de poire, qui s'accrochent très bien **en dessert avec du chocolat**.

UTILISATION MÉDICINALE

La carotte sauvage est riche en **vitamines** et en **carotène**. Elle est bénéfique pour la **vue**.

C'est également un excellent régulateur des fonctions intestinales, possédant de plus des propriétés **antiputrides**.

Le céleri sauvage

- Famille : apiacées -

Originaire du bassin méditerranéen, le céleri sauvage, aussi appelé ache ou persil des marais, pousse au bord des ruisseaux et dans les endroits humides. On le trouve sur les côtes et dans les marécages d'Europe. Pouvant atteindre 1 m de haut, la plante présente des fleurs en ombelles, d'un jaune verdâtre.

Le saviez-vous ?

Dans la Grèce antique, on remettait aux vainqueurs des jeux dédiés au dieu Zeus **une couronne de céleri sauvage**. Les Romains utilisaient l'ache odorante pour confectionner des farces aux dattes, figues et pignons pour le cochon de lait ou la volaille. Utilisé en cuisine comme condiment jusqu'au Moyen-Âge, il est ensuite employé comme remède et diurétique. Ce n'est qu'au 19^e siècle que le céleri prend place dans notre alimentation comme un légume à part entière.



INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

Le céleri sauvage a **une saveur très proche du céleri cultivé**. Il peut-être utilisé de la même manière que le céleri-rave ou que le céleri-branché.
Les feuilles, fraîches ou séchées, parfumeront très bien **les bouillons et autres pot-au-feu**.

UTILISATION MÉDICINALE

Toute la plante est **diurétique** (qui augmente la sécrétion urinaire).
Les fruits ont quant à eux des propriétés **tranquillisantes et sédatives**.

La chélidoine

- Famille : papavéracées -



La chélidoine pousse sur le bord des chemins, le long des murs ou à l'orée des bois. Elle a besoin d'un sol ou de roches calcaires. Aussi appelée herbe à verrues, elle possède une tige cylindrique et ramifiée pouvant atteindre 30 à 50 cm de haut, poilue par endroits. Ses blessures laissent échapper un latex jaune à orange, couleur due à son pigment, la chélidoxanthine.

Le saviez-vous ?

Éthymologiquement, l'échidoine tire son nom de *l'hirondelle* (en grec et latin), du fait que la floraison de cette papavéracée (même famille que le pavot ou le coquelicot) coïncide avec l'arrivée de ces oiseaux migrateurs.



INTÉRÊT /
GASTRONOMIQUE

La toxicité de la plante et son extrême amertume la rendent **impropre à la consommation**.

UTILISATION  MÉDICINALE

Le **latex orange** est très efficace contre les **verrues**. Par voie interne, les remèdes à base de chélidoine, employés sous contrôle médical, ont des vertus **antispasmodiques** et **dépuratives des voies biliaires**.

Le chénopode blanc

- Famille : amaranthacées -

Le chénopode blanc est une plante dressée mesurant de 30 à 200 cm de haut. Sa tige érigée, dure et ramifiée, est souvent striée de rouge. De juin à octobre, fleurissent de petites fleurs d'un vert blanchâtre (ou légèrement rougeâtres), en épis denses qui donnent ensuite naissance à de petits fruits, noirs et luisants.

Très présente dans les lieux cultivés, c'est souvent une des premières plantes à apparaître sur les sols fraîchement travaillés.



Le saviez-vous ?



INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

On peut consommer **cuites les feuilles et les extrémités des tiges**, comme celles de ses proches cousins, les épinards. Si la plante porte **des graines, les enlever avant consommation**. Les jeunes tiges sont à consommer comme des **asperges**. Les feuilles sont très riches en **protéines, en vitamines A et C, ainsi qu'en calcium**. Les graines peuvent également être moulues pour faire de la **farine** (de la même manière que l'amarante, assez proche).

UTILISATION MÉDICINALE

Les feuilles du chénopode peuvent être utilisées comme **sédatif léger**.

Le genre des chénopodes est constitué de près de 25 espèces dont un grand nombre connaissait autrefois une utilisation culinaire. Cultivé par les Romains, Le chénopode blanc est également **utilisé par les Indiens d'Amérique du nord** qui fabriquaient du "pinole" (bouillie de graines) à l'aide entre autres des graines de divers chénopodiées écrasées et cuites à l'eau. Au Québec, cette plante est également nommée "**chou-gras**", c'est de là que provient l'expression "jeter ses choux-gras", qui signifie jeter des choses qui sont encore bonnes.

La clématite

- Famille : renonculacées -



Le saviez-vous ?

La clématite est également appelée **herbe aux yeux**, dénomination provenant de l'utilisation de ses feuilles irritantes par les mendiants pour s'infliger volontairement des ulcères et susciter la pitié.

On fumait également son bois broyé dans des pipes, d'où son autre nom, **bois de pipe**.

La clématite des haies, ou clématite vigne-blanche, est une liane vivace, grimpante très répandue dans les haies et buissons. Elle possède de vigoureuses tiges ramifiées et des fleurs blanc-verdâtre odorantes. Celles-ci n'ont pas de pétales mais des sépales blancs et poilus, au milieu desquels se trouvent de très nombreuses étamines.

UTILISATION MÉDICINALE

La clématite des haies a des propriétés **irritantes** dans toutes ses parties. La macération huileuse de ses feuilles a été employée **en frictions contre la gale**. Ingérée, la clématite agit comme un **purgatif hydragogue** (qui déclenche l'évacuation des liquides du corps) très violent, devenant trop rapidement **toxique** pour qu'on ait jamais pu l'employer en thérapeutique à doses actives.

L'école homéopathique l'a préconisée contre **l'urétrie chronique**, les engorgements testiculaires, mammaires ou lymphatiques. Le principe actif paraît être la clématine, celle-ci s'altère une fois portée à haute température ou en séchant.

INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

Sa **toxicité** empêche toute utilisation culinaire.



La consoude officinale

- Famille : boraginacées -

Le saviez-vous ?

La consoude est utile aux jardiniers car elle est capable de récupérer les précieux nutriments du sol telle **une pompe fonctionnant à l'énergie solaire**. En effet, avec ses profondes racines, elle ramène du sous-sol de nombreux oligo-éléments et minéraux, notamment la potasse (ce qui en fait un excellent engrais pour pomme de terre et tomate).

La consoude est une plante vivace pouvant atteindre 30 à 130 cm de haut, vivant en grandes colonies. Ses grandes feuilles (jusqu'à 40 cm de long et 15 cm de large) sont alternes, pointues, couvertes de poils raides se prolongeant sur la tige. Ses fleurs groupées au sommet des rameaux, dont la couleur varie entre le rose, le pourpre clair à foncé, le jaune pâle ou crème, fleurissent à la mi-mai.



INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

La consoude a la particularité d'avoir **une saveur très proche de celle du poisson**, voire plus spécifiquement de la sole. On peut préparer les feuilles entières en beignet et les déguster avec un filet de citron.

Néanmoins, présentant un alcaloïde pouvant être **toxique pour le foie à haute dose**, il convient de ne pas abuser de cette plante.

UTILISATION MÉDICINALE

Les racines ou les feuilles de consoude sont utilisées pour soigner les **ecchymoses, les entorses, les douleurs musculaires et articulaires**, que ce soit sous forme d'onguent, de pommade ou de cataplasme.

La datura stramoine

- Famille : solanacées -

La datura appartient à la famille des solanacées, dont le centre de diversité se situe au Mexique et dans le sud-ouest des États-Unis. C'est une plante herbacée, aux fleurs dressées avec une corolle en forme d'entonnoir. Leur période de floraison s'étale de juin jusqu'aux gelées. Le fruit est une capsule recouverte d'épines.

Le saviez-vous ?

Considérée comme une **plante magique**, la datura a été utilisée sur tous les continents (notamment par les populations azèques, indiennes, chinoises) pour ses propriétés psychotropes et hallucinogènes.

Fumée, ou en infusion, elle est aujourd'hui encore utilisée par certaines ethnies d'Amérique lors de **rites chamaniques**.

Outre ces utilisations rituelles, elle a été couramment employée au 14^e siècle par le milieu des voleurs et abuseurs pour **droguer leurs victimes**.



INTÉRÊT /
GASTRONOMIQUE

L'ingestion de toute partie de la plante entraîne un **délire hallucinatoire** qui peut mener au **décès en cas de surdose**. La datura est **toxique** et **dangereuse à la consommation**.

UTILISATION  MÉDICINALE

Toute la plante, et particulièrement les fruits, ont des **propriétés spasmolytiques** (qui soulagent les crampes), **hallucinogènes**, **bronchodilatatrices**. L'utilisation de la plante reste toutefois très dangereuse du fait de sa **toxicité** et de son pouvoir **narcotique puissant**.

Le fenouil sauvage

- Famille : apiacées -

Le fenouil sauvage est une plante vivace pouvant atteindre 2,50 m de hauteur, dont la tige est rameuse, ronde et dressée.

Ses fleurs jaunes en ombelles comportent une quinzaine de rayons de longueurs inégales et peuvent mesurer jusqu'à 15 cm de diamètre. Leur floraison apparaît de juin à août.



INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

Le fenouil sauvage a des **saveurs identiques au fenouil cultivé** et peut-être utilisé de la même façon. **Les graines**, moins connues, sont également utilisées en cuisine et parfumeront avec délices vos **plats de poissons ou de fruits de mer**.

Le savez-vous ?

Jadis, le fenouil était considéré comme **une plante magique, voire aphrodisiaque**. Dans la civilisation grecque, le fenouil sauvage était associé à la "claire vision". Dans la civilisation romaine, un grand pied de fenouil, représentant un symbole phallique, était l'emblème de **Bacchus**, dieu de l'ivresse.

UTILISATION MÉDICINALE

Le fenouil est une plante très utilisée, notamment pour ses vertus **carminatives** (propriété d'expulser les gaz intestinaux) et **eupeptiques** (qui facilitent la digestion). On l'utilise donc pour lutter **contre aérophagie, ballonnement, digestion difficile, nausée, maux d'estomac, etc.** L'**infusion de fenouil**, pour la mère qui allaite, est réputée **aider les nouveau-nés** ayant des maux de ventre.

Les fruits amers servent comme expectorant dans des **tisanes** ou des **sirops antitussifs**, ou comme **décontractant** ou **carminatif** dans différents médicaments. Son huile a également la réputation d'être **galactogène** (qui provoque ou favorise la sécrétion du lait).

La laitue vireuse

- Famille : asteracées -



La laitue vireuse, ou laitue sauvage, est un genre de laitue à feuilles allongées et craquantes. Sa période de croissance court de mai à septembre. Elle fleurit de fleurs jaunes jusqu'à mi-août puis se dessèche, ne laissant qu'une grande tige. Son suc est un liquide blanc (laiteux, d'où le nom des laitues) appelé lactucarium, légèrement narcotique et très amer.

UTILISATION MÉDICINALE

Le lactucarium est utilisé **en homéopathie dans l'insomnie et la bronchite**. On lui attribue aussi des effets **sédatifs, analgésiques et expectorants** alors que la médecine allopathique moderne ne l'utilise plus que très peu avec un déclin de son exploitation pharmaceutique. Il fut cependant utilisé et étudié jusqu'au milieu du XX^e siècle et persiste dans certains domaines de la **phytothérapie**.

Le saviez-vous ?

Au 19^e siècle, cette variété de laitue était utilisée par les médecins comme **sédatif avant le déferlement de l'opium**, beaucoup plus puissant. Ses substances actives, le lactucérol et la lactucine, ont été étudiées de façon approfondie lorsque que l'interdiction de l'opium prenait forme. Ainsi le lactucarium fut proposé comme substitut de l'opium lors de son interdiction en 1915. Il se fumait ou s'ingérait de la même façon, pouvait apporter une certaine sédation mais ne comblait pas le manque opiacé.

INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

Les feuilles très jeunes, à l'état de rosette (c'est à dire lorsque la tige n'est pas encore formée) peuvent se consommer **comme la scarole**. Une fois sa croissance plus avancée, ses feuilles deviennent coriaces et très amères.

La grande mauve

- Famille : malvacées -

La grande mauve est une plante vivace poilue, aux tiges souvent étalées mesurant de 30 à 60 cm. Ses feuilles sont crénelées, ressemblant un peu à celles du lierre, et ses fleurs rose-pourpre présentent des nervures plus foncées sur les pétales.

UTILISATION MÉDICINALE

La plante est riche en **sels minéraux**, en **vitamines A, B1, B2 et C**, ainsi qu'en **protéines complètes**. Sa substance active est le **mucilage**, aux effets **désinfectants et émoullients** (qui détendent les tissus) : on l'utilise pour **apaiser toux, maux de gorge, aphtes, bronchites, enrouements et laryngites**.



Le saviez-vous ?

La mauve est une plante très appréciée depuis l'Antiquité. Certains auteurs pensent que les hommes préhistoriques en faisaient leur met quotidien. C'était une plante **très prisée par Charlemagne** qui en raffolait.

INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

Les feuilles de mauve restent tendres durant toute la vie de la plante. **Feuilles et fleurs se consomment crues ou cuites** (toutefois, pour les salades, les jeunes feuilles sont meilleures). La texture mucilagineuse de la plante n'est pas appréciée de tous mais on peut mettre à profit ce « défaut » et confecturer des « **fondues végétales** » avec les mauves.



Le mélilot officinal

- Famille : fabacées -



Le mélilot est une plante herbacée à fleurs jaunes, de 30 à 120 cm de haut. Elle présente des tiges dressées, aux nombreuses petites fleurs disposées en grappes allongées. Sa floraison s'étale de juin à octobre. Ses fleurs dégagent un parfum délicat en séchant.

Le saviez-vous ?

L'origine étymologique du mélilot provient du grec "meli", signifiant "miel", et de "lôtos" désignant le "lotus". Cette **"fleur à miel"** est en effet très recherchée par les abeilles. Ce type de plante est qualifié de "mellifère". Comme pour la lavande, les anciens en faisaient des sachets pour **protéger les vêtements des mites**.

INTÉRÊT /
GASTRONOMIQUE

En cuisine, on utilise principalement ses **fleurs** au parfum très délicat. Elles seront idéales par exemple dans la **confection de crèmes ou autres desserts lactés**.

UTILISATION MÉDICINALE

Les fleurs sont employées pour leurs propriétés **anti-inflammatoires** et **protectrices du système vasculaire** et **anti-spasmodique**. C'est un **préventif des thromboses et embolies**.

Le mélilot officinal est employé en médecine populaire pour ses propriétés **résolutives** (qui provoquent la fonte des accumulations de sang, de lymphe, de liquide à l'intérieur d'un organe), **émollientes** (qui ramollissent les tissus) et **calmantes** (sédatif).



La morelle noire

- Famille : solanacées -

La morelle noire est une plante annuelle aux formes très variables, mais généralement assez basse (moins de 60 cm de haut). Elle fleurit de petites fleurs blanches et jaunes tout l'été et produit de petites baies noires.

INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

Les feuilles et les baies bien mûres de la plante ont un usage alimentaire dans de nombreux pays d'Afrique, des Caraïbes et du Pacifique. Néanmoins, il est **déconseillé de consommer cette plante**, en raison de sa **toxicité**, même si celle-ci peut-être encore controversée.

Le saviez-vous ?

Jadis, la morelle noire était considérée comme une plante magique associée à la **magie noire**. Selon la légende, les sorcières transformaient la plante en onguent dont elles se recouvraient le corps pour rencontrer le diable.



UTILISATION MÉDICINALE

Toute la plante et les baies sont **toxiques**, du fait de la présence de **solanum**. Toutefois, cette substance disparaît dans les **baies bien mûres**. La plante possède de nombreuses propriétés connues depuis la nuit des temps, notamment **antispasmodiques, analgésiques et sédatives**.

La moutarde sauvage

- Famille : crucifères -

Le saviez-vous ?

Les apothicaires au 14^e siècle préparaient un savant mélange composé de graines de moutarde, de gingembre et de menthe, que les maris proposaient à leur épouse afin de réveiller leur libido.

La moutarde est une plante annuelle de 25 à 60 cm de haut. Ses fleurs sont jaunes et les pétales disposés en forme de croix, élément caractéristique de la famille des crucifères. Elle fleurit de mai à septembre.

UTILISATION MÉDICINALE

La moutarde sauvage est une plante médicinale ancienne, elle était très utilisée pour les **cataplasmes**. On peut broyer ses petites graines noires pour en faire de la farine de moutarde : les cataplasmes se confectionnent avec quatre parts de farine de lin et une part de farine de moutarde.

INTÉRÊT GASTRONOMIQUE

Les feuilles des jeunes plantes peuvent être consommées **en salade ou en épinard**. Elles ont une saveur assez prononcée et agréable. Une fois moulues, les graines peuvent donner une sorte de **moutarde**.



L'ortie dioïque

- Famille : urticacées -

Le saviez-vous ?

L'ortie dioïque, encore appelée grande ortie ou ortie commune, est une ortie d'origine eurasiatique présente dans le monde entier. C'est une plante herbacée et vivace. Détestée en raison des brûlures qu'elle provoque, privée des charmes de la couleur et du parfum, cette mal-aimée n'est pourtant pas dénuée d'intérêts.

Considérée par certains comme **symbole de méchanceté**, l'ortie a pourtant attiré de tout temps l'attention des hommes. On lui attribue les vertus de relancer l'activité sexuelle, d'attirer les poissons et de repousser les mauvais esprits. Au 18^e siècle, la mode parisienne était au "thé" d'infusion d'ortie.

INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

L'ortie est consommée comme légume depuis la préhistoire. Les feuilles sont comestibles : jeunes, elles peuvent être **mangées crues** (hachées en salade). Mais elles sont surtout consommées cuites, à l'instar des épinards, en gratin, quiche, soupe ou potée. Que les gourmets se rassurent, une fois sèche, hachée ou cuite, l'ortie perd son pouvoir urticant. Il est préférable toutefois de ne consommer que **les jeunes plantes**, car après floraison les feuilles contiennent d'abondantes concrétions minérales, les cystolithes, qui peuvent irriter les voies urinaires.



UTILISATION MÉDICINALE

Par la richesse de ses composants, la grande ortie est employée pour **l'élimination du chlore et de l'urée dans les urines**, mais c'est surtout comme **reminéralisant** et **antiasthénique** (qui lutte contre la fatigue) qu'elle a gagné ses lettres de noblesse.

Le plantain

- Famille : plantaginacées -



Le plantain est une plante herbacée vivace pouvant atteindre 20 cm de hauteur. Elle forme une inflorescence en épis, et fleurit tout au long de la belle saison. Sa haute tige dépourvue de feuilles porte l'inflorescence au sommet. Disposées en rosette, ses feuilles sont larges, ovales et à nervures parallèles.

Le saviez-vous ?

UTILISATION MÉDICINALE

Le plantain est utilisé en premier lieu contre toutes **les maladies des organes respiratoires** et tout particulièrement en cas **d'engorgement des poumons, de toux, de coqueluche, d'asthme pulmonaire**, même en cas **de tuberculose pulmonaire**. D'autre part, les feuilles froissées et appliquées en cataplasme sont très efficaces **contre les piqûres de moustiques et les ampoules**.

*Selon la légende, un tailleur de Haute-Bretagne, ayant promis son âme au diable, devait pour lui échapper présenter une couture si fine que ses yeux ne pourraient la distinguer. Pour l'aider, une fée cueillit quelques herbes, les cousit avec des points si menus que Satan ne les découvrit pas sous les nervures de la feuille qu'on lui présenta. C'est depuis ce temps-là qu'en Bretagne et ailleurs on appelle le plantain **l'herbe aux cinq coutures**.*

INTÉRÊT GASTRONOMIQUE

Les feuilles peuvent se manger **en salade** mais présentent un intérêt limité. Mais pour ceux qui ont des volatiles, **les graines du grand plantain**, récoltées bien mûres par temps sec, et séchées rapidement au soleil ou à four tiède pour éviter le brunissement, font **les délices des oiseaux de compagnie**.



Le pourpier

- Famille : portulacacées -

Le savez-vous ?

Le pourpier est une plante annuelle, rameuse et couchée, s'étalant sur 10 à 30 cm.

Ses feuilles et tiges sont charnues, ces dernières sont couchées ou dressées, le plus souvent rougeâtres. C'est une annuelle très commune dans les jardins, qui pousse de préférence dans les zones chaudes et en particulier dans le sud de la France.

Le pourpier est un *bio-indicateur des sols compactés ou manquant d'air*, carencés en calcium, ou à faible pouvoir de fixation (de l'eau et des éléments fertilisants), donc très secs en été.



INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

Le pourpier est largement consommé en Crète où un grand nombre de variétés poussent naturellement au creux des ravins humides. Il fait partie du régime crétois. Les Grecs font **frire à l'huile d'olive les feuilles et les tiges**, avec de la féta, des tomates, de l'ail et de la marjolaine. Les jeunes tiges et feuilles de pourpier se consomment **en salade** et leur goût légèrement acidulé donne **une petite touche originale**. Il peut également être **cuit dans une soupe ou une omelette**.

UTILISATION MÉDICINALE

La plante entière aurait des propriétés **laxatives et diurétiques** (qui favorise la sécrétion d'urine). Elle porte également un intérêt nutritionnel car riche en **oligoéléments et vitamines**.

La roquette

- Famille : crucifère -

INTÉRÊT / GASTRONOMIQUE

La roquette sauvage a sensiblement **la même saveur que la roquette cultivée** que l'on trouve sur les étals. Elle est toutefois **plus forte** et il faut donc l'utiliser avec parcimonie.

Le saviez-vous ?

En Inde, elle est cultivée essentiellement pour ses graines, desquelles on tire **une huile** qui sert à la cuisine et à divers usages industriels : fabrication du savon, lubrifiant, huile d'éclairage, huile à massage, composant de mélanges médicinaux. Les tourteaux (résidus de graines après extraction de l'huile) sont donnés en nourriture au bétail ou transformés en compost. On emploie également les graines comme assaisonnement dans les marinades.

La roquette est une plante annuelle, à fleurs jaunâtres, veinées de brun ou de violet. Ses feuilles dentées ressemblent à celles des radis et des navets, botaniquement très proches, et ont une saveur piquante et poivrée. On la trouve dans les dunes en bord de mer, sur les talus le long des routes ou dans des terres en jachère. Regardez bien, elle est très courante à Bobigny et en Seine-Saint-Denis.



UTILISATION MÉDICINALE

La roquette est **un tonique général et diurétique**. On lui prête également des propriétés **aphrodisiaques** et c'est pour cette raison qu'elle était proscrite des jardins monastiques ! Cette caractéristique n'a jamais été prouvée.

Le rumex sauvage

- Famille : polygonacées -

Le rumex, ou patience sauvage, est une plante herbacée poussant à l'état sauvage en Europe et en Asie septentrionale, ainsi qu'en Amérique du Nord. Elle pousse au ras du sol, ses feuilles, proches de celles de l'épinard, mesurent jusqu'à 15 cm de longueur et sont arrondies, de couleur vert clair. Elle fleurit de nombreuses fleurs en grappes allongées jaune pâle.



Le saviez-vous ?

Le rumex sauvage est souvent un ennemi pour l'agriculteur. Très résistant aux attaques et maladies, il possède une racine allant jusqu'à 1,50 m de profondeur et peut produire jusqu'à 80 000 graines par pied. D'autre part, il est très peu apprécié par les animaux de pâture pour qui il présente une légère toxicité.

INTÉRÊT /
GASTRONOMIQUE

Le rumex sauvage était autrefois présent dans les cultures potagères. **Les jeunes feuilles** étaient mangées **crues** (bien qu'assez amères et astringentes) ou **cuites**. Depuis, deux espèces de la même famille lui sont préférées : **l'oseille commune et l'oseille-épinard**, aussi appelée patience des moines. Elle possède en effet des qualités gustatives beaucoup plus intéressantes.

UTILISATION  MÉDICINALE

Les **feuilles** sont à la fois **adouçissantes** et **astringentes**. Elles peuvent se consommer sous forme **d'infusion** ou de **décoction**.