La Gastronomie Sauvage

Rapport du stage de Normandie
Septembre 2009

Aurélie Bellacicco

UPMC PARIS UNIVERSITAS

M2 SEP

MUSÉUM NATIONAL D'HISTOIRE NATURELLE

La Gastronomie Sauvage

Sommaire

Introduction 3
Des hommes et des plantes *3*
La gastronomie sauvage *3*

La cueillette : mode d'emploi 5

La prairie sèche 6
Description de l'écosystème 6
Les plantes comestibles 7
Carotte sauvage *7*
Coquelicot *8*
Ronce *9*
Pâquerette *9*
Souci des champs *10*
Camomille *10*

L'orée des bois 11
Description de l'écosystème 11
Les plantes comestibles 11
Eglantier *11*
Prunellier *12*
Merisier *13*
Noisetier *14*
Châtaigner *14*
Chêne cessile *15*
Hêtre *16*
Bouleau *16*
Erable *17*
Surreau noir *17*

Conclusion 19

Glossaire 20

Bibliographie 20

Introduction

Des hommes et des plantes

Pendant des milliers d'années l'homme s'est nourrit des plantes sauvages qui poussaient autour de lui. Malgré l'avènement de l'agriculture et des milliers d'années après il a continué de les cueillir. Il a cessé au XXème siècle avec le développement de l'agriculture moderne. L'exode rural aidant, les citadins ont délaissés les plantes sauvages et celles cultivées depuis des siècles dans nos régions au profit de plantes exotiques importées de toute la planète, de pain blanc et de nourriture raffinée. La mutation des techniques agricoles à poussé les grands exploitants en parallèle à diminuer le nombre d'espèces cultivées afin d'améliorer leur rendement.

Force est de constater qu'au XIXème siècle nous essuyons une **crise de la biodiversité dans nos assiettes**. Depuis la mondialisation nous subissons une uniformisation des espèces de fruits et légumes cultivés, les espèces propres à chaque région disparaissent et la variabilité saisonnière et grandement diminuée grâce à l'agriculture intensive sous serre : pour preuve ***« 95% des légumes et fruits que nous consommons sont constitués par une vingtaine d'espèces »*** (Couplan2002)

Heureusement les choses sont en train d'évoluer ! Ces dernières années l'engouement pour l'agriculture biologique ainsi que pour le régime végétarien en sont la preuve. On peut aussi remarquer l'apparition de plus en plus fréquente de « fruits et légumes oubliés » sur les étals de nos marchés et des « foires aux légumes anciens » fleurissent un peu partout dans nos campagnes françaises.

Les plantes sauvages sont pleines de vertus : elles peuvent être médicinales, nutritionnelles ou tout simplement gustatives. Dans un contexte d'uniformisation du contenu de nos assiettes, il est bon de sortir des sentiers battus et de découvrir de nouvelles saveurs ! Pour cela, pas besoin de consommer de la nourriture provenant de l'autre bout de la planète, il suffit d'aller à la lisère d'un bois, dans un pré, à la plage ou encore au bord d'un étang.

La gastronomie sauvage

J'ai toujours été un fin gourmet et lors de notre stage de terrain de Septembre dernier en Normandie, la vue d'un magnifique massif de ronces regorgeant de mûres m'a rappelé à quel point il est bon de se nourrir simplement de plantes que l'on trouve autour de soi. J'ai ainsi décidé de m'intéresser aux plantes sauvages comestibles que j'ai pu observer lors des différents écosystèmes étudiés durant ces 4 jours. Je ne suis pas botaniste mais cette étude m'a permis de découvrir un monde que je connaissais peu et qui me semble de plus en plus fascinant. En revanche, faute de connaissances et par manque de place aussi (il faudrait écrire un livre !) je ne ferai pas un inventaire exhaustif de toutes les plantes comestibles de Normandie.

Ce rapport est une introduction à la cueillette des plantes sauvages comestibles et non un guide complet, il a surtout été un moyen pour moi de m'initier à la **« gastronomie sauvage »**. Mon but est de montrer qu'il existe une formidable diversité de plantes comestibles tout autour de nous. Le bocage est une particularité du paysage de la campagne

normande, j'ai décidé de me focaliser sur cet écosystème. J'ai donc répertorié les plantes comestibles d'une prairie sèche et de l'orée d'un bois. Je ne mettrai pas les diagnoses des spécimens étudiés : il ne s'agit pas ici de les reconnaître, mais de mettre en valeurs leurs atouts gastronomiques.

Pour chaque plante, il y aura une description des parties comestibles, des informations nutritionnelles, des propriétés médicinales si elles ont lieux ainsi que quelques recettes pour les accommoder. J'ai réalisé le travail de reconnaissance en amont de ce rapport et j'ai utilisé les références suivantes : LA MANCHE du Havre à Avranche. Basse Normandie (Bournérias1984), LA MANCHE de Dunkerque au Havre. Flandre, Boulonnais, Picardie, Haute Normandie (Bournérias1992), Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques (Couplan2002).

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à lire ce rapport que j'ai eu à le faire.

La cueillette : mode d'emploi

La récolte des plantes sauvages s'inscrit tout à fait dans une optique de gestion durable de l'environnement. Il est recommandé de respecter un certain nombre de règles si l'ont veut que les générations futures puissent en profiter.

- Il ne faut pas cueillir les plantes à grande échelle (pour des fins commerciales par exemple) mais seulement pour une consommation personnelle ou à l'échelle de sa famille.
- Il ne faut pas ramasser les plantes rares et toujours vérifier qu'elles existent en beaucoup d'exemplaires à l'endroit de la récolte.
- Cueillir des espèces protégées est interdit, il en est de même pour les plantes situées en haute montagne, dans tout autre écosystème particulier (tourbières…) ni dans les réserves naturelles.
- Dans la mesure du possible il faut éviter de déraciner la plante, sauf si la partie comestible est souterraine. D'une manière générale ne récolter que les zones utiles de la plante afin d'en laisser un maximum en place.
- Il faut faire attention à la quantité prélevée et ne prendre que ce dont on a besoin dans l'immédiat. L'intérêt des plantes sauvages réside dans leur fraîcheur extrême, et cela évite le gaspillage.

Si la cueillette s'accompagne d'une « vie à la sauvage » je vous conseille de lire Vivre et survivre en milieu naturel (Coineau1980). Ce livre va vous permettre d'organiser votre expédition naturaliste au mieux possible et avec le moindre impact sur l'environnement. Il vous donnera beaucoup de clefs pour utiliser le potentiel de la nature afin d'aménager le campement, se nourrir et boire, cuisiner et s'organiser, se déplacer ainsi que sur tout ce qui concerne les dangers, les problèmes d'hygiène et donner les premiers secours lors d'un accident. La lecture de ce livre a été un réel plaisir pour moi, cela donne presque envie de tenter l'aventure !

La prairie sèche

Description de l'écosystème

Le bocage est très présent dans la campagne normande, il est entièrement créé par l'homme et varie selon ses besoins au cours des temps. Il est composé de prairies ou pelouses délimitées par des haies et ce paysage est parsemé de bois. Il peut être établi dans une région vallonnée ou non, le maillage de haies peut être plus ou moins dense et le réseau hydrographique plus ou moins important (Guerin2003)

Les prairies sont fauchées tous les ans afin d'éviter aux plantes de produire des graines. Les pelouses, quant à elles, sont pâturées par des bêtes pour les mêmes raisons. Dans les deux cas, elles nécessitent un entretien sous peine de se refermer et de devenir un jeune bois.

Lors de notre stage nous avons été à Escure dans une praire bordée d'un bois en haut d'une colline. La prairie est caractérisée par une graminée, le brôme, associée à une carex : ces deux plantes sont caractéristiques d'un milieu calcaire. Cette prairie est intéressante car la présence de ronces et d'arbustes comme le prunellier indiquent que le milieu est laissé en friche et qu'il est en train de se refermer.

La photo ci-dessous a été prise au somment de cette colline. Nous sommes assis dans la prairie, en arrière plan il y a une haie composée principalement de ronces, d'un églantier et de prunelliers, sur la droite on distingue l'orée d'un bois. Toutes les observations reportées ici on été faites dans ce bois, ces haies et cette prairie (ainsi que celle derrière les haies)

Les prairies sont une véritable aubaine pour tous les gourmets. J'y ai observé beaucoup de plantes comestibles et un bon nombre de plantes médicinales, je n'ai mentionné ici que les plantes que j'avais reconnu mais il en existe beaucoup d'autres ! La plupart sont très communes et ont une répartition très large, elles ne sont pas caractéristiques de la Normandie.

Toutes les illustrations des plantes sont issues de Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques (Couplan2002) et sont dessinées par Eva Styner. Les mots suivis d'un * sont expliqués dans le glossaire page 20.

Les plantes comestibles

Carotte sauvage

Ordre : Apiales > Famille : Apiaceae > Genre : *Daucus* L. > Espèce : *Daucus carota* L. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

La racine est tous à fait comestible lorsqu'elle est jeune et tendre. Son odeur et sa saveur sont semblables à celles des carottes cultivées, mais elle est généralement plus sucrée et plus parfumée. Les carottes sauvages sont trop souples pour être râpées, elles sont blanches et parfois violettes. La partie centrale devient ligneuse lors de la mise en place de la hampe florale, il vaut mieux les récolter avant le développement de celle ci.

Les fruits sont très aromatiques et forment un excellent condiment notamment dans les desserts.

Cueillette : Racines, octobre-avril / Feuilles, mars-juin / fruits, juillet-octobre.

Informations nutritionnelles

Les carottes sont riches en potassium, en provitamine A, en carotène, en vitamine B2 et en vitamines PP. (Couplan1998)

Coquelicot

Ordre : Ranunculales > Famille : Papaveraceae > Genre : *Papaver* L. > Espèce : *Papaver rhœas* L. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

Les jeunes feuilles peuvent être dégustées en salade composée malgré leur pilosité. Les pétales rouges servent de décoration et les jeunes ovaires encore tendres peuvent être croqués tels quels pour leur saveur noisette. Les graines mures sont saupoudrées sur les pains et les pâtisseries, on peut les faire cuire avec du miel et du lait afin de fourrer les gâteaux.

Avec ses graines on peut aussi en extraire l'huile d'œillette, elle était couramment utilisée et jugée égale à l'huile d'olive.

Cueillette : feuilles, mars-mai / boutons floraux, mars avril.

Informations nutritionnelles

Les feuilles contiennent du latex, celui du pavot n'est pas toxique contrairement à celui du pavot somnifère (*Papaver somniferum* L.) qui séché sert à faire de l'opium. Les fleurs contiennent du mucilage*, du saccharose, un colorant (caroténoïde) et des alcaloïdes. Les graines, quant à elles, sont riches en lipides, en protéines et en lécithine. (Couplan1998)

Propriétés médicinales

Les fleurs sont émollientes*, sédatives*, antitussives* et diaphorétiques*.

Sel de coquelicot

Faire griller dans une poêle des graines de coquelicot avec un peu de sel. Remuer constamment car les graines brûlent vite !

Passer l'ensemble dans un moulin à café et conserver dans un bocal.

Ce condiment s'utilise comme du sel. (Couplan2007)

Ronce

Ordre : Rosales > Famille : Rosaceae > Genre : *Rubus* L. . > Espèce : *Rubus fruticosus* L. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

Les « mûres » de ronces font le bonheur de nombreux randonneurs. Attention à consommer celles qui sont à hauteur d'yeux, les mûres près du col peuvent avoir été souillées par de l'urine d'animaux.

Leur utilisation est très variée : on les consomme crues ou cuites en confitures, gelées, sirop… Par fermentation on en obtient un excellent « vin de mûres », elles peuvent aussi parfumer les liqueurs et vinaigres.

Cueillette : Fruits, juillet-septembre.

Informations nutritionnelles

Les mûres sont riches en vitamines PP, C et A. Elles renferment des sucres, des tanins du calcium et du potassium. (Couplan1998)

Propriétés médicinales

La décoction des feuilles est utilisée en gargarisme contre l'angine, la pharyngite, les aphtes et les gingivites. On l'emploie parfois pour hâter la cicatrisation d'ulcères et de plaies. (Schauenberg2005)

La ronce est une ancienne plante officinale, Théophraste le grec ancien vantait déjà les vertus de ses feuilles.

Pâquerette

Ordre : Asterales > Famille : Asteraceae > Genre : *Bellis* L. > Espèce : *Bellis perennis* L. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

Les feuilles sont tendres et légèrement aromatiques, elles sont bonnes en salades composées. Les capitules décorent les salades. On peut les faire fermenter en infusion, cela donne un « vin » sucré. Les boutons peuvent être conservés au vinaigre comme des câpres.
Cueillette : Feuilles et capitules, toute l'année.

Informations nutritionnelles

Les feuilles contiennent des oligoéléments et sont riches en potassium. Elles contiennent un peu de vitamines C et A. (Couplan1998)

Propriétés médicinales

La pâquerette est tonique*, dépurative* et expectorante*. En usage externe elle prévient la formation d'ecchymoses.

Souci des champs

Ordre : Asterales > Famille : Asteraceae > Genre : *Calendula* L. > Espèce : *Calendula arvensis* L. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

Les capitules servent à décorer les salades, autrefois on se servait des fleurs ligulées pour colorer le beurre ou parfumer des soupes. On peut les utiliser fraîches ou séchées.

Cueillette : Capitules, juin-décembre.

Informations nutritionnelles

Les capitules contiennent une huile essentielle riche en provitamine A (caroténoïdes), des saponines, de l'acide salicylique et diverses substances. (Couplan1998)

Propriétés médicinales

Le souci favorise la cicatrisation rapide des plaies. Il possède les mêmes propriétés que l'arnica. (Schauenberg2005)

Les vertus curatives son connues depuis l'Antiquité, cette plante est cultivée dans les jardins européens depuis le XII^{ème} siècle.

Camomille

Ordre : Asterales > Famille : Asteraceae > Genre : Matricaria D.C > Espèce : Matricaria discoidea D.C. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

Les petits capitules sont parfumés et permettent d'aromatiser les salades ou desserts.

Cueillette : Capitules, mai-novembre.

Informations nutritionnelles

Elles sont riches en une huile essentielle bleue.

Propriétés médicinales

Les capitules sont toniques*, digestifs*, carminatifs*, antispasmodiques* et analgésiques*.

L'orée des bois

Description de l'écosystème

L'orée des bois est la limite entre la forêt et la prairie, il réside à cette interface une grande biodiversité car les organismes des deux milieux se côtoient.

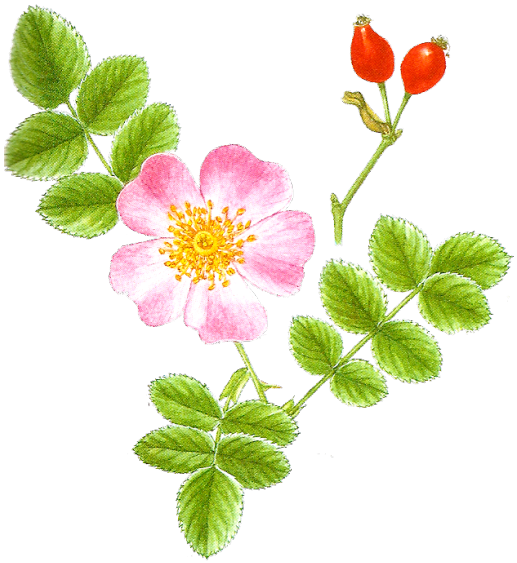
En Normandie, une forêt mature est principalement composée de chênes alors que dans les bocages, les bois sont sans cesse modifiés au gré de l'exploitation des terres par les hommes. Ils n'ont pas le temps d'atteindre leur climax. Les haies et l'orée des bois sont composés des mêmes essences. Ce sont des arbres et des arbustes qui nécessitent beaucoup de soleil, ils sont aussi très résistants car rien ne les protèges des intempéries.

Comme pour la prairie sèche, je n'ai pas observé de plantes endémiques à la Normandie. Il n'y a que des essences connues et communes à nos paysages français.

Les plantes comestibles

Eglantier

Ordre : Rosales > Famille : Rosaceae > Genre : *Rosa* L. > Espèce : *Rosa canina* L. (TelaBotanica2009)



Utilisations alimentaires

Les jolies fleurs décorent les salades et les desserts qu'elles parfument subtilement. Les cynorrhodons sont les fruits des rosiers sauvages, ils se cuisinent traditionnellement en sirop, en confiture, en gelée, en tisane (séchés et broyés en décoction) voir même en soupe (en particulier en Suède). L'enveloppe charnue, si elle est moulue, forme une purée aromatique qui peut se consommer sucrée avec du yaourt, ou en « sauce tomate » pour accompagner les pâtes et garnir les pizzas (mais dans ce cas, les accompagner d'herbes et d'ail)

Cueillette : Fruits, septembre-mars.

Informations nutritionnelles

Elles sont remarquables ! Ils sont riches en protéines, en glucides, en sodium, calcium, potassium et provitamine A, mais **ce sont les fruits à teneur la plus importante en vitamine C** (1350mg/100g) soit environ 20 fois plus que les agrumes. (Couplan1998)

Propriétés médicinales :

Les cynorrhodons constituent un excellent fortifiant, dépuratif* et stimulant. Les graines sont utilisées comme diurétiques* et le fruit comme antidiarrhéique* et astringent*.

Soupe de cynorrhodons

Faire cuire doucement des cynorrhodons dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Si on les ramasse après les gelées et qu'ils sont déjà mous, il est inutile de les faire cuire.

Passer au moulin à légume afin d'éliminer les peaux, les grains et le « poil-à-gratter ». Diluer le jus obtenu dans de l'eau jusqu'à obtention de la consistance voulue.

Ajouter un peu de sel ou de sucre selon que l'on sert cette soupe en début ou fin de repas et remettre sur le feu.

Délayer une cuiller à soupe de maïzena dans un peu d'eau, verser dans la soupe et porter à ébullition.

Servir tel quel, chaud ou froid, avec une cuillerée de crème fraiche dans chaque bol. (Couplan2007)

Prunellier

Ordre : Rosales > Famille : Rosaceae > Genre : *Prunus* L. > Espèce : *Prunus spinosa* L. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

Les espèces du genre Prunus peuvent être divisées en deux catégories : les pruniers (comme le prunelier) et les cerisiers (comme le merisier). Les fruits sont comestibles. Les prunelles sont acides, mais les gelées peuvent les adoucirent suffisamment pour pouvoir les manger crues. En revanche elles sont excellentes cuites et sucrées en tartes ou en compotes. On les faisait distiller dans un alcool, la prunelle, qui était très populaire dans le nord de l'Europe.

Cueillette : Fruits, septembre/décembre.

Propriétés nutritionnelles

Les prunelles sont riches en acides organiques, en tanins et en vitamine C.

Propriétés médicinales

Les fleurs ont des propriétés diurétiques* et laxatives*, elles sont utilisées comme un tonique* fortifiant l'estomac et la vessie. (Schauenberg2005)

La prunelle (recette pour 10 personnes)

Merci à ma grand-mère pour cette recette !

1 kg de prunelles - 1L d'alcool à 40° - 80cL d'eau - 1kg de sucre

Préparer la liqueur directement en bouteille. Pour faire mûrir les prunelles on peut attendre les gelées ou les mettre dans son congélateur quelques heures.

Mettre à macérer les prunelles hachées avec leurs noyaux dans l'alcool pendant 3 mois

Presser les fruits au travers d'un linge et récolter le jus.

Mélanger le jus avec le sirop préparé avec l'eau et le sucre. Laisser reposer quelques semaines avant de déguster.

Merisier

Ordre : Rosales > Famille : Rosaceae > Genre : *Prunus* L. > Espèce : *Prunus avium* L. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

Les fruits sont comestibles, les merises se consomment crues ou cuites en compotes, tartes ou confitures. Par fermentation et distillation, elles donnent un alcool : le « kirsch ».

Cueillette : Fruits, juin-juillet.

Informations nutritionnelles

Elles sont riches en vitamine C, calcium et potassium. (Couplan1998)

Noisetier

Ordre : Fagales > Famille : Betulaceae > Genre : *Corylus* L. > Espèce : *Corylus avellana* L. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

Les noisettes se consomment telles quelles fraiches ou plus fréquemment séchées. Hachées et grillées elles forment un excellent accompagnement pour les légumes. Lorsqu'on les broie en purées, elles deviennent un délicieux beurre végétal. On en extrait également une huile très fine.

Cueillette : les graines se récoltent en septembre.

Informations nutritionnelles

Ce sont les fruits à teneur la plus importante en lipides (62%), ils sont très riches en protides, en phosphore, magnésium, calcium, fer, vitamines B1 et PP. (Couplan1998)

Propriétés médicinales

Les feuilles sont dépuratives* et vasoconstrictrices*, l'écorce est anticoagulante et astringente*, et les chatons ont des propriétés amincissantes. (Schauenberg2005)

Châtaignier

Ordre : Fagales > Famille : Fagaceae > Genre : *Castanea* L. > Espèce : *Castanea sativa* Scop. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

L'amende de la graine est sucrée et savoureuse. Le fruit est composé de 3 graines (châtaignes) de forme caractéristique à enveloppe coriace et contenues dans un involucre (« bogue ») hérissé d'épines.

Les châtaignes se consomment grillées ou bouillies. On peut les faire sécher pour les conserver, dans ce cas là on les moud en une farine sucrée.

Les marrons ne sont qu'une variété de châtaignes dont la graine n'a pas de partitions internes. On en fait des marrons glacés, de la crème de marron et ils agrémentent beaucoup d'autres mets.

Cueillette : Graines (châtaignes), septembre.

Aliments très nutritifs, les châtaignes formaient autrefois la base de l'alimentation des habitants des montagnes siliceuses du sud de l'Europe.

Informations nutritionnelles

Les châtaignes sont riches en sucres, protéines et potassium.

Propriétés médicinales

Les infusions de feuilles sont utilisées comme expectorant* lors de bronchites. (Schauenberg2005)

Chêne cessile

Ordre : Fagales > Famille : Fagaceae > Genre : *Quercus* L. > Espèce : *Quercus petraea* (Mattuschka) Lieblein (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

Les glands ont été consommés par l'homme depuis des millénaires. Afin d'enlever leur amertume et leur astringence, il faut les écorcer et les bouillir à plusieurs eaux. La purée obtenue est très nutritive et peut servir de base à toutes sortes de plats salés ou sucrés.

Cueillette : Glands, septembre-décembre.

Informations nutritionnelles

Les glands sont très riches en potassium, phosphore, vitamine B2, lipides et sucres. (Couplan1998)

Mousse de glands pour 4 personnes

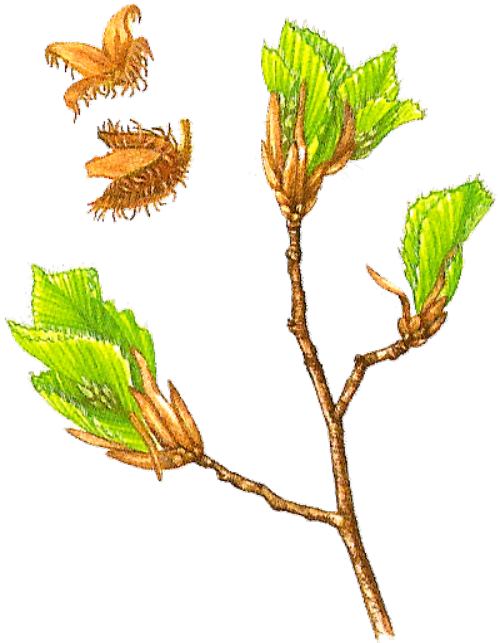
150g de glands – 40g de beurre mou – 30g de sucre vanillé – 20cL de crème fleurette – 20g de sucre glace – Gâteaux secs

Inciser la peau des glands, les faire bouillir 5 minutes et les peler. Les concasser grossièrement puis les blanchir 3 à 4 fois afin de retirer leur amertume. Bien les égoutter et les passer au presse-purée, ajouter le beurre en pommade et le sucre vanillé puis mettre 1h au réfrigérateur.

Monter la crème fleurette en chantilly et ajouter le sucre glace, en incorporer la moitié à la purée de gland. Garnir des verres à cognac, décorer avec le reste de chantilly. Servir avec des gâteaux secs. (Richard2008)

Hêtre

Ordre : Fagales > Famille : Fagaceae > Genre : *Fagus* L. > Espèce : *Fagus sylvatica* L. (TelaBotanica2009)



Utilisations alimentaires

Les jeunes feuilles sont tendres et de saveur agréable, elles sont très bonnes en base de salades. Les faînes sont les fruits des hêtres, ils se consomment cru, mais sont meilleurs grillés. Leur utilisation est similaire à celle des pignons. Torréfiées, elles servent de succédanés au café. Leur huile était autrefois utilisée en cuisine.

Cueillette : Jeunes feuilles, avril-mai / faînes, septembre-octobre.

Informations nutritionnelles

L'amende des faînes est riche en lipides, protéines, potassium et vitamines B2. (Couplan1998)

Bouleau

Ordre : Fagales > Famille : Betulaceae > Genre : *Betula* L. > Espèce : *Betula alba* L. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

La sève produit une boisson rafraîchissante mais fade. On peut la laisser fermenter avec adjonction de miel pour assurer une meilleure fermentation et donner meilleur goût. Ce vin de bouleau est pétillant et agréable.

Les faînes (graines) sont excellentes légèrement grillées. On les utilises comme des pignons de pin.

Cueillette : Jeunes feuilles, mars-mai / les faînes, septembre-octobre.

Propriétés médicinales

On l'utilise les jeunes feuilles de printemps contre l'insuffisance rénale, les infections urinaires et les rhumatismes. Dans les saunas on utilise les jeunes branches pour activer la circulation en s'en fouettant les membres. (Schauenberg2005)

Erable

Ordre : Sapindales > Famille : Sapindaceae > Genre : *Acer* L. > Espèce : *Acer platanoides* L. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

La sève est sucrée. Autrefois, on préparait une boisson acidulée en la faisant fermenter à l'air libre, dans certaines parties de l'Europe on en faisait un sirop par une longue ébullition, mais le rendement était extrêmement faible compte tenu de la faible teneur en sucre.

Le sirop d'érable est exclusivement produit au Canada et au nord est des Etats-Unis. Lors de la montée de la sève en mars-avril, des nuits très froides succèdent à des journées chaudes et ensoleillées. Nos printemps sont trop doux et pluvieux pour que la sève se charge suffisamment en sucres.

Récolte : Sève, mars-avril.

Sureau noir

Ordre : Dipsacales > Famille : Adoxaceae > Genre : *Sambucus* L. > Espèce : *Sambucus nigra* L. (TelaBotanica2009)

Utilisations alimentaires

Les fleurs sont très odorantes, elles parfument les vins, vinaigres et toutes les boissons où on les met à macérer. Elles peuvent se manger crues sur des salades. Les fruits se préparent en sirop, vin pétillant et rob (confiture sans sucre formée par évaporation du jus)

Cueillette : Fleurs, mai-juillet / fruits, septembre-octobre.

C'est une des rares plantes connues depuis la plus haute antiquité et encore utilisée de nos jours. Les populations néolithiques en consommaient les fruits et les anciens Grecs en connaissaient les propriétés thérapeutiques.

Informations nutritionnelles

Les fruits sont riches en vitamines PP et en sucres. (Couplan1998)

Propriétés médicinales

Les fleurs du sureau noir sont antispasmodiques* et antirhumatismales. Les infusions permettent de soigner angines et pharyngites. (Schauenberg2005)

Gelée de mûres et sureau noir

Je tiens à remercier encore une fois ma grand-mère pour cette recette !

500g de baies de sureau noir – 500g de mûres – 1 citron – 550g de sucre

Piler les baies de sureau et les mûres dans un fait-tout. Ajouter le sucre et porter à ébullition. Laisser bouillir 6 minutes.

Ecumer la mousse puis passer le jus au travers d'une passoire fine afin d'enlever peaux et graines.

Verser le jus dans des pots à confiture, laisser reposer 6 heures à température ambiante sans bousculer.

Recouvrir de paraffine et attendre 3 mois avant de déguster !

Conclusion

Les spécimens décrits dans ce rapport ne sont qu'un petit échantillon de la diversité réelle des plantes comestibles sauvages. Je suis d'autant plus convaincue qu'elles peuvent apporter une nette amélioration de la qualité de notre cuisine occidentale.

Comme je l'ai observé, les plantes ont des intérêts nutritifs et médicinaux remarquables. Malheureusement peu d'études scientifiques rigoureuses et complètes ont été réalisées concernant les qualités nutritionnelles de ces aliments. Je pense qu'il serait bon d'approfondir les recherches dans ce domaine pour les années à venir.

Les plantes sauvages souffrent actuellement d'une mauvaise réputation : « elles sont peu nutritives », « les protéines végétales sont de moins bonne qualité que celles animales », on les considère même comme des « mauvaises herbes » à éliminer ! Il est temps de rétablir la vérité ! Les recettes citées prouvent que l'on peut allier gourmandise et créativité tout en respectant les traditions : certains grands chefs étoilés comme Marc Veyrat en ont fait leur spécialité.

Ce savoir est précieux mais il a tendance à tomber dans l'oubli. Heureusement il existe des personnes passionnées qui continuent de le mettre en pratique et de le transmettre. Je suis grandement reconnaissante à ma grand-mère qui m'a livré quelques recettes et m'a donné de bons conseils quant à la cueillette.

Le stage en Normandie a éveillé en moi une curiosité naturaliste que je n'avais pas avant. Le thème était « Expertise et gestion durable de Patrimoine Naturel », en utilisant l'exemple de végétaux comestibles, je pense avoir traité mon sujet dans cet esprit. Ce rapport a été pour moi une initiation à la « Gastronomie sauvage » et j'ai hâte de passer à la pratique lors de mes prochaines sorties à la campagne.

Glossaire

Analgésique : qui diminue la sensibilité à la douleur.
Antispasmodique : qui calme les spasmes et les crampes.
Antitussif : qui empêche de tousser.
Astringent : qui resserre les tissus.
Carminatif : qui aide à expulser les gaz intestinaux.
Dépuratif : qui favorise l'élimination des toxines dans l'organisme.
Diaphorétique : qui provoque la transpiration.
Diurétique : qui augmente la production d'urine.
Émollient : qui calme les inflammations et adoucit localement les tissus.
Expectorant : qui facilite l'expulsion des secrétions pulmonaires.
Laxatif : qui vide l'intestin, purgatif léger.
Mucilage : substance qui gonfle au contact de l'eau, confère des propriétés adoucissantes, adhésives et épaississantes.
Sédatif : qui calme la nervosité et les douleurs.
Tonique : qui fortifie l'organisme et réveille son activité.
Vasoconstricteur : qui comprime les vaisseaux sanguins.

Bibliographie

(Bournerias1992)
Bournérias, M.; Pomerol, C. & Turquier, Y. ; Delachaux et Niestlé *(ed.)* ; Collection: Guides naturalistes des côtes de France ; *LA MANCHE de Dunkerque au Havre. Flandre, Boulonnais, Picardie, Haute Normandie* ; **1992**, 247p

(Bournerias1984)
Bournérias, M.; Pomerol, C. & Turquier, Y. ; Delachaux et Niestlé *(ed.)* ; Collection: Guides naturalistes des côtes de France ; *LA MANCHE du Havre à Avranche. Basse Normandie* ; **1984**, 264p

(Coineau1980)
Coineau, Y. & Knoeppfler, L.-P. ; Dunod *(ed.)* ; *Vivre et survivre dans la nature* ; *Bordas,* **1980**, 272p

(Couplan1998)
Couplan, F. ; Delachaux et Niestlé *(ed.)* ; Collection: Les guides du naturaliste ; *Guide nutritionnel des plantes* ; **1998**, 256p

(Couplan2002)
Couplan, F. & Styner, E. ; Delachaux et Niestlé *(ed.)* ; Collection: Les guides du naturaliste ; *Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques* ; **2002**, 415p

(Couplan2007)
Couplan, F. ; Sang de la Terre *(ed.)* ; Collection: Les carnets du goût ; *Dégustez les plantes sauvages* ; **2007**, 271p

(Guerin2003)
Guérin, A. ; Delachaux et Niestlé *(ed.)* ; Collection: La bibliothèque du naturaliste ; *La Normandie. La géologie, les milieux, la faune, la flore, les hommes.* ; **2003**, 359p

(Richard2008)
Richard, A. & Vaillant, P. ; Geste éditions *(ed.)* ; *La cuisine des plantes sauvages* ; **2008**, 197p

(Schauenberg2005)
Schauenberg, P. & Paris, F. ; Delachaux et Niestlé *(ed.)* ; Collection: Les guides du naturaliste ; *Guide des plantes médicinales* ; **2005**, 396p

(TelaBotanica2009)
Mathieu, D. ; *Tela Botanica* ; < http://www.tela-botanica.org/ > **2009**