

Sortie plantes du 15 octobre 2024

Voici les plantes, graines et racines que nous avons rencontrées, observées et parfois goûtées ...et un grand merci à Valérie Wantz qui a animé cette sortie et fourni toutes les explications



Prunellier - Prunus Spinosa ou épine noire de la famille des Rosaceae (latin) ou Rosacées (rosiers, ronces et fraisiers...)

Son écorce devient noirâtre et son bois est très dur (on s'en servait pour chauffer les fours à pain)

Les rameaux courts sont terminés par un aiguillon et permettent de protéger la petite faune, tout en formant des fourrés et haies protectrices pour délimiter un espace.

Les fleurs sont blanches au printemps et arrivent avant les feuilles. Les baies (prunelles) sont très astringentes (tanins), attaquent la bouche, avec un « gros » noyau...

Les baies peuvent rester sur l'arbrisseau après la tombée des feuilles. Les cueillir après les premières gelées, elles perdent ainsi leur astringence et gagnent en sucres (utiliser en gelée, en confiture). Fruit très riche en vitamine C et tanins, propriétés anti

oxydantes et anti infectieuses (pour les maux de l'hiver), ses fleurs en tisane accompagnent le processus de fièvre, sans les bloquer. On peut utiliser les feuilles comme du thé (que l'on peut légèrement torréfier)

Eglantier ou Rosa Camina

Là-aussi attendre les gelées pour récolter les cynorhodon (les fruits de l'églantier)

Elles contiennent de la vitamine C, des flavonoïdes, de la vitamine P. Elles sont immuno-stimulantes et antiseptiques, anti-inflammatoires (systèmes urinaire et articulaire). On peut faire de la confiture, mais aussi une eau aromatisée que l'on a pu goûter...

remarque : tous les cynorhodons sont comestibles ; il faut cependant ne pas cueillir ceux du Rosa Galica qui est protégé.





La carotte sauvage, *Daucus carota*, famille des Apiacées

L'inflorescence est une ombelle d'ombellules

Les ombelles accueillent beaucoup d'insectes au printemps., dont la punaise arlequin.

Toute la plante dégage une odeur de carotte, ce qui permet de la reconnaître facilement.

Une plante aux nombreuses vertus !

On utilise les graines en infusion, en alcoolature (semences séchées) pour ses propriétés carminative, antibactérienne, détoxifiante et diurétique, reminéralisante... : infusions de semences, en association éventuellement avec d'autres plantes selon les effets recherchés

ou en macérat dans de l'huile neutre (régénération de la peau)

Contient des minéraux, des mucilages, de la vit A, une Huile essentielle et des flavonoïdes.

Ci-contre un « nid » qui contient des graines.

La grande berce (*Heracleum spondylium*), famille des Apiacées

Au printemps, on peut utiliser cette plante contre l'asthénie.

En cette période automnale, la plante s'assèche et on peut récolter les graines (de préférence vertes) qui ont un goût d'agrumes (mandarine) et qui aromatisent desserts, boissons et plats....

En infusion, les semences ont des vertus digestives et antispasmodiques (25 à 50g de semences par litre d'eau). La teinture de semences est hypotensive.



L'eupatoire chanvrine

ou *Eupatorium cannabinum*, Famille des Astéracées

Chanvrine car ses feuilles (celles de la base) ressemblent aux feuilles de chanvre
Très belle au printemps avec ses sommités fleuries, de couleur pourpre. Elle est très mellifère. Elle a des vertus hépatiques (cholagogue/cholérétique, hépato protectrice) qui permettent de lutter contre les surcharges/empoisonnements (crise de foie, cirrhose.). Son nom rend hommage à Mithridate VI Eupator (proche de la Turquie) qui échappa à des empoisonnements en absorbant de faibles doses d'Eupatoire (à noter que cette étymologie est « incertaine »)
Elle a également des propriétés anti-infectieuse/antiseptique et fébrifuge, très utiles pour combattre tous les maux de l'hiver (états grippaux, affections virales, prévention de la grippe...). On utilise les sommités fleuries et les feuilles en infusion, ou en teinture.



La belladonna *Atropa belladonna*, famille des SOLANACEES

Belle cerise, cerise du diable

La Plante entière est toxique, elle contient un important taux d'alcaloïdes (atropine en majorité). Son fruit est toxique, d'autant plus dangereux que les baies noires sont à la hauteur des enfants (l'ingestion de 2 à 3 baies pour un enfant et 10 à 15 baies chez l'adulte provoque une intoxication très grave (chez l'enfant), et le décès dans les 24 H en l'absence de traitement (antidote). Les fleurs et fruits (arrivent peuvent) se trouver sur le même pied en même temps

Ci-contre les baies noires de la belladone



Epilobe à petites fleurs ou à grandes fleurs E. parviflorum ou E. Augustifolium, laurier de Saint Antoine, épilobe en épi, osier fleuri... famille des Onagracées

Plante qui protège la prostate, en association avec l'ortie dioïque (racines)
On utilise les sommités fleuries

(ci-dessous, l'épilobe en été)



L'ortie ou grande ortie, famille des URTICACEES

C'est une plante dioïque : (les individus ne portent qu'un gamète mâle ou femelle au contraire monoïque) = 2 maisons séparées : pieds mâles et femelles séparés. Seule la femelle porte les fruits (graines).

Les graines peuvent être croquées crues, moulues (et incorporées dans des plats, dans du sel...) ou utilisées pour saupoudrer des salades. Elles contiennent des lipides, des minéraux, protéines, des acides gras.... C'est un SUPERALIMENT:)

Récolter les graines plutôt vertes, les faire sécher selon l'utilisation que l'on en fait

Les feuilles peuvent se manger crues : les poils urticants se trouvent sur le dessus de la feuille : en prenant la feuille par le dessous, on ne se pique pas ; on écrase et on fait rouler la feuille entre ses doigts, avant de la manger. Consommée ainsi, elle est tonifiante et fortifiante. Les feuilles sont très bonnes en soupe également, en gratins etc...Elle contient des sels minéraux, de la chlorophylle, de la vitamine C, des protéines.

Les racines contiennent de l'amidon, du fer, des phytostérols et sont utilisées en décoction (1,5mg racine fraîche dans 150ml d'eau) pour le traitement des problèmes de prostate (en association avec l'épilobe). *Attention : pas plus de 6 mg de racines/jour.*

On peut également en faire une lotion capillaire : faire bouillir 100G de racines dans 1 litre

d'eau, diluer 3 cas de la macération dans 1 bol d'eau tiède puis lotionner les cheveux après le shampoing.

C'est une plante adaptogène qui rééquilibre la physiologie de la personne (= aide l'organisme à s'adapter aux différents stress que nous subissons qu'ils soient physiques, émotionnels ou environnementaux)

C'est également une plante qui dépollue les sols.

La fausse camomille (ou matricaire odorante). *Matricaria discoïda*, famille des Astéracées

Le bouton sent l'ananas.

Pas de vertus médicinales, mais le bouton floral est utilisé pour aromatiser desserts, boissons...

Et tisanes pour son côté aromatique.

Les boutons se gardent plusieurs années s'ils sont bien séchés.



La gnaphiale, famille des Astéracées

Pseudognaphalium luteo alba

le cotonnier blanc jaunâtre

C'est une espèce protégée, notre « edelweiss alsacien »...

Le solidage Verge d'or et le solidage du Canada, Fam. Des Astéracées

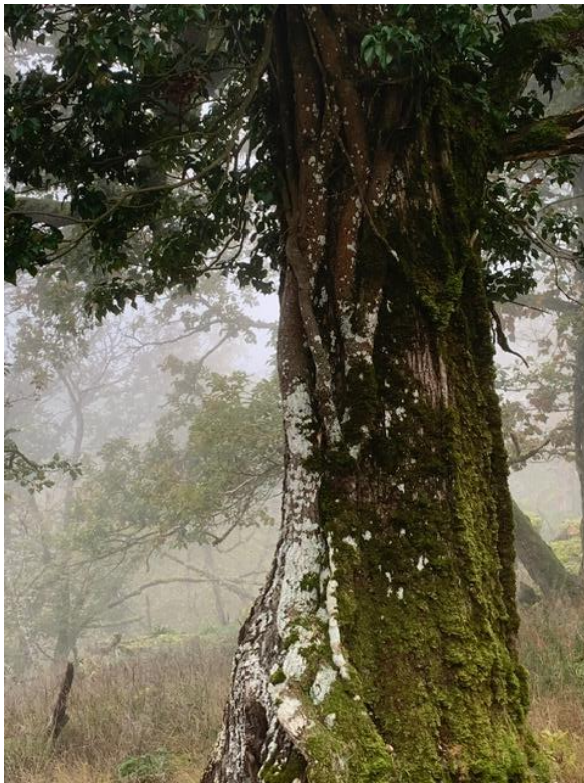
Solidago virgaurea et *Solidago canadensis*

Ces 2 espèces cohabitent dans nos régions

Une plante médicinale très vertueuse : ces 2 Solidage (du Canada) contiennent de nombreux composés actifs qui confèrent à la plante de nombreuses propriétés médicinales : anti-inflammatoire, antiseptique, diurétique, tonifiantes, hémostatique, circulatoire, anti allergique, diaphorétique et expectorante (combat les maux de l'hiver).

Une plante à découvrir au printemps ! On utilise les feuilles et sommités fleuries.

<ci-contre, inflorescence de solidage en été



Le chêne pédonculée ou chêne sessile, famille des Fagacées

C'est une espèce monoïque ; l'arbre sacré des celtes. Peut vivre très vieux. Très rare que le gui pousse dessus ; lorsque cela arrive, les druides coupe le » gui sacré ». C'est aussi l'arbre des pauvres, car il produit des glands qui nourrissent les cochons et les paysans au moyen-âge.

Remarque : Les glands du chêne pédonculé sont insérés sur le rameau par un long pédoncule. A l'inverse, les glands du chêne sessile ont un pédoncule très court. Par contre, le pétiole (partie de la feuille reliant le limbe au rameau) est court chez le pédonculé et long chez le sessile.

Très riche en tanins, en particulier l'écorce. C'est un tonique général, utile en cas de diarrhées, hémorragies et fièvres. Quelques Indications : Décoction d'écorce à raison de 4 càs / litre d'eau : laisser frémir 10mn, puis infuser 10mn : 3 tasses/jour
Autres usages : utiliser cette décoction en lotion,

compresses ou gargarismes (hémorroïdes, gargarismes, bain de pied pour transpiration excessive..)

Les glands sont très nutritifs.

- Pour une purée (à accommoder selon les goûts, en sucré ou salé) : faire cuire les glands coupés, broyés à plusieurs eaux (en moyenne 4 à 6 fois)
- torréfaction au four pdt 45 mn) 150g : réduire en poudre pour un succédané de café



Le lierre ou Hedera Helix ; famille des Araliacées

Appartient à la grande famille des plantes subtropicales, d'où son cycle de vie décalé sous nos latitudes. Son cycle de vie est inverse à celui de ses hôtes, il pousse sur différents arbres et supports non végétaux (murs, façades...) ici, le chêne. Il entre en repos en été et revient à la vie en automne, quand il fleurit. Ainsi, il n'épuise pas l'arbre. Il n'est pas considéré comme une plante semi-parasite (comme le gui par ex)

Il est intéressant pour les abeilles (une des rares fleurs à cette période) et pour les oiseaux en fin d'hiver. Attention, les baies sont toxiques pour l'homme. Quelques Propriétés médicinales :

- vertus broncho-pulmonaires (expectorantes, mucolytiques, antitussives, antispasmodiques... infusions de feuilles sèches (1 càs/ tasse), 2 à 3 tasses/jour, cure de 8 à 10j maximum

- circulatoires : en particulier pour la cellulite : cataplasmes ou compresses avec décoction de 50g de feuilles sèches /litre d'eau

L'alliaire ou herbe à ail : Alliaria petiolata ; famille des braciaceae (choux, moutarde, ...)

Elle contient des constituants soufrés volatiles, caractéristique de cette famille
A l'intérieur des siliques, on trouve des graines que l'on peut utiliser de la façon suivante :

Les croquer crues, les mixer et les intégrer dans des sauces ou en faire une moutarde

Les mixer, les mélanger avec de l'huile de tournesol et du vinaigre, sel et un peu de miel. Les graines sont rubéifiantes

(provoquent une décongestion en profondeur, en ramenant la circulation sanguine sur une zone du corps) : on peut par exemple faire un cataplasme de graines d'alliaire et de lin (60/40) sur le thorax pour des affections pulmonaires

Ci-contre les siliques de l'alliaire qui contiennent les graines



Le pissenlit *taraxacum officinalis*, famille des Astéracées

Ou Dent de lion, florin d'or, couronne de moine, pisse au lit

Il contient de nombreux minéraux, vitamines, des principes amers....

Tout se mange dans le pissenlit (sauf les graines)

On peut utiliser les bourgeons, les fleurs, les feuilles au printemps.

Les feuilles contiennent du latex, ainsi que le pédoncule, la racine

Le pissenlit est diurétique et élimine tous les déchets, il détoxifie.

C'est un tonique amer (propriétés digestives, apéritives), il stimule (le suc en particulier) le foie et la vésicule biliaire.

Sa racine est comestible et on peut les couper en tronçons, les faire griller environ 20 mn à la poêle ... Vous découvrirez un goût de frites ! Ou en purée



Hêtre ou *Fagus sylvatica*, famille des **FAGACEES**

Arbre à pinsons.

Produit une importante fâinée tous les 6/7 ans

Ses graines, les fâines ou « noisettes à trois côtés » sont également un superaliment ! Elles contiennent 20% d'huile ainsi que des protéines très nourrissantes

- on peut en faire une excellente huile de table, à haute durée de conservation qui ne rancit pas, mais c'est un long travail

-les torréfier pour un succédané de café

-les manger crues ou grillées (enlever de préférence la petite membrane brune)

Lecture du conte sous un hêtre ...