



Les plantes sauvages

qui poussent autour de nos maisons et dans nos jardins



Il existe une multitude de « sales herbes » qui poussent autour de chez nous, nous allons découvrir qu'elles ne sont pas si sales mais très utiles et quelquefois très bonnes.



Autour de ma maison je peux trouver :



Le bouillon blanc

C'est une plante avec une grande hampe¹ de fleurs jaunes et des feuilles duveteuses à la base. On l'appelle aussi molène.

On récolte ses fleurs pour en faire des infusions ou un sirop. Cette plante est très utile pour lutter contre les maux de gorge

C'est une plante bisannuelle. Son nom latin est *Verbascum thapsiforme*, elle fait partie de la famille des Scrofulariacées².

Le plantain

C'est une plante à feuilles en forme de lance qui se situent à la base de la plante. Son nom latin lui vient de sa forme, *Plantago lanceolata*. Les fleurs de cette plante sont discrètes et blanches, les boutons floraux ont un goût de champignon.

Comme le bouillon blanc elle soulage la toux. En cas de piqure d'insecte ou d'ortie on presse entre ses doigts les feuilles du plantain et on l'applique sur l'endroit piqué.

Elle pousse surtout dans les chemins là où le sol est bien tassé et où l'on marche régulièrement. Cette plante fait partie de la famille des Plantaginacées³.



Attention, IL FAUT ÊTRE PRUDENT, on ne peut pas consommer les plantes si on ne les connaît pas car certaines peuvent être toxiques ! Il faut toujours demander à une personne qui connaît bien les plantes si on peut consommer telle ou telle plante !

¹ Hampe : axe allongé, dépourvu de feuilles mais portant tout un groupe de fleurs

² Scrofulariacée : Ce sont des plantes herbacées, plus rarement des arbustes ou des arbres, à fleurs irrégulières.

³ Plantaginacée : Ce sont essentiellement des plantes herbacées, annuelles ou pérennes, des régions froides à tropicales

Les plantes sauvages qui poussent dans les sous-bois

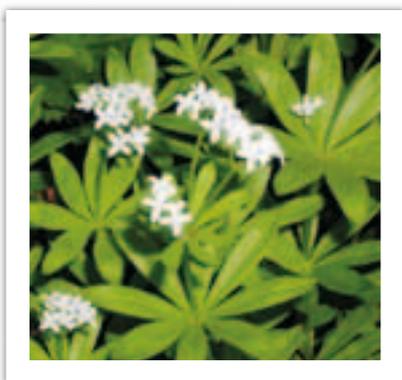


Il existe une multitude de plantes dans les bois, nous allons identifier les plantes à utiliser et à éviter.

Dans les sous-bois, je peux trouver :

L'aspérule odorante

C'est une plante dressée, avec des verticilles de feuilles entières ovales allongées, et une inflorescence de petites fleurs blanches à quatre pétales en croix, elle pousse abondamment dans nos bois. Les adultes l'utilisent pour en faire un apéritif, le Maitrank. Mais on peut en faire un sirop que l'on dilue dans l'eau.



On récolte ses fleurs et ses feuilles pour en faire des infusions ou un sirop. Cette plante aide à digérer et à calmer le stress. Son nom latin est *Gallium odoratum*, elle fait partie de la famille des Rubiacées.

L'ail des Ours

L'ail des ours à une forte odeur d'ail. Sa feuille ressemble à celle du muguet en beaucoup plus souple. Dès qu'on la piétine, on la sent et on la reconnaît. Elle sent et goûte l'ail !

Mais à trop la piétiner on la fait disparaître.

Cette plante a de petites fleurs blanches en forme d'étoiles, une bulbe en guise de racine, et non une gousse comme l'ail cultivé. On utilise la feuille en soupe, en pesto ou condiment sec pour accompagner les salades, les viandes, ...

C'est une plante de la famille des Liliacées et son nom latin est *Allium ursinum*.

Son nom lui vient de différentes légendes :

- 1-** Cette plante apparaît à la fin de l'hiver et l'on dit que les ours en mangeaient à la fin de l'hibernation pour se purifier.
- 2-** Il paraît aussi que l'ail des ours pousserait dans les traces d'ours qui viennent de sortir d'hibernation.
- 3-** L'ail des ours était la plante mangée par les chasseurs d'ours.

Il faut être prudent lors de sa cueillette, pour éviter la confusion avec les feuilles de muguet qui elles, sont toxiques.

Les plantes toxiques de nos bois :

« Les plantes toxiques de nos bois : Le muguet, la jonquille, la digitale sont toxiques, mais aussi l'arum (le gouet ou pied de veau), le lierre grimpant dont les baies sont recherchées par les oiseaux mais qui ne sont pas comestibles pour l'être humain.

¹ Verticillé : les feuilles sont insérées au même niveau



Bon appétit!

Sirap d'aspérule :

- 40gr d'aspérule fraîche (avec ou sans fleurs)
- 1 l eau
- 900gr sucre

01. Je fais bouillir l'eau et ensuite j'ajoute l'aspérule que je laisse infuser 15 minutes.

02. Je filtre mon infusion et j'ajoute le sucre.

03. Je porte à ébullition pendant 1 minute et je mets en bouteille.

Mots fléchés

A crossword puzzle grid with the following clues:

- Horizontal clues:**
 - Top row: "J'ai des fleurs blanches et je sens l'ail" (10 letters)
 - Middle row: "Je sens le champignon et je suis toxique" (10 letters)
 - Bottom row: "Je sens le champignon et je suis toxique" (10 letters)
 - Bottom row: "Je suis au ras du sol je pique et m'em-mêle" (10 letters)
- Vertical clues:**
 - Column 2: "Je suis jaune et toxique" (10 letters)
 - Column 3: "Je suis au ras du sol je pique et m'em-mêle" (10 letters)
 - Column 4: "Je suis jaune et on me cueille aux alentours de paques" (10 letters)
 - Column 5: "Je sens bon on me cueille au printemps et je suis blanc" (10 letters)

The solution is provided below the grid:

Solution :

Horizontal words: ASPERULE, CHAMPIGNON, CHAMPIGNON, MÛRE.

Vertical words: ASPERULE, MÛRE, MÛRE, MÛRE, MÛRE.



Légumes et fruits de saison (octobre-novembre-décembre)

Légumes : betterave rouge, brocoli, carotte, céleri-rave, céleri vert, champignon, chicorée, chou blanc, chou-fleur, chou frisé, chou de Bruxelles, chou rouge, germe de soja, mâche, navet, oignon, pleurote, poireau, pomme de terre, potiron, radis noir, rutabaga, salsifis, topinambour,...

Fruits : poire, pomme, raisin,...