

Parties consommables et types de recettes pour quelques plantes comestibles

Nom usuel	Nom latin	Partie mangée	Type de recette	Alerte
Ail des ours	Allium ursinum	Fe;Fl;BoF	Lég V. Cond. Sou. Sal. Sau. Déco.	Attention aux confusions ⁴
Alliaire	Alliaria petiolata	Fe;Fl;Fr	Cond. Déco.	
Amarantes	Amaranthus sp.	Fe	Lég V. Sou.	
Angélique des bois	Angelica archangelica	Ti;Fl;Fr	Cond. Conf. Sir.	
Armoise	Artemisia vulgaris	Fe;Fl	Cond. Sir. Sau.	
Aspérule	Galium odoratum	Fe;Fl	Cond. Sir. Sau. Déco. Des Lact. Gât. Alc. Inf.	
Berce	Heracleum sphondylium	Fe;Fr;Pe;Bo	Lég V. Cond. Confi.	
Bourrache	Borago officinalis	Fl;Fe	Lég V. Cond. Sou. Déco. Inf.	Petite quantité et pas souvent ¹
Cardamine des prés	Cardamine pratensis	Fe;Fl	Sal. Sau. Déco.	
Cardamine hirsute	Cardamine hirsuta	Fe;Fl	Sal. Sau.	
Carotte sauvage	Daucus carota	Fe;Fr	Cond. Des Lact.	Attention aux confusions ⁴
Chénopode blanc	Chenopodium album	Fe	Lég V.	
Chénopode Bon-Henri	Blitum bonus-henricus	Fe	Lég V. Sou.	
Cirse potager	Cirsium oleraceum	Fe;Ca	Lég V.	
Consoude	Symphytum officinale	Fl;Fe	Lég V. Sou. Bei. Cond.	Petite quantité et pas souvent ¹
Coucou	Primula veris	Fl	Inf.	
Eglantier	Rosa canina	Fr	Sau. Inf. Confi.	
Egopode	Aegopodium podagraria	Fe	Lég V. Cond. Sou.	
Epiaire des bois	Stachys sylvatica	Fe	Lég V. Sou. Sau.	
Epicea	Picea abies	Bo	Cond. Sir. Sau. Alc.	Attention aux confusions ⁴
Epilobe	Chamaenerion	Ha	Lég V.	
Galéopsis tétrahit	Galeopsis tetrahit	Fe	Lég V.	
Genévrier	Juniperus communis	Fr	Cond. Alc.	Attention aux confusions ⁴
Lierre terrestre	Glechoma hederacea	Fe	Cond. Sau.	
Mauve alcée	Malva alcea	Fe;Fl;Fr	Lég V. Sou. Cru.	
Mauve musquée	Malva moschata	Fe;Fl;Fr	Lég V. Sou. Cru.	
Mélicot	Melilotus albus	Fe;Fl	Cond. Sir. Sau. Des Lact. Gât. Inf.	
Mélicote	Melissa officinalis	Fe;Fl	Cond. Inf.	
Menthe	Mentha sp.	Fe	Cond. Inf.	
Murier	Rubus sp.	Fr	Sir. Gât. Confi.	
Myrtille	Vaccinium myrtillus	Fr	Sir. Gât. Confi.	
Noisetier	Corylus avellana	Fr	Conf. Des Lact. Hui. Cru.	
Noyer	Juglans regia	Fr	Sal. Conf. Confi. Gât. Confi. Hui.	
Origan	Origanum vulgare	Fe;Ha	Cond. Inf.	
Ortie	Urtica dioica	Fe	Lég V. Sou.	
Oseille	Rumex acetosella	Fe	Lég V. Cond. Sou. Sau.	Attention reins ³
Pâquerette	Bellis perennis	Fl	Sir. Confi. Déco.	
Petite pimprenelle	Poterium sanguisorba	Fe	Cond. Sal.	
Pissenlit	Taraxacum officinale	Fe;Fl	Lég V. Sou. Sal. Confi.	
Plantain	Plantago lanceolata	Fe	Lég V. Sou. Sau.	
Plantain	Plantago major	Fe	Lég V. Sou. Sau.	
Pourpier	Portulaca oleracea	Fe	Sal.	
Primevère	Primula vulgaris	Fe	Lég V. Sou.	
Raiponce	Phyteuma spicatum	Fe;Bo	Lég V. Sou.	
Reine des prés	Filipendula ulmaria	Ha	Cond. Des Lact. Gât.	Attention contient des salicylés / aspirine ⁵
Renouée du Japon	Reynoutria japonica	Po	Lég V.	Attention reins ³
Rhubarbe des moines	Rumex alpinus	Pe	Lég V. Cond. Sou. Gât. Alc.	Attention reins ³
Serpolet	Thymus serpyllum ²	Fe	Cond. Inf.	
Silène enflé	Silene vulgaris	Fe	Lég V. Sou.	
Sureau	Sambucus nigra	Fl;Fr	Sir. Des Lact. Inf. Confi.	Attention aux confusions ⁴
Violette odorante	Viola odorata	Fl	Sir. Inf. Confi.	

¹Présence d'un alcaloïde (acide pyrrolisidinique) hépatotoxique

²Difficile de trouver le bon nom latin vu l'énorme quantité de synonymes, variétés, ...

³Présence d'acide oxalique (pas indiqué si prédisposition aux calculs, goutte, ...)

⁴Quelques confusions possibles données ci-dessous dans les conseils

⁵Pour les personnes ayant une contre-indication aux produits salicylés et à l'aspirine)

Quelques conseils (liste non exhaustive)

- ⇒ Ne manger que des plantes clairement identifiées. Attention aux récoltes "par brassées", des indésirables peuvent s'y glisser. Les jeunes feuilles sont plus difficiles à identifier.
- ⇒ Ne pas piller la ressource. Certaines plantes sont abondantes, d'autres moins, certaines sont rares. Réfléchir avant de cueillir les racines pour les plantes vivaces et les bourgeons floraux en général.
- ⇒ Les plantes sauvages les plus disponibles sont celles du potager. Parmi elles figurent des plantes très intéressantes, l'Ortie bien sûr mais aussi l'Amarante.
- ⇒ Attention si les plantes sont mangées crues (surtout en prévention de l'Échinococcose et de la Douve du foie). Laver les plantes à l'eau claire vinaigrée puis rincer en laissant couler de l'eau.
- ⇒ Choisir des lieux de récolte sains (éviter les zones potentiellement traitées, les pâturages, les zones polluées, ...)
- ⇒ Attention aux confusions en général, en particulier pour les apiacées (Cigüe), l'ail des ours (Colchique, Muguet, Arum), le Sureau (Sureau Yèble et Sureau rouge toxiques) ... Attention à l'If, extrêmement toxique, pour les bourgeons de conifères et au Genévrier sabiné que l'on peut confondre avec le Genévrier commun...
- ⇒ Attention à la fraîcheur des plantes, à la conservation, au séchage (surtout pour l'Aspérule et le Mélicot)...



Type de recettes

Abréviation	Type de préparation
Alc.	Alcoolisé (Liqueur, alcoolat, ...)
Bei.	Beignet
Cond.	Condiment (Épices, aromates, herbes aromatiques)
Conf.	Confiserie
Confi.	Confiture
Cru	À croquer
Déco.	Décoration
Des. Lact.	Desserts lactés (Crèmes, glaces, flans...)
Fa.	Farine
Gât.	Gâteaux (Tartes, biscuits, gâteaux, ...)
Hui.	Huile
Inf.	Infusion
Lacto.	Lactofermentation
Lég. V.	Légume vert (Gratin, soufflé, rissoles, cuits à l'eau...)
Sal.	Salade
Sau.	Sauce
Sir.	Sirop
Sou.	Soupe

Abréviations des parties consommables

Abrév.	Partie consommable
Bo	Jeune pousse
BoF	Bouton floral
Ca	Capitule
Fe	Feuille
Fl	Fleur
Fr	Fruit en général (Akène, baie, drupe, faux-fruit, graine...)
Ha	Hampe florale
Pe	Pétiole (Tige de la feuille)
Po	Pousse racinaire
Rac	Racine
Ti	Tige