

Fiche 13 – Annexe 1 : Feuilles de Route du printemps

La Cueillette de plantes comestibles demandent de l'attention, car deux plantes peuvent se ressembler sans être comestible toutes les deux. En cas de doute, abstenez-vous de goûter !

Dissenlit

Taxarum officinale

Cueillette :

racine, feuilles, bouton floral, fleurs, toute l'année. (mais meilleur au printemps)

Milieu : Prairies, jardins, friches, bois clairs, chemins

Utilisation : dans les salades



Pâquerette

Bellis perennis

Cueillette : feuilles toute l'année, fleurs presque toute l'année

Milieu : Prairies, bords des chemins
Utilisation : dans les salades



Ail des Ours

Allium ursinum

Cueillette :

Feuilles mars-mai

Milieu : bois et talus humides

Utilisation : dans les salades



Ortie Blanche

Lamium Album

Cueillette : feuilles d'avril à septembre (jeunes pousses)

Milieu : haies, bords des chemins, pieds de murs

Utilisation : soupe



Trèfle des prés

Trifolium pratense

Cueillette :

feuilles presque toute l'année / fleurs de mai à octobre

Milieu : prés, pâturages, bords des chemins

Utilisation : dans les salades



Primevère acaule

Primula Vulgaris

Cueillette : feuilles mars à mai / fleurs mars à juin

Milieu : bois clairs, lisières, haies, taillis, prés, vergers

Utilisation : dans les salades



Chicorée

Cichorium Intybus

Cueillette :

Feuilles mars-avril

Milieu : décombres, prés, bord des chemins

Utilisation : en salade



Plantain

Plantago major

Cueillette :

feuilles presque toute l'année (prendre les feuilles plus tendre au centre de la rosette)

Milieu : lieux incultes, champs, chemins, pelouses.

Utilisation : en salade



Violette

Viola odorata

Cueillette :

Feuilles presque toute l'année / fleurs mars à mai

Milieu : bois frais, haies, pelouses



Fiche 13 – Annexe 1 : Feuilles de Route de l'été

La Cueillette de plantes comestibles demandent de l'attention, car deux plantes peuvent se ressembler sans être comestible toutes les deux. En cas de doute, abstenez-vous de goûter !

Serpolet

Thymus serpyllum

Cueillette : feuilles et fleurs de mai à septembre

Milieu : talus, bois clairs, lieux secs

Utilisation : comme une herbe aromatique



Sauge des Prés

Salvia pratensis

Cueillette : fleurs de mai à juillet

Milieu : prés, pelouses

Utilisation : comme une herbe aromatique



Menthe des champs

Mentha arvensis

Cueillette : feuilles et fleurs, mai-novembre

Milieu : lieux humides

Utilisation : comme une herbe aromatique



Coquelicot

Papaver rhoeas

Cueillette : jeunes feuilles, février-mai / fleurs, avril – septembre / graines, juin - octobre

Milieu : champs, bords des chemins

Utilisation : dans les salades



Petite Dimprenelle

Filipendula ulmaria

Cueillette : feuilles de mars à novembre (préférer les feuilles tendres du centre de la rosette)

Milieu : prés, pelouses sèches, bois clairs, lieux incultes

Utilisation : feuilles comme une herbe aromatique (goût semblable au concombre)



Campanule raiponce

Campanula rapunculus

Cueillette : racines (automne au printemps) / feuilles, mars-juillet / fleurs, mai - août

Milieu : bois ouverts, prés, pâturages, bords des chemins

Utilisation : à manger crue



Achillée Millefeuille

Achillea millefolium

Cueillette : jeunes feuilles, février-avril / feuilles en été

Milieu : prés, bois clairs, talus, bords des chemins

Utilisation : feuilles en salade, fleurs en boisson



Fiche 13 – Annexe 1 : Feuilles de Route de l'automne

La Cueillette de plantes comestibles demandent de l'attention, car deux plantes peuvent se ressembler sans être comestible toutes les deux. En cas de doute, abstenez-vous de goûter !

Chêne Sessile

Quercus petrae

Cueillette :
glands,
septembre-
décembre
(attention, il faut
les cuire
longtemps pour
enlever le tannin)
Milieu : forêts
Utilisation : purée



Hêtre

Fagus silvatica

Cueillette :
jeunes feuilles,
avril-mai / graines
(faines),
septembre-
octobre.
Cueillir les faines
tombées sous
l'arbre
Milieu : forêts
Utilisation :
faines grillées,
huile



Noisetier

Corylus avellana

Cueillette :
graines, septembre
Milieu : bois, haies
Utilisation :
Noisettes à croquer



Cornouiller mâle

Cornus mas

Cueillette : fruits,
septembre - octobre
Milieu : bois,
lisières, haies,
surtout sur terrain
calcaire.
Utilisation : fruits en
confiture



Aubépine

Crataegus laevigata

Cueillette : jeunes
feuilles, mars-avril /
fruits (canelles),
août-octobre
Milieu : haies, bois
Utilisation : feuilles
en salade, fruits en
confiture, boissons



Eglantier

Rosa canina

Cueillette : fleurs,
mai-juin /
cynorrhodons
(fruits) septembre -
mars
Milieu : haies,
lisières, côteaux,
talus
Utilisation : fruits en
boissons ou
confiture



Châtaignier

Castanea sativa

Cueillette : graines
(chataignes), octobre
Milieu : bois,
exclusivement sur
terrain silicieux
Utilisation : à griller,
ou en purée, farine...

