



ATELIERS CULINAIRES PUBLICS ET PRIVÉS
ÉVÉNEMENTS FAMILIAUX
ANIMATIONS ENFANTS
ENTREPRISES TEAM BUILDINGS
SORTIES GOURMANDES
LOCATION D'ESPACES
STAGES NATURE POUR ENFANTS

Aegopode podagraire

Aegopodium podagraria • Herbe aux goutteux

Ombellifères

L'aegopode podagraire recherche des endroits ombragés, surtout dans les jardins où il développe des colonies. Ses feuilles et ses rhizomes rappellent la carotte par leur odeur aromatique, mais son allure caractéristique ne permet pas de la confondre avec une autre plante. L'aegopode podagraire est surtout commun en Europe, dans l'ouest et dans le centre de l'Asie ainsi qu'en Amérique du Nord où il a été introduit. Il pousse dans les biotopes ombragés : buissons, haies, forêts humides, jardins, bords des ruisseaux. C'est une mauvaise herbe extrêmement tenace dont les parties comestibles sont les très jeunes pousses non encore épanouies ainsi que les feuilles avec leurs pétioles.

On les récolte pendant toute la période végétative de la plante.

En cuisine :

On peut en faire des potages, des salades de préférence mélangées avec d'autres plantes ou légumes

Au point de vue nutritionnel :

L'aegopode est riche en matières minérales surtout le calcium, le magnésium et le fer. Les jeunes feuilles contiennent le carotène et la vitamine C en abondance (70mg environ par 100g de feuilles)



ATELIERS CULINAIRES PUBLICS ET PRIVÉS
ÉVÉNEMENTS FAMILIAUX
ANIMATIONS ENFANTS
ENTREPRISES TEAM BUILDINGS
SORTIES GOURMANDES
LOCATION D'ESPACES
STAGES NATURE POUR ENFANTS

Aspérule odorante

Galium odoratum • Belle étoile

Rubiacées

L'aspérule odorante est, depuis le Moyen-Age, une plante médicinale et une épice très appréciée. Les Bénédictins préparaient avec ses tiges et ses feuilles le « vin de mai », boisson parfumée à base d'herbes et de vin blanc. Celle-ci n'était pas sans danger, car l'agent odoriférant, un glucoside coumarinique qu'elle contient, a des propriétés légèrement toxiques, provoquant des céphalées, des vertiges et une envie de dormir. On cueille les parties vertes de l'aspérule au début de la floraison, au moment où elles renferment le maximum de substances aromatiques. La plante est la plus riche en matières actives au printemps, leur taux baissant de 1/6 jusqu'en automne.

En cuisine :

Les feuilles ou tiges, fraîches ou séchées, servent à aromatiser le vin, les liqueurs, le lait, les flans, le cidre, les potages à base de fruits, les sauces et même les charcuteries.

On fait aussi macérer ses pousses fraîches pendant plusieurs heures pour en préparer des boissons.

Au point de vue nutritionnel et santé :

L'aspérule odorante contient des acides organiques, des tanins, des substances amères, de la vitamine C, des huiles essentielles et un amide de l'acide nicotinique. Elle est diurétique et antispasmodique. On la recommande en cas de maux de ventre et de ballonnement. Elle fait ses preuves également contre l'insomnie et l'irritation nerveuse car elle a des effets globalement calmants. Il convient toutefois de la consommer sporadiquement et en petites doses.



ATELIERS CULINAIRES PUBLICS ET PRIVÉS
ÉVÉNEMENTS FAMILIAUX
ANIMATIONS ENFANTS
ENTREPRISES TEAM BUILDINGS
SORTIES GOURMANDES
LOCATION D'ESPACES
STAGES NATURE POUR ENFANTS

Ortie

Urtica dioica L.

Ortie dioïque – grande ortie – ortie piquante – ortie commune

Urticacées

Plante vivace vigoureuse, poussant en colonies, faisant 60 à 1m50m de hauteur. Tiges (carrées, dressées et non ramifiées) et feuilles (vertes foncées, opposées, pétiolées et bordées de dents) sont recouvertes de poils urticants.

Les poils sont en fait des cellules coniques à membrane siliceuse dont la pointe aigüe est très cassante. Par frottement, la partie aigüe entre dans la peau, se casse et libère une partie du contenu urticant (histamine et acétylcholine) qui provoque la réaction allergique bien connue.

Les feuilles ne sont munies de poils que sur le dessus, il est donc possible de prendre les orties par le dessous sans se piquer.

Les fleurs sont minuscules, verdâtres et réunies en grappes ramifiées, lâches et pendantes. Il existe des fleurs mâles (longs chatons pendants) et des fleurs femelles (petites grappes), elles sont portées par des pieds distincts (dioïque)

Les fleurs peuvent être de couleur blanche, jaunâtre, rose ou violacée et se présentent en tubes.

Les racines sont noires à l'extérieure et blanche à l'intérieur. Elles sont très cassantes.

Origine et habitat

L'habitat est très varié, souvent à proximité des habitations et dans les prés humides et les fossés. Elle vit en colonies sur des sols riches.

Comestibilité-toxicité -usages alimentaires

Les jeunes feuilles sont dotées d'une grande valeur nutritive et sont comestibles crues (ajoutées aux salades) ou cuites (soupes, gratins, beignets, soufflés, quiches). L'ortie forme un excellent légume que l'on peut accommoder de nombreuses manières

Les feuilles plus âgées sont déconseillées car elles prennent un goût désagréable.

Propriétés nutritionnelles

La valeur énergétique de l'ortie est de +/- 76 kcal /100g de feuilles fraîches. Elle est riche en protéines (4,6 à 8g/100g), soit 40% de son poids sec (ce qui constitue un apport protéique supérieur à celui du soja).

On retrouve 18 acides aminés essentiels sur 20 dans l'ortie dont les 8 acides aminés essentiels (isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine).

Les vitamines

Elle est riche en vitamine C (19 à 350mg /100g) et en provitamine A (0 à 6mg/100g) dont 6 variétés de caroténoïdes dont le Béta carotène.

Elle également riche en vitamines du groupe B (B2, B1, B5).

Les minéraux

Elle est très riche en calcium, fer (maximale entre le mois d'avril et de septembre) et potassium

Les oligoéléments

Elle est très riche en manganèse, cuivre, zinc et bore.

Le bore favorise l'absorption du calcium ainsi que la vitamine C favorise l'absorption du fer.

L'ortie contient également beaucoup de chlorophylle, silice et flavonoïdes (quercitine), de la sécrétine (hormone stimulant le pancréas) et de choline acétyl-transférase enzyme synthétisant l'acétylcholine.

Autres usages

Les fibres contenues dans les tiges ont longtemps servi pour fabriquer des cordes, des filets et des tissus.

Les décoctions salées d'ortie étaient utilisées pour faire cailler le lait et confectionner des fromages.

L'ortie est également considérée comme plante médicinale. Toutes les parties de la plante (semences, feuilles en été, racines en septembre) peuvent être utiles en médecine. Elle est anti-inflammatoire, antihémorragique, dépurative, tonique, diurétique, cholagogue et anti-anémique. Ses utilisations peuvent être à usage interne ou à usage externe.

La tisane d'ortie, elle, lutte contre les maladies de la peau, la jaunisse, les règles abondantes, l'urticaire... elle constitue également une bonne lotion de friction et de rinçage des cheveux.



ATELIERS CULINAIRES PUBLICS ET PRIVÉS
ÉVÉNEMENTS FAMILIAUX
ANIMATIONS ENFANTS
ENTREPRISES TEAM BUILDINGS
SORTIES GOURMANDES
LOCATION D'ESPACES
STAGES NATURE POUR ENFANTS

Pissenlit

Taraxacum officinale • “Dent-de-Lion”

Composées

Le pissenlit abonde presque partout en Europe. Extrêmement variable, il développe quelques 1000 sous espèces et variétés qu'on distingue difficilement les unes des autres. Outre les plantes sauvages qui poussent dans la nature, on connaît des pissenlits sélectionnés, à la racine plus grande et aux feuilles plus fines et frisées. Le pissenlit est cultivé en tant que légume de puis le 17eme siècle, jouissant d'une grande popularité surtout en France, en Allemagne et en Italie. Toute la plante qui contient une substance laiteuse fait l'objet de la récolte. On collecte les feuilles et les racines des pissenlits avant la floraison de la plante.

En cuisine :

On utilise surtout les jeunes feuilles de pissenlit car elles ont moins d'amertume. On peut le consommer en salade ou les ajouter en petites quantités dans les sauces ou les potages. On peut aussi les faire cuire et les accommoder comme les épinards. Les racines de pissenlit se mangent bouillies comme légume. Les fleurs peuvent servir à la fabrication de sirops et de vins

Au point de vue nutritionnel et santé :

Les feuille contiennent de la vitamine C (50mg par 100g de feuilles), des vitamines du groupe B, de la provitamine A (2mg par 100g, l'équivalent de la quantité contenue dans les carottes), de la choline, des saponines, des glucosides, des substances minérales (potassium, sodium, aluminium, manganèse, cuivre, fer, calcium, soufre et phosphore). Dans les racines, on trouve surtout une substance amère, la taraxacine, des tanins, des résines et de l'inuline, de sorte que les racines de pissenlit convient bien aux personnes diabétiques.

Le pissenlit est une plante médicinale et diététique. Le feuilles stimulent le métabolisme, font baisser la pression artérielle et améliorent le fonctionnement de l'appareil urinaire et de la vésicule biliaire. On le recommande pour le traitement de la goutte et des rhumatismes. Les fleurs débarrassent les voies respiratoires des mucosités.



ATELIERS CULINAIRES PUBLICS ET PRIVÉS
ÉVÉNEMENTS FAMILIAUX
ANIMATIONS ENFANTS
ENTREPRISES TEAM BUILDINGS
SORTIES GOURMANDES
LOCATION D'ESPACES
STAGES NATURE POUR ENFANTS

Plantain lancéolé

Plantago lanceolata

Plantaginacées

Le plantain lancéolé compte incontestablement parmi les plantes médicinales les plus connues. Il recherche le même biotope que le plantain moyen ou le plantain majeur, espèces uniquement utilisées par la médecine populaire, écartées par l'industrie pharmaceutiques à cause de leur faible teneur en substances utiles. Le plantain lancéolé pousse partout en Europe, en Asie occidentale et en Afrique du nord. On les trouve dans les prés secs et les champs, sur les pâturages et les pelouses, dans les jardins et au bord des routes, en plaine comme en montagne. Par endroit, il développe des colonies. Ses jeunes feuilles se prêtent le mieux à l'utilisation culinaire et médicale.

On les récolte de préférence au printemps avant l'apparition des tiges florales, mais il est possible de procéder à la cueillette plusieurs fois dans l'année car la plante récupère rapidement.

En cuisine

On peut les ajouter en petite quantité dans les potages, dans les sauces et les salades. On peut les frire en beignets sucrés ou salés.

On peut faire sécher les feuilles pour en faire des infusions ou des tisanes.

Au point de vue nutritionnel et santé

Les feuilles de plantain sont riches en mucilages, en substances à action antibiotique, en glucoside acubine, en tanins, en flavanoïdes, en substance amère, protéines, enzymes, saponines, en acide silicique, en potassium, en calcium et en provitamine A.

100g de feuilles de plantain renferment environ 70mg de vitamine C.

Le sirop de plantain se révèle très efficace pour soigner la toux, les inflammations des voies respiratoires supérieures. On l'utilise aussi pour les maux d'estomac et les troubles intestinaux. Il convient particulièrement bien aux enfants.

Il est utilisé pour calmer les piqûres d'insectes.