

SENTIERS DE REBECQ

Le sentier comestible

***Reliant le plateau de la Gare et le
quartier du Croiseau via le Sentier des
Chevaux et le Chemin Marais Bourleau***

Mini-guide des plantes sauvages et histoires oubliées

Retrouvez les plantes de manière détaillée, des recettes, l'histoire des plantes, les plantes dans l'Histoire, leurs vertus médicinales et plus encore sur

<http://www.sentiersderebecq.be>

Table des matières

Sentiers qui relient, sentiers qui nourrissent	3
Sentiers qui racontent	4
Guide des plantes : recommandations	4
Achillée mille feuilles	5
Armoise commune	6
Aubépine	7
Berce commune	8
Berce du Caucase	9
Bouleau blanc	10
Camomille sauvage	11
Carotte sauvage	12
Le lépreux (texte historique)	13
Consoude	14
Églantier	15
Épiaire des bois	16
Épilobe en épi	17
Gaillet gratteron	18
Lampsane	19
Plan	20
Mélilot blanc	21
Menthe de champs	22
La danseuse (texte historique)	23
Millepertuis perforé	24
Noisetier	25
Ortie dioïque	26
Pissenlit	27
Plantain lancéolé	28
Potentille	29
Prunellier	30
Renouée persicaire	31
Le garde champêtre (texte historique)	32
Saule	33
Sureau noir	34
Trèfle blanc	35
Tussilage	36
Sources	37
Partenaires	38

Sentiers qui relient, sentiers qui nourrissent

Cette année, le «Collectif Sentiers de Rebecq» lance un projet de «Sentiers comestibles» reliant le quartier du Croiseau et le plateau de la gare via le Chemin Marais Bourleau et le Sentier des Chevaux.

Cet itinéraire champêtre, d'environ 2 Km, longe prairies, champs et une partie des carrières. Il constitue une véritable petite réserve naturelle foisonnante d'oiseaux, de batraciens, de petits mammifères, de fleurs rares, de fruits et de légumes sauvages comestibles... Voilà qui augure de belles surprises gourmandes !

C'EST QUOI, UN SENTIER COMESTIBLE ?

Un sentier comestible, c'est un chemin le long duquel, en se baladant, nous pouvons cueillir plein de bonnes choses à manger : légumes, fruits, fleurs, baies et plantes sauvages comestibles.

L'idée, fort à la mode, est cependant ancienne. Depuis plus de trois millions d'années, l'homme se nourrit de cueillettes sauvages lors de ses déplacements et ce, bien avant l'apparition de l'agriculture.

Nous en avons juste perdu l'habitude...

Accompagné d'un Guide Nature, notre collectif a recensé, l'été dernier, une bonne trentaine de plantes sauvages comestibles dont nous n'avions jamais entendu parler ! Outre les pissenlits, prunelliers, menthes et autres camomilles, nous avons découvert une abondance de produits inconnus, ignorés des étals des supermarchés et des carrés potagers et qui, désormais, garnissent nos assiettes pour le plus grand plaisir de nos papilles.

Et il y a encore plus ! À l'instar des «Incroyables Comestibles», nous prévoyons de planter, le long des chemins, des légumes, des arbustes et des arbres fruitiers dont tout le monde pourra profiter. Pour les reconnaître, c'est tout simple ! Un petit panneau sera planté auprès des plantes reprises dans le présent guide. Y figureront : leur photographie, leurs caractéristiques physiques, ainsi que les périodes de cueillettes.

MANGER DES PLANTES SAUVAGES ? OUI MAIS...

Comment reconnaître dans la nature les plantes, les graines, les racines, les fruits bons à manger, quel est le moment idéal pour les récolter, comment les cuisiner, les conserver ? Nous tenterons de répondre à ces questions par toutes sortes d'animations et d'informations : balades découvertes, ateliers

de cuisine buissonnière, pique-niques champêtres, glanages, cueillettes sauvages avec guide nature, panneaux didactiques...

Dans ce livret vous trouverez déjà des informations sur une vingtaine de plantes comestibles que nous avons répertoriées le long du sentier des Chevaux et du chemin Marais Bourleau. Il s'agit de pistes pour éveiller votre curiosité mais nous n'avons pas la prétention de remplacer les guides plus spécialisés. Cueillir notre nourriture le long des chemins ne nous rendra, certes, pas auto-suffisants. Mais, n'est-ce pas là une manière agréable de nous reconnecter à la nature et à notre assiette, de renforcer nos liens entre voisins, de retrouver la fonction initiale des sentiers : liaisons douces entre quartiers et espaces de rencontre ? Construire tout cela ensemble crée un lien particulier entre voisins, développe une dynamique positive dans les quartiers, un plus grand respect des espaces publics, et favorise le « vivre ensemble ».

POUR ALLER PLUS LOIN, ALLONS-Y ENSEMBLE !

Le projet «Sentiers comestibles» est aux débuts de sa réalisation, plein de choses sont encore à construire ensemble. Projet citoyen par excellence, sa réussite dépendra de l'implication des riverains, de l'enthousiasme et de l'imagination de chacun(e)s. Nous pouvons d'ores et déjà compter sur de jolis coups de pouces par différentes organisations (voir soutiens au dos de ce livret). Envie d'imaginer ensemble ces parcours gourmands, d'en discuter, de vous y impliquer, de participer à leur mise en place ? Bienvenue à toutes et tous !

Personne de contact : Marc Goethals -
marcisha@hotmail.com - 0477-079-811

Sentiers qui racontent

Avant que la voiture ne domine nos modes de déplacement, la grande majorité de la population empruntait les chemins et sentiers pour se rendre au travail, à l'école, pour faire ses courses au village ou rendre visite à des amis.

Nos chemins sont parsemés d'histoires souvent oubliées. En essayant de reconstruire certaines d'entre elles, nous voulons vous faire revivre une partie de l'histoire de nos sentiers et de notre commune. Dans ce document vous aurez déjà l'occasion de découvrir les aventures de Joseph Delmotte, garde-champêtre en 1941 et le récit d'Odelin qui est en route vers la "maladerie" du village en 1336.

D'autres histoires suivront...

Quelques recommandations pour la cueillette:

- Il faut impérativement éviter de récolter des plantes que l'on soupçonne d'être traitées aux produits chimiques ou à des endroits pollués.
- Cueillez des plantes en parfait état et lavez les bien, sauf les fleurs qui sont plus fragiles.
- Cueillez avec soin, sans arracher la racine.
- Évitez de cueillir tous les exemplaires d'une même plante à un seul endroit.
- Certaines plantes peuvent avoir des effets nocifs pour la santé. Ne cueillez que les plantes que vous êtes sûrs de reconnaître ou sollicitez l'avis d'un professionnel avant de consommer une plante. Lorsque vous prenez des médicaments, il est recommandé de demander conseil à votre médecin avant de consommer certaines plantes sauvages.
- Certaines plantes peuvent provoquer des réactions allergiques. Si vous y êtes sensible, évitez de les consommer.

Le pictogramme



indique une plante mellifère

ACHILLEE MILLE FEUILLES

ACHILLEA MILLEFOLIUM



Autres appellations

Herbe à la coupure
Herbe aux charpentiers
Sourcils de Vénus

Comment la reconnaître ?

C'est une plante vivace dont l'odeur est amère et presque poivrée. Ses stolons rampants sont ramifiés. Les tiges sont dressées et très feuillues. Les feuilles sont finement découpées en multiples lanières dentelées et étroites. De juin à septembre, la floraison en ombelles forme une couronne de couleur variant du blanc au rose léger.

Récolte

Jeunes feuilles: février-avril.

Fleurs: juin-novembre.

Les feuilles sont nettement meilleures lorsqu'elles sont toutes jeunes, avant que la tige n'apparaisse.

Préparation(s) culinaire(s)

Ses jeunes feuilles, à la saveur d'estragon, peuvent être utilisées en salade astringente, mangées avec du fromage blanc, ou avec de la purée de pomme de terre. Elles constituent un bon légume à mélanger.

Précautions/Risques

L'achillée est déconseillée pendant la grossesse. Une trop forte consommation peut rendre la peau sensible au soleil et provoquer des vertiges chez les personnes sensibles.



ARMOISE COMMUNE

ARTEMESIA VULGARIS



Autres appellations

Herbe de magie (cf cubes Magie)
Ceinture de Saint-Jean
Herbe de feu
Herbe aux cents goûts
Artémise...

Comment la reconnaître ?

La plante pousse en touffes. Les fleurs sont groupées en épis sur des rameaux. Les tiges rougeâtres se dressent sur 1m de hauteur. Les feuilles, très découpées, sont d'un vert un peu argenté et duveteuse sur le dessous. Son odeur est épicée.

Récolte

Jeunes pousses, mars-avril.

Cueillir les fleurs en juin juillet, juste avant la floraison et les faire sécher sans les feuilles.

Graines : juin-juillet..

Préparation(s) culinaire(s)

Sa saveur rappelant celle de l'artichaut, la plante trop poussée devient amère. Ses parties vertes sont apéritives et digestives. Elles servaient autrefois de vermifuge et de condiment pour les rôtis, poissons, champignons, légumes.

Les jeunes pousses se préparent en salade.

Au Japon, les jeunes feuilles sont cuites à l'eau et mangées avec des graines de sésame grillées et de la sauce soja. Nous pouvons nous en servir aussi pour aromatiser et colorer les boulettes de riz.

Les feuilles peuvent être séchées au four pour décorer.

Les graines sont frites pour décorer.

Précautions/Risques

A éviter pendant la grossesse, certaines espèces étant abortives.

AUBEPINE

CRATAEGUS SP.



Autres appellations

Noble épine
Aubépine épineuse
Epine blanche
Ergot de coq

Comment la reconnaître ?

Arbuste aux rameaux enchevêtrés, pouvant atteindre 10m. Il présente quelques épines axillaires. La floraison s'étend de mars à juin, en ombelles de 4 à 18 petites fleurs blanches de 1 à 2cm de diamètre. Il fructifie de juin à septembre pour donner des fruits semi-sphériques de couleur rouge vif à brun appelés cénelles ou "poires à Bon Dieu". Les feuilles sont petites, découpées, épaisses et d'un vert très vif.

Récolte

Fleurs : quand elles viennent d'éclore car elles dégagent rapidement une odeur ammoniaquée.

Préparation(s) culinaire(s)

Les fleurs agrémentent les salades de fruit.

Les jeunes feuilles se mangent en salade.

Les fruits sont comestibles, mais ont une consistance sèche et farineuse et ont peu de goût.



BERCE COMMUNE

HERACLEUM SPONDYLIIUM L.



Autres appellations

Branc ursine
Patte d'ours
Panaïs sauvage
Herbe du diable
Fausse Acanthe
Acanthe d'Allemagne
Cuques, corne de chèvre



Comment la reconnaître ?

La berce commune est une plante bisannuelle ou vivace. Elle est de grande taille (jusqu'à 2,50 m). Ses feuilles sont pennées. Les segments sont dentés. Les feuilles supérieures ont leur base très élargie. Les fleurs sont blanches en grandes ombelles. Les fleurs extérieures présentent des pétales très inégaux. A l'âge adulte, nous l'identifions à son odeur assez désagréable.

Récolte

Au printemps. Afin de profiter de sa haute teneur en vitamine C, il est intéressant de cueillir les toutes jeunes pousses ou les jeunes feuilles à peine sorties des bourgeons.

Préparation(s) culinaire(s)

Plante alimentaire à la saveur douce puis amère. Les feuilles bouillies entrent dans la préparation du Bortsch (un potage national ukrainien).
Médicinale ancienne: calmante, légèrement laxative et régulatrice de la digestion.

Précautions/Risques

! Le contact avec la sève risque de provoquer une réaction épidermique photosensible causant des brûlures sur la peau!



BERCE DU CAUCASE

HERACLEUM MANTEGAZZIANUM



Autre appellation

Berce géante

Comment la reconnaître ?

Espèce voisine de la berce commune, originaire d'Asie du Sud-Ouest, elle fut importée en 1890. Elle s'endistingue par sa grande taille. Elle peut atteindre 5 m de haut. Ses tiges sont tachées de rouge.

Récolte

Feuilles : mars - septembre.

Tiges : avril - juin.

Inflorescences/fleurs : mai - août.

Fruits : juillet - octobre.

Préparation(s) culinaire(s)

Les jeunes feuilles se consomment crues en salade. Une fois développées, elles sont cuites en soupe, en légume ou en chapatis (pain indien).

Les jeunes tiges sont tendres, croquantes et juteuses avec un parfum de mandarine. Crues et pelées, elles font un bonbon végétal savoureux ou complètent agréablement une salade végétale ou de fruits.

Les inflorescences (fleurs) en bouton se cuisent en légume. Les fruits sont très parfumés et forment un puissant condiment. Les racines sont utilisées avec parcimonie et peuvent servir de condiment.

Précautions/Risques

! Risque de réaction épidermique photosensible causant des brûlures sur la peau lors d'un contact avec la sève!



BOULEAU BLANC

BETULA PUBESCENS



Comment le reconnaître ?

Cet arbre, à l'écorce blanche écaillée, peut atteindre 20 à 30 m de hauteur et jusqu'à 60 cm de diamètre à la base. L'écorce, brune ou grisâtre, est lisse avec un léger dessin.

Récolte

Il est possible de récolter de la sève de bouleau en mars-avril.

Préparation(s) culinaire(s)

La sève de bouleau peut être consommée fraîche ou transformée en sirop. Elle est reconnue pour ses propriétés toniques et dépuratives.

On peut obtenir une boisson pétillante en laissant fermenter pendant 3 ou 4 semaines, dans un contenant fermé, plusieurs litres de sève avec du sucre ou du miel (50 à 100g par litre), des raisins secs et, si l'on veut, des aromates. La boisson obtenue est légèrement acide et sucrée, et très rafraîchissante (P. Lieutaghi).

Précautions/Risques

A éviter en cas d'allergie à l'aspirine (acide salicylique). Pour assurer la préservation des arbres, la récolte de la sève doit se faire sous certaines conditions.



CAMOMILLE SAUVAGE

MATRICARIA INODORA



Autres appellations

Chrysanthème inodore.

D'autres espèces lui ressemblent beaucoup comme la Matricaire camomille (*M. recutita*)

Comment la reconnaître ?

Petite plante de 15 à 60 cm avec une tige qui se ramifie dans la partie supérieure. Le feuillage est très finement divisé, mais la plante est glabre à maturité. Les fleurs ont un centre jaune entouré d'au moins 20 ligules blanches. Elle est inodore.

Récolte

Les fleurs sont récoltées en été.

Préparation(s) culinaire(s)

Les fleurs sont préparées en infusion.

Précautions/Risques

Certaines personnes étant allergiques aux plantes de la famille des composées ou astéracées (la marguerite, l'échinacée, le pissenlit, etc.) devraient éviter la camomille.



CAROTTE SAUVAGE

DAUCUS CAROTA L.



Autres appellations

Carotte des prés
Carotte à lapins
Racine jaune

Comment la reconnaître ?

a carotte sauvage est une plante généralement bisannuelle qui peut atteindre 30 à 60 cm de haut, légèrement velue, et possédant une solide tige rigide.

Les feuilles sont tripennées, finement divisées en dentelle, de forme générale triangulaire.

Les fleurs, petites, de couleur blanc terne, sont regroupées dans des ombelles denses et aplaties. Les fleurs peuvent être roses lorsqu'elles sont en bouton.



Récolte

Racine : octobre-avril. Feuilles : mars-juin. Fleurs : mai-octobre.
Fruits : juillet-octobre

Préparation(s) culinaire(s)

La racine est un excellent comestible si elle est ramassée avant le développement de la hampe florale. Elle peut être consommée crue ou cuite, comme les carottes cultivées.

Les feuilles sont consommées crues en salade.

Les inflorescences peuvent servir à décorer une salade.

Les fruits, très parfumés, forment un puissant condiment.

Précautions/Risques

Confusion possible avec différentes espèces semblables qui peuvent être toxiques



LE LEPREUX

TEXTE HISTORIQUE

Je descends le chemin vers le Puhain. La glaise noie mes pas lents. J'ai l'impression d'y laisser ma chair. Jeannot m'a fabriqué deux béquilles de noisetier qui me remontent sous les aisselles comme deux jambes trop maigres et trop longues. Elles ne suffisent pas à enlever la douleur.

Après la pénible descente, il y a encore le rieu Flaio à traverser, puis la dernière montée au Puhain. La route est longue Jusqu'à la maladrerie.

La maladrerie... comme tous les gens du coin, je l'ai évitée jusqu'ici. Je l'ai laissée aux vagabonds, aux mendiants, aux lépreux et aux bonnes sœurs de l'hospice, dans son isolement qui puait la décomposition et la mort.

Aujourd'hui, j'y vais tout droit, solitaire et à quatre pattes. Dieu seul sait si j'en reviendrai.

Odelin, lépreux, 1336

Une maladrerie ou léproserie accueillait depuis les XI-XIIe s. les lépreux. C'était souvent une maisonnette en pierres ou une cabane en bols située à l'écart du village. A Rebecq, une maladrerie est citée dans les textes à partir de 1336, à proximité du ruisseau le Flageot et du hameau le Puhain.

Texte : Sébastien et Eve

CONSOUDE

SYMPHYTUM OFFICINALIS



Autres appellations

Herbe à la coupure

Oreille d'âne

Langue de vache.

Nos ancêtres utilisaient autrefois la pulpe des racines en emplâtre durcissant pour immobiliser les membres fracturés.

Comment la reconnaître ?

Vous la trouvez souvent dans les fossés humides et riches en nitrates (!). C'est une grande plante à tige dressée pouvant atteindre 1m de haut. Les tige et les grandes feuilles sont velues, voire râpeuses (dos des feuilles). De mai à Juillet, les fleurs sont suspendues en grappes en haut des tiges.



Récolte

Feuilles: toute la saison.

Fleurs: de mai à juillet.

Préparation(s) culinaire(s)

Les jeunes feuilles se préparent en salades ou en beignets. Les feuilles sont blanchies en légumes, farcies de duxelle de champignons, de fromage, de poisson, trempées dans de la pâte à galette puis saisies dans une poêle chaude huilée. Mucilagineuses, elles épaississent la soupe.

Les bourgeons floraux sont préparés en beignets.

La racine est très tendre et mucilagineuse. Vous devez la peler avant de la manger crue ou cuite en infusion.



Précautions/Risques

L'utilisation interne est déconseillé par certains auteurs.

EGLANTIER

ROSA CANINA



Autres appellations

Églantier des chemins
Rosier des chiens
Gratte-cul

Comment la reconnaître ?

L'églantier est un rosier sauvage, à fortes épines, aux fleurs délicates qui donnent naissance, après la chute des pétales, à des fruits oblongs, rouge vif appelés **cynorhodons**. La paroi intérieure est tapissée de poils irritants (le fameux "poil à gratter") qui protègent les semences.

Récolte

Fruits : de novembre à mars. Idéalement après les gelées qui les ramollissent.

Préparation(s) culinaire(s)

Très riches en vitamine C (environ 20 fois plus que les agrumes), nos ancêtres l'ont utilisées pour combattre les infections, et tout particulièrement contre la grippe. On raconte que durant la deuxième guerre mondiale, les Anglais et les Scandinaves, entièrement privés d'agrumes, comptaient exclusivement sur la confiture de baies d'églantier comme source de vitamine C.

Les fleurs servent à réaliser un dessert fort délicat, comme le cheese cake aux cerises et pétales d'églantine ou la crème à la rose sauvage.

Les fruits sont utilisés dans la préparation de sirops, de confitures, de gelées, de marmelades, de sauces, de ketchups et de sorbets.

Précautions/Risques

En milieu épineux, portez des gants pour les récolter



ÉPIAIRE DES BOIS

STACHYS SYLVATICA L.



Autres appellations

Ortie puante
Grande épiaire
Fétide des bois
Ortie à crapaud
Ortie morte

Comment la reconnaître ?

C'est une plante moyenne (15 à 40 cm de haut), à fleurs pourpres tachetées de blanc qui fleurissent de juillet à octobre. La tige, dressée, a une section carrée. Les feuilles pointues, dentées et longuement pétiolées dégagent une odeur fétide assez désagréable lorsqu'elles sont frottées.

Récolte

Pousses et feuilles : au printemps de préférence

Préparation(s) culinaire(s)

Les pousses et feuilles font un excellent potage. Elles peuvent également se consommer crues en salades (fleurs en décor). Mais vous pouvez aussi les utiliser blanchies en légume d'accompagnement avec du poisson. En raison de son goût de cèpe, vous pouvez l'utiliser pour assaisonner des plats de champignons.



EPILOBE EN EPI

EPILOBIUM ANGUSTIFOLIUM L.



Autres appellations

Laurier de
Saint-Antoine
Osier fleuri
Antoinette
Fausse lysimaque
Plante à feu.

Comment la reconnaître ?

L'épilobe peut atteindre jusqu'à 2,5 m de hauteur. Elle fleurit de juin à septembre. Ses fleurs sont de grandes taille. Présentées en longues grappes, elles sont d'un pourpre vif.

Récolte

Racines: au printemps.
Jeunes pousses et tiges : avril.
Feuilles et fleurs : juin - septembre.

Préparation(s) culinaire(s)

Les fleurs et feuilles séchées sont utilisables en tisane parfumée. Les esquimaux ont longtemps consommé sa racine, médicinale, à saveur douceâtre. Déterrée au printemps ou à l'automne elle se mange crue, en salade, en compote. Les jeunes pousses tendres peuvent être préparées en légumes. La moëlle des tiges peut être mangée telle quelle. Les fleurs se préparent en "thé solaire" : macérées dans l'eau d'un bocal exposé au soleil. Les fleurs procurent une boisson agréable.



GAILLET GRATTERON

GALIUM APARINE L.



Autres appellations

Gaillet accrochant
Herbe collante
Traînage.



Comment la reconnaître?

C'est une plante très accrochante à tige quadrangulaire longue de 30 cm à 1 m. Elle est très rude car les angles sont garnis de petits aiguillons rebroussés qui lui permettent de s'agripper alentours.

Elle pousse en compagnie de l'Ortie dioïque et de la Grande Chélidoine sur des sols riches en azote.

Préparation(s) culinaire(s)

Appartient à la même famille que le caféier.

Ses fruits, une fois torréfiés, furent autrefois utilisés comme substitut du café.

Les feuilles et tiges peuvent être consommées crues (en salade) ou cuites (en soupe). Cette plante est riche en vitamine C.

LAMPSANE

LAPSANA COMMUNIS L.



Autres appellations

Grégeline
Herbe aux mamelles
Poules grasses
Grasse geline



Comment la reconnaître?

La Lampsane commune est une plante annuelle à petites fleurs jaunes qui s'ouvrent le matin et se ferment l'après midi, ainsi que par mauvais temps.

Préparation(s) culinaire(s)

Les feuilles jeunes, lorsque la plante est encore en rosette, peuvent se consommer en salade.

MÉLILOT BLANC

MELILOTUS ALBUS MED.



Comment le reconnaître ?

C'est une plante herbacée d'une hauteur variant de 60cm à 1,20m. Les fleurs blanches sont pendantes le long des épis qui prennent naissance à l'aisselle d'une feuille supérieure. Les graines (ou gousses) sont glabres et brunes.

Récolte

Feuilles, fleurs et graines : avril-octobre.

Pour recueillir les graines, nous coupons le sommet de la plante qui est mis à sécher sur un linge, puis battu et vanné.

Préparation(s) culinaire(s)

Les jeunes feuilles sont amères et aromatiques. Elles se mangent crues en salades. Séchées, elles constituent un aromate utilisé dans des mousses, crèmes, charlottes. Il en va de même pour l'aspérule odorante.

Les graines aromatiques ont servi d'épices. Certains fromages étaient autrefois parfumés de graines ou de fleurs de mélilot.

Précautions/Risques

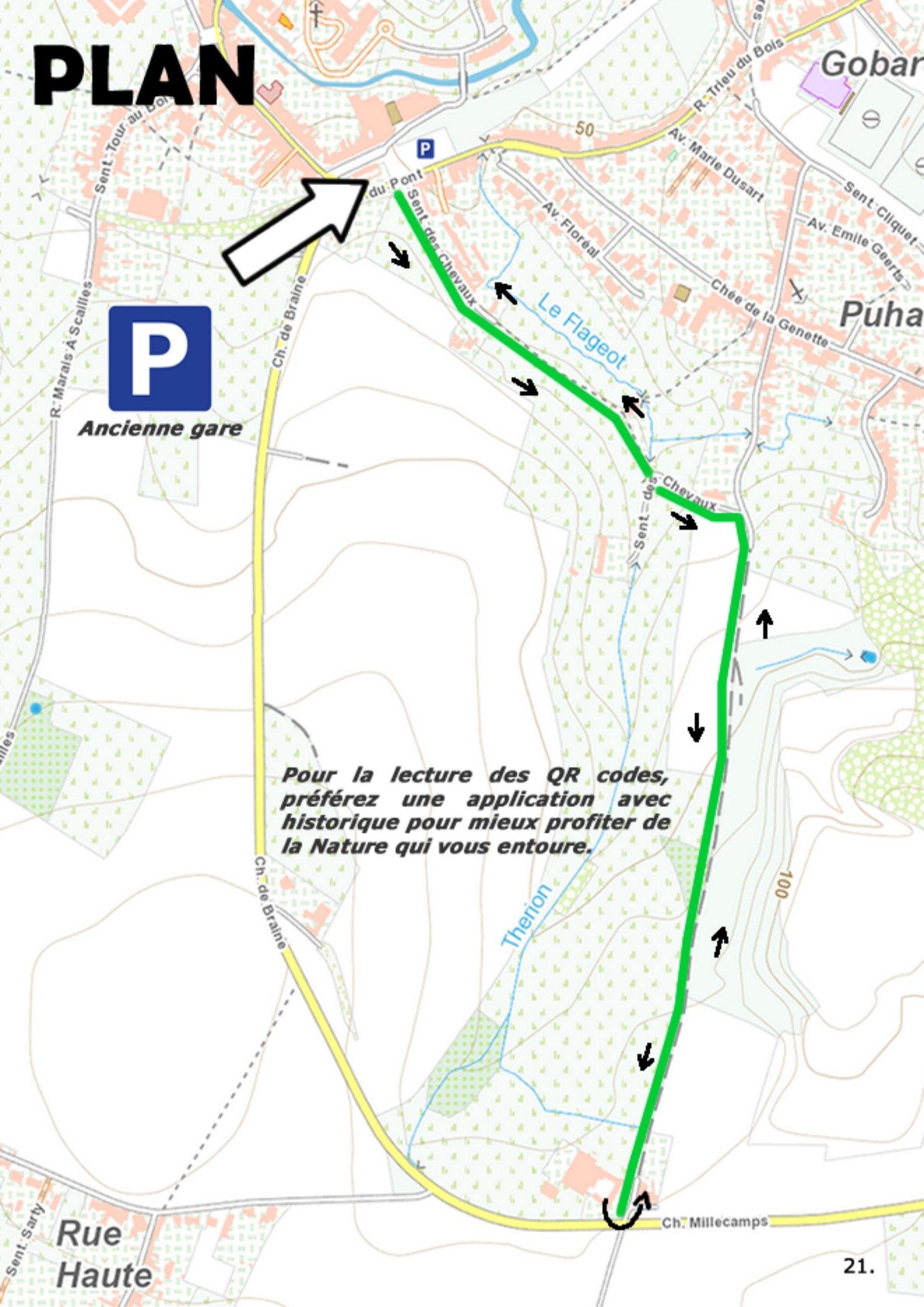
Toxicité : de très fortes doses de mélilot peuvent se montrer émétiques et provoquer divers troubles. Lorsque le mélilot moisit, la coumarine se transforme en dicoumarol, substance toxique utilisée pour tuer rats et souris par hémorragie interne.

Mellifère

Le nom de genre, Mélilotus, vient de deux mots grecs signifiant "lotus de miel" et fait allusion à l'abondant nectar de la plante.



PLAN



*Pour la lecture des QR codes,
préférez une application avec
historique pour mieux profiter de
la Nature qui vous entoure.*

MENTHE DES CHAMPS

MENTHA ARVENSIS



Comment la reconnaître?

Mentha arvensis est une plante vivace, de 50 à 60 cm de haut, plus ou moins velue, dégageant un parfum chaleureux, épicé. La plante est rhizomateuse et ses tiges sont carrées.

La menthe poivrée a une odeur forte, très rafraîchissante et mentholée. La menthe des champs, quant à elle, a une odeur beaucoup plus douce.

Récolte

Les feuilles peuvent se ramasser pendant presque toute la durée de vie de la plante. Mais idéalement elles sont cueillies de mai à novembre.

Les fleurs : juillet-octobre.

Préparation(s) culinaire(s)

Les feuilles s'utilisent crues et hachées dans les salades ou dans divers autres plats. Elles aromatisent les sauces, les desserts, les tisanes et les boissons froides.



LA DANSEUSE

TEXTE HISTORIQUE

Au bout du chemin, il y a Germain et son cabaret. Sa viole aussi. Les jours de fête, il la fait virevolter à bout de bras comme s'il guidait la belle de ses 20 ans. Pourtant il n'est plus tout jeune Germain.

J'ai envie de danser, danser à en faire gémir mes pieds. Parce qu'au bout du chemin, il y a surtout Rémy, le nouveau carrier flamand. Le jour de la ducasse, c'est là qu'il sera. Comme tout le village. Il boira du genièvre et aura envie de danser c'est sûr.

Je suis sur le Chemin Boulette. Derrière moi, le Marais Bourleau fend les champs. Devant, le Chemin du Flamand crépite du chant des oiseaux de mai.

Je marche devant mon père, ma mère, mes cinq frères et mes trois sœurs. J'ai des chaussures noires à talons que ma tante m'a prêtées pour l'occasion.

Et mes pieds dansent.

Ninon Santois, 1907

Le village du Bois de Rebecq possédait de nombreux cabarets dont le cabaret « Chez Germain Brice ». Germain accueillait dans son salon les villageois et les ouvriers, de retour des travaux des champs, des bois et des carrières. Chaque deuxième dimanche du mois de mai, le village du Bois de Rebecq fêtait sa ducasse.

Texte : Sébastien et Eve

MILLEPERTUIS COMMUN

HYPERICUM PERFORATUM L.



Autres appellations

Millepertuis perforé
Herbe à mille trous
Herbe percée
Herbe de la Saint-Jean
Chasse diable

Comment le reconnaître?

En vieux français, "pertuis" veut dire "trou". En effet, les feuilles de cette plante, si nous les regardons par transparence, semblent criblées de trous. Ce sont des glandes translucides, visibles à contre jour, qui renferment une huile essentielle.

Les tiges peuvent atteindre 1m de haut et les fleurs présentent 5 pétales jaune vif et de grandes étamines. Le millepertuis pousse au soleil et apprécie un sol drainé.

Récolte

A la Saint Jean! Le 24 juin.

Préparation(s) culinaire(s)

Les feuilles parfument les salades et les liqueurs

Précautions/Risques

Le millepertuis utilisé en excès peut provoquer des érythèmes allergiques, en réaction à la lumière.



NOISETIER COMMUN

CORYLUS AVELLANA



Autres appellations

Noisetier d'Europe
Coudrier



Comment le reconnaître ?

Arbuste broussailleux, au tronc court très ramifié. L'écorce brune et lisse tend à peler. Les feuilles sont ovales, à bord découpés et pointues aux extrémités. Les chatons mâles cylindriques apparaissent dès l'automne et pendent le long des branches. Ils fleurissent au printemps. Les chatons femelles ressemblent à des bourgeons aux stigmates rouge carmin. Les fruits sont rassemblés par groupe de 2 à 4 noix dont les écureuils font provision.

Récolte

Noisettes: Octobre - Novembre, quand les écureuils s'en donnent à cœur joie.

Préparation(s) culinaire(s)

Les noisettes sont riches en lipides, protéines, minéraux et vitamines. Elles peuvent être consommées comme fruit sec avec des raisins, dans vos salades ou avec des fromages (de brebis) ou en pâtisserie,....



ORTIE DIOIQUE

URTICA DIOICA



Autre appellation

Grande ortie

Comment la reconnaître ?

Plante vivace herbacée haute de 60 à 150 cm, formant des colonies grâce à ses longs rhizomes. Tous ses organes sont recouverts de deux types de poils, des longs urticants et des petits et souples. Ses tiges sont dressées et non ramifiées. Les feuilles vert foncé, opposées, ovales à lancéolées, sont en général deux fois plus longues que larges. Elles sont bordées de fortes dents triangulaires. Les fleurs sont unisexuées, minuscules et réunies en grappes. Les mâles et femelles sont sur des pieds différents (pour la forme dioïque).

Récolte

L'ortie se récolte jeune, quand la plante n'a encore que cinq ou six feuilles (mars-avril). Sinon elles deviennent trop fibreuses. On peut récolter les bouquets de feuilles terminales toute l'année, tant que la plante n'a pas encore fleuri.

Préparation(s) culinaire(s)

Les jeunes feuilles et pousses sont riches en vitamine C, sels minéraux et protéines.

Vous pouvez les préparer cuites, en soupe printanière avec des pissenlits, ou comme un excellent légume au goût d'épinard. Le jus d'ortie très riche en vitamines, donne de l'énergie au printemps. Les orties bien séchées et réduites en poudre sont ajoutées aux boissons des enfants pour consolider leurs dents, racontent les anciens.

Les graines s'ajoutent aux farines dans le pain et les biscuits.

Précautions/Risques

Les orties piquent. Le séchage ou la cuisson ôtent aux feuilles leur pouvoir urticant.



PISSENLIT

TARAXACUM OFFICINALE



Autres appellations

Dent de lion
Salade des taupes
Couronne des moines
Laitue des chiens

Récolte

Les jeunes pousses se récoltent avant la floraison.

Les boutons avant qu'ils ne s'ouvrent.

Les fleurs épanouies lorsqu'elles sont jaunes.

Les racines se récoltent pendant le repos végétatif de la plante.

Préparation(s) culinaire(s)

Réputée "mauvaise herbe", le pissenlit est une plante dont toutes les parties sont comestibles. Riche en vitamines, il est idéal à consommer au printemps en cure dépurative du sang .

Les jeunes pousses se consomment crues en salades (p.ex. salade de barabans). Si vous les mélangez en parties égales avec de jeunes orties, des pommes de terre, et quelques rondelles de carottes, vous obtenez un excellent potage.

Les feuilles de pissenlit se conservent très bien séchées sans perdre de leurs propriétés.

Les boutons floraux, conservés dans du vinaigre ou du sel se consomment comme les câpres.

Les capitules servent à préparer un sirop ou de la confiture ("cramailote" ou "Miel de pissenlit"). Vous utilisez uniquement les parties jaunes en ôtant les bractées et les tiges. Vous pouvez en tirer également le fameux « vin de pissenlit ».

Les racines se mangent crues ou bouillies. Vous pouvez en préparer un café après torréfaction.

Précautions/Risques

La plante peut être contaminée par la douve du foie (un parasite), comme le cresson. Si elle pousse à proximité de pâturages, il faut donc éviter de la consommer crue.



PLANTAIN LANCÉOLÉ

PLANTAGO LANCEOLATA



Autres appellations

Petit plantain
Herbe à cinq coutures.

Comment le reconnaître ?

Il s'agit ici d'une plante vivace, formant des bouquets de feuilles épaisses, allongées en forme de lance, avec de grosses nervures qui partent de la base. Du centre, se dresse la hampe florale. Autrefois, elle était bien connue pour ses vertus hémostatiques. Shakespeare, dans plusieurs de ses oeuvres s'en est fait le chantre dans ses oeuvres, sanglantes s'il en est!).

Récolte

Feuilles: toute l'année, mais de préférence au printemps (avec l'âge, les feuilles durcissent).

Bourgeons : juin-octobre

Préparation(s) culinaire(s)

La plante a un léger goût de champignon.

Les jeunes feuilles se préparent crues en salades. Les feuilles sont cuites en légumes, comme les épinards. Elles entrent dans la préparation des potages à bases de pissenlits et d'orties. Séchées, elles peuvent être utilisées en tisanes qui, dit-on, auraient un effet curatif en cas de catarrhes des voies respiratoires et d'inflammations de la bouche et de la gorge. Les graines sont réduites en farine. Elles peuvent être ajoutées à la pâte à pain ou à la soupe.

Les bourgeons de plantago lanceolata sont cuisinés en délicieux beignets sucrés.



POTENTILLE

POTENTILLA ANSERINA



Autres appellations

Argentine
Herbe aux oies



Comment la reconnaître ?

Il s'agit d'une petite plante rampante qui émet des stolons comme les fraisiers. Ses feuilles sont composées de sept à onze folioles denticulés et aux nervures pennées. L'envers de ces feuilles présente un éclat argenté. C'est pourquoi la population rurale lui a donné le nom d'argentine. Les fleurs jaunes s'ouvrent le matin et se ferment le soir. Elle pousse le long des chemins et au bord des mares près des villages.

Récolte

Racines : presque toute l'année.

Fleurs : avril-juin.

Préparation(s) culinaire(s)

Ses folioles donnent un légume si tendre qu'il n'est pas besoin d'adjuvant.

Les parties souterraines ou racines étaient cuites autrefois en légumes par les celtes et les amérindiens. Les jeunes feuilles de Potentilla freyniana se consomment en salade.



PRUNELLIER

PRUNUS SPINOSA



Autre appellation

Epine noire



Comment la reconnaître ?

C'est un arbuste mesurant jusqu'à 6m de haut. Son écorce brune noirâtre. Sans taille, les branches nombreuses et épaisses se déploient largement. Les rameaux sont épineux. Les feuilles ovales et pointues sont d'un vert terne. Les fleurs blanches apparaissent avant les feuilles, en mars-avril. Les fruits ressemblent à des petites billes plus ou moins sphériques, d'un bleu-noir légèrement velouté.

Récolte

Fruits: Trop après l'été, il faut attendre les gelées pour les attendrir. Ils sont meilleurs ridés et resteront accrochés aux branches jusqu'en mars, sauf concurrence des oiseaux!

Préparation(s) culinaire(s)

Les fruits entrent dans la préparation de liqueurs, confitures, tartes, clafoutis.

En compote: cuire 1kg de prunelles avec 1 verre de vin blanc moelleux, 200 gr. de sucre et de la cannelle.



RENOUÉE PERSICAIRE

PERSICARIA MACULOSA



Autres appellations

Persicaire doux
Pied-rouge
Pilingre
Fer à cheval



Comment la reconnaître ?

Cette plante annuelle, souvent envahissante, doit son nom à la forme de ses feuilles? "persicaria" signifiant "à feuilles de pêcher".

Récolte

Jeunes pousses : avril-juillet.

Fleurs : août-octobre.

Préparation(s) culinaire(s)

Les jeunes pousses sont mangées crues
les fleurs en salades.

Les feuilles plus poussées sont mangées en légumes
cuits.



LE GARDE CHAMPETRE

TEXTE HISTORIQUE

Je glisse furtif sur les sentiers du village : sentier des Chevaux, chemin Marais Bourleau, chemin Millecamps, ... Je glisse à travers la nuit, entre les champs du Hammau, du pré Le Loÿ, du Boussin, ...

Le village est fatigué. Les gens sont revenus de l'exode dans leurs maisons pillées, des caleçons aux bocaux de cornichons. Le village a faim. Le rationnement donne la becquée, le marché noir explose les prix.

Il est 23 heures, Je crapahute sur le chemin Bourleau, je fais la chasse aux glaneurs, pas à ceux qui attendent le consentement du fermier après la récolte, non, à ceux qui bravent la nuit, à pied, à vélo, avec de grands sacs et sans laisser-passer. Les glaneurs-voleurs.

Je glisse sur les sentiers, furtif, la nuit, des cailloux dans le ventre.

Parce que dites-moi, comment je fais moi, quand je trouve le vieux Jean, la veuve Henriette ou mon copain Jacques, avec un sac de pommes de terre sur le dos ?

Parce que c'est mon village qui a faim.

Joseph Delmotte, garde-champêtre, 1941

Pendant la guerre, la commune de Rebecq interdisait toute circulation sur les sentiers et chemins vicinaux entre 10h du soir et 5h du matin pour empêcher le glanage et le pillage des récoltes et des plantations. Les gardes-champêtres et la garde rurale recrutée ou réquisitionnée pour l'occasion étaient chargés d'assurer la surveillance, particulièrement pendant la période précédant les moissons.

Texte : Sébastien et Eve

SAULE

SALIX ALBA



Autre appellation

Tue l'amour

Comment le reconnaître ?

Arbre élevé, de 25m, mais souvent éêté. Les rameaux sont souples et difficiles à casser. Le feuillage est revêtu d'un fin duvet argenté donnant à l'arbre des reflets caractéristiques. Les chatons apparaissent avec les feuilles. Ils sont cylindriques et jaunes (mâles) ou vert puis blancs (femelles). Ils aiment les sols humides.

Récolte

Les écorces se récoltent en hiver, les jeunes pousses aux printemps.

Préparation(s) culinaire(s)

L'écorce interne, ou cambium, du saule blanc est comestible, quoique très amère. Il est nécessaire de la faire cuire dans au moins deux eaux avant de l'employer. Dans les pays nordiques, elle a servi à faire du pain.

Cueillies lorsqu'elles ne dépassent pas les quatre centimètres, les jeunes feuilles se mangent soit crues et fraîches, soit séchées et ajoutées à la soupe ou prises en infusion.

Précautions/Risques

Le saule peut faciliter les hémorragies.

Il contient de l'acide salicylique, il faut éviter son usage en cas d'allergie connue à l'aspirine.

C'est une plante anaphrodisiaque...



SUREAU NOIR

SAMBUCUS NIGRA L.



Autres appellations

Grand sureau

Séhu (Nord)

Sahuc ou Sambuc (Sud, Sud-ouest)

Sué ou Suin (Ardennes)

Arbre de Judas.

Comment le reconnaître ?

Petit arbre ou grand arbuste de 3 à 6m de haut dont les tiges sont creuses. L'écorce au départ lisse et verte devient ensuite crevassée et rugueuse. Les feuilles sont précoces, de formes ovales, pointues, aux bords finement dentelés, à odeur très marquée. Au printemps, chaque ombelle de 12 à 20 cm peut réunir jusqu'à 500 minuscules fleurs blanches crémees, qui parfument aussi l'air ambiant. Les fruits sont en grappes retombantes de petites perles noires.

Pour P. Lieutaghi, ethnobotaniste, il est "Le prince des décombres ou le suzerain des ruines".

Récolte

Ombelles de fleurs : fin juin.

Fruits (baies) : attendre qu'elles soient bien mûres en août - septembre.

Préparation(s) culinaire(s)

Sirop de fleurs: faire une infusion solaire d'un plein pot d'ombelles recouvertes d'eau; filtrer, Pour 2 l de jus , ajouter 1kg de sucre et jus et zeste de 3 citrons.

Infusion: Employer les ombelles séchées en infusion comme sudorifique ou galactogène.

Avec les baies, vous pouvez confectionner des gelées, confitures, vins, sirops ou chutneys.

Précautions/Risques

Éviter de le confondre avec le sureau yèble qui est toxique. Sa végétation et surtout ses grappes de fruits ont un port dressé. Les écorces et baies sont purgatives/laxatives.



TREFLE BLANC

TRIFOLIUM REPENS



Autres appellations

Trèfle rampant
Triolet
Petit trèfle de Hollande

Comment le reconnaître?

C'est une plante très basse à tige rampante, reconnaissable à ses inflorescences blanches, parfois un peu rosées, au parfum assez agréable. Les feuilles ont trois folioles "en coeur renversé" et marquées à la base d'une tache blanchâtre.

Récolte

Feuilles : sans leur pétiole, presque toute l'année.

Fleurs : mai-octobre

Préparation(s) culinaire(s)

Le nectar des fleurs à une saveur sucrée. Elles sont ajoutées aux salades ou aux desserts. Séchées et pulvérisées, elles étaient parfois mélangées à de la farine pour faire du pain. Les feuilles sont riches en protéines complètes. Vous pouvez les consommer en salades ou cuites en légumes.



TUSSILAGE

TUSSILAGO FARFARA



Autres appellations

Pas d'âne
Herbe de St Quirin
Pied de cheval
Filius ante patrem

Comment la reconnaître ?

La tige mesure entre 10 et 30cm. Elle est écailleuse et couverte de poils gris cotonneux. Les fleurs jaunes ressemblent à celles du pissenlit en s'épanouissant dès le mois de février, bien avant l'apparition des feuilles. C'est une des premières espèces à coloniser un sol après terrassement.

Récolte

Boutons de fleurs : au tout début du printemps.

Feuilles : en été

Préparation(s) culinaire(s)

Les feuilles sont consommées en salade et en potage. Elles sont riches en vitamines C et en zinc. Elles entrent également dans la préparation de sorbets ou d'infusions en remède à la toux et l'enrouement.

Précautions/Risques

Elle est à utiliser avec modération car elle contient un alcaloïde, la pyrrolizidine. La présence de senkirkine invite certains auteurs à proscrire l'usage régulier du tussilage.

Elle est potentiellement dangereuse car elle contient des alcaloïdes en faible quantité, l'usage interne de la plante est réglementé dans certains pays.



SOURCES

"Reconnaitre 1000 animaux et plantes de nos régions", Delachaux et Niestlé, Paris, 2013, 541 p.

"Nos légumes et nos fruits sauvages adaptés à la cuisine", Bracke A., Office de Publicité s.c., Bruxelles, 1941, 91 p.

"Plantes sauvages comestibles", Dagmar LANSKA / Pavel ZILAK, Gründ 1992-2001

"Les fleurs sauvages", Editions Rustica 1992

"Guide des plantes sauvages", Sélection du Reader's Digest, 1987

"Le multiguide nature de tous les arbres d'Europe", C.J. Humpries / J.R.Press / D.A.Sutton. Bordas réed. 1986,

"Arbres et arbustes d'Europe", Oleg POLUNIN / Barbara EVERARD. Delachaux et Niestlé, Paris 1992

"Baies et petits fruits du bord des chemins", Martine CALAIS / Julien FREBET. Editions du Chêne 1998

"Votre herbier, 160 plantes médicinales", B.Ticli, De Vecchi 2004-2006

"Sous la protection du sureau" Bernard BERTRAND, Edition de Teran 2007

"Guide des plantes mellifères" Thomas Silberfeld, Catherine Reeb, Edition Delachaux et Niestlé, Collection Les du Naturaliste, 2013.

Sites internet :

<http://www.passeportsante.net>

<http://www.tela-botanica.org>

<https://fr.wikipedia.org/>

<http://www.hermeline-plantes-sauvages.com>

<http://joanno.e-monsite.com/pages/recettes-sauvages/>

Toutes les images de ce fascicule proviennent de Google images sous la licence Creative Commons, les photos du sentiers du Collectif sentier et la carte de 4ème de couverture du géoportail de la Région Wallonne.

NOTES

[illegible]

[illegible]



Livret édité par le Collectif Sentiers du Plan Communal de Développement de la Nature de Rebecq avec le soutien de

