



- 1 Tilleul
- 2 Pissenlit
- 3 Fleur de trèfle
- 4 Myosotis
- 5 Consoude
- 6 Ciboulette
- 7 Ail des Ours
- 8 Fleur d'aubépine
- 9 Plantain
- 10 Alliaire
- 11 Vesce
- 12 Berce
- 13 Petite oseille
- 14 Origan
- 15 Pâquerette
- 16 Egotode

Pour une cueillette douce, sûre et respectueuse: 10 conseils de [« cuisine sauvage »](#)

1: En cas de doute, abstenez-vous !

L'identification avant tout! Une fois votre plante sauvage connue, elle deviendra aussi facile à cuisiner que n'importe quel autre légume.

2: En cas de doute, abstenez-vous !

C'est dit deux fois, c'est clair. Bien que nous cherchions à rassurer plutôt qu'à inquiéter, ne vous méprenez pas, les risques de confusion sont réels!

3: Choisissez des zones saines

A éviter: les bords de champs (herbicides et pesticides s'y accumulent), les terres d'origine incertaine (remblais), les bords de route, la proximité de décharges, les pieds de clôture ou lampadaires (éléments d'appel pour chiens et renards), les pâturages (ovins, bovins, équins, porcins), *a fortiori* si une zone humide est à proximité !

4: Choisissez des végétaux sains

Rappelez-vous que plus le végétal est jeune, moins il a été souillé ou parasité (il est par ailleurs souvent moins coriace et moins amer). Préférez jeunes feuilles et jeunes pousses à l'aspect engageant (souvent d'un vert plus clair) ainsi que les 'sommités' plutôt que les feuilles basses..

5: L'excès nuit en tout

En cuisine sauvage (comme ailleurs), gardez la mesure et évitez les excès. La toxicité dépend de l'espèce, mais aussi de la quantité et de la récurrence.

6: La plante toxique a mauvais goût... FAUX !

Des plantes toxiques peuvent avoir un goût agréable! Cependant, une odeur nauséabonde, un goût repoussant, des irritations ou difficultés à avaler sont des indices qui doivent alerter et seront utiles si un 'intrus' s'est glissé dans votre panier. Notez aussi que vous pouvez 'tout simplement' être allergique à une plante comestible.

7: Ne cueillez pas d'espèces rares ou protégées, ni dans des réserves naturelles

Si une plante est protégée, c'est pour une bonne raison. Et puis... gare aux amendes! Indépendamment de ces aspects législatifs, veillez à ne pas mettre la survie de la plante à mal ; en tout lieu et quelle que soit l'espèce donc.

8: Laissez-en pour les autres et pour la nature

Évitez le pillage et cueillez avec modération: pas plus de 10% de la 'station', pour permettre une régénération naturelle aisée. Si la plante pousse isolément, assurez-vous que d'autres spécimens sont présents dans les environs immédiats

9: Laissez une chance à la plante

Ne prélevez que la partie nécessaire et laissez les racines dans le sol si elles ne font pas partie de votre récolte

10: Respectez la biodiversité

Gardez à l'esprit que les termes 'comestibles' ou 'toxiques' sont très réducteurs (car anthropocentrés) et ne témoignent en aucun cas de la 'valeur' des plantes. En d'autres mots: comestibles ou non, respectez-les toutes!