

# Le Chemin de la Nature

~ PLANTES COMESTIBLES ET MÉDICINALES ~

## Cueillette et utilisation des plantes sauvages

Vous rêvez de réussir à identifier les plantes sauvages pour les consommer ?  
Vous rêvez de savoir où trouver vos plantes sauvages comestibles favorites ?  
Vous voulez connaître les risques et les règles essentielles pour votre sécurité ?  
Vous souhaitez cueillir tout en respectant l'environnement ?  
Vous voulez épater vos amies et amis en cuisinant des plats aux saveurs sauvages et inconnues ?  
Vous aimeriez aider vos proches, famille et amis, soigner les toux d'hiver ou soulager les rhumatismes ?

Imaginez que vous soyez capable de reconnaître, cueillir et d'utiliser l'abondance des plantes sauvages qui vous entoure.

Vous vous baladez, et vous voyez la nature d'un autre œil.

Cela vous met en joie chaque jour, et naturellement, vous transmettez ces belles connaissances autour de vous par passion.



Je m'appelle Christophe de Hody et ceci est mon expérience personnelle. J'ai eu tous ces rêves et je me suis plongé profondément dans l'étude et l'expérimentation de cet univers. J'ai fondé Le Chemin de la Nature pour transmettre la connaissance des plantes sauvages et leurs usages culinaire et médicinal aux futurs cueilleurs.

Nous organisons des sorties et des stages sur la cueillette, la botanique appliquée, l'herboristerie et la naturopathie.

Pour découvrir toutes les vidéos et toutes les fiches sur les plantes, rendez-vous sur le site [www.lechemindelanature.com](http://www.lechemindelanature.com)

Devenez acteur de votre bien-être.

## Avant de commencer

Voici la règle fondamentale à retenir dans la pratique de la cueillette des plantes sauvages : **Soyez absolument sûr de l'identification des plantes** que vous cueillez pour les consommer.

Au cours de votre apprentissage, n'allez pas trop vite. En découvrant une plante après l'autre, vous arriverez rapidement à en connaître plusieurs dizaines !

**Ce livret vous présente une fiche détaillée pour 5 plantes différentes et quelques règles de cueillettes essentielles.**

## Quelques règles de base

- ▶ Evitez les plantes proches de lieux pollués tels que :
  - ▷ les bords de route,
  - ▷ décharges,
  - ▷ champs ou jardins cultivés en non bio, recouvertes de parasites, champignons, etc.
- ▶ Ne pas cueillir de plantes rares, dans des zones de végétation spéciales, isolées (tourbières...).
- ▶ Prendre uniquement les parties dont on a besoin et laisser au moins deux tiers de la population. Ne prendre qu'une petite partie de chaque pied lorsque c'est possible, et en laissant les plants les plus forts, afin de ne pas entraver leur cycle de vie et de co-évolution avec l'écosystème.
- ▶ Pour la récolte des plantes bisannuelles (qui vivent deux ans, elles font des fleurs et des fruits qu'au printemps de leur seconde année), récolter les racines de préférence à l'automne de la première année, ou au plus tard au début du printemps, avant que la tige ne commence à apparaître. En effet, une fois que la tige apparait, elle puise dans la racine. La racine n'est alors plus utilisable.
- ▶ Ne surtout pas hésiter à cueillir avant les tontes ou débroussailllements et à récupérer le bois, les bourgeons, et parfois les fruits après des tailles de branchages. Sans vous, ils finiront souvent à la décharge !

## Vous vous demandez « mais quel matériel faut-il pour devenir une cueilleuse ou un cueilleur de plantes sauvages » ?

Alors là, on fait au plus simple et le moins encombrant possible :

- un petit couteau
- un petit sécateur
- des petits sacs en tissus réutilisables et un plus grand (voir celui proposé par Le Chemin de la Nature)
- une petite scie pliable pour les branches
- une pelle pour les racines.

**Si je ne devais choisir qu'un outil, je choisirais un couteau non pliable.**

## Nettoyez les plantes avant de les consommer !

Bien sûr, selon l'endroit où vous aurez récolté les plantes et les fréquentations humaines et animales, il sera nécessaire de bien les nettoyer. Si vous souhaitez les manger crues, utilisez du **vinaigre blanc dilué** à 1/9 eme. Mais le vinaigre n'étant pas suffisant pour certains parasites, j'y ajoute un mélange d'**alcool à 90°** et d'**huiles essentielles**, par exemple l'huile essentielle d'origan compacte.

► Pour 200 ml d'alcool, vous pouvez mettre 20 gouttes d'huile essentielle. Et en pulvériser une cinquantaine de fois sur vos plantes qui trempent dans l'eau. Vous pouvez aussi trouver en pharmacie les «Gouttes aux essences ». Ne laissez pas tremper très longtemps, pour ne pas perdre toutes les vitamines.

**Attention, certains parasites, comme l'échinococcose ou la douve du foie, nécessiteront de cuire les herbes.**

## Pour devenir un bon cueilleur herboriste, il faut ... pratiquer !

Laissez-vous **guider par une personne expérimentée**, qui pourra vous initier et vous laissera vous perfectionner à la cueillette sauvage.

**Vous êtes sur la région parisienne ?** Regardez le calendrier de nos **sorties** sur le site [www.lechemindelanature.com](http://www.lechemindelanature.com)

Une formation sur une année est en cours. Les places étant limitées, elle a été très rapidement complète ! **Notre formation en ligne, unique en son genre arrive au printemps 2018 . Ne rater pas sa sortie imminente !**

**Pour en savoir plus, cliquez simplement ici !**

## Quelques livres utiles

Il existe de nombreux livres sur ce sujet, voici une liste pour débiter :

[Guide des fleurs sauvages](#), ed. Delachaux et Niestlé, plus petit et plus pratique à prendre avec soi en balade mais moins complet que celui qui suit,

[Nouvelle flore : Pour la détermination facile des plantes...](#) spécifique à l'Île-de-France bien qu'elle puisse être utilisée dans beaucoup d'autres régions.

[Flore complète portative de la France, de la Suisse, de la Belgique](#) : pour trouver facilement les noms des plantes sans mots techniques.

## Passons à présent à vos premières fiches sur les 5 plantes sélectionnées.



Le **pissenlit**, **Taraxacum** section **Rudelia** et **Hamata**, fait partie de la **famille des astéracées**.

C'est une plante vivace à latex blanc, de 10 à 40 cm. Ses feuilles sont disposées en rosette aux lobes triangulaires plus ou moins présents.

Les inflorescences, portées par un long pédoncule creux, sont des capitules de fleurs ligulées jaunes, entourées de bractées recourbées à maturité. Les fruits sont des akènes, surmontés d'une aigrette blanche.

### Ses propriétés :

Pour les feuilles : diurétiques, cholérétiques.

Pour ses racines : anti-inflammatoires, antiagrégantes plaquettaires.

Pour les feuilles et les racines : antioxydantes, digestives, stimulantes des fonctions biliaires et hépatiques.

### Soins :

#### ► Pour les feuilles :

Faire bien sécher votre récolte de feuilles entières de pissenlit, à l'abri du soleil, dans un endroit sec et aéré. Vous pouvez ensuite les conserver dans un bocal en verre.

Vous pourrez en faire des infusions. Utilisez de préférence une eau pauvre en minéraux, et prenez autour de 200mg de résidus à sec, en prenant soin de ne pas faire bouillir l'eau. Couvrez et laissez monter doucement en température jusqu'à atteindre 85°C-90°C. Laissez infuser les feuilles hors du feu, pendant 10 minutes.

#### ► Pour les racines :

Bien nettoyer les racines récoltées, les débarrasser de toute la terre.

Les faire sécher, en tronçons entiers de 5 à 10 cm, dans un endroit sec et aéré.

Vous pouvez les conserver ensuite dans un bocal en verre.

Placer la quantité désirée dans une casserole, recouvrir d'eau minérale, et laisser chauffer à petits bouillons, en laissant monter doucement en température. Laisser frémir pendant une dizaine de minutes. Laisser reposer 10 minutes hors du feu.

► **Pour le manger :**

Feuilles et racines de pissenlit. Cerneaux de noix. Huile de noix. Vinaigre de vin. Huile d'olive. Sel.

Déracinez les pissenlits en jeunes rosettes avec une pelle, en prenant soin de ne pas abîmer les racines délicates. Privilégiez les plus claires, voir les blanches, elles seront moins amères. Et prélevez un maximum d'inflorescences en boutons. Retirez sur place les feuilles trop grosses et abîmées.

A votre retour, mettez-les à tremper dans une bassine pour retirer plus facilement la terre.

Préparez les feuilles dans un saladier avec quelques cerneaux de noix et une sauce vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre de vin. Coupez les racines en tronçons d'environ 1 cm et poêlez-les à l'huile d'olive 20 à 30 mn, à feu moyen, avec un peu de sel, jusqu'à ce que leurs arômes se développent et que l'amertume diminue.

Dix minutes environ avant la fin, ajoutez les inflorescences en bouton.

Déposez la poêlée encore chaude sur la salade et dégustez.

Il est possible d'ajouter un œuf dur coupé en morceaux ou mollet, à votre convenance.

Pour visionner la vidéo sur les bienfaits du pissenlit, cliquez ici

ou

copier/coller l'url suivante : <https://youtu.be/Yk9PGNGASFE>





Le **plantain lancéolé**, *Plantago lanceolata*, fait partie de la **famille des plantaginacées**.

Il est fréquent, et abondant dans toute la France. C'est une plante vivace, de 10 à 60 cm, acaule comme le pissenlit (c'est-à-dire sans tige) et à feuilles en rosette. Son limbe est lancéolé entier à cinq-sept nervures parallèles. Hampes partant de la rosette, très longues et terminées par un petit épi dense, brunâtre, avec des étamines jaunes. Le fruit est une capsule ovoïde contenant deux à trois graines.

#### Ses propriétés :

Feuilles : anti-microbiennes, anti-inflammatoires, anti-allergiques, antitussives, astringentes, adoucissantes, cicatrisantes, immunomodulantes.

#### Soins :

On peut en faire un suc stérilisé, en utilisant un extracteur de jus, électrique ou manuel.

Extraire le jus des feuilles de plantain (soigneusement lavées). Le mettre dans une bouteille ou un bocal en verre qui se ferme, et résiste à la température. Fermer le récipient choisi et le placer dans une casserole de taille adaptée, recouvrir d'eau et stériliser en faisant bouillir pendant une heure environ. Le jus se garde un an sans y toucher, et se conserve 5 jours après ouverture donc utilisez de petits flacons.

#### Pour le manger :

Utilisez de préférence les jeunes feuilles du plantain, celles qui arrivent au printemps, et sont au centre de la plante.

Nettoyez-les bien comme indiqué plus haut. Faites-les revenir quelques minutes à la poêle, dans un peu d'huile d'olive. Pendant ce temps, cassez le nombre d'œufs qui vous convient dans un bol, salez, poivrez, et battez bien à la fourchette. Gardez la poêle où est revenu le plantain. Ajoutez de l'huile d'olive, mélangez l'omelette et le plantain, puis versez le tout dans l'huile chaude. Arrêtez la cuisson à votre convenance et dégustez.



L'**églantier**, **Rosa canina**, fait partie de la **famille des rosacées**. C'est un arbrisseau épineux et buissonnant de 1 à 3 m.

Ses épines sont fortes et arquées, ses feuilles sont composées pennées, à cinq-sept folioles ovales et dentées, inodores. Les fleurs de 4 à 5 cm sont roses, parfumées et à 5 pétales.

Le faux fruit rouge à maturité, ovale et lisse, est appelé cynorhodon, il contient les vrais fruits secs nommés akènes et recouverts de poil à gratter.

#### Ses propriétés :

Astringent, antioxydant, anti-inflammatoire, il prévient les infections hivernales et contribue également à l'équilibre du système nerveux.

#### Soins :

On peut en faire une macération à froid. Il est très important de broyer les cynorhodons, pour bien récupérer les molécules contenues dans ce faux fruit, dont la vitamine C.

On utilise 30g de plantes par litre d'eau.

Broyez la quantité qui vous intéresse, recouvrez de la bonne quantité d'eau, couvrez et laissez reposer 2 heures en remuant régulièrement.

Filtrez ensuite, au moyen d'une gaze ou d'une étamine.

#### Pour le déguster, recette pour une personne :

8 à 10 cynorhodons bien rouges, mous ou non. 5 cuillerées à soupe de compote de pomme. 1 cuillerée à soupe de purée d'amandes.

Mixez l'ensemble au blender, puis passez la purée obtenue dans une étamine fine pour que la crème soit douce. Et c'est prêt ! Vous pouvez déguster cette crème avec des biscuits, ou directement comme ça.

Pour visionner la vidéo sur les bienfaits de l'églantier, cliquez ici

ou

copier/coller l'url suivante : <https://youtu.be/pmiRjbaYgWA>





L'**ail des ours**, *Allium ursinum*, fait partie de la **famille des amaryllidacées**. C'est une plante vivace à bulbe, de 15 à 50 cm.

Ses feuilles sont pétiolées, à limbe ovale lancéolé et aux nervures parallèles. Ses fleurs sont blanches et en ombelles, à 6 pétales. On peut le trouver de février à juin, dans les sous-bois herbacés et humides, et souvent au bord des cours d'eau. L'ail des ours vit en colonie.

Avant la floraison, de février à avril, il faut faire **attention de ne pas le confondre avec le muguet**, qui lui ressemble beaucoup et qui lui est toxique ! Pour ne pas faire cette erreur, il suffit de froisser les feuille : si cela sent l'ail, c'est que c'est... de l'ail des ours !

**Attention aussi avec l'arum**, les colchiques ou les fleurs de dame-d'onze-heures. Sentez toujours les feuilles !

Le cueillir avec parcimonie, sans tasser la terre tout autour, sans les déraciner et en ne prenant qu'une ou deux feuilles par pied pour être certain.e d'en retrouver au même endroit l'année suivante.

#### Les propriétés de ses feuilles et de son bulbe :

Hypotensifs, antiagrégants plaquettaires, antimicrobiens.

**Contre-indications** : après une opération chirurgicale et en cas d'hypothyroïdie.

#### Soins :

► Faire une alcoolature :

Pour 100g de plante, on verse 200ml d'alcool à 90° (minimum 65°), en usage alimentaire. Couper les feuilles d'ail des ours en petits morceaux, après les avoir lavées. Les placer dans un bocal en verre qui se ferme, avec la quantité d'alcool adaptée. Veiller à ce que rien ne dépasse de l'alcool.

Laisser macérer 2 semaines, puis presser, à l'aide d'un presse purée manuel, par exemple. Filtrer, avec un filtre à café non blanchi ou une gaze et mettre en bouteille de verre. Le liquide se conserve sans problème.

#### Pour le manger :

Vous pouvez récolter les belles jeunes feuilles, bien les nettoyer comme indiqué ci-dessus, et les faire sauter à la poêle très rapidement avec un peu de sel, comme des épinards. Vous pouvez ensuite soit les manger immédiatement, soit les hacher pour en faire un pesto, en les mettant dans un pot recouverts d'huile d'olive, tout simplement. A utiliser rapidement, pour accompagner vos légumes crus ou vos pâtes et soupes printanières.

Pour visionner la vidéo sur les bienfaits de l'églantier, cliquez ici

ou

copier/coller l'url suivante : [https://youtu.be/ODp\\_3x\\_gRP4](https://youtu.be/ODp_3x_gRP4)



Le **tilleul**, *Tilia platyphyllos*, fait partie de la **famille des malvacées**. L'arbre peut atteindre 30 m et vivre mille ans. Ses branches sont ascendantes. Ses feuilles, de plus de 10 cm, sont caduques, alternes et velues.

Les fleurs ont cinq pétales et cinq sépales, beaucoup d'étamines, et sont de couleur blanc-jaunâtre, odorantes et réunies par deux à cinq corymbes retombants. Une grande bractée jaunâtre est soudée au pédoncule.

Le fruit est une capsule ronde, dure et velue.

#### Ses propriétés :

Fleurs : calmantes, sédatives, anxiolytiques, antitussives.

Aubier : drainant des reins et du foie, antispasmodique.

#### Soins :

Faire sécher votre récolte de fleurs et feuilles de tilleul.

#### ► Pour en faire un macérat huileux :

Placer la plante séchée et réduite en poudre dans un grand saladier, par exemple, 100g.

Ajouter la moitié de cette quantité en poids d'alcool pur (90°), soit environ 50ml. Bien mélanger et laisser reposer 2 h, dans le saladier couvert, en remuant 2 à 3 fois.

Placer la plante humidifiée par l'alcool dans une casserole. Ajouter 7 fois le volume équivalent au poids de la plante humidifiée en huile d'olive. Pour notre exemple :  $100 \times 7 = 700\text{ml}$ , c'est à dire 0,7 litres.

Mettez sur feu doux. Porter à 80° et fouetter énergiquement pendant environ 20mn, le temps que l'alcool s'évapore et que les principes actifs aillent dans l'huile.

Sentir régulièrement l'huile : c'est prêt lorsque ça ne sent plus l'huile, mais la plante.

Vider deux capsules de vitamine E (0.5 à 2% de vitamine E). Vous en trouverez, par exemple chez <https://www.aroma-zone.com/>

Enfin, filtrez finement, pour laisser le moins possible de matière, à l'aide d'étamines ou de filtres à café non traités.

Votre macérat huileux est prêt, vous pouvez le mettre en bouteille, il se gardera très longtemps.

### Pour le manger :

Voici ma recette pour une petite galette de pommes de terre.  
Râper le nombre de pommes de terre qui vous convient. Comptez un oignon pour 3 pommes de terre moyennes. Un peu de vin blanc, sel poivre. De la poudre de feuilles séchées de tilleul.

Faire revenir les oignons émincés à la poêle dans l'huile d'olive.  
Pendant ce temps, mélanger les pommes de terre, le sel le poivre, le vin blanc et la poudre de tilleul. Ajouter les oignons lorsqu'ils sont cuits.  
Former de petites galettes et les poêler dans de l'huile d'olive.  
Vous pouvez les servir avec une petite salade verte, ou mieux encore, avec des feuilles de tilleul fraîche en salade !

Pour visionner la vidéo sur les usages du tilleul, cliquez ici

ou

copier/coller l'url suivante : <https://youtu.be/aO3tGPekjmc>





L'**ortie**, **Urtica dioica** pour la grande ortie ou **Urtica urens** pour l'ortie brûlante, fait partie de la **famille des urticacées**.

On ne peut pas écrire ici toutes les qualités de cette plante, il n'y aurait pas assez de place ! Sachez qu'on peut tout utiliser dans cette belle plante, les racines, les tiges, les feuilles et les graines.

L'*urtica dioica* est une plante herbacée vivace, dioïque (un pied est soit mâle, soit femelle) et mesurant de 50cm à 1m.

Les racines sont de deux types, en rhizomes et pivotantes.

L'*urtica urens* est une plante herbacée annuelle, monoïque (fleurs femelles et fleurs mâles sont sur le même pied, en grappes), mesurant de 20 à 60 cm.

Ses racines sont uniquement pivotantes.

### Les propriétés de l'ortie sont multiples et riches.

Elle est tonique et nourrissante, reminéralisante. Les feuilles d'ortie sont riches en protéines, vitamines, minéraux et oligo-éléments. L'ortie renforce le système immunitaire et possède des qualités antioxydantes. Elle aide vos muqueuses à se remettre en forme, protège votre foie et nourrit votre flore.

Elle est aussi diurétique et elle vous aidera donc à éliminer vos déchets.

Elle nourrit également vos articulations, les aidant par là-même à se remettre en forme.

Antihistaminique, elle vous fera passer la période des pollens plus sereinement.

Ses racines sont utilisées en cas d'hyperplasie bénigne de la prostate.

Comme toujours avec les plantes, veillez cependant toujours à vous tester, afin de savoir si vous n'y êtes pas allergiques.

### Soins

Vous pouvez faire sécher ses feuilles, comme indiqué précédemment pour en faire une infusion en laissant infuser minimum 30 minutes pour qu'un maximum de minéraux soit extrait. Tout comme le plantain, en extraire le suc sera une excellente manière de l'utiliser. Pour éviter de stériliser, je vais cueillir tous les 5 jours et je mets le jus dans des bouteilles dont j'enlève l'air grâce à une pompe utilisée pour les bouteilles de vin. Puis, je place la bouteille au réfrigérateur.

► Concernant l'infusion, vous pouvez utiliser environ 30g de plantes sèches par litre d'eau.

Concernant le jus, de 4 c.à.soupe/jour à 150 ml en y allant progressivement bien sûr.

► Concernant la racine, je vous conseille de faire une alcoolature comme pour l'ail des ours (voir ci-dessus) et d'utiliser de 50 à 180 gouttes/ jour en y allant toujours progressivement.

**Contre-indications :**

- Son effet diurétique peut être problématique chez la personne en hypotension chronique, surtout en cas de cure mais pour des prises ponctuelles ou sur de courtes périodes ce n'est pas problématique.
- Ne pas prendre en quantité si insuffisance rénale.

**La manger :**

Sans vous piquer, cueillez de préférence les sommités et lavez soigneusement les orties.

Faites revenir dans une casserole un peu d'huile d'olive et un peu d'ail, un petit oignon jaune, ajoutez selon les proportions choisies, une pomme de terre, et vos orties, salez, tournez vivement et recouvrez d'eau. Vous pouvez ajouter du plantain, pour augmenter vos forces !!

Une fois la cuisson effectuée, mixer l'ensemble... et dégustez !

Pour visionner la vidéo sur les vertus de l'ortie, cliquez ici

ou

copier/coller l'url suivante : <https://youtu.be/mOZdqkCdp78>



Il existe des centaines d'autres plantes à découvrir !  
Retrouvez-les en vidéo et au travers d'articles dédiés sur notre site Internet :  
<https://www.lechemindelanature.com/category/videos/>

Les inscriptions à notre formation en ligne sont closes.  
Pour être averti(e) des prochaines sessions, vous pouvez vous inscrire à  
notre newsletter « spéciale formations » :  
<https://www.lechemindelanature.com/formation-en-ligne>

Et rejoignez-nous pour les balades sauvages !

Les sorties sont nécessaires pour réussir à comprendre et cueillir ces merveilleuses  
plantes sauvages, qui sont des cadeaux de la nature.

Voici le calendrier de nos sorties :  
<https://www.lechemindelanature.com/evenements/>