



nectarium

PLANTES OUBLIÉES

Les reconnaître, les conserver et les utiliser

24 plantes, algues, racines, fruits et graines
pour renouer avec une alimentation plus vivante

François LOVO

NATUROPATHIE · NUTRITION · MICRONUTRITION

Avant de commencer

Ce livre est né d'une idée assez simple : nous avons parfois sous les yeux des plantes extraordinaires que nous ne regardons même plus.

Certaines poussent au bord d'un chemin, d'autres dans les haies, sur l'estran ou dans un potager. Elles ne sont pas « magiques ». Elles sont surtout intéressantes parce qu'elles remettent de la diversité dans l'assiette et nous reconnectent à des usages que l'alimentation moderne a progressivement effacés.

J'ai volontairement mélangé ici cuisine, nutrition et usages traditionnels, mais en les distinguant. Une poignée d'orties dans une soupe n'est pas la même chose qu'un extrait concentré. Une algue utilisée comme condiment n'est pas un complément d'iode. Et une plante « naturelle » peut parfaitement interagir avec un traitement ou être inadaptée à un terrain particulier.

LA RÈGLE QUI PASSE AVANT TOUTES LES AUTRES

Ne consommez jamais une plante sauvage que vous n'avez pas identifiée avec certitude. Une application, une photo ou une ressemblance ne suffisent pas lorsqu'il existe un risque de confusion toxique.

*Cueillir peu, identifier parfaitement, transformer rapidement.
La qualité d'une plante commence bien avant sa consommation.*

Comment lire les fiches

COMPOSITION

les constituants les plus intéressants, sans transformer une plante en catalogue de molécules.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

le lien entre sa composition et son usage alimentaire ou traditionnel.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

d'abord une quantité alimentaire quand elle existe. Pour les usages traditionnels, des ordres de grandeur qui ne remplacent pas une indication individualisée.

CONSERVER

parce que cueillir est facile ; ne rien gaspiller ensuite est beaucoup plus intéressant.

ATTENTION

les situations où je préfère que l'on s'abstienne ou que l'on demande conseil.

Conserver sans tout perdre

Six techniques simples pour prolonger la saison et ne rien gaspiller de ce que l'on a cueilli.

01

Séchage

Feuilles et fleurs : à l'ombre, en couche fine, dans un endroit ventilé. Le végétal doit devenir franchement sec avant la mise en bocal ; une plante encore souple peut moisir. Pour les racines, couper en fines rondelles accélère le séchage.

02

Congélation

Parfaite pour les baies et beaucoup de feuilles après blanchiment. Pour les herbes : hacher, répartir dans un bac à glaçons et couvrir d'un peu d'eau ou d'huile selon l'usage futur.

03

Lactofermentation

Peser végétal et eau, puis viser environ 2 % de sel au total pour une saumure simple. Garder les végétaux immergés. Odeur franchement putride, moisissure colorée ou doute sur l'hygiène : on jette.

04

Pickles

Vinaigre alimentaire, bocal propre et végétal sain. Très pratique pour salicorne, boutons de pissenlit, racines ou criste marine. Une conservation stable à température ambiante exige des paramètres d'acidité et de traitement thermique validés.

05

Poudres

Une plante doit être parfaitement sèche avant broyage. Préparer de petites quantités : une poudre s'oxyde plus vite qu'une feuille entière.

06

Huiles

Pour une huile de conservation, privilégier les végétaux secs. Des végétaux frais plongés dans l'huile peuvent créer des conditions microbiologiques à risque : au réfrigérateur, et pour un usage très court seulement.

24 plantes à redécouvrir

01 Plantes sauvages comestibles	05	04 Fruits, baies et haies	23
Pourpier	06	Argousier	24
Ortie	07	Cynorhodon	25
Plantain lancéolé	08	Sureau noir	26
Pissenlit	09	Aubépine	27
Mauve sylvestre	10		
02 Algues et plantes du littoral	11	05 Graines et pseudo-céréales	28
Mousse d'Irlande	12	Amarante	29
Dulse	13	Chanvre décortiqué	30
Laitue de mer	14	Sarrasin	31
Kombu	15		
Salicorne	16	06 Plantes à réserver à un usage prudent	32
Criste marine	17	Consoude	33
		Berce commune	34
03 Racines et tubercules oubliés	18	· Une dernière chose	35
Scorsonère	19		
Crosne du Japon	20		
Souchet	21		
Bardane	22		



OI

CHAPITRE 1

Plantes sauvages comestibles

Au bord des chemins, dans les prairies et les potagers : des feuilles que l'on piétine sans les voir.



Pourpier



Ortie



Plantain
lancéolé



Pissenlit



Mauve sylvestre



Pourpier

Portulaca oleracea

Petite plante charnue qui aime les sols chauds et tassés. Probablement originaire d'Eurasie et d'Afrique du Nord, elle accompagne aujourd'hui les cultures sur une grande partie du globe.

COMPOSITION

Acide alpha-linolénique (oméga-3 végétal), potassium, magnésium, vitamine C, caroténoïdes et mucilages.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Intéressant surtout comme aliment : il apporte du croquant, des fibres, des minéraux et davantage d'ALA que la plupart des légumes-feuilles.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Une poignée de jeunes tiges et feuilles, crues ou rapidement poêlées. En usage alimentaire, inutile de chercher une dose thérapeutique.

CONSERVER

Au réfrigérateur 2 à 3 jours dans un linge légèrement humide. Excellent en pickles ou en lactofermentation. On peut aussi le hacher et le congeler dans un bac à glaçons avec un peu d'huile d'olive.

IDÉES POUR L'UTILISER

Pesto pourpier, amandes et citron

Salade tomate-pourpier

Tzatziki

Omelette

ATTENTION Riche en oxalates : modérer en cas d'antécédents de calculs d'oxalate de calcium. Bien laver les plantes cueillies au sol.

Ortie

Urtica dioica

Grande vivace des sols riches en azote, native d'Europe, d'Asie tempérée et d'Afrique du Nord. Ses poils urticants disparaissent avec la cuisson, le séchage ou un broyage soigneux.

COMPOSITION

Protéines (remarquables pour une feuille), calcium, potassium, magnésium, fer, caroténoïdes, chlorophylle et polyphénols. Les teneurs varient beaucoup selon le sol et la saison.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Une vraie plante-aliment : elle permet de densifier soupes, sauces et farces en micronutriments. La feuille est aussi traditionnellement utilisée pour favoriser l'élimination urinaire.

IDÉES POUR L'UTILISER

Soupe ortie-poireau

Pesto après blanchiment

Beurre d'ortie

Poudre verte

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Aliment : 1 à 2 poignées de jeunes feuilles cuites.
Infusion traditionnelle : environ 2 à 4 g de feuilles sèches par tasse, 1 à 3 fois par jour sur une courte période.

CONSERVER

Sécher les sommités à l'ombre puis conserver au sec. Les jeunes feuilles blanchies se congèlent très bien. Une poudre maison permet d'en ajouter une petite cuillère dans une soupe ou une pâte à crêpes.

ATTENTION Prudence avec les traitements diurétiques et en cas d'insuffisance rénale ou cardiaque, lorsque l'augmentation des apports hydriques ou de la diurèse n'est pas souhaitable. Gants à la cueillette.

Photo : Evelyn Simak, CC BY-SA 2.0, via Wikimedia Commons



Photo : sannse, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Plantain lancéolé

Plantago lanceolata

Plante très commune des prairies et chemins d'Europe et d'Asie, reconnaissable à ses feuilles étroites parcourues de nervures parallèles.

COMPOSITION

Mucilages, iridoïdes dont l'aucubine, tanins et flavonoïdes.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Les mucilages expliquent son usage traditionnel adoucissant pour la gorge et les muqueuses. Les jeunes feuilles sont également comestibles.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

En infusion : 1,5 à 3 g de feuilles sèches dans 200 à 250 ml d'eau, jusqu'à 3 fois par jour pendant quelques jours. En cuisine : quelques jeunes feuilles finement émincées.

CONSERVER

Séchage rapide à l'ombre. Les jeunes feuilles peuvent être mixées dans un pesto et congelées en petites portions.

IDÉES POUR L'UTILISER

Infusion douce

Pesto mélangé à du persil

Jeunes feuilles dans une soupe

ATTENTION

Allergie possible, notamment chez les personnes très sensibles aux pollens de plantain. Par prudence, espacer des médicaments oraux si une préparation très riche en mucilages est utilisée.

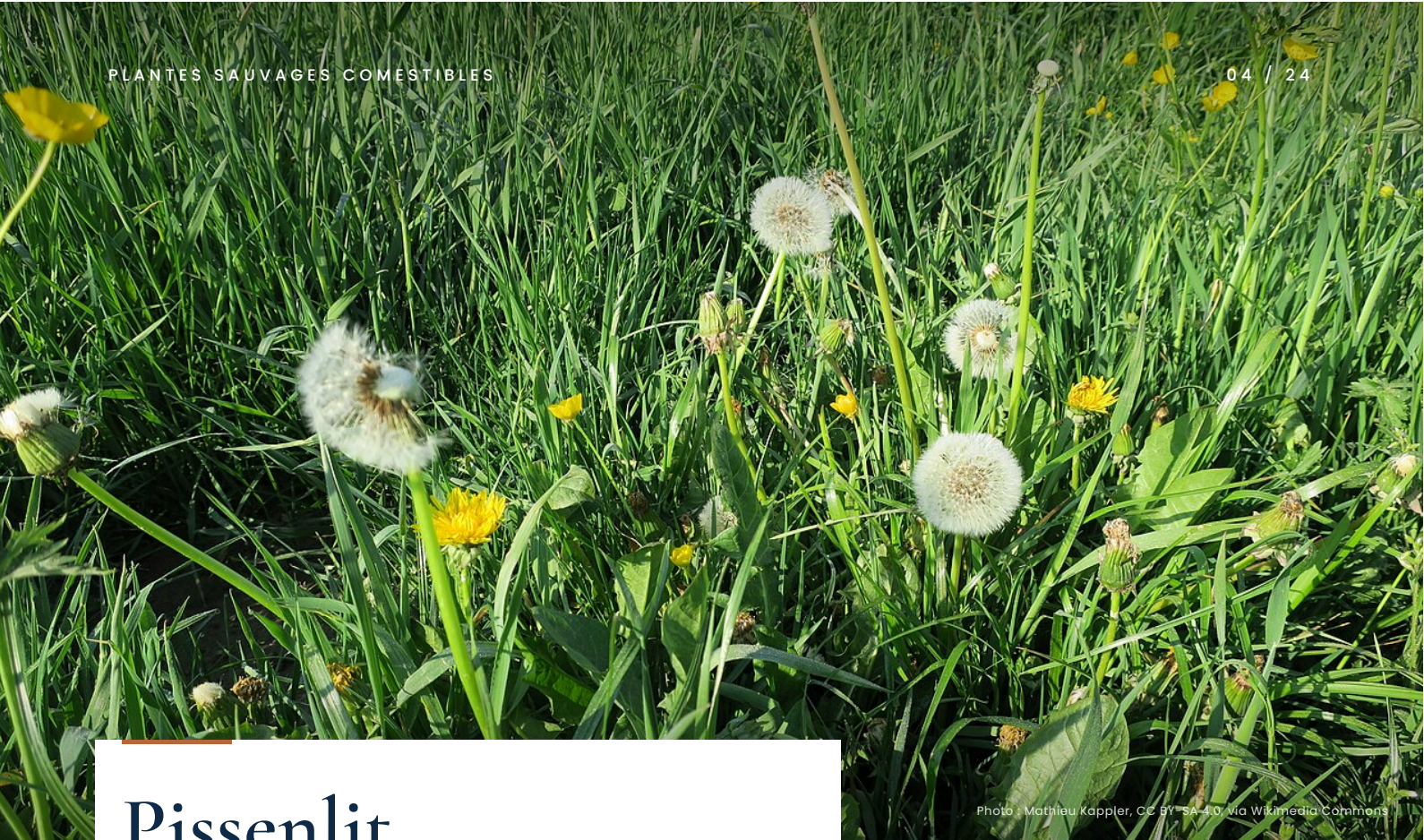


Photo : Mathieu Kappler, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Pissenlit

Taraxacum officinale agg.

Rosette familière des prairies tempérées. Feuille, fleur et racine sont utilisables, mais elles n'ont ni la même composition ni les mêmes usages.

COMPOSITION

La racine contient notamment de l'inuline et des composés amers ; les feuilles apportent potassium, caroténoïdes et vitamine K.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

L'amertume stimule les perceptions digestives et explique son usage traditionnel autour de la digestion et de la fonction biliaire. La racine constitue aussi une source de fibres prébiotiques.

IDÉES POUR L'UTILISER

Salade avec œuf mollet

Boutons au vinaigre

Racine torréfiée

Fleurs en gelée

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Aliment : jeunes feuilles selon l'appétit. Décoction de racine : environ 2 à 5 g par tasse, 1 à 2 fois par jour sur une courte période.

CONSERVER

Feuilles au frais quelques jours. Racines lavées, tranchées puis séchées ; elles peuvent être torréfiées pour une boisson amère sans caféine.

ATTENTION Prudence en cas d'obstruction des voies biliaires, de calculs symptomatiques ou d'ulcère actif. Allergie possible aux Astéracées. La richesse en vitamine K des feuilles impose une consommation stable sous antivitamine K.



Photo : Alvesgaspar, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Mauve sylvestre

Malva sylvestris

Plante des bords de chemins et terrains remués, reconnaissable à ses fleurs rose-violet veinées. Elle est utilisée depuis l'Antiquité autour du bassin méditerranéen.

COMPOSITION

Mucilages abondants, flavonoïdes et anthocyanes dans les fleurs.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Ses mucilages retiennent l'eau et forment une préparation douce, traditionnellement utilisée pour apaiser les muqueuses irritées.

IDÉES POUR L'UTILISER

Macération à froid

Soupe épaissie naturellement

Jeunes feuilles farcies

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Infusion ou macération : 1,5 à 2 g de fleurs ou feuilles par tasse, 2 à 3 fois par jour, ponctuellement. Les jeunes feuilles se cuisinent comme un légume.

CONSERVER

Sécher très soigneusement car les fleurs reprennent vite l'humidité. Conserver en bocal opaque. Les feuilles blanchies peuvent être congelées.

ATTENTION

Très bien tolérée aux quantités alimentaires. Par prudence, espacer de 2 heures la prise de médicaments oraux en cas de préparation très concentrée en mucilages.

O2

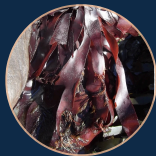
CHAPITRE 2

Algues et plantes du littoral

Entre roches et prés salés, des saveurs marines et des minéraux, avec une vigilance particulière pour l'iode.



Mousse d'Irlande



Dulce



Laitue de mer



Kombu



Salicorne



Criste marine



Photo : auteur inconnu, Public domain, via Wikimedia Commons

Mousse d'Irlande

Chondrus crispus

Algue rouge de l'Atlantique Nord, fréquente sur les côtes rocheuses. Malgré son nom, ce n'est pas une mousse. Elle a longtemps été utilisée pour son pouvoir gélifiant.

COMPOSITION

Polysaccharides de type carraghénanes, minéraux, protéines en quantité modérée et iode, dont la teneur varie selon l'origine.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Son intérêt culinaire tient surtout à ses fibres gélifiantes. Une décoction refroidie forme un gel utilisable dans les desserts et préparations végétales.

IDÉES POUR L'UTILISER

Flan végétal

Épaississant de soupe

Gel incorporé à une compote

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Usage culinaire : quelques grammes d'algue sèche bien rincée, cuite dans 500 ml de liquide puis filtrée. La teneur en iode étant variable, éviter les prises quotidiennes importantes.

CONSERVER

Conserver sèche, parfaitement à l'abri de l'humidité. Le gel maison se garde environ 3 à 4 jours au réfrigérateur dans un récipient propre.

ATTENTION

Prudence en cas de pathologie ou de traitement thyroïdien. Choisir une algue alimentaire contrôlée pour l'iode et les contaminants. Ne pas confondre l'algue entière avec les carraghénanes industriels isolés.

Dulse

Palmaria palmata

Algue rouge des eaux froides de l'Atlantique Nord, consommée depuis longtemps en Irlande, en Islande et dans certaines régions côtières.

COMPOSITION

Protéines, potassium, fer, magnésium, pigments et iode en quantité variable.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Condiment marin intéressant pour remplacer une partie du sel et apporter une saveur umami.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Quelques grammes par jour en usage culinaire, par exemple 1 à 2 cuillères à soupe de paillettes. Alternier les algues plutôt que d'en consommer de grandes quantités chaque jour.

CONSERVER

Séchée, en bocal hermétique. Une dulse fraîche bien rincée peut être congelée. Elle devient croustillante après quelques minutes au four doux.

IDÉES POUR L'UTILISER

Paillettes sur des œufs

Beurre d'algue

Chips

Bouillon

ATTENTION Prudence en cas de trouble thyroïdien et avec les traitements contenant de l'iode ou agissant sur la thyroïde. Vérifier la provenance et les contrôles de contaminants.

Photo : Cwmhiraeth, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

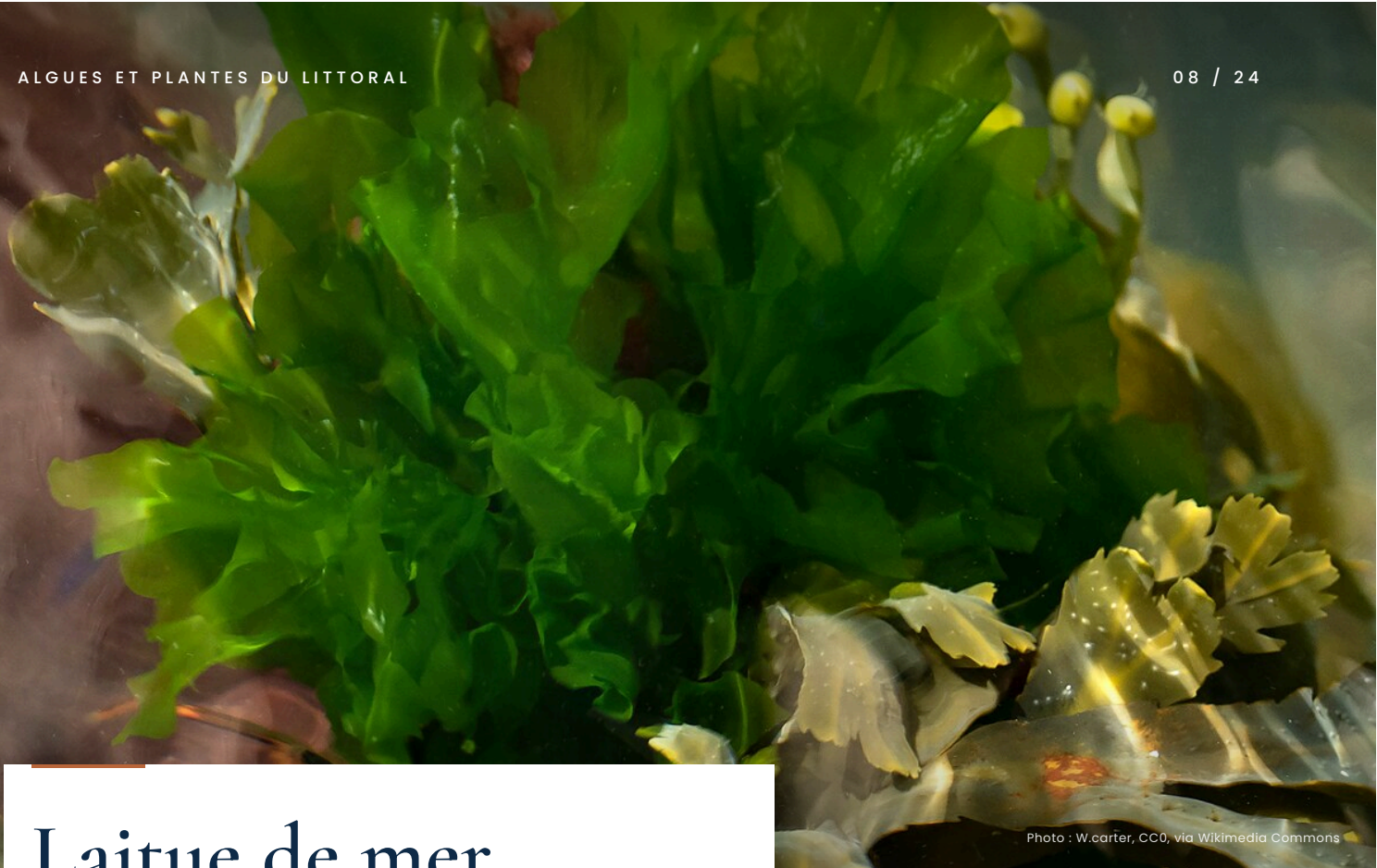


Photo : W.carter, CC0, via Wikimedia Commons

Laitue de mer

Ulva lactuca

Algue verte très fine des côtes rocheuses et des eaux peu profondes. Elle peut proliférer dans les zones riches en nutriments, ce qui rend la provenance particulièrement importante.

COMPOSITION

Fibres, magnésium, calcium, pigments chlorophylliens et iode à teneur variable.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Elle sert surtout de légume-condiment marin, avec une texture légère et une belle densité minérale.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

1 à 3 g sèche, ou une petite poignée fraîche bien préparée, dans un repas.

CONSERVER

Séchage à basse température jusqu'à texture cassante, puis bocal hermétique. On peut la réduire en poudre et l'utiliser comme assaisonnement.

IDÉES POUR L'UTILISER

Sel végétal maison

Omelette

Crackers

Beurre aux algues

ATTENTION

Ne pas cueillir dans une zone de marée verte ou à proximité d'un rejet. Prudence pour l'iode et la thyroïde. Utiliser de préférence une filière alimentaire contrôlée.



Photo : Stemonitis, CC BY 2.5, via Wikimedia Commons

Kombu

Laminaria digitata

Grande algue brune de l'Atlantique Nord. Sa richesse exceptionnelle en iode explique à la fois son intérêt historique et la nécessité d'une vraie modération.

COMPOSITION

Alginates, potassium et surtout iode, parfois à des concentrations très élevées.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Les alginates sont des fibres gélifiantes. En cuisine, un petit morceau parfume les bouillons et accompagne traditionnellement la cuisson des légumineuses.

IDÉES POUR L'UTILISER

Bouillon

Cuisson des haricots

Condiment, après cuisson et découpe très fine

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Pas de consommation quotidienne libre en raison de l'iode. Utiliser ponctuellement un petit morceau pour parfumer une préparation, selon les recommandations figurant sur le produit.

CONSERVER

Sèche, au sec et à l'abri de la lumière. Le kombu réhydraté doit rester au réfrigérateur et être utilisé rapidement.

ATTENTION

Particulièrement déconseillé sans avis professionnel en cas d'hyperthyroïdie, de thyroïdite ou de traitement thyroïdien. Attention aussi aux apports cumulés d'iode.

Salicorne

Salicornia europaea agg.

Petite plante halophile des prés salés et marais littoraux. Ses tiges charnues et croquantes concentrent naturellement le goût salé.

COMPOSITION

Sodium, potassium, magnésium, fibres et composés phénoliques ; composition très dépendante du milieu.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Son intérêt est d'abord culinaire : elle donne du relief à un plat sans avoir besoin d'ajouter beaucoup de sel.

IDÉES POUR L'UTILISER

Pickles

Poêlée avec un poisson

Salade de pommes de terre

Condiment haché

ATTENTION

À limiter lorsqu'une restriction sodée est prescrite, notamment dans certaines situations d'hypertension, d'insuffisance cardiaque ou rénale.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Une petite portion de 30 à 60 g comme condiment ou accompagnement, en tenant compte de sa richesse en sodium.

CONSERVER

Quelques jours au réfrigérateur. Très bonne en pickles au vinaigre. On peut aussi la blanchir brièvement puis la congeler.

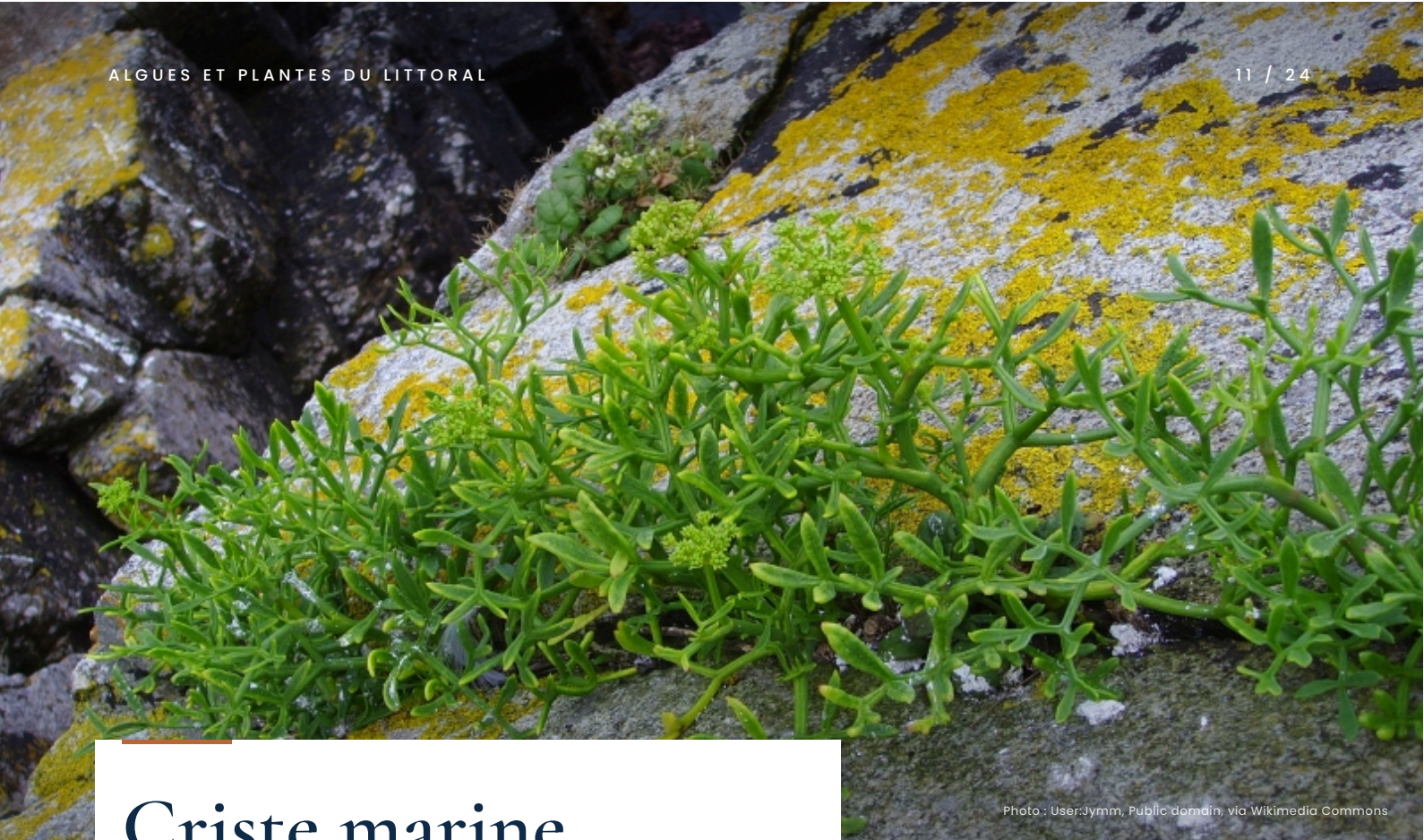


Photo : User:Jymm, Public domain, via Wikimedia Commons

Criste marine

Crithmum maritimum

Apiacée vivace qui pousse dans les fissures des rochers littoraux. Ses feuilles charnues ont un parfum puissant, entre fenouil, céleri et agrume.

COMPOSITION

Huiles essentielles aromatiques, composés phénoliques, vitamine C et minéraux.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Une plante condimentaire avant tout. Son parfum permet d'apporter beaucoup de caractère avec une petite quantité.

IDÉES POUR L'UTILISER

Pickles

Mayonnaise aux herbes

Beurre citronné

Condiment pour légumes rôtis

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Quelques feuilles dans l'assiette ou en condiment. Les préparations concentrées et les huiles essentielles ne se gèrent pas comme l'aliment.

CONSERVER

Pickles au vinaigre, sel aromatique après séchage, ou congélation des feuilles hachées.

ATTENTION

Identification botanique indispensable, car elle appartient aux Apiacées. Prudence avec les formes concentrées pendant la grossesse et l'allaitement.

03

CHAPITRE 3

Racines et tubercules oubliés

Des légumes d'autrefois, riches en fibres, qui nourrissent le microbiote et diversifient l'assiette d'hiver.



Scorsonère



Crosne du Japon



Souchet



Bardane

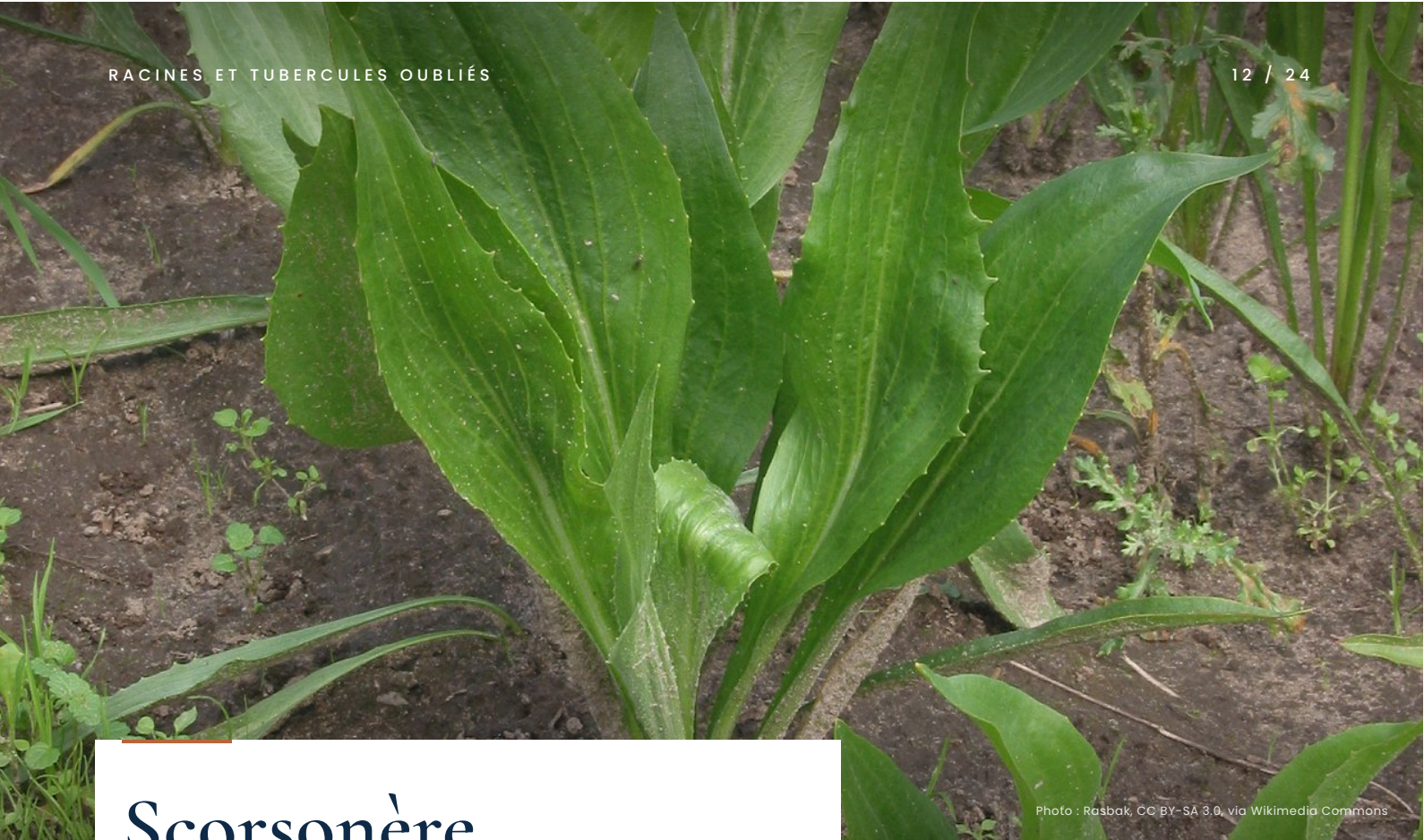


Photo : Rasbak, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Scorsonère

Scorzonera hispanica

Ancien légume européen à longue racine noire et chair blanche, parfois confondu avec le salsifis.

COMPOSITION

Inuline, fibres, potassium et composés phénoliques.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

L'inuline nourrit une partie du microbiote colique. C'est intéressant, mais une augmentation trop rapide peut aussi majorer gaz et ballonnements.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Une portion de 100 à 150 g cuite, à adapter à la tolérance digestive.

CONSERVER

Se conserve plusieurs semaines au frais dans du sable légèrement humide. Épluchée, la racine s'oxyde vite : la plonger dans de l'eau citronnée avant cuisson.

IDÉES POUR L'UTILISER

Rôtie

Purée

Gratin

Velouté

Bâtonnets lactofermentés

ATTENTION

Commencer par une petite portion en cas d'intestin sensible, de SII ou de mauvaise tolérance aux fructanes et à l'inuline.



Photo : auteur Inconnu, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Crosne du Japon

Stachys affinis

Petit tubercule annelé originaire de Chine, popularisé au Japon puis introduit en Europe à la fin du XIXe siècle.

COMPOSITION

Glucides, fibres et oligosaccharides ; très peu de lipides.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Son principal intérêt est la diversité alimentaire et la texture. Il permet de remettre au menu un tubercule différent des pommes de terre.

IDÉES POUR L'UTILISER

Poêlé au beurre

Wok

Pickles

Salade tiède

QUANTITÉ / POSOLOGIE

100 à 150 g cuits en accompagnement.

CONSERVER

Fragile : conserver au frais et consommer rapidement. Pour le nettoyer, le frotter dans un torchon avec du gros sel puis rincer.

ATTENTION

Pas d'interaction notable connue aux quantités alimentaires. Adapter la portion à la tolérance digestive.



Photo : Wilcox, Mike, CC BY 4.0, via Wikimedia Commons

Souchet

Cyperus esculentus

Petit tubercule de cypéracée cultivé depuis l'Antiquité. Il est célèbre à Valence sous forme d'horchata de chufa.

COMPOSITION

Acide oléique, fibres, amidon, vitamine E et minéraux.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Très rassasiant et intéressant pour varier les sources de lipides et de fibres. Sa densité énergétique est cependant bien supérieure à celle d'un légume.

IDÉES POUR L'UTILISER

Horchata

Granola

Farine dans les biscuits

Tubercules trempés en encas

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Environ 20 à 30 g de tubercules secs, ou une petite portion d'horchata non sucrée.

CONSERVER

Très bonne conservation au sec. Après trempage, conserver au réfrigérateur et utiliser rapidement. L'horchata maison se garde 24 à 48 h au froid.

ATTENTION

Attention aux boissons industrielles très sucrées. Prudence en cas d'allergie individuelle, rare mais possible.



Photo : Christian Fischer, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Bardane

Arctium lappa

Grande Astéracée bisannuelle d'Eurasie. Au Japon, sa racine est un légume courant sous le nom de gobō.

COMPOSITION

Inuline, fibres, acides phénoliques et lignanes.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Comme les autres racines riches en inuline, elle nourrit le microbiote mais peut fermenter fortement chez certaines personnes.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

En cuisine, 50 à 100 g de racine cuite. En décoction traditionnelle, les doses varient selon la préparation ; rester sur des produits correctement identifiés.

CONSERVER

Racine fraîche au réfrigérateur dans un linge humide. Elle peut être tranchée puis séchée, ou lactofermentée.

IDÉES POUR L'UTILISER

Kinpira de bardane

Bouillon

Julienne sautée

Pickles

ATTENTION

Allergie possible aux Astéracées. Prudence avec les préparations concentrées sous traitement hypoglycémiant ou diurétique. Éviter la cueillette si l'identification n'est pas certaine.

04

CHAPITRE 4

Fruits, baies et haies

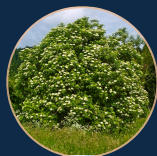
La haie comme garde-manger d'automne : des fruits acidulés, colorés, denses en polyphénols.



Argousier



Cynorhodon



Sureau noir



Aubépine



Argousier

Hippophae rhamnoides

Arbuste épineux des littoraux et des montagnes d'Eurasie, portant des baies orange très acides.

COMPOSITION

Vitamine C, caroténoïdes, polyphénols ; l'huile de pulpe contient notamment de l'acide palmitoléique (oméga-7).

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Un fruit très dense en composés antioxydants. Son intérêt est surtout alimentaire, notamment lorsque l'alimentation manque de fruits frais variés.

IDÉES POUR L'UTILISER

Coulis avec pomme

Vinaigrette

Yaourt

Smoothie

Gelée peu sucrée

QUANTITÉ / POSOLOGIE

1 à 2 cuillères à soupe de purée ou de jus non sucré dilué, ou une petite poignée de baies.

CONSERVER

La congélation est idéale et facilite même la récolte des baies. Purée en petits glaçons, coulis ou compote.

ATTENTION

Très acide : prudence en cas de reflux ou de muqueuse gastrique très sensible. Les extraits concentrés ne doivent pas être assimilés à une portion de fruit.



Cynorhodon

Rosa canina

Fruit rouge de l'églantier, très commun dans les haies européennes. Les petits poils qui entourent les graines sont irritants et doivent être soigneusement éliminés.

COMPOSITION

Vitamine C, caroténoïdes, polyphénols et pectines.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Intéressant pour enrichir l'alimentation automnale en vitamine C et polyphénols. La chaleur prolongée détruit une partie de la vitamine C.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Quelques fruits préparés, ou 1 à 2 cuillères à soupe de pulpe dans l'alimentation.

CONSERVER

Congeler les fruits après nettoyage. Pour une poudre, retirer graines et poils, sécher doucement la pulpe puis moulin. Les purées se congèlent parfaitement.

IDÉES POUR L'UTILISER

Purée crue tamisée

Compote pomme-cynorhodon

Infusion de coques séchées

ATTENTION

Les poils internes sont irritants : tamisage soigneux indispensable. Attention aux préparations très sucrées, qui transforment vite ce fruit intéressant en confiserie.



Sureau noir

Sambucus nigra

Arbuste européen des haies et lisières. Les fleurs et les baies mûres ont des usages culinaires distincts.

COMPOSITION

Anthocyanes dans les baies, flavonoïdes dans les fleurs, vitamine C et acides organiques.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Les baies cuites constituent une source alimentaire de polyphénols. Les fleurs sont surtout aromatiques.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Baies : uniquement mûres et cuites, en petite portion alimentaire. Fleurs : quelques ombelles pour aromatiser une préparation.

CONSERVER

Baies égrappées puis congelées ou cuites en coulis. Fleurs séchées à l'ombre. Le sirop se conserve selon les règles habituelles d'hygiène et de pasteurisation.

IDÉES POUR L'UTILISER

Coulis

Compote

Soupe de fruits

Vinaigre de sureau

Infusion de fleurs

ATTENTION

Ne pas consommer feuilles, tiges ou baies vertes. Les baies crues peuvent provoquer nausées et troubles digestifs. Confusion possible avec le sureau yèble : apprendre à les distinguer.



Photo : Elstro, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons

Aubépine

Crataegus monogyna / laevigata

Arbuste emblématique des haies européennes. Fleurs, feuilles et fruits ne sont pas interchangeables : les préparations médicinales concernent surtout les sommités fleuries.

COMPOSITION

Flavonoïdes et procyanidines dans les sommités fleuries ; pectines et polyphénols dans les fruits.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Les cenelles sont des fruits alimentaires modestes mais intéressants. Les extraits de sommités fleuries ont un autre statut et sont traditionnellement utilisés dans le domaine cardiovasculaire.

IDÉES POUR L'UTILISER

Gelée de cenelles

Ketchup sauvage

Infusion de fleurs, dans un cadre adapté

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Fruits : usage alimentaire. Pour les extraits ou tisanes de sommités fleuries, respecter la dose du produit et demander conseil en cas de traitement cardiovasculaire.

CONSERVER

Fruits en gelée ou en purée après retrait des noyaux. Sommités fleuries séchées à l'ombre et conservées au sec.

ATTENTION

Prudence avec les médicaments cardiovasculaires et antihypertenseurs : ne pas associer un extrait concentré sans avis médical. Ne jamais broyer les noyaux dans les préparations.



05

CHAPITRE 5

Graines et pseudo-céréales

Des graines anciennes, naturellement sans gluten pour la plupart, pour sortir du tout-blé.



Amarante



Chanvre
décortiqué



Sarrasin

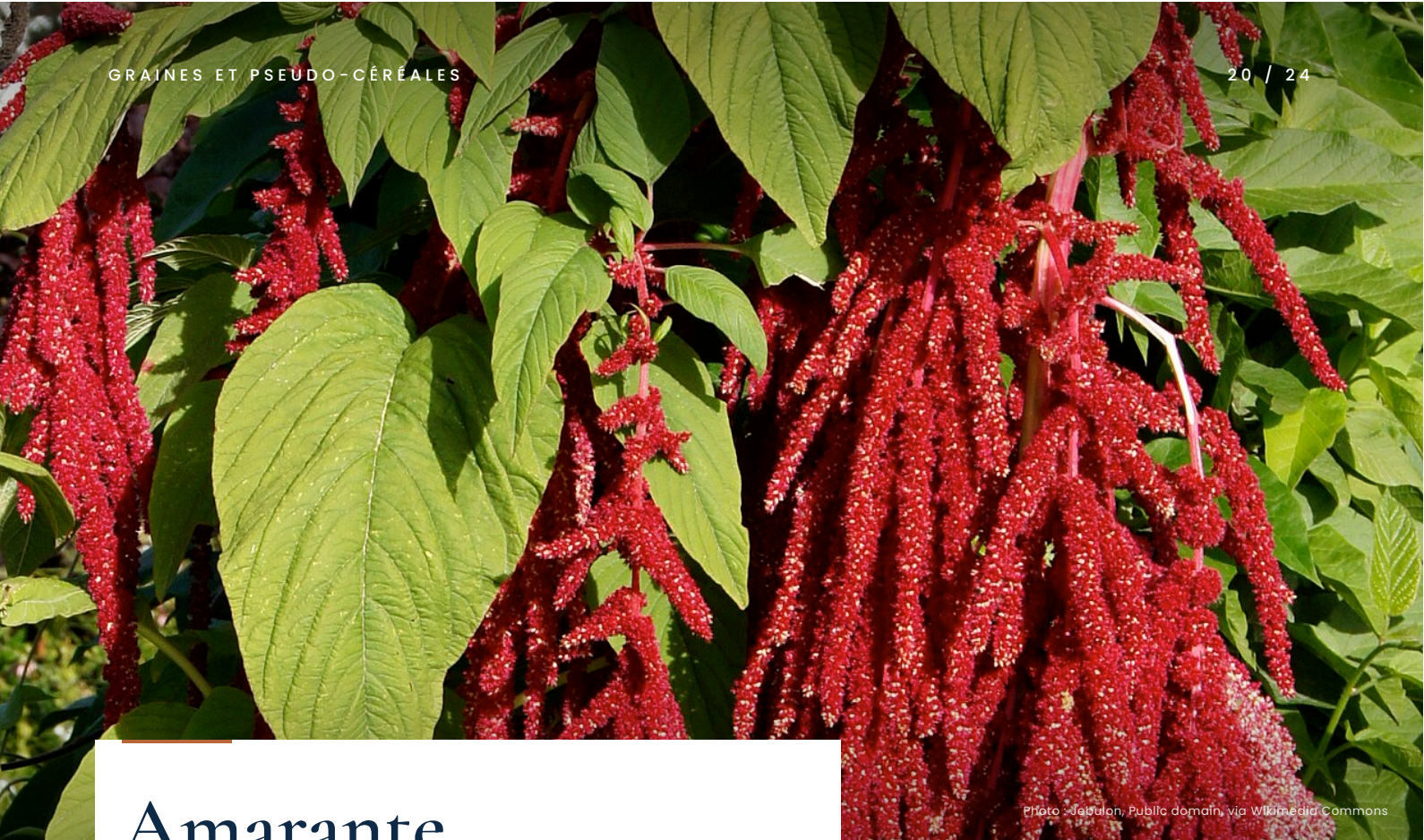


Photo : Jébulon, Public domain, via Wikimedia Commons

Amarante

Amaranthus spp.

Pseudo-céréale cultivée depuis des millénaires en Amérique. Ses petites graines se cuisent comme une céréale, sans contenir naturellement de gluten.

COMPOSITION

Protéines relativement riches en lysine, amidon, magnésium, fer, fibres et squalène.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Intéressante pour varier les féculents et compléter les profils d'acides aminés d'une alimentation végétale.

IDÉES POUR L'UTILISER

Porridge

Galettes

Amarante soufflée

15 à 25 % de farine dans une pâte

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Environ 50 à 70 g de graines sèches par personne, cuites dans 2,5 à 3 volumes d'eau.

CONSERVER

Graines sèches en bocal hermétique. La farine, plus fragile, se conserve mieux au frais. L'amarante soufflée doit être protégée de l'humidité.

ATTENTION

Rincer avant cuisson. Une alimentation variée reste préférable à la consommation massive d'une seule pseudo-céréale.



Chanvre décortiqué

Cannabis sativa L.

Les graines alimentaires de chanvre proviennent de variétés cultivées pour l'alimentation et ne sont pas utilisées pour un effet psychotrope.

COMPOSITION

Protéines, acides gras polyinsaturés, magnésium, phosphore et vitamine E.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Un moyen simple d'ajouter protéines, texture et acides gras essentiels à un repas.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

1 à 2 cuillères à soupe de graines décortiquées par jour dans l'alimentation.

CONSERVER

Après ouverture, conserver au réfrigérateur dans un contenant opaque et bien fermé. L'huile de chanvre ne se chauffe pas fortement.

IDÉES POUR L'UTILISER

Sur une salade

Porridge

Pesto

Soupe, après cuisson

Boisson végétale maison

ATTENTION

Très énergétique, comme toutes les graines oléagineuses. Allergie possible. Choisir des produits alimentaires conformes à la réglementation.



Photo : STRONGIk7, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Sarrasin

Fagopyrum esculentum

Pseudo-céréale originaire d'Asie, devenue emblématique de plusieurs cuisines européennes. Il n'appartient pas à la famille du blé.

COMPOSITION

Amidon, protéines, magnésium, fibres et rutine.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Naturellement sans gluten, il permet de diversifier les céréales. La rutine est un flavonoïde particulièrement présent dans le sarrasin.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

50 à 80 g de grains secs par personne, ou farine selon la recette.

CONSERVER

Grains au sec. Farine au frais pour préserver ses qualités aromatiques. Pour le germer : rinçages soigneux et hygiène stricte, puis consommation rapide.

IDÉES POUR L'UTILISER

Galettes

Kasha

Porridge

Granola de sarrasin germé puis séché

ATTENTION

Allergie au sarrasin possible et parfois sévère. Les jeunes pousses vertes consommées en très grande quantité ne sont pas équivalentes aux grains.

06

CHAPITRE 6

Plantes à réserver à un usage prudent

Deux plantes traditionnelles qui rappellent qu'ancien et naturel ne veulent pas dire anodin.



Consoude



Berce commune



Photo : Agnieszka Kwiecień (Nova), CC BY 2.5, via Wikimedia Commons

Consoude

Symphytum officinale

Vivace des lieux humides, historiquement utilisée en externe. Sa réputation de plante réparatrice vient notamment de l'allantoïne, mais sa composition impose une limite claire.

COMPOSITION

Allantoïne, mucilages, acides phénoliques et alcaloïdes pyrrolizidiniques (PA), dont certains sont hépatotoxiques.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Elle illustre bien qu'une plante traditionnelle n'est pas forcément une plante à consommer. L'usage moderne doit privilégier des préparations externes contrôlées, sans PA lorsqu'elles sont disponibles.

IDÉES POUR L'UTILISER

Baume ou crème du commerce formulé spécifiquement pour l'usage externe

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Pas de posologie interne proposée dans cet ouvrage. En externe, suivre strictement la notice du produit choisi et limiter la durée.

CONSERVER

Ne pas fabriquer de préparation destinée à être avalée. Les produits externes doivent être étiquetés et stockés hors de portée des enfants.

ATTENTION Usage interne déconseillé. Ne pas appliquer sur une plaie profonde ou une peau très lésée sans avis professionnel. Prudence pendant la grossesse, l'allaitement et chez l'enfant.

Berce commune

Heracleum sphondylium

Grande Apiacée des prairies et lisières. Certaines traditions culinaires utilisent jeunes pousses et graines, mais l'identification et la manipulation demandent de vraies compétences.

COMPOSITION

Composés aromatiques et furanocoumarines, variables selon la partie de la plante.

POURQUOI ELLE M'INTÉRESSE

Intérêt surtout ethnobotanique et culinaire. Les furanocoumarines expliquent le risque de phototoxicité cutanée lié à la sève.

IDÉES POUR L'UTILISER

Épice de graines dans des préparations traditionnelles, uniquement après identification fiable

ATTENTION

Risque de confusion au sein des Apiacées, dont certaines sont mortelles. Sève potentiellement photosensibilisante. La berce du Caucase expose à des brûlures sévères.

QUANTITÉ / POSOLOGIE

Je ne recommande pas de posologie de cueillette libre. Usage réservé aux personnes capables d'une identification botanique certaine.

CONSERVER

Graines parfaitement sèches en bocal opaque. Manipuler la plante fraîche avec précaution et éviter l'exposition solaire après contact avec la sève.

Photo : auteur inconnu, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Une dernière chose...

Redécouvrir ces plantes n'a de sens que si cela nous rapproche du vivant, pas si cela devient une nouvelle course aux « superaliments ».

La vraie richesse est dans la diversité : quelques feuilles d'ortie aujourd'hui, du sarrasin demain, une poignée de cynorhodons à l'automne, une algue de temps en temps. C'est cette variété, répétée dans le temps, qui compte beaucoup plus qu'une plante prise isolément.

Les posologies traditionnelles indiquées ici sont volontairement prudentes. Elles ne constituent pas une prescription. Grossesse, allaitement, enfant, pathologie chronique, traitement médicamenteux, maladie thyroïdienne, rénale, hépatique ou cardiovasculaire : l'usage d'une plante concentrée mérite d'être individualisé.

François Lovo

François LOVO

NATUROPATHIE · NUTRITION · MICRONUTRITION
NECTARIUM · SAINT-LAURENT-DE-MURE



Crédits et avertissement

Les informations de ce guide sont destinées à l'éducation et à l'hygiène de vie. Elles ne remplacent ni diagnostic, ni traitement, ni suivi médical.

Photographies

Toutes les photographies proviennent de Wikimedia Commons et sont reproduites selon leur licence (domaine public, CC BY ou CC BY-SA). Les licences CC BY-SA s'appliquent aux images concernées, non au texte de l'ouvrage.

Pourpier : Tyler Ekholm, CC BY 4.0 (*Common Purslane, United States imported from iNaturalist photo 541953905.jpg*)

Ortie : Evelyn Simak, CC BY-SA 2.0 (*Fen nettle (Urtica dioica ssp. galeopsifolia) - geograph.org.uk - 5423125.jpg*)

Plantain lancéolé : sannse, CC BY-SA 3.0 (*Ribwort 600.jpg*)

Pissenlit : Mathieu Kappler, CC BY-SA 4.0 (*Taraxacum officinale in Remiremont, France - 2022-05-03 - 01.jpg*)

Mauve sylvestre : Alvesgaspar, CC BY-SA 3.0 (*Mallow January 2008-1.jpg*)

Mousse d'Irlande : auteur inconnu, Public domain (*Chondrus crispus Brest.jpg*)

Dulse : Cwmhiraeth, CC BY-SA 3.0 (*Palmeria palmata.jpg*)

Laitue de mer : W.carter, CC0 (*Sea lettuce in Brofjorden 1 - cropped.jpg*)

Kombu : Stemonitis, CC BY 2.5 (*Laminaria.jpg*)

Salicorne : Marco Schmidt [1], CC BY-SA 2.5 (*Salicornia europaea MS 0802.JPG*)

Criste marine : User:Jymm, Public domain (*Perce-pierre.jpg*)

Scorsonère : Rasbak, CC BY-SA 3.0 (*Schorseneer plant Scorzonera hispanica.jpg*)

Crosne du Japon : auteur inconnu, CC BY-SA 3.0 (*Stachys sieboldii.jpg*)

Souchet : Wilcox, Mike, CC BY 4.0 (*Cyperus esculentus L. (AM AK30143 0-1), white background.jpg*)

Bardane : Christian Fischer, CC BY-SA 3.0 (*ArctiumLappa1.jpg*)

Argousier : No machine-readable author provided. Svdmlolen assumed (based on copyright claims), CC BY-SA 3.0 (*Hippophae rhamnoides-01 (xndr).JPG*)

Cynorhodon : Morn the Gorn, CC BY-SA 3.0 (*Rose hips.jpg*)

Sureau noir : Willow, CC BY 2.5 (*Sambucus nigra 004.jpg*)

Aubépine : Elstro, CC BY 3.0 (*Hawthorn fruit.JPG*)

Amarante : Jebulon, Public domain (*Amaranthus caudatus JdP.jpg*)

Chanvre décortiqué : MPart4, CC BY-SA 4.0 (*Hemp seeds protein.jpg*)

Sarrasin : STRONGlk7, CC BY-SA 3.0 (*Japanese Buckwheat Flower.JPG*)

Consoude : Agnieszka Kwiecień (Nova), CC BY 2.5 (*Symphytum officinale 01.jpg*)

Berce commune : auteur inconnu, CC BY-SA 3.0 (*Heracleum sphondylium Berenklaauw.jpg*)

nectarium

*« Cueillir peu, identifier parfaitement,
transformer rapidement. »*

Pourpier, ortie, dulce, crosne, argousier, sarrasin... Vingt-quatre plantes oubliées,
présentées avec leur composition, leur intérêt nutritionnel, des quantités
raisonnables, des méthodes de conservation et les précautions à connaître.

François LOVO

NATUROPATHE DEPUIS PLUS DE 20 ANS · NUTRITION, MICRONUTRITION, MICROBIOTE
FRANCOISLOVO.FR