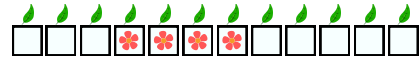


PETITE PIMPRENELLE – SANGUISORBA MINOR – ROSACEAE



Caractéristiques



Fleurs vertes regroupées en inflorescence ronde avec des pistils rouges et des étamines jaunes.

Feuilles composées de 9 à 25 folioles de 2cm max, ovales et dentées avec une foliole terminale. Jeunes folioles vert clair, bleutées plus âgées. Les feuilles ont un goût de concombre ou de noix fraîche.

Pétiole pubescent (présence de poils)

Habitat

sol sec, bien drainé au soleil.
Prairies sèches, dunes.

Confusions possibles

Sanguisorba officinalis - Grande pimprenelle : comestible mais plus coriace, milieux humides, folioles de 2 à 4 cm et inflorescence plus allongée.

Usages & bienfaits

Antiseptique et pleine de vit. C. Feuilles comestibles : en salade, pesto, sauces, aromate. Chèvre à la pimprenelle : retirer les nervures épaisses, hacher finement les folioles, couper le chèvre en morceau et mélanger avec un filet d'huile. Réserver au frais.

NOMBRIL-DE-VÉNUS – UMBILICUS RUPESTRIS – CRASSULACEAE



Caractéristiques



Feuilles grasses bien rondes, pétiole attaché dans un dépression central sur la face inférieure

Inflorescence allongée portant de nombreuses petites fleurs blanchâtres

Habitat

Rochers et vieux murs

Usages & bienfaits

A consommer en salade composée avec de la salade, de la purée d'avocat, du fromage blanc, des herbes, du houmous de pois chiche

Riche en fer et en vitamine C

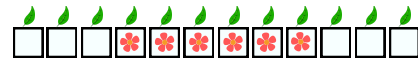
PETITE PIMPRENELLE – SANGUISORBA MINOR – ROSACEAE



**NOMBRIL-DE-VÉNUS – UMBILICUS RUPESTRIS –
CRASSULACEAE**



PLANTAIN LANCÉOLÉ – PLANTAGO LANCEOLATA – PLANTAGINACEAE



Caractéristiques

Plante vivace

Flleurs blanchâtres en épi, sur une tige dépassant les feuilles.

Feuilles allongées longuement atténuées en pétiole, glabres à velues selon les milieux

Habitat

prés, pelouse, chemins

Confusions possibles

D'autres espèces de plantain. Sans risque car toutes sont comestibles.

Usages & bienfaits

Vertus adoucissantes, cicatrisantes, tanins astringents, participe à l'élimination rénale de l'acide urique, Action apaisante et calmante contre les piqûres d'insecte et d'ortie
Antihistaminique naturel

En cuisine : tisane, pesto à la cacahuète

RENONCULE FICAIRE – FICARIA SP – RANONCULACEAE



Caractéristiques



Feuilles cordiformes et légèrement crénelées, souvent plus sombres au centre.

Tiges courtes et souvent couchées.

Flours jaune franc de 8 à 11 pétales, fleurs généralement stériles, présentant des bulbilles à la base des tiges.

Habitat

Zones humides

Confusions possibles

Glechoma hederacea - Lierre terrestre
feuilles vert foncé crénelées
arrondies et légèrement duveteuse

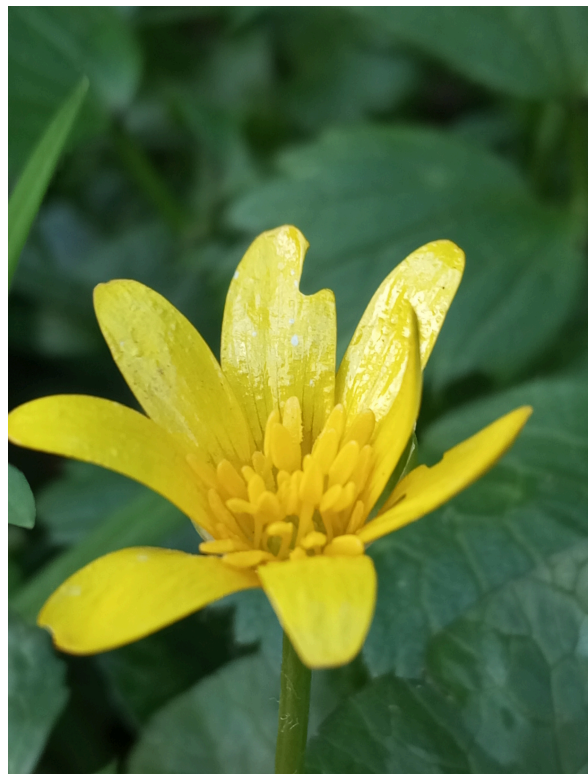
Usages & bienfaits

Attention à ne pas en manger trop souvent ! Feuilles à récolter avant floraison pour éviter substances irritantes. Riche en vitamine C. A consommer en salade, feuilles crues ou cuites.

**PLANTAIN LANCÉOLÉ – PLANTAGO LANCEOLATA –
PLANTAGINACEAE**



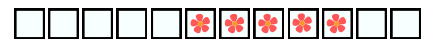
RENONCULE FICAIRE – FICARIA SP – RANONCULACEAE



CIRSE COMMUN – CIRSIUM VULGARE – ASTERACEAE



Caractéristiques



Tiges rigides épineuses

Feuilles couvertes d'épines sur la face supérieure

Fleurs mellifères tubulaires pourpre clair

Fruits « akène » semblable au pissenlit

Habitat

Bord des chemins,
friches

Usages & bienfaits

Racine pivotante comestible crue ou cuite des plantes n'ayant pas encore fleuris. Feuilles comestibles hachées pour cuisiner une soupe ou un gaspacho.

PISSENLIT – TARAXACUM OFFICINALE – ASTERACEAE



Caractéristiques



Feuilles variables, en rosettes, généralement découpées en lobes triangulaires très aiguës, glabres et pointés vers le bas. Elles produisent un latex blanc.

Tige creuse

Inflorescence au bout d'une tige non ramifiée, organisée en capitule

Habitat

prairie plutôt riche

Confusions possibles

Espèces comestibles ressemblant au pissenlit

Usages & bienfaits

Dépurative, riche en vitamine C, diurétique. Les feuilles jeunes sont plus tendres et peu amères à consommer crues ou cuites, les racines sont comestibles aussi. En cuisine : les racines à couper finement, torrifier puis) préparer comme un café.

CIRSE COMMUN – CIRSIUM VULGARE – ASTERACEAE



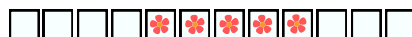
PISSENLIT – TARAXACUM OFFICINALE – ASTERACEAE



OSEILLE COMMUNE – RUMEX ACETOSA – POLYGONACEAE



Caractéristiques



Plante vivace glabre

Feuilles en rosette : ovales, allongées, en forme de fer de lance. Nervure centrale des feuilles est bien visible, claire et long pétiole.

Feuilles caulinaires (= feuilles sur la tige) : sessiles, alternes, souvent embrassantes avec leurs lobes d'oreille.

Habitat

prairies et bords des chemins. Sols équilibrés légèrement acides



Confusions possibles

Arum maculatum - Arum tacheté
Feuilles vert foncé, une nervure fait le tour de la feuille

Usages & bienfaits

Consommation à modérer si on a des problèmes de reins, de foie ou des rhumatismes du fait de la présence d'acide oxalique. Feuilles crues en salade, en pesto, cuites en soupe...

LAITUE VIREUSE – LACTUCA VIROSA – ASTERACEAE



Caractéristiques



Racine pivotante importante,

Feuilles en rosette de deux formes possibles : entières souvent ou découpées plus rarement. Les feuilles sont vert glauque, lancéolées sessiles embrassantes avec le limbe orienté à l'horizontal avec des cils épineux sur les nervures médianes.

Tige robuste, hispide, généralement violacée à la base, et porte des épines. Le latex blanc, qui s'écoule de la tige à la moindre blessure, a une odeur peu agréable.

Latex blanc

Habitat

Décombres, bords de routes, champs et jardins. Sols riches en azote

Confusions possibles

D'autres laitues sauvages comestibles

Usages & bienfaits

Riche en vitamines, oligoéléments, fibres, effets sédatifs légers.

Pour la cuisine, jeunes pousses préférables pour éviter l'amertume. Les poêler permet de réduire leur amertume.

OSEILLE COMMUNE - RUMEX ACETOSA - POLYGONACEAE



LAITUE VIREUSE - LACTUCA VIROSA - ASTERACEAE

