

06) Les mauvaises herbes, pas si mauvaises que ça !

Voici une nouvelle thématique dans la biodiversité des jardins.

Les mauvaises herbes, appelées aussi herbes spontanées, remplissent plusieurs fonctions écologiques. Elles vont interagir entre elles, leur système racinaire va participer à l'aération du sol tout en activant, tout autour des racines, une vie biologique très riche permettant de nourrir les plantes, d'améliorer et de travailler à la fertilisation de la terre. Plus il y a de végétaux dans un milieu et plus la vie souterraine est active. Elles nous renseignent également sur la nature du sol, (plantes bio-indicatrices).

En surface, les plantes abritent aussi et favorisent de nombreux insectes qui vont venir s'installer dans votre jardin. Tous les insectes font partie d'un écosystème, subtil et équilibré. Ils nourrissent d'autres insectes et animaux, et remplissent également des fonctions écologiques essentielles.

En favorisant les espaces sauvages dans notre jardin, on sauvegarde la biodiversité. Plus il y aura de formes de vie dans votre potager et plus vos cultures seront protégées.

Sachez aussi que de nombreuses plantes sauvages peuvent agrémenter vos assiettes. Il faut cependant être absolument sûrs des plantes que vous cueillez car certaines d'entre-elles peuvent être toxiques.

La Maison de la Rance située au port de Dinan-Lanvallay propose des journées découverte, n'hésitez pas à y participer en famille, après le confinement bien entendu, <http://www.dinan-agglomeration.fr/.../M.../La-Maison-de-la-Rance>



Le printemps est une période propice pour la cueillette des plantes sauvages, les jeunes pousses sont tendres et savoureuses, meilleures, plus riches et peu amères. À cueillir bien sûr avec modération, afin de préserver la biodiversité et la ressource, et dans une zone qui n'aura pas été traitée.

Parmi ces sauvages comestibles, on peut citer :

L'ortie : une fois rincée pour enlever son côté urticant, elle peut être consommée. On utilise de préférence les têtes d'ortie : en salade, en soupe, en quiche, ou encore en omelette... Les tiges de la grande ortie, très filandreuses, ne sont pas comestibles mais peuvent être utilisées pour constituer une ficelle très solide. Le purain d'ortie sert aussi à booster les autres plantes.





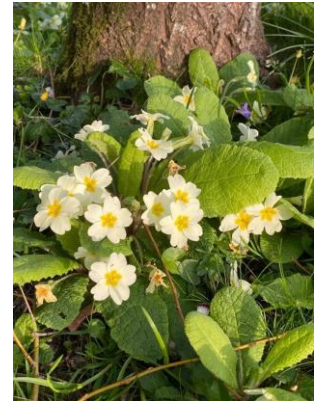
Le plantain : c'est une plante qui peut être consommée en salade et permet de soulager les piqûres d'orties. Une fois cuite, la feuille de plantain a un goût approchant celui des épinards. On peut aussi la consommer en infusion.



Le pissenlit : les racines étaient utilisées autrefois comme substitut de café. Les fleurs peuvent être utilisées pour faire du vin de pissenlit ou encore de la gelée (la cramailotte), tandis que les racines et les jeunes feuilles sont plus particulièrement utilisées en salade, de soupe, ou encore en infusion.



Le numbril de Vénus : on peut consommer ses tiges et ses fleurs en salade (salade des murailles), ou encore en guise de support pour tartinades en tout genre. Mais il a aussi des propriétés anti-douleur. Il suffit de retirer la pellicule qui recouvre les feuilles et de frotter la petite plaie pour soulager la douleur d'une coupure.



Les primevères ou fleurs de coucou : pour agrémenter vos salades ou encore en confiture, la fameuse confiture de coucou.



Les pâquerettes : les fleurs et les feuilles sont comestibles. Elles égayeront vos salades en leur donnant de la couleur.



La violette : les feuilles peuvent remplacer les épinards, elles se préparent de la même manière et sont délicieuses en tartine avec du fromage de chèvre. Les fleurs permettent d'aromatiser le sucre ou de faire de la confiture, elles décorent également une entrée ou un plat.



Le gaillet gratteron : facilement identifiable : ses feuilles s'accrochent aux vêtements et aux mains. Il peut agrémenter une salade. Le fruit du gaillet gratteron, s'il est torréfié, dégage une odeur très similaire à celle du café.

L'ail triquètre : Les feuilles, les fleurs et les bulbes s'utilisent en condiment. Frais, ils agrémentent les salades, les sauces diverses et tartinades. Cuits, ils parfument les céréales, les légumes, le poisson ou les œufs, les soupes, les tartes etc... Si vous avez un doute, froissez la feuille, elle doit dégager une forte odeur d'ail.



Vous trouverez plein de choses sur internet, fouillez un peu et vérifiez bien vos cueillettes ! Et retrouvez-vous même le nom de chacune d'entre elles pour mieux les connaître. Avec cette petite aide :

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