

« C'est une triste chose de penser que la nature parle et que l'homme ne l'entend pas. »

Victor Hugo

Le renouveau est là, le printemps n'est plus très loin !

Les perce-neige forment des tapis blanc et verts, renoncules et arums pointent déjà leurs premières feuilles et les toutes jeunes rosettes de pissenlits affleurent sur les chemins ainsi que les plantains et l'alliaire. Sur les zones ensoleillées les fleurs de tussilages tendent leurs tiges couronnées de soleils d'or, les jours allongent, la sève des arbres ne demande qu'à monter, puissante pour que les bourgeons endormis se réveillent, et débourent très bientôt. C'est le renouveau végétal. Nous, humains, fêterons tardivement l'arrivée de ce renouveau avec le printemps officiel le 20 mars conformément à nos calendriers et en accord avec l'équinoxe de printemps. Mais le règne végétal n'a cure de respecter nos calendriers et les plantes se préparent dès que les jours allongent et que les nuits se font plus courtes.

Allez en ballade vous récolterez ces très jeunes pousses ! Vous vous en régalez en les ajoutant à votre salade quotidienne ou dans une omelette aux mille saveurs !

Préparez votre sortie en prévoyant votre parcours, préférez des lieux que vous connaissez déjà, où vous savez que vous trouverez les plantes qui nous intéressent. Pensez à d'emporter des sacs de toile, un couteau pour couper les rosettes au ras du sol, un livre pour la reconnaissance, utile en cas de doute !

Alliaire – *Alliaria petiolata*



Brassicacées

L'alliaire

Cousin du chou contient du soufre, sa saveur est « ailée » comme l'indique son nom, il n'a pourtant aucun lien avec les aulx.

J'ai aussi croisé quelques petites ciboules sauvages qui, elles aussi, ont une saveur ailée.

Le plantain

Avec une saveur boisée champignon mérite lui aussi toute notre attention, tous les plantains s'emploient de la même manière, tous sont comestibles. Le suc des feuilles de plantain soulage les piqûres d'insectes et aide à cicatriser les petites coupures.

Grand plantain - *Plantago major*



Astéracées

Pissenlit – *Taraxacum sp.*



Astéracées

Le pissenlit

Aux propriétés dépuratives et diurétiques qui sont excellentes pour nettoyer notre organisme au sortir de l'hiver, excellentes aussi pour notre foie qui peut être saturé par les nourritures grasses de l'hiver.

Et si vous ne résistez pas aux

lardons, ce n'est pas moi que vous jetterai la pierre, nos assiettes sont là pour que le repas soit un plaisir et non une contrainte !

Le tussilage

Ses fleurs possèdent une saveur douce presque sucrée de bonbon. Il fleurit en ce moment, les feuilles apparaîtront plus tard. Utilisé anciennement pour traiter les problèmes respiratoires, il n'est plus aujourd'hui en vente libre.

Tussilage – *Tussilago farfara*



Astéracées

Article et photos Isabelle Hunault

Sorties en mars et avril

Familles de plantes

Animation Isabelle

Samedis : 14 mars - 30 mai

12 septembre - 8 novembre (9h45 à 12h30)

Les familles de plantes, leurs caractéristiques et similitudes d'usages.

Réservé aux adhérents qui ont déjà participé à nos sorties où ayant des notions de botanique.

Participation par personne : Les 4 sorties : 100€

Possibilité de participer à une seule sortie : 30€

Les douceurs du printemps !

Animation Karine

Dimanche 29 Mars 2015 (9h45 à 12h30)

Préparation de desserts à base de fleurs comestibles

Chacun repart avec sa préparation

Participation adhérents : 30€ par personne

Extérieurs : 40€ par personne

Saveurs de printemps

Animation Isabelle

Dimanche 19 avril (9h45 à 17h)

Ballade dans la nature : reconnaître, savoir cueillir, comment cuisiner, ensemble, un repas complet aux plantes sauvages composé de :

Boisson apéritive et ses amuse-bouche,

Plat principal et Dessert

Repas riche en saveurs que nous dégusterons ensemble

Participation adhérents : 60€ par personne

Extérieurs : 75€ par personne

Lacto-fermentation

Animation Isabelle

Dimanche 26 avril (10h - 12h30)

Conserver légumes et plantes de printemps simplement en permettant le développement des vitamines et sels minéraux, il n'y a pas de lait !

Chacun repart avec ses préparations

Participation adhérents : 35€ par personne

Extérieurs : 45€ par personne

Ne tardez pas à adhérer ou à ré-adhérer

Pensez à vous inscrire aux sorties, certaines sont très demandées et le nombre de place limité !

Avantages pour nos adhérents :

- Une sortie gratuite en juillet ou en août (date à définir), en lien avec l'un des thèmes abordés.
- Des prix en baisse !
- Économisez 35€ en participant à toutes nos animations !
Inscrivez-vous lors de la première inscription, vous pourrez régler en trois fois.
- Et, quelques surprises pour les plus assidus !



Vous souhaitez recevoir «Feuilles sauvages» adressez un courriel à l'adresse ci-dessous.