

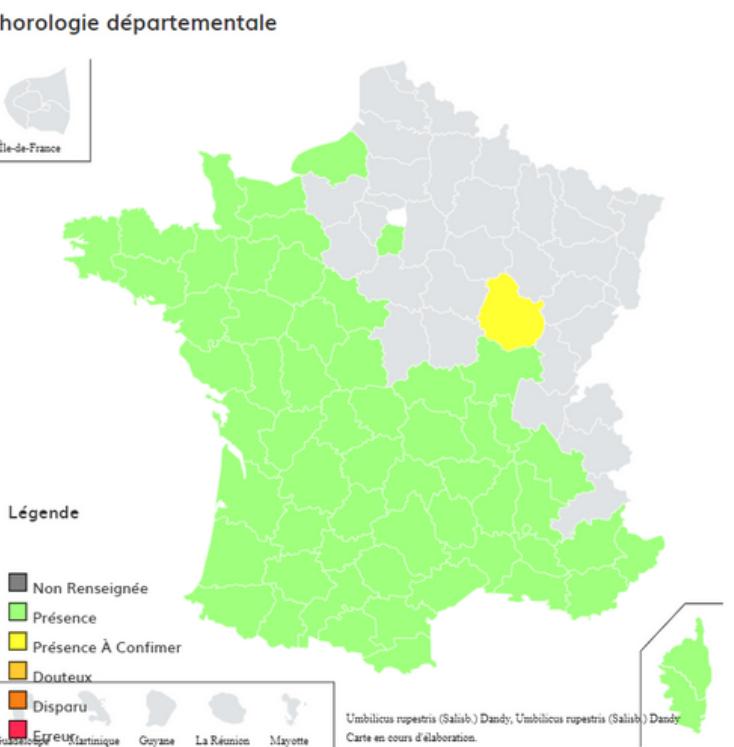
Nombril Venus (*Umbilicus rupestris*)

Ecologie/Biologie

Le Nombril de Vénus, également appelé ombilic des rochers, est une espèce de plantes vivaces (elle peut vivre plusieurs années) et saxicole (pousse sur des **rochers et murets de pierres**) de la famille des Crassulacées.

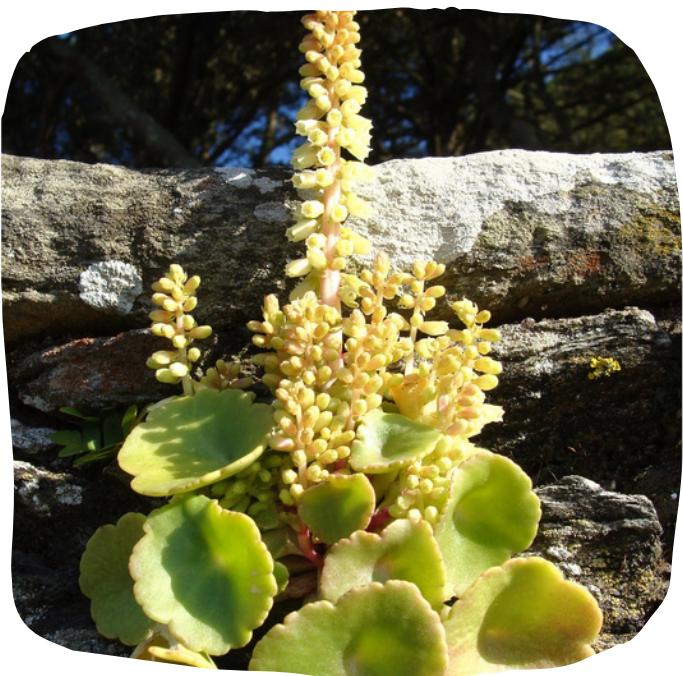
C'est une petite plante de 5 à 25cm dont les feuilles sont vertes, **rondes** et **incurvées** en leur centre, ce qui fait penser à la forme d'un nombril. Elle fleurit de **mai à août**. Ses fleurs, blanches, roses ou jaunes sont de petite taille sous forme de grappes verticales de 10 à 25cm.

Elle se rencontre dans le sud et l'ouest de la France, poussant souvent sur **des murs** ou dans les fissures de **rocher** humides et ombragées, parfois aussi dans les brèches des écorces des **arbres**. Il arrive de la trouver au sol, mais il est préférable de la cueillir sur un muret lorsque qu'on souhaite la consommer: cela permet d'être sûr de cueillir la bonne plante et qu'elle a été protégée des urines (chiens, chats, renards). L'idéal étant de la récolter au **printemps** ou elle est la meilleure en gout.



Utilisation

Sur le Nombril de Vénus, seules les **feuilles** et leurs **tiges** sont comestibles. Il est préférable de la consommer hors période estivale pour une question de texture liée à la quantité d'eau dans la plante. Elle peut être utilisée en **salade**, seule ou accompagnée, son gout rappelle l'amertume douce du concombre ou de la mâche. Elle peut également être **conservée dans du vinaigre** à l'instar des cornichons et ainsi agrémenter divers plats.



Propriétés

Les feuilles ont un usage médicinal : cholagogues : après en avoir retiré la cuticule inférieure, on peut les appliquer sur les plaies pour les aider à **cicatriser** ou sur les **brûlures** pour en calmer la douleur !

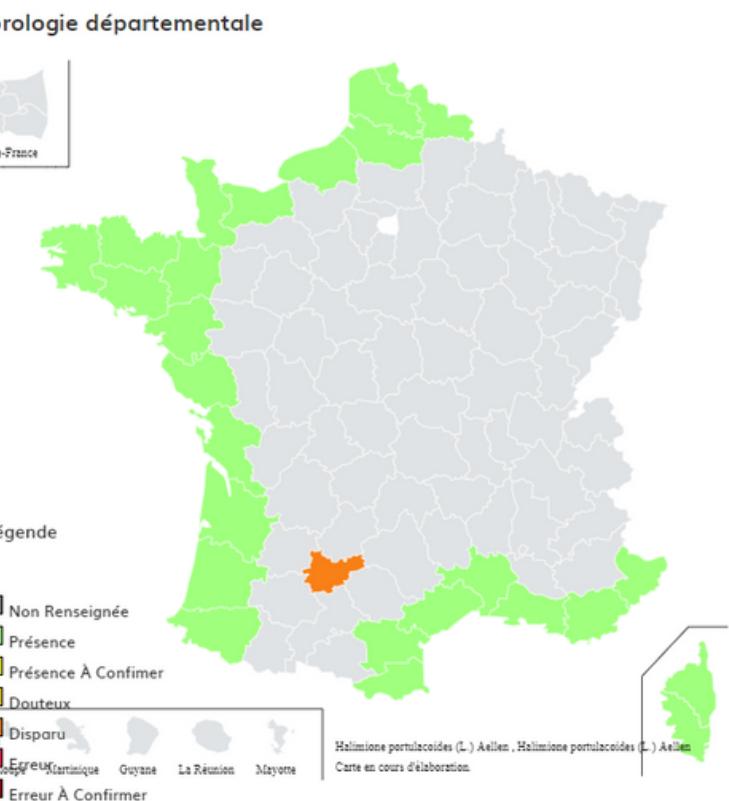
Obione faux-pourpier (*Halimione portulacoides*)

Ecologie/Biologie

L'obione, également appelée Arroche faux-pourpier, est une plante **succulente**, c'est à dire qu'elle possède des feuilles épaisses et croquantes. La floraison a lieu entre **Juillet et Octobre**. L'obione se trouve sur les **bordures du littoral**, dans des prés et marais salés. Elle est souvent accompagnée de salicorne.

Les plants mesurent de 20cm à 50cm pour les plus grands et ses fleurs sont **jaunâtre**. Ses feuilles quant à elles, sont ovales, plates et **vertes argentées**. Elles sont disposées de manières opposées sur la tige et forment **3 lobes** arrondis en son sommet.

Elle se **récolte** à partir de la mi-avril jusqu'à la mi-juillet, **avant la floraison**. Les particuliers sont autorisés à en prélever **500 g par jour**, mais il faut prendre soin de ne pas piétiner les zones de pousse.



Utilisation

. Les jeunes feuilles de l'obione se consomment quand elles sont encore **tendres** ou il est également possible de les faire sécher au four et les déguster comme des **chips**, en biscuit apéritif. L'obione peut être utilisée comme **accompagnement** de divers plats, dans une **salade** ou encore dans une quiche au saumon.



Propriétés

L'obione est très riche en **vitamine C** ainsi qu'en **chlorure de sodium**, c'est à dire du sel que la plante absorbe dans son environnement. Elle contient également du **fer**.

Plantin lancéolé (Plantago Lanceolata)

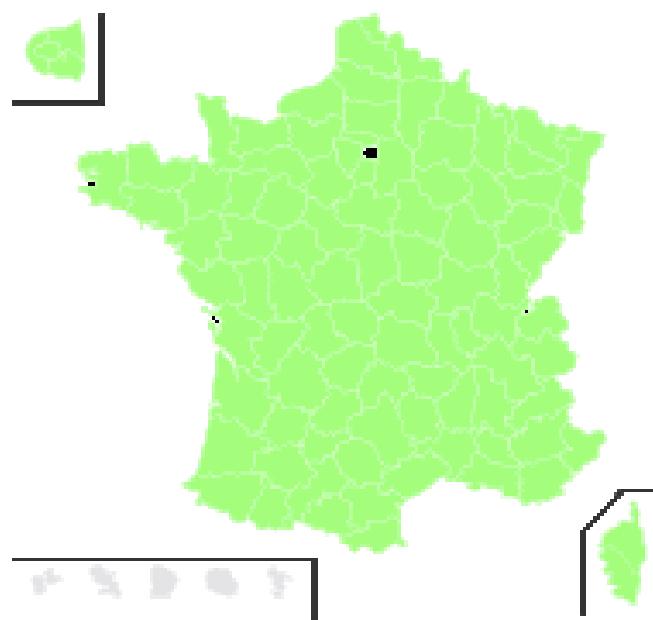
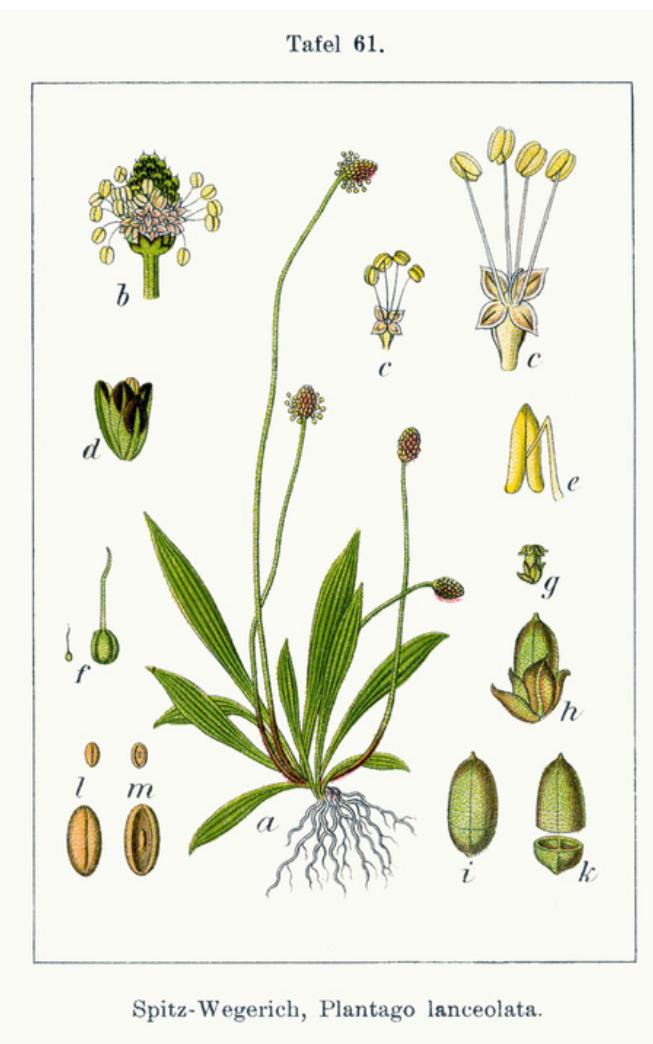
Ecologie/Biologie

Le plantain lancéolé, également appelé Plantain étroit ou « Herbe à cinq coutures ou à cinq côtes » est une plante **herbacée** (moins d'un mètre) **vivace** (vit plusieurs années) de la famille des Plantaginacées.

C'est une plante de **petite taille** dont les feuilles dépassent rarement les 15cm. Les feuilles du plantain lancéolé sont en forme de fer de lance (lancéolées) et disposées en rosette, ce qui signifie qu'elles partent toutes d'une même base et forment une plante d'aspect circulaire. Les feuilles présentent **3 à 5 nervures** saillantes presque parallèles au dos (face au sol)

Les fleurs sont disposées en épi cylindrique assez reconnaissables car elles dépassent souvent la végétation environnante, parfois à plus de 50cm du sol.

La floraison a lieu **d'avril à octobre**, là, les **fleurs pleine de pollen ne sont pas comestibles**. Les plantains se rencontrent dans toute la France et quasiment toute l'année, seul le plantain lancéolé est consommable.



Utilisation

Toute la plante est comestible (feuilles, fleurs, fruits, graines). Les jeunes feuilles tendres, au **goût de champignon**, se mangent **crues en salade**. Les feuilles plus âgées coriaces se consomment **cuites en soupe** ou comme légume comme l'épinard. Toute la plante peut également servir en **pesto**. Les feuilles de plantain peuvent aussi être cuites en **beignets** sucrés comme salés de la même manière que la fleur de courgette



A ne pas confondre avec le grand plantain, il n'est pas comestible ↗

Propriétés

Propriétés : Le plantain s'utilise par infusion, par cataplasme de feuilles broyées ou par sirop pour lutter contre la **toux grasse** et les **maux de gorge**. Contre les **piqûres** (moustiques, guêpes, orties...) et les démangeaisons, frotter une ou plusieurs feuilles sur l'endroit de la piqûre jusqu'à en extraire le suc peut atténuer la douleur et la réaction à la piqûre.

La grande ortie (*Urtica dioica*)

Ecologie/Biologie

La grande ortie, également appelée ortie commune est une plante **herbacée** (moins d'un mètre), **vivace** (vit plusieurs années), de la famille des Urticacées.

Cette plante pousse en colonie, couleur vert sombre, on la retrouve sous cette forme, bien connue pour ses propriétés **urticantes**. Tous ses organes (tige, feuilles, fleur) sont recouverts de deux types de poils : de longs poils urticants (piquants appelés scientifiquement trichomes) et de petits poils souples qui eux, ne le sont pas.

Elle fleurit de **juin à octobre** et dépasse rarement le mètre de hauteur bien que cela arrive. La grande ortie à pour particularité d'être présente sur la quasi-totalité du globe, France comprise.

Il est conseillé de la cueillir au **printemps**, lorsqu'elle est le plus **tendre** et avant la floraison car elle concentre son énergie dans ses feuilles et celles-ci contiendront plus de fer. De plus, bien qu'il soit possible de la ramasser sans pique à mains nues, la meilleure option reste d'opter pour des gants.



Utilisation

Les feuilles comme les fruits sont comestibles : ils peuvent être mangés **crus**, pliés ou roulés entre les doigts en boulette. Une fois seches, hachés ou cuits, ils perdent leur pouvoir urticant. Il est préférable toutefois de ne consommer que les **jeunes plantes**. Le goût de l'ortie rappelle crue le haricot vert et cuite l'épinard. Elle peut également être consommée achée (crue) en **pesto**. Les jeunes feuilles d'ortie sont plus fréquemment consommées cuites dans de **nombreuses préparations** (soupes, gratins, quiches, soufflés, potées) à la façon des épinards, la soupe est particulièrement goûteuse.



Propriétés

La grande ortie permet de lutter efficacement contre **l'asthénie**. Elle est également chargée en protéines et zinc et permet une amélioration progressive et constante sur tous les aspects de la **fatigue**.

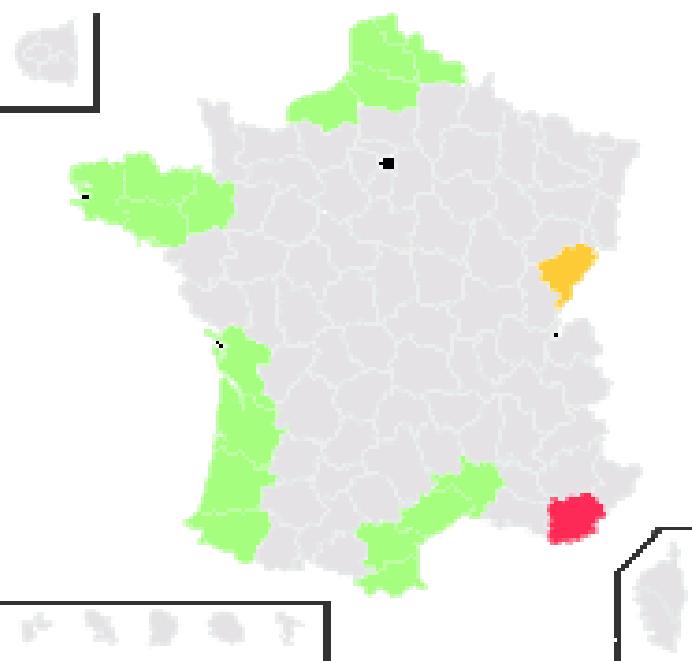
Salicorne d'Europe (*Salicornia europaea*)

Ecologie/Biologie

La **Salicorne d'Europe** est une plante annuelle comestible (les variétés vivaces sont très amères), une herbacée présente dans les zones tempérées de tous les continents. Haute d'environ 20 cm, elle est répandue en France sur toutes les **côtes maritimes** et dans les **marais salés**.

En Europe, elle naît dès la fin de l'**automne** et végète tout l'**hiver** jusqu'aux premières chaleurs. Les premières ramifications se forment et, au milieu du printemps, la plante mesure de 6 à 8 centimètres. À maturité, elle devient ligneuse (seules les extrémités des rameaux sont encore tendres) et peut atteindre 30 centimètres.

Vers la fin d'**août**, de petites fleurs apparaissent de part et d'autre des tiges et la salicorne prend des allures de bruyère. Puis, les graines se forment, la plante se dessèche. Après germination, les premières plantules apparaîtront durant l'hiver et végèteront jusqu'au réchauffement du printemps.



Utilisation

Les tiges tendres de la salicorne **jeune**, récoltée en **mai/juin**, peuvent se déguster crues, nature ou en vinaigrette. Plus tard, la salicorne devient un peu amère et il est préférable de la blanchir. Quelques minutes dans l'eau bouillante suffisent à lui ôter son amertume et le sel en excès. Elle sera alors cuisinée comme l'épinard, à la vapeur, à l'eau (non salée !) ou revenue à la poêle.

La salicorne fraîche, très fragile, ne se garde pas plus de **deux jours** au réfrigérateur.

On la trouve aussi conservée dans du **vinaigre** comme les cornichons, avec les mêmes utilisations culinaires qu'eux : accompagnement de viandes froides, assaisonnement de salades, ...



Propriétés

La salicorne est convoitée en **phytothérapie** pour sa tige qui est riche en **vitamines** (A, B, C, D), en **minéraux** et en **oligo-éléments**. Elle a une propriété **diurétique** (elle améliore le fonctionnement de l'appareil urinaire), **tonique** (elle

facilite la digestion et stimule l'appareil digestif) et **dépurative** (elle facilite l'évacuation des déchets par l'organisme). Elle est surtout indiquée dans la prise en charge des **troubles digestifs** (digestions difficiles, douleurs abdominales). On l'emploie quelquefois pour lutter contre la fatigue et le stress, et constitue un bon complément alimentaire aux régimes minceur car elle contient très peu de calories.