

# Tisse ta Toile : màj du 20/04/2024

Facebook : @tissetatoile07

Mail : tisse.ta.toile07400@gmail.com

www.tissetatoile07.com : retrouvez les plantes locales, mois par mois avec des photos

**ATTENTION : ce "résumé" ne remplace en rien un livre d'identification et ne se substitue pas à l'identification sur le terrain. Les propriétés médicinales sont données à titre purement indicatif : consulter un phytothérapeute.**

PLANTES	USAGES	REMARQUES
Acacia (faux), Robinier	les fleurs en beignet ou crêpes, excellent et très connu en Ardèche	L'écorce est toxique. Evitez de consommer la fleur crue.
Achillée millefeuille, sourcil de Vénus	les feuilles crues cisellées sur une salade verte, ou avec du fromage blanc.	attention abortive. Régule le cycle menstruel. Anti-inflammatoire, anti-allergique, anti-spasmodique. Cicatrisante et hémostatique (plaie et ulcère).
Alliaire	Crue en pesto, ou ciselé sur une salade, un fromage blanc. Ne pas sécher : perd ses propriétés. Goût semblable à l'ail des ours.	Qd les graines sont là elle devient amer. Diurétique, antiseptique (cataplasme), soigne rhumatisme asthme et goutte.
Amarante	en légume (1). Pour les patients : torrifier les graines quand elles sont marron	racine rouge. Famille du quinoa
Aphyllante de Montpellier	Fleurs délicieuses	Pousse sur terrain calcaire très sec, les marnes.
Arum tachée	baies rouges à l'été : TOXIQUE ++	prudence avec les enfants : il y en a "partout" !
Asperge sauvage	En omelette, soufflet, ou blanchie juste une minute ou 2 et ajoutée à une salade	A éviter en cas de maladie rénale
Benoîte commune ou urbaine	sécher les racines (radicelles), en aromate	goût prononcé de clou de girofle
Bourrache	Fleurs en salade. Feuilles excellentes cuites, avec parcimonie, surtout si pb hépatique	Pousse bien à mi-ombre. Plante pectorale. Feuilles riche en provitamine A et en potassium.
Bourse à pasteur	en salade (si patience de cueillir cette plante toute petite ;-)	déconseillé pdt la grossesse : stimule les contractions utérines
Calament à petites fleurs	Calmante digestive, en infusion	Famille des labiacées comme la menthe : tige carrée. Pousse sur terrain très sec
Capucine (cultivée)	feuille et fleur en salade, goût épicé	Vit C = 15 X + que l'orange
Cardaire	toxique, fleurs servaient à carder, comme le chardon	cabaret des oiseleurs
Chélideine	TOXIQUE, plante aux verrues et aux cors, ne pas mettre sur la peau.	Les hirondelles feraient ouvrir les yeux des oisillons avec
Chénopode blanc	"épinard" riche en fer, ajouter en fin de cuisson si non perd son goût. Cru les jeunes feuilles, (2).	Le Bon Henri est plus goûteux, mais il n'y en a pas ici. Les couper pour avoir de jeunes pousses.
Chicorée	feuilles tres tres jeunes, fleurs en déco, racine (amer) à la vapeur. A éviter si calculs biliaires	Seules les pétales des fleurs ne sont pas amères. Racine = laxatif doux. Tonifie le foie et l'appareil digestif. Rhumatisme...
Consoude	A ne consommer que cuit, en petite quantité. A éviter si pb de foie. En beignet "sole végétale" (poisson). (1)	En purin fortifie les plantes. Déconseillé pdt la grossesse et l'allaitement
Coquelicot	fleurs excellentes en sirop, ressemble à la grenadine. Bon aussi en salade. Les jeunes feuilles cuitent en épinard, les graines en pâtisserie.	tige fraîche = pavot = somnifère, en macher qq mn pdt 7j et on dort mieux (selon Bachir Henni)
Crépis	En salade les jeunes feuilles. Cuit avec des oignons.	Légume d'hiver, ressemble au pissenlit mais un peu rugueux.
Cynorrhodon, baie d'églantier	Eau vitaminée ou confitures avec les baies, vit C++, 50% de sa vit C résiste à la cuisson	renforce les défenses immunitaires, possède aussi des vertus astringentes anti-diarrhéiques
Euphorbe	contre les souris et surtout les taupes	plante à verrue. Toutes les euphorbes sont toxiques

<b>Fenouil sauvage</b>	<b>Les tiges pour les courts-bouillons, les fines feuilles en guise d'aneth, les graines en guise d'anis dans la pâtisserie...</b>	L'odeur protégerait des tiques : on peut enduire les pattes de son chien avec du jus de fenouil.
<b>Gaillet gratteron</b>	<b>Feuilles</b> et tiges (jeunes si non dures) peuvent être consommées crues ou <b>cuites (soupe)</b> , riche en vit C. Mais non aromatique	Agent purifiant dans certaines maladies. Diurétique, sudorifique, anti-inflammatoire, vulnéraire et cicatrisant. En infusion ou en jus.
Gaillet vrai ou gaillet jaune	Caille le lait. Sorbet, fromage blanc... on n'utilise que la sommité fleurie jaune	<b>contre-indiqué en cas d'hépatite</b>
Glands de chêne	les glands ont des qualités nutritives	Au moins aussi long à préparer que des châtaignes...
<b>Genet balai</b>	<b>Médicinal, à utiliser sous contrôle médical ! Potentiellement abortif.</b>	
<b>Genet d'Espagne</b>	<b>Toxique</b> (selon certaines sources, pas toutes !) surtout les <b>graines</b> (là ils semblent tous d'accord)	<b>les abeilles ne les butinent pas : faisons comme elles ! Ici on aurait : le faux genêt d'Espagne ( Spartium junceum).</b>
<b>Genévrier cade</b>	En vin. Avec le gibier, la choucroute. Le cade n'a pas de propriété médicinale	
<b>Genévrier commun</b>	En cuisine + en vin : rhumatismes, arthrite ...	En teinture mère en massage : rhumatismes, arthrite
<b>Géranium Robert</b>	<b>en aromate, fleurs pour décorer les salades</b>	L'infusion des feuilles et fleurs était réputée lutter contre la dysenterie et les hémorragies utérines
Lamier pourpre	Fleurs pour décorer les salades	En cataplasme sur plaies et brûlures, il est antiseptique et cicatrisant
<b>Lampsane commune</b>	<b>TRES jeunes feuilles en salade (2). Les cuire, si on prend les feuilles sur de JEUNES tiges (1). Après amer.</b>	Aime l'ombre et la fraîcheur, au nord des bâtiments, sous les arbres. <b>Les couper pour avoir de jeunes pousses jusqu'en juin.</b>
<b>Laurier sauce</b>	<b>La feuille dans les sauces CQFD ;-)</b> Pour cuire le riz, courts-bouillons, marinade...	<b>Ne pas confondre avec le laurier ROSE qui est FORTEMENT toxique.</b>
<b>Lavande sauvage</b>	<b>Dans les gâteaux, crèmes, sorbets</b>	Pas la lavande aspic : pas bonne
Lotier corniculé	Fleurs en salade, feuilles crues ou cuites	Calmante, soignerait les maladies nerveuses et les palpitations cardiaques
<b>Marjolaine sauvage ou origan commun</b>	<b>En aromate, bon avec les sauces tomates, pizza... Mais aussi dans des gâteaux sablés.</b>	J'en utilise presque autant que le thym. Les infusions de fleurs soigneraient la toux et faciliteraient la digestion.
<b>Mauve</b>	<b>fleurs bonnes douces "grasses"</b> , pour colorer en bleu. <b>Feuilles en "épinard" (1)</b> . Mucilage : pour épaissir légèrement une sauce ou une soupe, pas pour les gelées.	Pectorale, adoucissante. Les feuilles ont un effet <b>laxatif</b> . Décongestionnante, draine les toxines en cataplasme. La racine favorise la poussée des dents chez l'enfant.
<b>Mélicot jaune</b>	<b>EXCELLENT</b> faire sécher les FLEURS qui doivent absolument rester JAUNE. Infusion calmante et contre les insomnies. Bon pour les veines.	<b>peut remplacer la vanille+fleur d'oranger</b> , crème, brioche... 1CC pour un litre de lait laisser infuser 5mn à 10mn. 1CC cluchée pour une brioche
<b>Mélisse citronnée, citronnelle</b>	<b>Infusion.</b> Donne un goût citronné aux pâtisseries. Relaxante, réputée pour les états dépressif et l'anxiété, diminue l'émotivité et apaise les palpitations cardiaque d'origine nerveuse. Antiviraux. <b>A éviter</b>	
<b>Menthe du Maroc</b>	<b>Infusion rafraichissante (à éviter l'hiver), thé, taboulé...</b>	
MentheS sauvages	bof. Demandez moi des plants de menthe du Maroc !	
<b>Millepertuis, hypéricum perforatum</b>	<b>Toxique. huile contre les brûlures, attention photosensibilisante</b>	( Rien à voir avec le "millepertuis fleur" dont je ne connais pas les propriétés. )
Molène ou bouillon blanc	Les fleurs jaunes en déco, ou pour ses propriétés de mucilage. Les jeunes tiges en 'asperges'. <b>Graines toxiques</b>	Plantes bisannuelle à feuilles ovales légèrement laineuses. Soigne la toux, filtrer les infusions si non irrite la gorge. Sa feuille se fumait jadis.
<b>MolèneS xx</b>	<b>"Les molènes sont des plantes appartenant au genre Verbascum et à la famille des scrofulariacées. Certaines d'entre elles sont connues pour leurs propriétés médicinales et portent le nom de 'bouillon-blanc'. " Mais il en existe bien d'autres ! Dont Verbascum boerhavii (molène de mai) qui est médicinale, mais peut déranger l'organisme !</b>	
Monnaie du pape	Les fleurs pour décorer les salades. Certains aiment les fruits, quand ils sont très jeunes, mais ils sont amers	Si on en met au jardin, elle se ressème toute seule, comme la bourrache et la nigelle de Damas
Nigelle de Damas (cultivée)	Graines noires : dans le pain, la pâtisserie, la charcuterie. <b>Avec parcimonie, serait légèrement toxique.</b>	patience pour les récolter ... Belles fleurs bleues. Plante assez envahissante par ses graines

<b>Nombril de Vénus</b>	<b>En salade, l'hiver quand les jeunes feuilles apparaissent.</b> Sur les murs frais et humides. Charnu et de saveur acidulée.	Riche en sels minéraux, calcium, potassium, silicium et fer. Sa pulpe aide à cicatriser brûlures et blessures.
<b>Noisetier</b>	Hiver : les <b>chatons</b> contiennent 18 à 20% de protéines, et sont riches en vitamines et minéraux. Printemps : les <b>jeunes feuilles</b> sont bonnes en salade. Automne : les <b>noisettes</b> sont riches en oméga 3, fibres, cuivre, fer, magnésium, phosphore, vitamine E, et en vitamines B. Elles contiennent 14% de protéines.	La plupart des noisetiers sauvages (au bord des ruisseaux) ne sont pas ramassés par leurs propriétaires, toutefois renseignez vous avant cueillette. Les <b>chatons</b> sont les <b>fleurs mâles du noisetier</b> : en ramasser n'a donc pas d'impact sur la production de noisettes.
<b>Ortie</b>	<b>Excellent épinard. En poudre, en sel d'ortie. (1). Blanchie 1mn à 60° puis en pesto. Avec parcimonie si œdème ou grossesse</b>	<b>Les tondre pour avoir de jeunes pousses. Dépuratif, astringent. Riche en minéraux, vitamine K, fer, calcium et tous les acides aminés essentiels</b>
Oseille sauvage	Pour les patients : torrifier les graines dans une poêle, riche en protéine	<b>Feuilles cuites uniquement à cause de l'acide oxalique qu'elles contiennent</b>
<b>Paquerette</b>	<b>Flours en déco.</b> Aphte : malaxer les feuilles, puis mettre sur les aphtes	à défaut utiliser des feuilles de marguerites contre les aphtes et les caries dentaires
<b>Pariétaire</b>	<b>Jeunes pousses en salade.</b> (Ou cuit en légumes, mais un peu amer, en mettre peu)	<b>Le couper pour avoir de jeunes pousses.</b> Dissout le ciment et tous types de calculs ! Pousse sur les murs nord et est, même sans eau ni soleil.
Passerage rave	Feuilles cuites en légumes verts (1). Boutons floraux en brocolis, cuits à la vapeur. Les graines, de saveur piquante, permettent de réaliser une moutarde	Famille du chou, riche en soufre. "Moutarde sauvage ou du pauvre". Facile à reconnaître : grande tige dressée, puis tiges avec feuilles et fleurs.
<b>Pimprenelle</b>	<b>En salade</b> pas la tige qui est dure	léger goût de concombre
<b>Pissenlit</b>	<b>Feuilles, fleurs</b> et racine se cuisinent... (2). Certains sont plus amers que d'autres, goutez les.	Racine et feuilles sont médicinales. Riche en potassium. Laxatif doux. Tonique amer feuille et racine. Diurétique, épure le sang. Dépuratif. La racine aide à éliminer les toxines. Efficace pour les psoriasis et rhumatismaux.
<b>Plantain lancéolé</b>	Jeunes feuilles (= pas encore de fleurs) en salade, (2), ensuite amer (ok pour le foie). Fleurs en bouton à la poêle avec des noisettes, ou en beignet en gardant la tige.	Emolient. <b>Le jus des feuilles est très efficace contre les piqûres d'insectes, d'orties, ou d'orties.</b>
<b>Plantain major</b>	idem mais plus coriace. En pesto.	<b>idem/insectes.</b> Est présent plus tard en saison. Vertus anti-inflammatoires et antiseptiques. Les feuilles ou les graines peuvent être utilisées pour soigner les bronchites, les rhumes
<b>Pourpier sauvage</b>	<b>en salade, bon avec des tomates, riche en vitamines.</b> Avec parcimonie pdt la grossesse	Pousse bien l'été, là où l'on arrose. <b>Le couper pour avoir de jeunes pousses. le pourpier décoratif est toxique</b>
<b>Prêle des champs</b>	en infusion, <b>en poudre en cuisine. Contient bcp de silice. Contre indiqué si troubles hépatique ou rénaux graves</b>	Plante jolie et "aérienne". <b>Reminéralisante,</b> hémostatique (arrête les saignements de nez), astringente et diurétique
<b>Prêle des marais</b>	<b>légèrement toxique et pas d'intérêt culinaire, très amer</b>	<b>fait une petite « boule » à l'extrémité des tiges, mais ne l'a plus en octobre ! Bcp moins "aérienne" que la prêle des champs, fait plutôt "queue de rat".</b>
<b>Primevères (dont le coucou)</b>	<b>Flours et jeunes feuilles (acidulé) en salade. Flours cristallisées au sucre. Flours en vin apéritif. Feuilles ajoutées à des soupes</b>	Les feuilles cuites ne sont plus acidulées mais douces. Seul le coucou est médicinal. Il est moins fréquent, mais on en trouve aussi.
Prunellier sauvage	baies vertes en juin. Mûres tard à l'automne : en confiture	à ramasser après les 1ères gelées
<b>Renoncules</b>	<b>une variété = le bouton d'or (3 lobes par feuilles) TOXIQUE. 5 lobes = potentille</b>	
<b>Renoué persicaire</b>	<b>jeunes feuilles en salade</b>	dans le lit des rivières, dans le sable
<b>Romarin (cultivée)</b>	Renforce le système nerveux, stimule la circulation cérébrale, soulage céphalées et migraine.	

Salsifis sauvage	fleurs en salade, racine cuite, bourgeon au vinaigre	Les fleurs se referment très tôt, entre midi et 14h.
<b>Saponaire</b>	<b>shampooing pour les cheveux fragiles</b>	<b>TOXIQUE, herbe à savon</b>
<b>Sauge des près</b>	<b>La fleur a un léger goût de cassis</b> , et décore les salades	On en trouve beaucoup dans les prairies naturelles (non semées)
Sédum acre	poivre des murailles : fleurs jaune en étoile à 5 branches	sur des toits à St Thomé, sur les rocailles à Darbres
<b>Silène, silène enflée</b>	feuilles en rosettes (non montées en tiges) en salade,(2). Ensuite <b>en légumes cuits (1)</b>	les "clochettes" se farcissent, avec une seringue : ne pas être pressé ! <b>Les couper pour avoir de jeunes pousses.</b>
<b>Sureau noir</b> (ici on a que celui là)	<b>Ombelles dans des crèmes, crêpes, citronnade, en vin...</b> Baies très laxatives crues, ok en confiture sirop...	Le sureau serait antiviral, utile en cas de grippe fièvre et tonifierait les muqueuses (fleurs en infusion). <b>Ne pas confondre avec le yeble une herbacée (donc pas de tronc) TOXIQUE.</b>
<b>Tanaisie</b>	<b>ABORTIVE. TRES INSECTICIDE</b> branche entière sur les balcons, décoction 30mn et sulfater. Contre les PUCES en paillasse dans les niches, dans un sac, car allergie de contact possible. Utilisable en	
<b>Tilleul</b>	Les fleurs en infusion. <b>Les jeunes feuilles en salade, ou les transformer en poudre et saupoudrer sur "tout" : protéines peu de goût.</b>	
<b>Thym</b>	<b>Dans les sauces, pour cuire le riz, dans des gâteaux sablés...</b>	J'en utilise bcp, et le récolte soit en tout début de floraison (idéal), soit au fure et à mesure des besoins.
Thym serpolet	le meilleur des thyms pour certains (en montagne, ici je le trouve fade !), il fleurit plus tard en saison que le thym	
<b>Tréfle</b>	<b>Les jeunes fleurs sont sucrées</b> , ensuite + dures et - sucrées car butinées. Jeunes feuilles crues ou cuites (1). <b>Graines toxiques crues</b>	Les feuilles contiennent protéines, vitamine C et fer, avec un goût de petit pois vert.
<b>Tussilage</b>	<b>Son goût rappelle un peu l'oseille. Jeunes feuilles (1).</b>	Fleur pectorale, en février mars, dans le lit des rivières. <b>Déconseillé si grossesse ou allaitement, ou maladie du foie, et enfants de moins de 6 ans</b>
Valériane officinale, Centranthus ruber Albus	Fleurs blanches, peu gouteuses. Calmante et relaxante, favorise et améliore le sommeil. Décontractante : détend les muscles du cou et des épaules. Soigne l'asthme les coliques, l'irritation du colon, les douleurs menstruelles et les crampes.	
Valériane rouge, Centranthus ruber Cocineus	Racines crues ou cuites, fleurs et jeunes feuilles en salade, jeunes feuilles cuites (1).	la fleur peut être rouge ou rose, selon le sol. Mais il existe aussi une valériane rose : Centranthus ruber Kempenhof.
Vergerette du Canada ou érigéron	les jeunes feuilles en légumes verts. Apres fort, plutôt en aromate	Fleurs blanches en infusion. Astreingent. Soigne la diarrhée et la dysenterie. Elimine les toxines
<b>Violette</b>	<b>Fleurs et jeunes feuilles en salade. Fleurs cristallisées au sucre. Fleurs en vin apéritif. Feuilles (1)</b>	<b>Les tondre pour avoir de jeunes feuilles jusqu'en juin (s'il pleut assez !).</b>
Vipérine	Fleurs en déco, <b>avec parcimonie.</b>	Pistile en Y = vipère. Elle contient de la cynoglossine : un alcaloïde paralysant. Diurétique et stimulant la transpiration

#### Les 7 pectorales :

- Violette
- Mauve
- Guimauve
- Tussilage
- Coquelicot

- Bouillon blanc (molène) filtrer la tisane car contient de petits poils qui peuvent irriter la gorge, comme les cynorrhodons
- Pied de chat (Antennaria dioica)

(1) bon en quiche, tarte, paté végétal, rizotto après l'avoir cuit

(2) bon en pesto, haché avec du fromage blanc, pour certaines en jus à l'extracteur (non testé)

**Anne\_07 pour Tisse ta toile**

**Le site que je vous conseille, pour aider à l'identification et "tout savoir" sur les plantes : [www.tela-botanica.org](http://www.tela-botanica.org)**

Vous y verrez qu'il existe des dizaines de plantes différentes, là où nous mettons souvent un seul nom !

Pas que pour les molènes, loin de là !!!