



Présentation

Contenu de l'outil : 2 fiches « en savoir plus » - une fiche « histoire de Flora et Florette » - un plateau de tri - 14 photos pour le « jeu de tri » - 10 cartes pour le « jeu des erreurs » - une fiche sur les règles de cueillette - un plan A3 de l'Écolothèque - 10 photos de salades sauvages - 10 cartes d'identité des mêmes salades sauvages - un livret d'activités et sa correction - 4 recettes avec des salades sauvages

Public : 7 ans et +

Durée : 2h

Préalable : À l'aide du plan de cueillette, repérer auparavant les lieux de récolte en fonction de la saison et identifier une à une les salades sauvages. Effectuer la cueillette de quelques salades qui seront montrées au groupe avant d'aller sur le terrain

Matériel et ingrédients à prévoir : corbeille ou panier pour la cueillette - paires de ciseaux - vinaigre blanc - du pain - de l'ail - du beurre - fromage frais - 2 saladiers (pour rinçage plantes) - des ustensiles de cuisine - plaquettes supports d'écriture - crayons

OBJECTIFS :

- Reconnaître 10 espèces de salades sauvages comestibles
- Connaître les bonnes pratiques de la cueillette sauvage
- Préparer un plat à partir d'une recette

Déroulement

1. Introduction et recueil des conceptions (15 min à l'intérieur) :

Lire l'histoire de Flora et Florette. À l'issue de la lecture, questionner les enfants pour savoir ce qu'ils en ont retenu et faire une synthèse rapide.

Leur demander s'ils connaissent cette espèce de salade sauvage. Il est possible que des enfants identifient visuellement le pissenlit mais sans pouvoir donner son nom. Si c'est le cas, donner le nom de la plante.

« Vous connaissez sans doute quelques espèces de salades que vous mangez habituellement. Pourriez-vous m'en citer certaines ? » On attend par exemple : la laitue, la mâche, la frisée, la batavia...

« Ce sont des salades **cultivées**. Savez-vous qu'il existe un grand nombre de salades dites **sauvages** (expliquer le terme) que l'on peut cueillir dans la nature pour les consommer ? En connaissez-vous ? Nous avons vu le pissenlit avec Flora et Florette, je vous propose de partir à la découverte d'autres espèces de salades sauvages. »



2. Éviter quelques risques durant la cueillette (15 min à l'intérieur) :

Proposer un jeu de tri qui se compose d'un plateau comprenant une partie verte « je cueille », une partie rouge « je ne cueille pas », et de 14 photographies de salades sauvages (toutes comestibles) mais dont parfois le lieu de cueillette n'est pas conseillé. Demander aux enfants de placer chaque photo sur la bonne zone du plateau. Préciser que toutes les salades sont comestibles.

Après quelques instants, effectuer la synthèse de l'exercice en faisant préciser aux enfants les raisons de leurs choix.

Si les choix n'étaient pas les bons, corriger en expliquant les erreurs (voir la fiche « solution »).

3. De bonnes pratiques pour une cueillette raisonnée (15 min à l'intérieur) :

Pour assurer la sécurité, préserver la biodiversité et le renouvellement des salades sauvages du site, expliquer que la mise en place de certaines règles de cueillette est nécessaire.

Pour définir ces règles, proposer un jeu de 10 cartes. Sur chacune est indiquée une consigne. Certaines sont judicieuses et d'autres ne le sont pas.

Le groupe doit lire ces consignes et les classer en 2 catégories : « à faire » et « à ne pas faire ».

Effectuer la validation du jeu avec le groupe. À travers une discussion, argumenter les choix retenus, puis renseigner la première page du livret d'accompagnement.

En conclusion, présenter la fiche des 7 règles du cueilleur de salades sauvages.

4. La cueillette (40 min à l'extérieur) :

Après la sensibilisation du groupe aux bons gestes de cueillette, présenter quelques salades préalablement cueillies. Elles pourront accompagner le groupe sur le terrain pour aider à l'identification.

Puis, se munir d'un ou plusieurs paniers, d'un couteau et de paires de ciseaux, et partir à la recherche de salades sauvages sur le domaine de l'Écolotheque.

Se doter des photos, des cartes d'identité et du plan indicateur des zones de cueillette de l'Écolotheque.

Se limiter à la recherche des 10 espèces sélectionnées en suivant les indications données par le plan.

- L'adulte répartit le matériel aux différents enfants.
- Un enfant est désigné à tour de rôle comme guide-animateur pour aider à trouver de façon ludique les salades mystérieuses.
- Avant chaque cueillette, les enfants doivent faire valider leur choix par l'animateur.
- La collecte se fait loin des passages agricoles ou piétonniers, et des zones fréquentées par les animaux qui pourraient présenter des risques sanitaires.



Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles

- Les prélèvements sont réalisés à l'aide d'une paire de ciseaux ou d'un petit couteau.
- Les salades sauvages sont prélevées en quantité raisonnable afin de pérenniser la ressource.
- Les végétaux sont collectés et conservés dans les paniers avec soin avant le retour en cuisine, pour la préparation.
- Les différentes zones du plan de l'Écolothèque sont visitées à la recherche des plantes comestibles.

5. Préparation d'une recette (35 min en cuisine) :

Compléter la page centrale du livret d'accompagnement.

Consulter la dernière page du livret, la compléter avec les mots manquants.
Se laver les mains et suivre la recette indiquée.

Déguster !



En savoir plus... les critères de sélection des 10 espèces de salades sauvages

Critère	Définition
Abondance	Les végétaux sélectionnés présentent une abondance suffisante afin de permettre une cueillette lors des animations. L'abondance est déterminée en fonction de la quantité présente sur une surface donnée. (Office québécois de la langue française, 2013).
Risque sanitaire	Il existe plusieurs types de risques sanitaires concernant les végétaux. Le premier est lié à la présence d'hydrocarbures induite par le passage de véhicules motorisés (Société Mycologique de la Sarthe, s.d). Le deuxième est lié à la présence d'espèces avicoles, d'ovins et de bovins dont les déjections peuvent contenir des parasites (ex : grande douve du foie) et peuvent même être porteurs de maladies (ex : grippe aviaire) (Géoconfluences, 2012). Enfin, le risque de contamination par les produits phytosanitaires présente également un danger pour la cueillette (Laure le Fur, 2017).
Risque de confusion	L'objectif de l'animation est de transmettre une rigueur scientifique. Il est donc nécessaire que les végétaux soient facilement identifiables et reconnaissables par les animateurs et les enfants sur le site. (Pouchus, Petit et Renaudin, 2010)
Risque d'intoxication	La salade sauvage ne doit pas être toxique, pour tout ou en partie, et ne doit pas être confondue avec une autre espèce végétale toxique (Valéry, 2016). En France, les végétaux sont responsables de 5 % des intoxications recensées par les centres antipoison, dont 90% sont des enfants. Les intoxications provenant de la confusion avec une autre plante toxique en sont souvent la cause. (Flesch, 2005)



En savoir plus... quelques définitions

Salade sauvage : « Toute plante poussant spontanément dans la nature, dont les jeunes feuilles et les jeunes pousses sont consommées en salade, c'est-à-dire crues et assaisonnées d'une vinaigrette. » (Les Écologistes de l'Euzière, 2017)

Certains termes utilisés dans les fiches techniques sont complexes, ils sont définis ci-dessous :

ÉCOLOGIE

- **Vivace :** « Se dit d'une plante qui vit plusieurs années (plus de 2 ans). Concernant les plantes vivaces herbacées, leurs parties souterraines survivent au fil des années alors que leurs organes aériens meurent souvent dès l'automne pour renaître lorsque les conditions climatiques le leur permettent (souvent au printemps). » (De Hody, 2017)
- **Annuelle :** « Se dit d'une plante qui germe, fleurit, fructifie et meurt dans une période inférieure ou égale à un an. » (De Hody, 2017)
- **Bisannuelle :** « Germe, fleurit, fructifie et meurt en plus d'un an, mais moins de deux ans, et ne fleurit qu'une fois. » (Les Écologistes de l'Euzière, 2017)

INFLORESCENCE

- **Ombelle :** « Type d'inflorescence dans laquelle tous les pédoncules viennent s'attacher au même point sur l'extrémité de la tige et s'élèvent à peu près tous à la même hauteur, donnant l'apparence d'une ombrelle. » (De Hody, 2017)
- **Capitule :** Fleurs sans pédoncules regroupées sur un réceptacle, entourées de bractées (pièce florale en forme de feuille).

FEUILLE

- **Foliole :** « Une des divisions du limbe d'une feuille composée. La foliole est insérée sur le rachis (prolongement du pétiole) et non pas sur la tige comme la feuille et ne porte jamais de bourgeon. » (De Hody, 2017)
- **Rosette :** « État temporaire d'une plante dont les feuilles partent toutes du même endroit, ou presque, et sont étalées. » (Les Écologistes de l'Euzière, 2017)



L'histoire de Flora et Florette, les salades sauvages

Écoute l'histoire de Flora et Florette, deux jolies salades sauvages de nos jardins et campagnes. Sauras-tu les reconnaître ?

Deux petites graines dorment dans la terre humide quand soudain, elles sont réveillées par les premiers rayons du Soleil et la chaleur qu'il apporte. Elles émergent doucement de leur longue torpeur hivernale et commencent à se développer. Des salades sauvages jumelles, Flora et Florette, sont nées.

Leurs racines poussent vers le centre de la Terre tandis que des tiges s'élancent vers le ciel. Sur chacune, de tendres feuilles apparaissent et leur permettent de se gorger d'énergie solaire.

Leurs racines puisent eau et nutriments dans le sol.

Un jour, une lame de couteau vient couper Flora, ne laissant que sa racine. Elle est emportée dans un panier, on ne la reverra plus.

Florette, bien cachée derrière une touffe d'herbe, se retrouve seule et triste.

En grandissant, Florette commence à se faire belle. Des fleurs jaunes ornent sa tête pour attirer les abeilles et les papillons qui la visitent afin de se nourrir et transporter son pollen.

Une fois la pollinisation terminée, les fleurs de Florette se referment, ses pétales se fanent et se transforment petit à petit en fruits.

Les fruits ronds et légers contiennent de très nombreuses graines qui ressemblent à de petits parachutes. Chacune attend d'être emportée par le vent, pour continuer le cycle de la vie et faire naître d'autres Florette.





« Jeu du tri »

Place les 14 photographies de salades sauvages sur le bon emplacement.
Explique ton choix.

Je cueille.



Je ne cueille pas !





Photos à découper pour le « jeu du tri »



Les plantes sur ces photos peuvent être cueillies.





Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles

Les plantes sur ces photos peuvent être cueillies.





Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles

Les plantes sur ces photos peuvent être cueillies.





Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles

Les plantes sur ces photos
ne doivent pas être cueillies.





Solution du « jeu du tri »

Les photographies montrent des plantes comestibles sélectionnées pour l'activité de cueillette. Les 4 dernières (2 - 4 - 11 - 13) présentent des risques pour la cueillette et doivent être mises sur la partie rouge du plateau par les enfants.

- **Pissenlit (*Taraxacum* sp.)** : Une trace de fer à cheval indique le passage d'animaux. Ces derniers pourraient être porteurs de zoonoses et l'ingestion de leurs fèces pourraient être nocifs pour la santé.
- **Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)** : Des véhicules motorisés passent à proximité de la plante et libèrent des hydrocarbures. Ces derniers contaminent le plantain et pourraient être nocifs pour la santé.
- **Plantain corne-de-cerf (*Plantago coronopus*)** : La route pavée indique que la photographie a été prise en zone urbaine. Sur ce type d'infrastructure, des produits d'entretien tels que des pesticides pourraient être déversés. Aussi, des véhicules motorisés pourraient passer à proximité de la plante et être une source de pollution par hydrocarbures.
- **Trèfle blanc (*Trifolium repens*)** : L'âne en arrière-plan est proche de la plante. Il est toujours préférable d'éviter les zones à proximité d'enclos d'animaux pour limiter les risques sanitaires.



Cartes à découper pour le « jeu des erreurs »

1

Observer que la plante à cueillir est en quantité suffisante, pour faire un prélèvement qui ne nuise pas au développement sauvage.



2

Cueillir en coupant à la base de la tige pour que les plantes puissent continuer à pousser et à se reproduire. Laisser les racines dans le sol, cela permettra la repousse de la plante.



3

Récolter uniquement la quantité nécessaire pour éviter le gaspillage.



4

Cueillir uniquement en prélevant les racines.





Cartes à découper pour le « jeu des erreurs »

5



Ramasser le plus possible de salades de la même plante pour se régaler.



6



Ne rien manger tout seul pendant la cueillette même si on a faim, car il y a des risques d'erreur, de contamination (animaux sauvages, pollution...).



7



Prélever seulement quelques parties et pas la plante en entier.



8



Inutile de rincer les plantes à l'eau vinaigrée puisqu'elles sont sauvages et sans pesticides.





Cartes à découper pour le « jeu des erreurs »



9



Cueillir des salades près de crottes de chevaux car elles seront plus riches en oligo-éléments.



10



Consommer de préférence les plantes sauvages cuites pour obtenir un produit exempt de contamination bactérienne.



SOLUTION



Les gestes indiqués sur les cartes 4, 5, 8 et 9 sont à bannir :

4. La racine doit être laissée dans le sol pour que la plante puisse repousser. Couper avec un couteau.
5. Préserver la ressource et diversifier la cueillette en prélevant des salades d'espèces différentes.
8. Rincer les salades à l'eau vinaigrée pour éliminer certains germes avant de les consommer crues.
9. Éviter de cueillir des salades proches des déjections animales car elles risquent d'être porteuses de germes.



Les 7 règles du cueilleur de salades sauvages

- 1. Attention au lieu de cueillette !** Pour avoir une cueillette optimale, je m'éloigne des endroits fréquentés (routes et trottoirs). J'évite les zones susceptibles d'être contaminées par les hydrocarbures (routes, zones industrielles...), par les pesticides (champs, zones agricoles...) et par les déjections animales.
- 2. J'identifie la plante,** j'essaie d'être sûr que c'est bien une plante que je connais et qu'elle ne présente pas de risques (champignons, trous...).
- 3. Je cueille avec prudence,** je coupe les feuilles avec une paire de ciseaux. Je n'arrache pas la plante en entier.
- 4. Je fais attention à ne pas épuiser la zone de cueillette.** Je varie les plants pour ne pas épuiser la ressource.
- 5. Je pense aux autres.** J'évite de cueillir la plante en entier, je ne coupe que ce dont j'ai besoin et j'en laisse pour les autres, humains, animaux ou insectes.
- 6. Je n'utilise pas de plastique,** je mets les feuilles cueillies dans un panier en osier pour que ma cueillette reste fraîche et je la consomme rapidement.
- 7. Je rince bien ma cueillette** avec une eau vinaigrée avant de manger.



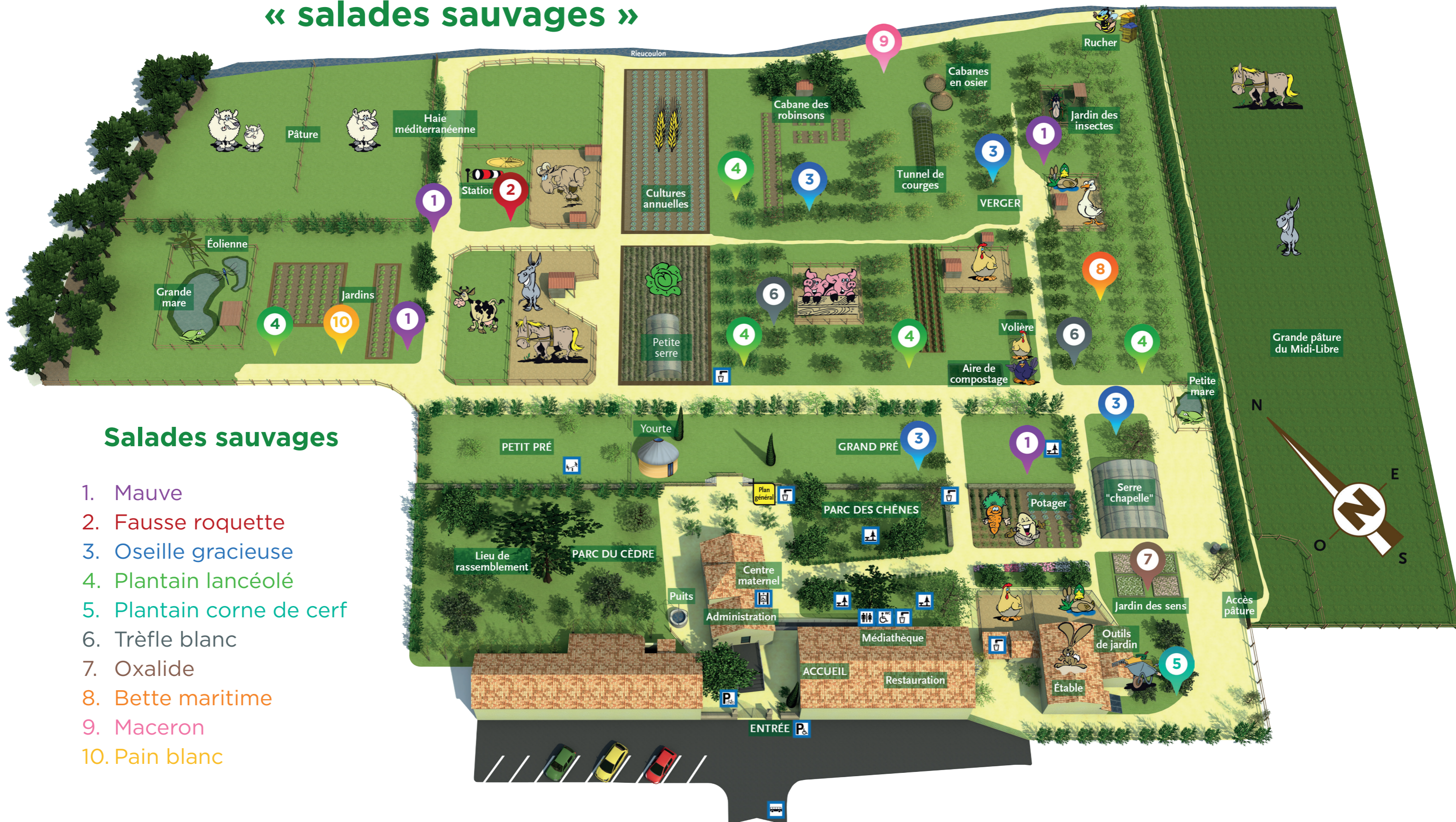
*Ces conseils
tu suivras et
un cueilleur hors pair
tu deviendras !*



Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles

Zones d'observation des « salades sauvages »



Salades sauvages

1. Mauve
2. Fausse roquette
3. Oseille gracieuse
4. Plantain lancéolé
5. Plantain corne de cerf
6. Trèfle blanc
7. Oxalide
8. Bette maritime
9. Maceron
10. Pain blanc



Bette maritime

Beta vulgaris spp maritima





Maceron

Smyrniium olusatrum





Mauve

Malva sylvestris





Oseille gracieuse

Rumex pulcher





Oxalide

Oxalis sp.





Pain blanc

Lepidium draba





Plantain corne de cerf

Plantago coronopus





Plantain lancéolé

Plantago lanceolata





Fausse roquette

Diplotaxis eruroides





Trèfle blanc

Trifolium repens





Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles



Bette maritime

Beta vulgaris spp maritima



habitat

Cette plante se développe en zone littorale. Elle ne présente pas de terrain de prédilection et peut pousser aussi bien en zone herbeuse, rocheuse qu'en haut des plages de sable.



description

Plante vivace aux tiges feuillues qui peut atteindre un mètre de haut. Ses feuilles luisantes en forme de pelle à tarte et à nervures blanchâtres mesurent 5 à 20 cm de long.

Ses fleurs, de 3 à 5 mm de diamètre sont composées de 5 pétales. De couleur verte ou rougeâtre, elles sont regroupées en épis denses.



cuisine

Les feuilles les plus tendres sont les plus goûteuses. C'est pourquoi il est préférable de cueillir les feuilles situées au niveau de la partie centrale de la plante. La cueillette se fait avant que la plante ne soit montée.

Les feuilles de bette maritime sont cuisinées en tant que légumes cuits, de la même manière que des épinards. Elles peuvent ensuite servir de garniture dans des chaussons dorés au four ou bien être cuisinées en gratin.



Le sais-tu ?

La bette sauvage (*Beta vulgaris*) est à l'origine de plusieurs plantes cultivées actuellement. Évidemment, elle est l'ancêtre des bettes cultivées, mais aussi de la betterave !



période de
cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles



Maceron

Smyrniium olusatrum



habitat

Fréquent en région méditerranéenne et dans l'ouest de la France, on le retrouve souvent aux abords des haies, buissons, berges de rivières et dans des décombres.



description

Plante bisannuelle dont la hauteur peut atteindre 1 m. Les feuilles présentent une forme particulière divisée en 3 segments, tout comme celles du houblon.

Elles sont vert foncé sur la face supérieure et vert plus clair sur la face inférieure.

Ses fleurs jaunes sont groupées en ombelles. Les fruits, de couleur noire mesurent 5 mm de long.



cuisine

Tout se mange dans le maceron : racines, tiges, feuilles, graines et fleurs ! Les racines sont récoltées en hiver et au début du printemps, les graines en été et les feuilles encore tendres au printemps.

La saveur du maceron rappelle celle du céleri. Les jeunes pousses et les racines se consomment crues ou cuites (comme le céleri rave), les fleurs en beignets, les graines moulues ont un petit goût de poivre et les feuilles aromatisent de nombreux plats (en purée, en petite quantité dans du pot-au-feu...). Les graines, lorsqu'elles sont vertes, ont un goût d'agrumes, proche de celui du pamplemousse.



Le sais-tu ?

Le maceron est un légume oublié. En effet, il était autrefois largement cultivé en France, mais il s'est fait voler la vedette par le céleri !



période de
cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles



Mauve

Malva sylvestris



habitat

Fréquente aux abords des habitations et dans les gazons urbains, elle se développe aussi dans les friches, les champs et prairies, les bords des chemins et les berges des rivières.



description

Plante vivace, de 30 à 40 cm de hauteur, elle forme des touffes plus ou moins couchées. Ses feuilles sont palmées, crénelées et plus sombres en leur centre. Le milieu de la feuille présente souvent un point de couleur mauve à l'attache entre le limbe et le pétiole. Les fleurs sont composées de pétales échancrés au sommet, rose-violet, avec des nervures plus foncées. À ne pas confondre avec la mauve à feuilles rondes dont la feuille est arrondie quand on l'étale, et non pas lobée.



cuisine

Les feuilles et les fleurs de mauve sont comestibles. Les feuilles sont récoltées en automne-hiver tandis que les fleurs sont ramassées en été.

Les feuilles de mauve restent tendres durant toute la vie de la plante. Elles sont un peu fades, il convient de les associer avec des plantes plus goûteuses. Feuilles et fleurs se consomment crues ou cuites. La tisane de fleurs de mauve soigne les maux de gorge et les feuilles sont délicieuses en ragoût.



Le sais-tu ?

La mauve présente des propriétés adoucissantes reconnues depuis l'antiquité. En effet, elle agirait sur les inflammations et les irritations des muqueuses, notamment celles des voies respiratoires.



période de
cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles



Oseille gracieuse

Rumex pulcher



habitat

Elle se développe au niveau des chemins et dans des lieux secs, dans toute la France et en Corse.



description

Plante bisannuelle de 20 à 60 cm de hauteur. Quand elle est jeune, elle est facilement reconnaissable par ses feuilles échancrées sur les côtés en forme de violon. En période de floraison, elle porte des fleurs en grappe de couleur verte. Elle est également appelée **patience violon**.



cuisine

Les jeunes feuilles sont récoltées de l'automne au printemps. Les feuilles de la patience violon ont une saveur astringente, proche de celle de l'épinard, en moins acide. Les jeunes feuilles peuvent se préparer en gratins, hachées grillées à la poêle, en soupe, en raviolis, en tarte de légumes. De par la présence d'acide oxalique, il ne faut pas en abuser, toutefois cet acide disparaît après cuisson.



Le sais-tu ?

Frotter des feuilles d'oseille sur la peau à la suite d'une piqûre par des orties ou des insectes permet de calmer les démangeaisons.



période de cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles



Oxalide

Oxalis sp.



habitat

Les oxalides se développent dans les bois, au pied des arbres, en zone ombragée ou près des haies.



description

Petite plante vivace herbacée de 10 cm de haut, dont les feuilles sont facilement identifiables avec leurs trois folioles (plus rarement quatre) en forme de cœur. Les fleurs sont composées de 5 pétales de couleur jaune, mauve ou blanche suivant l'espèce. Attention, on le confond souvent avec le trèfle dont les folioles ne sont pas en forme de cœur.



cuisine

Ses jolies feuilles en forme de cœur sont comestibles. De par son aspect esthétique, l'oxalis amène une touche de poésie à certains plats.

Les oxalides présentent un goût acidulé semblable à l'oseille. Ils contiennent de l'acide oxalique, il faut donc les consommer de façon modérée (mais cuits, les oxalates sont éliminés). Ils peuvent être utilisés en dessert, cuits avec du sucre, en vinaigrette ou en sauce.



Le sais-tu ?

Le trèfle irlandais ou ***shamrock*** est en réalité une feuille d'oxalide. Aussi, certaines représentations de trèfle à quatre feuilles porte-bonheur sont des oxalides.



période de
cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles



Pain blanc

Lepidium draba



habitat

Abondante dans le midi et assez commune dans le centre de la France, cette plante habite surtout les friches, les bords de routes et autres espaces délaissés.



description

Plante vivace de 30 à 40cm, ses feuilles ovales ou oblongues sont vert cendré, alternes, pétiolées et en coin à la base. Elles sont recouvertes de poils courts et denses, elles présentent un aspect velouté comme des lobes d'oreille. Les fleurs sont blanc crème, à 4 pétales. Ses fruits sont en forme de petits cœurs.



cuisine

Les feuilles tendres qui se détachent facilement sont les plus goûteuses. Aussi, il est préférable de les prélever avant ou alors bien après la floraison, mais pas au début de cette même période. Les boutons floraux sont également comestibles. La saveur est proche de celle du radis, légèrement piquante. Les boutons floraux peuvent être consommés à la manière du brocoli. Les deux plantes sont de la même famille, d'où son autre nom de brocoli sauvage.



Le sais-tu ?

Le pain blanc est aussi appelé passeraie, passeraie âcre ou encore passeraie drave du fait qu'une ancienne croyance lui prêtait la vertu de guérir la rage. En revanche, la médecine d'aujourd'hui ne reconnaît aucune propriété thérapeutique à cette espèce végétale.



période de
cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Plantain corne de cerf

Plantago coronopus



habitat

Apprécie les endroits sableux et supporte bien le piétinement. On le retrouve plutôt en bord de mer sur les dunes, mais il pousse également le long des chemins, dans les pelouses et sur les sols tassés.



description

Cette petite plante bisannuelle forme une rosette de feuilles à sa base de 15 cm de diamètre. Des tiges sortent de cette rosette et portent des épis bruns proches de ceux des autres espèces de plantain. Son nom s'explique par ses feuilles découpées qui ressemblent à des cornes de cerf.



cuisine

Ses jeunes feuilles sont consommées en salade alors que les feuilles plus vieilles sont mangées cuites comme des épinards. Les feuilles présentent un léger goût acidulé ce qui les rend idéales en salades. Elles peuvent aussi se consommer cuites. Cette plante est riche en vitamine C et en fer.



Le sais-tu ?

Les vertus médicinales du plantain corne de cerf sont connues depuis l'Antiquité. Il possède des propriétés diurétiques et antibactériennes et pourrait soigner les ulcères ainsi que la conjonctivite. Il apaise aussi les piqûres d'insectes. Le plantain corne de cerf est une plante indicatrice des dunes de sable instables.



période de cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Plantain lancéolé

Plantago lanceolata



habitat

Très fréquent et abondant dans toute la France. On peut le trouver dans des prairies sèches, clairières, pelouses, friches.



description

Plante vivace de 10 à 60 cm, sans tige apparente, à feuilles en rosette. Limbe lancéolé entier à 5-7 nervures arquées parallèles. Hampes florales partant de la rosette, très longues et terminées par un petit épi dense, brunâtre. Le fruit est une capsule ovoïde contenant 2 à 3 graines. Ses longues feuilles sont en forme d'oreilles de lapin.



cuisine

Les feuilles sont comestibles, les plus jeunes d'un vert plutôt clair sont souvent préférées puisqu'elles sont bien plus tendres.

Les jeunes pousses peuvent se manger crues tandis que les plus vieilles et plus coriaces se mangent plutôt cuisinées. Les feuilles et les fleurs ont un surprenant goût de champignon. Elles sont consommées depuis toujours un peu partout en potages, quiches, omelettes...



Le sais-tu ?

Les propriétés médicinales du plantain sont connues depuis l'Antiquité grecque. En usage externe sur la peau, il soulage les brûlures ou les piqûres d'insectes, soigne les plaies, resserre les tissus. C'est un anti-inflammatoire et un très bon cicatrisant.



période de cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles



Fausse roquette

Diplotaxis erucoides



habitat

Rare il y a un siècle, cette espèce méditerranéenne est aujourd'hui très abondante sur les terres remuées et labourées telles que vignes, terrains vagues et bords des champs.



description

Plante annuelle, haute de 15 à 50 cm avec une tige portant des poils jaune orangé. Ses feuilles légèrement poilues sont ovales à lancéolées, divisées en segments dont le supérieur est plus large que les autres. Les segments sont obtus, le dernier est plus grand. Le limbe descend un peu sur le pétiole. Les fleurs sont grandes, blanches à 4 pétales. On l'appelle aussi roquette blanche.



cuisine

Les feuilles de cette plante sont comestibles. Les plus jeunes sont plus tendres et présentent un goût moins piquant. Les jeunes feuilles sont excellentes en salade et les feuilles plus âgées se mangent comme légumes cuits sur une bonne pizza par exemple. Aussi, un très bon pesto peut être cuisiné à partir de cette plante. Ses feuilles et ses fleurs ont un léger goût piquant, semblable à celui de la moutarde.



Le sais-tu ?

Le terme *erucoides* renvoie à la chenille, par allusion à la tige poilue comme une chenille. Ce *Diplotaxis* est un cousin de la roquette à fleurs jaunes que l'on mange en salade, *Diplotaxis tenuifolia*. La forme des fleurs est similaire chez les deux espèces. Rare il y a un siècle, elle fait partie des espèces capables de résister à certains herbicides des cultures céréalières donc elle a tendance à coloniser toute seule les espaces.



période de
cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Trèfle blanc

Trifolium repens



habitat

Il forme des tapis dans les pelouses, les prairies ou au bord des routes. Il résiste très bien au piétinement et le broutage a tendance à stimuler sa repousse. Dans la rue, il pousse dans les milieux engazonnés.



description

Plante rampante de 10 à 25 cm de long. Les feuilles sont composées de 3 folioles rondes avec un accent circonflexe blanc dessiné dessus. Les fleurs blanches sont nombreuses et réunies en capitules sphériques semblables à des pompons dressés sur de longs pédoncules.



cuisine

Lorsqu'elles viennent d'éclore, les fleurs sont très appréciées. Aussi, leur délicieux nectar attire de nombreux pollinisateurs pour le plus grand bonheur des amateurs de miel. Enfin, très populaires, les jeunes feuilles se mangent crues ou cuites. Les fleurs sont consommées en infusion. Les feuilles saines et nutritives sont difficiles à digérer crues lorsqu'elles sont ingérées en grande quantité. En tant que légume cuit, elles sont très appréciées avec leur petit goût sucré.



Le sais-tu ?

Cette plante est très appréciée des abeilles pour son nectar. Malgré sa petite taille, elle a un rôle important. On lui donne également des propriétés vermifuges pour les animaux. Chez l'Homme, elle soignerait la toux.



période de cueillette

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Complète la recette avec les mots suivants : *poêle - tartine - cueillette - épaisses - salade - lamelles*

Tartine de salade sauvage

Ingrédients :

- des salades sauvages
- du pain
- du vinaigre
- du beurre
- de l'ail
- du fromage frais
- de l'oignon (facultatif)



Préparation :

Lavez votre plusieurs minutes avec de l'eau vinaigrée.

Découpez les feuilles les plus tendres en

Faites blanchir les feuilles les plus 5 min à l'eau bouillante.

Faites revenir les feuilles dans une 5 min avec une noisette de beurre, un peu d'ail et/ou d'oignon (facultatif).

Prenez une de pain, recouvrez-la de fromage frais.

Garnissez le dessus de sauvage cuite.

Livret d'accompagnement

Coche les conseils qui sont pertinents lors de la cueillette des salades sauvages :

- ☐ Observer que la plante à cueillir est en quantité suffisante, pour faire un prélèvement qui ne nuise pas au développement sauvage.
- ☐ Cueillir en coupant à la base de la tige pour que les plantes puissent continuer à pousser et à se reproduire. Laisser les racines dans le sol, cela permettra la repousse de la plante.
- ☐ Récolter uniquement la quantité nécessaire pour éviter le gaspillage.
- ☐ Cueillir uniquement en arrachant les racines.
- ☐ Ramasser le plus possible de salades de la même plante pour se régaler.
- ☐ Ne rien manger tout seul pendant la cueillette même si on a faim, car il y a des risques d'erreur, de contamination.
- ☐ Prélever seulement quelques parties et pas la plante en entier.
- ☐ Inutile de rincer les plantes à l'eau vinaigrée puisqu'elles sont sauvages et sans pesticides.
- ☐ Cueillir des salades près de crottes de chevaux car elles seront plus riches en oligo-éléments.
- ☐ Consommer de préférence les plantes sauvages cuites pour obtenir un produit exempt de contamination bactérienne.



Attribue les numéros de la légende aux photos correspondantes, puis coche les salades que tu as réellement observées :

- | | | | |
|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------------|
| 1. Fausse roquette | 4. Plantain lancéolé | 7. Oseille gracieuse | |
| 2. Mauve | 5. Pain blanc | 8. Maceron | 10. Plantain corne de cerf |
| 3. Oxalide | 6. Bette maritime | 9. Trèfle blanc | |


☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



Complète la recette avec les mots suivants : *poêle* - *tartine* - *cueillette* - *épaisses* - *salade* - *lamelles*

Tartine de salade sauvage

Ingédients :

- des salades sauvages
- du pain
- du vinaigre
- du beurre
- de l'ail
- du fromage frais
- de l'oignon (facultatif)



Préparation :

Lavez votre **cueillette** plusieurs minutes avec de l'eau vinaigrée,.

Découpez les feuilles les plus tendres en **lamelles**.

Faites blanchir les feuilles les plus **épaisses** 5 min à l'eau bouillante.

Faites revenir les feuilles dans une **poêle** 5 min avec une noisette de beurre, un peu d'ail et/ou d'oignon (facultatif).

Prenez une **tartine** de pain, recouvrez-la de fromage frais.

Garnissez le dessus de **salade** sauvage cuite.

Livret d'accompagnement **SOLUTION**

Coche les conseils qui sont pertinents lors de la cueillette des salades sauvages :

- ☒ Observer que la plante à cueillir est en quantité suffisante, pour faire un prélèvement qui ne nuise pas au développement sauvage.
- ☒ Cueillir en coupant à la base de la tige pour que les plantes puissent continuer à pousser et à se reproduire. Laisser les racines dans le sol, cela permettra la repousse de la plante.
- ☒ Récolter uniquement la quantité nécessaire pour éviter le gaspillage.
- ☐ Cueillir uniquement en arrachant les racines.
- ☐ Ramasser le plus possible de salades de la même plante pour se régaler.
- ☒ Ne rien manger tout seul pendant la cueillette même si on a faim, car il y a des risques d'erreur, de contamination.
- ☒ Prélever seulement quelques parties et pas la plante en entier.
- ☐ Inutile de rincer les plantes à l'eau vinaigrée puisqu'elles sont sauvages et sans pesticides.
- ☐ Cueillir des salades près de crottes de chevaux car elles seront plus riches en oligo-éléments.
- ☒ Consommer de préférence les plantes sauvages cuites pour obtenir un produit exempt de contamination bactérienne.



Attribue les numéros de la légende aux photos correspondantes, puis coche les salades que tu as réellement observées :

- | | | |
|--------------------|----------------------|----------------------------|
| 1. Fausse roquette | 4. Plantain lancéolé | 7. Oseille gracieuse |
| 2. Mauve | 5. Pain blanc | 8. Maceron |
| 3. Oxalide | 6. Bette maritime | 9. Trèfle blanc |
| | | 10. Plantain corne de cerf |





Recette

Roulé de jambon et salade sauvage cuite, sauce béchamel

Ingrédients* :

- 2 tasses de salade sauvage
- 8 tranches de jambon
- 1 cube de volaille
- 80 g de gruyère râpé
- 500 ml de lait écrémé
- 1,5 cuillères à soupe bombée de maïzena

Préparation : Préchauffer le four à 200°C.

Cuire la salade dans une grande casserole avec une cuillère d'eau. Saler et poivrer à votre goût, puis égoutter la salade et réserver.

Dissoudre la maïzena et le cube de volaille dans le lait froid. Faire épaissir dans une casserole sur le feu en remuant sans arrêt.

Répartir la salade cuite dans les tranches de jambon et les rouler. Déposer au fond d'un plat à gratin. Verser la béchamel et saupoudrer de gruyère. Enfourner 20 min.

Note : Les roulés peuvent être faits avec plusieurs salades différentes. Par exemple, quatre roulés au plantain lancéolé et quatre autres à la roquette.

Pendant que la béchamel épaissit, on peut commencer l'assemblage.

*pour 4 personnes

Recette

Salade sauvage cuite au beurre et pommes de terre

Ingrédients* :

- 4 pommes de terre coupées en dés
- 3 tasses de salade sauvage
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon émincé



Préparation :

Faire bouillir les cubes de pommes de terre dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient « al dente ».

Faire dorer les oignons dans une poêle avec une noix de beurre, puis y ajouter la salade et l'ail. Ajouter les pommes de terre lorsque la salade a rendu son eau. Saler et poivrer. Ajouter un peu de beurre et couvrir jusqu'à la cuisson complète des pommes de terre.

*pour 4 personnes



Recette

Quiche à la salade sauvage et jambon

Ingrédients* :

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 2 tasses de salade sauvage ciselée
- légumes au choix émincé
- 2 tranches de jambon en lanière
- 20 cl de crème liquide
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 3 œufs
- 1 cc curcuma
- 100 g de cheddar râpé

Préparation :

Faire précuire la pâte brisée ou feuilletée 10 min à 200°C, réserver.

Dans une poêle, faire dorer les oignons dans un peu d'huile et y ajouter les légumes de longue cuisson. Ajouter l'ail et les légumes de courte cuisson, puis la salade. Dans un saladier, mélanger la crème, les œufs, le curcuma, le cheddar. Saler et poivrer.

Déposer les légumes et le jambon sur la pâte précuite, puis verser le mélange crémeux. Enfourner à 200°C pour environ 25 min.

Note : Pendant la cuisson de la garniture, préparer le mélange crémeux. Il est possible de cuire différentes salades séparément des autres légumes et de réserver un quart ou une moitié de la quiche pour chacune de ces salades.

*pour 4 personnes

Recette

Pizza à la salade sauvage

Ingrédients* :

- 1 pâte à pizza
- 1,5 tasse de salade sauvage
- 15 olives noires dénoyautées
- 3-4 gousses d'ail
- du fromage au choix
- du beurre
- du poivre
- du vinaigre



Préparation :

Dans une poêle, faire cuire la salade sauvage avec une noix de beurre jusqu'à tendreté, égoutter. Mixer la salade, l'ail et les olives noires. Assaisonner avec du poivre et rectifier avec du vinaigre ou du sucre. Étaler le mélange sur la pâte, parsemer le fromage et mettre au four très chaud 10 à 15 min.

Note : Des légumes ou de la viande peuvent être ajoutés à la pizza. Il est possible de faire cuire plusieurs salades sauvages séparément pour obtenir des quarts ou des demis parts de saveurs différentes.

*pour 4 personnes



Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles



Partenaire : Université de Montpellier



Conception pédagogique : Vivek BRUTUS, Sophie RIEU, Jasmine BOISSÉ, Laura ESTEVEZ, Loris TORLOIS / [Université de Montpellier](#) - Martine DEMIRAS / [Écolothèque de Montpellier Méditerranée Métropole](#) - Alexandre NICOLAS / [Académie de Montpellier](#)

Conception graphique : Alexandre NICOLAS / [Académie de Montpellier](#)

Édition : [Écolothèque de Montpellier Méditerranée Métropole](#)

Version : n° 2 - novembre 2025

Crédits iconographiques

Roquette : © CreativeStory / Shutterstock.com

Silhouette de pissenlit : Image par Clker-Free-Vector-Images de Pixabay

Pissenlit : [openclipart.org](#) / Domaine public

Fruit content : [openclipart.org](#) / Domaine public

Fruit mécontent : [openclipart.org](#) / Domaine public

Pain blanc (original modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : © Evelyn Simak - [geograph.org.uk/p/5474844](#) / CC BY-SA 2.0

Oxalide, bette maritime, maceron, mauve : © Jasmine Boissé

Oseille gracieuse : © Sophie Gallezot

Plantain corne de cerf, plantain lancéolé, fausse roquette, trèfle blanc, pissenlit avec trace de fer à cheval, trèfle blanc avec animal : © Jasmine Boissé

Plantain corne de cerf en ville, plantain lancéolé en bord de route : © Sophie Rieu

Maître Yoda : image par Jonny Lindner de Pixabay

Épinglettes « vous êtes ici » : image de Vecteezy.com - crédit d'illustration : <https://fr.vecteezy.com>

Feuilles de maceron, fleurs et feuilles de mauve : © Jasmine Boissé

Fleurs et feuilles d'oxalide (original modifié : image recadrée, coins arrondis inversés, ajout d'un contour) : Joan Simon / CC BY-SA 2.0

Pain blanc (original modifié : image recadrée, coins arrondis inversés, ajout d'un contour) : Luis Fernández García / CC BY-SA 3.0

Plantain corne de cerf (original modifié : image recadrée, coins arrondis inversés, ajout d'un contour) : Salicyna / CC BY-SA 4.0

Plantain lancéolé (original modifié : image recadrée, coins arrondis inversés, ajout d'un contour) : Forest & Kim Starr - [www.starrenvironmental.com](#) / CC BY 3.0

Fausse roquette (original modifié : image recadrée, coins arrondis inversés, ajout d'un contour) : Luca Fornasari García / CC BY-SA 3.0

Trèfle blanc (original modifié : image recadrée, coins arrondis inversés, ajout d'un contour) : Olivier Pichard / CC BY-SA 3.0

Maison : ipapun / CC BY 3.0 | Sources : [commons.wikimedia.org](#) ; [findicons.com](#)

Loupe : icône créée par SimpleIcon sur [www.flaticon.com](#) / CC BY 3.0

Fourchette & couteau : Domaine public | Source : [openclipart.org](#)



Salades sauvages

Identifier des végétaux comestibles



Point d'interrogation : icône créée par Freepik sur www.flaticon.com / CC BY 3.0

Calendrier : Icons8 / CC BY-ND 3.0

Oxalide : © Jasmine Boissé

Pain blanc (original modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : Luis Fernández García / CC BY-SA 3.0

Plantain corne de cerf (original modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : Salicyna / CC BY-SA 4.0

Plantain lancéolé (original modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : Forest & Kim Starr - www.starrenvironmental.com / CC BY 3.0

Fausse roquette (original modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : Luca Fornasari García / CC BY-SA 3.0

Cuisinier : image de Vecteezy.com - art vectoriel gratuit par <https://fr.vecteezy.com>

Fleurs et feuilles d'oxalide (original modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : Joan Simon / CC BY-SA 2.0

Trèfle blanc (original modifié : image recadrée, coins arrondis, ajout d'un contour) : Olivier Pichard / CC BY-SA 3.0

Paire de ciseaux : © nice17 / Shutterstock.com

Tampon solution : © ducu59us / Shutterstock.com

