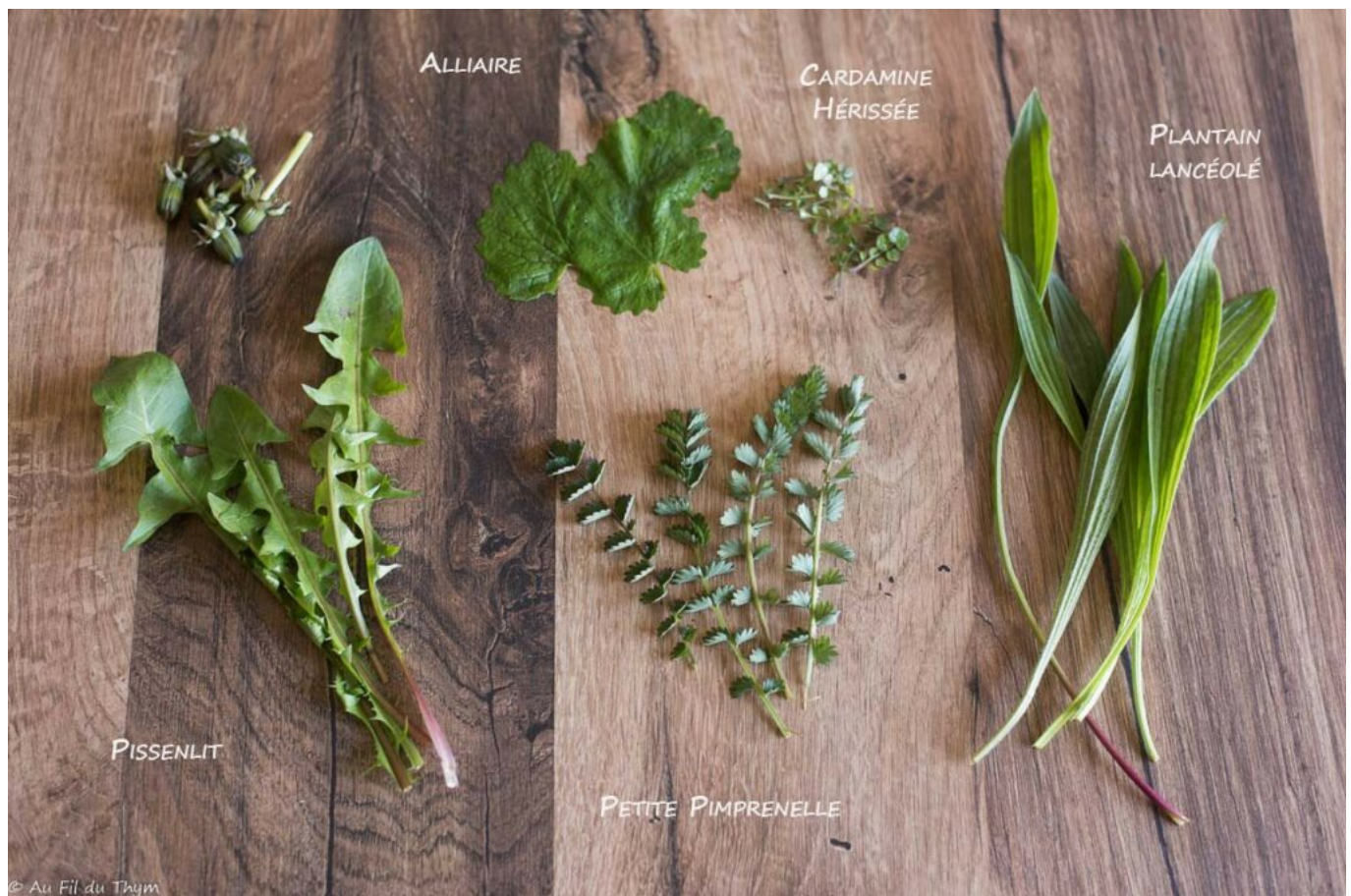


# Plantes sauvages pour pep'ser les salades

Bonjour à toutes et tous,

Je vous retrouve ce matin pour un billet que vous m'avez demandé pour discuter des *plantes sauvages comestibles*. A force de me balader, de découvrir les plantes du coins, de renseigner à leur sujet, j'ai fini par (re)connaître une partie des plantes comestibles et en particulier celles utilisables en condiments pour les plats et salades. Elles amènent souvent une note d'originalité et des saveurs nouvelles avec ce qui pousse à côté – et sans faire appel à des ingrédients exotiques – .

Alors aujourd'hui, je vous propose de vous emmener en balade voir 5 plantes **printanières** pour pep'ser les salades. Celles sélectionnées ont deux avantages : 1) être faciles à dénicher 2) être vraiment intéressantes en terme de saveurs. Si la curiosité vous prends, venez.



© Au Fil du Thym  
Plantes sauvages salades printemps

## **Quelques précautions d'usage**

Avant de se lancer dans la cueillette et consommation des plantes sauvages salades, quelques précautions doivent être prises :

- N'utilisez une plante que si vous êtes sûr de l'identification.
- Privilégiez des spots de cueillette à distance des routes et d'autres sources de pollutions
- Cueillez au juste besoin afin d'en laisser aux autres (y compris aux petites bêtes de la campagne) et dispersez vos cueillettes sur différentes plantes.
- Ne cueillez que la partie utile (ex: que les feuilles) pour laisser la plante continuer sa vie et pouvoir faire des petits pour l'année prochaine
- Consommez des plantes en petites quantités : nos plantes sont souvent très riches en minéraux, le corps n'y est pas forcément habitué

---

## **Le pissenlit (*Taraxacum sect. Ruderalia*)**

Impossible de passer à côté des rayons de soleil que sont les pissenlits dans les prairies, pelouses ou même dans les fins interstices de béton. Leur floraison marque même le début du printemps. L'ensemble de la plante se consomme et dispose de propriétés médicinales. On s'intéressera ici à ce qui est utilisable en salade.



- "CÂPRES" DE PISSENLIT -



Câpres de pissenlit

**Localiser** : prés, bords des chemins, jardins, terrains vagues :

**Reconnaître** : [\[Page d'herbier\]](#) :

- Rosette de feuilles basales découpées
- Fleurs jaune sur une tige de 15-20 cm
- fleur en capitule : formation « plate » avec les pétales groupés sur la formation

On consomme :

- les feuilles, en salade entières ou coupées en morceaux, idéalement jeunes
- les boutons floraux non ouvert, transformés en câpres

---

## ***La cardamine hérissée (Cardamine hirsuta L. )***

Petite plante apparaissant en tout début de printemps (et première des cardamines) la cardamine hérissée est tout aussi discrète que pêchue dans l'assiette. Une fois que vous l'avez goûtée, vous la guetterez tous les ans.  
□Localiser : prairies, haies, friches.



**Reconnaître :** [\[Page d'herbier\]](#)

- Plante assez discrète : 15-20 cm de hauteur
- feuilles disposées en rosette basale, découpées (pennatiséquées, 5-9 lobes), pas/peu de feuilles sur la tige
- inflorescence en grappe avec des petites fleurs blanches

**On consomme :** les feuilles. Elles apportent un goût poivré et piquant

**Variante :** A noter que les différentes espèces de cardamine se consomment également, avec des forces différentes dans le goût de piquant. Vous pouvez aussi trouver en ce moment:

- la *cardamine des prés* : dans les prés, pelouses fraîches, chemins de forêts, grande, 30-50 cm, avec une inflorescence rose : [\[Page](#)

[d'herbier\]](#)

- la *cardamine des bois* : dans les lieux humides, en forêts plus grande que la cardamine hérissée : [\[Page d'herbier\]](#)

---

## Le plantain ( *Plantago Lanceolata & cie* )

Le plantain est un des « a connaître » de la saison, pour ses avantages culinaires et ses propriétés médicinales. S'implantant assez facilement en tout lieu, vous n'avez pas de mal à le trouver dans les prés ou votre jardin. Je vous parlerais ici du plantain lancéolé, mais l'ensemble des plantains peut s'utiliser.



Plantain lancéolé (mars)



**Localiser** : prairies, prés, jardins, bord de chemins

**Reconnaître le Plantain lancéolé** [\[Page d'herbier\]](#)

- Disposition en touffe de feuilles et fleurs
- feuilles longues, vert foncé, striées
- inflorescence en tête noire sur laquelle partent en saison des étamines et stigmates blancs :

**On consomme** :

- les feuilles
- les têtes florales au goût de champignon

**Variantes:** On peut aussi consommer le Grand Plantain [\[Page d'herbier\]](#) ,  
Plantain intermédiaire [\[Page d'herbier\]](#)

---

## ***L'alliaire (Sisymbrium alliarica)***

Vous avez sans doute entendu parler de l'ail des ours, plante des bois très aromatique vantée sur les blogs de cuisine. Cette jolie plante ne pousse pas très bien à l'Ouest et au Sud de la France (où il fait souvent trop chaud et les bois ne sont pas assez frais), mais elle laisse place à son étonnante remplaçante : l'alliaire. Ma chouchoute du moment.



**Localiser :** haies, sous bois, lieux frais

**Reconnaître :** [\[Page d'herbier\]](#)

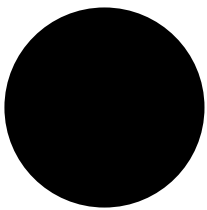
- Port dressé avec des tiges 40-80cm
- feuilles supérieures avec pétiole, en forme de (presque) cœur, dentée
- grappe de fleurs blanches, à 4 pétales
- odeur d'ail

On consomme : les feuilles hachées finement. Elles apportent un goût d'ail.

---

## La petite pimprenelle (*Poterium sanguisorba L.*)

Souvent abondante, la petite pimprenelle est une des plantes sauvages salades qui ne manquera pas d'amuser vos convives. Ses saveurs sont plus qu'originales et particulières ! A consommer en petite quantité car elle est toxique si consommée en masse.



**Localiser** : prés, friches, jardins

**Reconnaître** : [\[Page d'herbier\]](#)

- Touffe de feuilles apparaissant début de printemps, floraison en été
- Feuilles composées, avec des folioles, obovales, découpés, d'un vert tirant vers le bleu
- Fleurs : vous ne devriez pas en voir en ce moment ☐\n\n

**On consomme** : les feuilles : elles apportent un goût entre le concombre et la noix vert

---

## Une recette ?

Prenez vos classiques carottes râpées, différentes herbes de ce billet, une vinaigrette au vinaigre de cidre, et mélangez. C'est riche en saveurs et change des classiques ☐



---

Voilà, une première découverte des plantes sauvages salades. J'espère que celui-ci vous a plu et réponde ( au moins un peu) aux attentes que vous aviez. Si le sujet plaît, j'essayerais sans doute de faire une version « début d'été » Bonne journée !\*

---

## Sources / En savoir plus

- Pissenlit : Chez Sauvages du Poitou
  - Alliaire : Chez sauvage du Poitou
  - Cardamine hérissée : Tela botanica
  - Petite pimprenelle : Wikipédia
  - Plantain lancéolé : Chemin de la Nature
  - Livre : Le régal végétal, F. Couplan
  - Comprendre le vocabulaire de description des plantes: Chez sauvage du poitou
-