

Nom Commun	Localisation	Type	Parties utilisées
Achillée des Alpes <i>Achillea millefolium</i> <i>Achillea alpina</i> <i>subsp. pulchra</i>	de l'Europe à l'Ouest de l'Asie	vivace	Cueillette jeunes feuilles, février-avril fleurs, juin-novembre Les feuilles sont nettement meilleures lorsqu'elles sont toutes jeunes, avant que la tige n'apparaisse jeunes feuilles : en salades feuilles : hachées en condiment. Elles étaient utilisées en Europe du Nord pour aromatiser la bière fleurs : pour parfumer les liqueurs L'achillée est déconseillée pendant la grossesse. Une trop forte consommation peut rendre la peau sensible au soleil.
Aérue <i>Aerva lanata</i>	Europe, Asie, Afrique	vivace	feuilles et tiges : fraîches en salade ou dans les curries
Aigremoine <i>Agrimonia eupatoria</i>	Europe, Afrique du Nord et du Sud, Nord de l'Asie	vivace	Cueillette jeunes pousses, mai-juillet fleurs, juin-septembre La plante séchée à une saveur abricotée : c'est un tonique qui aide à la digestion fleurs : pour décorer les plats jeunes feuilles : se préparent en salade feuilles et fleurs séchées : en infusion jeunes pousses et jeunes feuilles : au Japon, elles sont cuites puis mouillées dans de l'eau pour enlever l'amertume, puis mangées en soupes miso, en vinaigrette, ou avec du gomasio
Alchémille	Est de l'Europe	vivace	jeunes feuilles : en salade ou dans le thé
Alliaire officinale <i>Alliaria petiolata</i>	Afrique du Nord, Asie, Europe	bisannuelle ou vivace	siliques vertes : consommées frites graines : écrasées, elles servent de condiment feuilles : au parfum d'ail, elles aromatisent les plats
Aneth <i>Anethum graveolens</i>	du Sud de l'Europe à l'Inde	annuelle	graines vertes : aromatisent vinaigres, conserves au vinaigre, saumon, salade de pommes de terre. Riches en minéraux, elles sont préconisées dans les régimes sans sel Ombelles immatures et feuilles : relèvent les crèmes aigres, viandes et poissons

<p>Angélique <i>Angelica archangelica</i> ou <i>Angelica officinalis</i> <i>Angelica ursina</i></p>	<p>de l'Europe du Nord et de l'Est à l'Asie centrale</p>	<p>bisannuelle</p>	<p>Cueillette jeunes pousses : avril-mai feuilles : mai-août jeunes tiges : mai-juin fleurs : juillet-septembre fruits : août-septembre</p> <p>feuilles : crues, pour aromatiser les salades, soupes, légumes et salades de fruit ou en compote avec des fruits acides</p> <p>jeunes pousses : comme condiment ou légume, crues ou cuites, pour réhausser le goût de végétaux fades</p> <p>tiges et racines : s'utilisent comme légume. Les tiges se confisent</p> <p>jeunes tiges : crues, juteuses et aromatiques, elles sont pelées et coupées en morceaux dans les salades</p> <p>graines : en pâtisserie</p>
<p>Amaranthe <i>Amaranthus caudatus</i> L.</p>	<p>Amérique du Sud</p>	<p>annuelle</p>	<p>Riche en fer, elle contient de la lysine, un acide aminé rare dans les céréales. mais ne contient pas de gluten</p> <p>jeunes feuilles et tiges, graines : Elles étaient utilisées par les Incas comme céréale. Ils en consommaient les graines qu'ils utilisaient sous forme de farine</p> <p>L'amaranthe a une saveur légèrement épicée. On peut en trouver à vendre dans certaines boutiques bio. Elle est facile à cultiver dans son jardin</p>
<p>Arbre de Judée</p>	<p>Ouest de l'Asie et Sud-ouest de l'Europe</p>	<p>arbre</p>	<p>fleurs : agrémentent les salades de fruit</p>
<p>Argousier <i>Hippophaë rhamnoides</i></p>	<p>Europe, Alpes du Sud, Asie</p>	<p>arbuste</p>	<p>baies astringentes : riches en vitamine C. En Sibérie, on les consommait avec du fromage et du lait ou cuites avec une viande en sauce. En Europe, on commercialise le jus des baies. Au Népal, on les mange crues, au vinaigre ou en confiture.</p>
<p>Armoise <i>Artemisia vulgaris</i></p>	<p>de l'Europe à la Sibérie, Afrique du sud</p>	<p>vivace</p>	<p>Cueillette jeunes pousses, mars-avril graines, juin-juillet</p> <p>saveur rappelant celle de l'artichaut, la plante trop poussée devient amère. Elle est appelée « Herbe de Magie » en Europe pour son goût proche des bouillons cubes Magie</p> <p>jeunes pousses : en salade</p> <p>jeunes feuilles : au Japonelles sont cuites à l'eau et mangées avec des graines de sésame grillées et de la sauce soja. On s'en sert aussi pour aromatiser et colorer les boulettes de riz.</p> <p>feuilles : séchées au four pour décorer</p> <p>graines : frites en décor</p> <p>Eviter pendant la grossesse</p>
<p>Arroche rouge <i>Atriplex hortensis rubra</i></p>	<p>Ouest de l'Asie, Sud de l'Europe</p>	<p>annuelle</p>	<p>feuilles et jeunes pousses : en salade</p> <p>feuilles : cuites comme les épinards ou en soupe</p> <p>tiges : on les fait revenir</p> <p>graines : les Amérindiens et les pionniers d'Amérique du Nord en faisaient de la farine</p>

Aspérule odorante <i>Galium odoratum</i>	Europe, Afrique du nord	vivace	Cueillette plante entière, mars-mai Il est préférable de ramasser la plante avant la floraison car elle dégage alors plus d'arôme au séchage Feuilles et fleurs : à l'excellente saveur de foin, acidulée et fraîche à associer au jus de citron vert, liqueurs, vins blancs et vin de mai. Infusée, elle aromatise des desserts : charlottes, mousses, crèmes De fortes doses peuvent provoquer des maux de têtes et des troubles digestifs. Si la plante moisit, il se forme du dicoumarol, une antivitamine K qui peut causer de graves hémorragies
Aubépine <i>Crataegus sp.</i>	Europe, Afrique du Nord, Inde	arbuste	fleurs : elles se mangent mais il faut les consommer quand elles viennent d'éclore car elles dégagent rapidement une odeur ammoniacquée. Elles agrémentent les salades de fruit Jeunes feuilles : se mangent en salade fruits : ils sont comestibles, mais ont une consistance sèche et farineuse et sont souvent insipides
Aunée <i>Inula helenium</i>	Eurasie	vivace	racine fraîche : à l'odeur de banane, se mange cuite ou séchée
Balsamite <i>Tanacetum balsamita</i>	Europe, Asie	vivace	feuilles : à l'odeur de menthe, elles donnent un goût vif aux salades, potages et farces de gibier
Barbarée (Herbe de Sainte-Barbe) <i>Barbarea vulgaris</i>	Europe	bisannuelle, vivace	Cueillette feuilles, inflorescences, avril-novembre fleurs, avril-juin A la saveur piquante et amère de cresson, la plante est riche en vitamine A et C. Les rosettes de feuilles sont meilleures au printemps. Ensuite, elles deviennent coriaces et amères. jeunes feuilles : en salades feuilles plus âgées : cuites à 2 eaux pour enlever l'amertume, en légumes ou en soupes comme le cresson de fontaine, jeunes pousses florales : ressemblant à de petits brocolis, elles se mangent crues ou légèrement cuites fleurs : en décoration, on les fait également macérer dans de l'huile pour faire une vinaigrette
Bardane <i>Arctium lappa</i>	Europe	bisannuelle	jeunes pousses et racines : d'abord cuites à l'eau, on les fait revenir Déconseillée aux femmes enceintes
Bégonia <i>Begonia gr. Semperflorens</i>	Amérique du sud	annuelle	Les bégonias ont une saveur acidulée, piquante et fraîche fleurs et feuilles : crues, cuites à la vapeur ou doucement revenues au beurre
Belle-de-nuit <i>Mirabilis jalapa</i>	Amérique du Sud	vivace	feuilles : mangées au Népal fleur : colorant alimentaire
Benoite <i>Geum urbanum</i>	Europe	vivace	rhizome : remplace les clous de girofle dans les bouillons et ragoûts. Donne du goût aux bières, vins ou liqueurs feuilles : parfument salades et potages

<p>Berce</p> <p><i>Heracleum</i> <i>Sphondylium</i> <i>Heracleum dulce</i></p>	Europe, Asie, Nord des E.U	vivace	<p>Cueillette feuilles, mars-septembre tiges, avril-juin inflorescences, mai-août fruits, juillet-octobre</p> <p>jeunes feuilles : se consomment crues en salade</p> <p>Feuilles : une fois développées elles sont cuites en soupe, en légume ou en chapatis</p> <p>jeunes tiges : tendres, croquantes et juteuses avec un parfum de mandarine. Crues et pelées elles font un bonbon végétal ou un complément à une salade végétale ou de fruits</p> <p>inflorescences en bouton : se cuisent en légume</p> <p>fruits : très parfumés, ils forment un puissant condiment</p> <p>racines : utilisées avec parcimonie, elles servent également de condiment</p>
<p>Bleuet</p>	zones tempérées de l'hémisphère Nord	annuelle ou bisannuelle	<p>fleurs : à goût d'artichaut pour les salades vertes ou les salades de légumes</p>
<p>Boehmeria</p> <p><i>Boehmeria tricuspi</i></p>	Asie		<p>Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : juillet-septembre</p> <p>jeunes pousses : cuites en légumes</p>
<p>Bon-henri</p> <p><i>Chenopodium bonus-henricus</i></p>	Europe	vivace	<p>jeunes feuilles : en salade, cuites comme les épinards ou utilisées dans les pot-au-feu, farces et potages</p> <p>jeunes pousses et inflorescences : cuites en légume</p> <p>Contient fer, vitamines et minéraux</p> <p>A éviter en cas d'infection rénale</p>
<p>Bourrache officinale</p> <p><i>Borago officinalis</i></p>	Europe	annuelle	<p>fleurs : au goût de concombre, elles se mangent crues. Cristallisées, elles remplaceront les violettes pour décorer les pâtisseries</p> <p>Attention, les sépales – situées sous les pétales – ne sont pas comestibles</p>
<p>Bourse-à-pasteur</p> <p><i>Capsella bursa-pastori</i></p>	zones tempérées et subtropicales	annuelle ou bisannuelle	<p>Cueillette racine, feuilles, inflorescences et graines presque toute l'année</p> <p>feuilles : parfument les salades</p> <p>Les jeunes rosettes de feuilles se mangent crues ou cuites en Europe. On les a également conservées par lactofermentation. Au Japon, elles constituent l'une des sept herbes printanières traditionnelles, hachées et cuites avec du riz et d'autres plantes sauvages</p> <p>fleurs : un peu sucrées, les petites fleurs blanches peuvent s'ajouter aux salades</p> <p>suc de la plante fraîche : peut s'ajouter à un jus de légumes</p> <p>graines : de saveur piquante, elles se consomment en condiment</p>
<p>Bugle rampante</p> <p><i>Ajuga reptans</i></p>	Europe, Iran, Caucase	vivace	<p>jeunes pousses : parfument la salade</p>
<p>Buglosse officinale</p> <p><i>Anchusa officinalis</i></p>	Europe, Asie	vivace	<p>fleurs et jeunes feuilles : parfument les salades</p> <p>Autrefois on en faisait des conserves</p>

Canneberge <i>Vaccinium oxycoccus</i>	Nord de l'Eurasie, Amérique du Nord	arbuste	feuilles : les feuilles de <i>Vaccinium vitis-idaea</i> sont comestibles baies : ce sont les myrtilles. Elles se consomment crues, en gelée, séchées, moulues et mêlées à la farine et accompagnent également les volailles
Grande Capucine <i>Tropaeolum majus</i>	de la Colombie à la Bolivie	annuelle	feuilles et fleurs : consommées fraîches, elles relèvent salades et plats cuisinés. Les fleurs sont riches en vitamines boutons floraux verts : confits au vinaigre
Cardamine des prés (cressonnette) <i>Cardamine pratensis</i>	Europe	vivace	Cueillette jeunes pousses : mars-mai fleurs : avril-août La plante est riche en sels minéraux et vitamines (surtout vitamine C) et a le goût du cresson de fontaine jeunes feuilles : crues en salade ou garniture de viande feuilles : se mangent cuites en légume ou potage fleurs : sans leur calice amer, peuvent être utilisées dans les salades et garnitures
Cardamine hirsute <i>Cardamine hirsuta</i>	hémisphère Nord	annuelle	feuilles : <i>Cardamine hirsuta</i> et <i>Cardamine flexuosa</i> , au goût poivré, se cueillent en automne ou en hiver pour parfumer soupes, salades, sandwiches ou garnitures
Carline Acaule <i>Carlina acaulis</i>	Sud et Est de l'Europe	vivace	réceptacle floral : se mange comme l'artichaut
Carotte sauvage <i>Daucus Carota</i>		bisannuelle	Cueillette racine : octobre-avril feuilles : mars-juin fleurs : mai-octobre fruits : juillet-octobre racine : est un excellent comestible si elle est ramassée avant le développement de la hampe florale. Elle peut être consommée crue ou cuite, comme les carottes cultivées. feuilles : consommées crues en salade inflorescences : peuvent servir à décorer une salade fruits : très parfumés forment un puissant condiment Confusion possible avec différentes espèces de Cigüe
Carvi <i>Carum carvi</i>	Europe, Ouest de l'Asie	bisannuelle	graines : épice populaire en Europe centrale. Elle accompagne porc, goulasch, choucroute, fromage, pains, gâteaux et conserves au vinaigre. Les graines sont utilisées pour faire cuire le chou dont elles atténuent l'odeur
Cataire <i>Nepeta cataria</i>	Sud-ouest et Centre de l'Asie, Europe	vivace	feuilles : goût mentholé. Parfumant salades et viandes
Céleri sauvage <i>Apium graveolens</i>	Europe	bisannuelle	graines : moulues, elles aromatisent les plats en remplacement du sel feuilles : hachées, elles parfument les plats. Elles sont riches en vitamines et minéraux
Chardon béni <i>Cnicus benedictus</i>	Méditerranée, Asie	annuelle	feuilles, fleurs et racines sont comestibles A haute dose, cause des vomissements

Chardon-Marie <i>Silybum marianum</i>	Sud-ouest de l'Europe	bisannuelle	<p>Toute la plante est comestible et facilite la digestion</p> <p>capitule : se mange comme l'artichaut, avant l'ouverture de la fleur</p> <p>Les graines sont comestibles. En traitement des maladies du foie, elles doivent être prescrites par un médecin</p>
Chervis <i>Sium sisarum</i>	de l'Europe de l'Est à l'Asie	vivace	<p>jeunes pousses de printemps et racines fines : cuites à la vapeur ou sautées à la poêle.</p> <p>racines : relèvent les ragoûts et sont conservées dans du vinaigre. Torréfiées, elles remplacent le café</p> <p>Attention, le chervis ressemble à la cigüe aquatique qui est mortelle</p>
Chicorée sauvage <i>Cichorium intybus</i>	Europe, Ouest de l'Asie, Afrique du Nord	bisannuelle	<p>boutons floraux : conservés au vinaigre</p> <p>jeunes plants et endives : en salade ou braisés</p> <p>jeune racine : cuite à la vapeur et torréfiée, utilisée avec le café pour en neutraliser les effets</p>
Chrysanthème comestible <i>Chrysanthemum coronarium</i>	Méditerranée	annuelle	<p>jeunes feuilles : servent de condiment ou se mangent en légume</p> <p>fleurons : en garniture</p> <p>graines : germées</p> <p>tiges : se mangent frites</p>
Clinopode <i>Clinopodium micranthum</i>		vivace	<p>Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : juillet-septembre</p> <p>Les feuilles ressemblent à celles du basilic, avec une odeur agréable et légère rappelant la menthe</p> <p>fleurs : en décoration de plats</p> <p>jeunes feuilles : en salade</p> <p>feuilles et fleurs : séchées infusées en tisane</p>
Compagnon blanc (Lychnide blanc) <i>Silene alba</i>		annuelle, vivace	<p>Cueillette jeunes pousses : mars-mai fleurs : mai-octobre</p> <p>Il faut ramasser les pousses lorsqu'elles sont encore tendres, avant l'apparition des tiges</p> <p>jeunes pousses : cuites en légumes ou en salade</p> <p>jeunes fleurs : en salade</p>
Coquelicot <i>Papaver rhoeas</i>		annuelle	<p>Cueillette fleurs : juin-juillet</p> <p>Le coquelicot a été utilisé comme colorant alimentaire pour les croûtes de certains fromages de Hollande</p> <p>pétales : s'utilisent en garniture. On en fait du sirop, des confiseries</p>

<p>Cresson de Fontaine <i>Nasturtium officinale</i></p>	<p>Europe, de l'Asie à la Chine et au Pakistan, Afrique du Nord</p>	<p>vivace</p>	<p>Cueillette feuilles : avril-novembre fleurs : juin-septembre</p> <p>On peut cueillir les feuilles lorsque les fleurs et les fruits sont présents, donc pratiquement pendant toute la durée de vie de la plante.</p> <p>A la saveur piquante, la plante est riche en vitamine C et en fer</p> <p>fleurs : crues pour relever salades ou différents plats</p> <p>feuilles : cuites en soupes, en légumes, pour accompagner le poisson ou crues. En Europe centrale, on en préparait par lacto-fermentation une sorte de choucroute</p> <p>Faites particulièrement attention si le cresson croît dans des ruisseaux traversant des pâturages : il peut être contaminé par la douve du foie. Il faut alors le cuire. La consommation excessive de cresson cru peut provoquer des troubles urinaires</p>
<p>Criste-marine <i>Crithmum maritimum</i></p>	<p>Atlantique européen</p>	<p>vivace</p>	<p>Goût salé et épicé, la plante est riche en vitamine C et sels minéraux</p> <p>jeunes pousses et feuilles fraîches : en salade, bouillies, servies au beurre ou en vinaigrette. Se conservent dans le vinaigre, ainsi que les fruits qui relèvent les sauces</p>
<p>Dahlia</p>	<p>Mexique</p>	<p>annuelle</p>	<p>tubercules et pétales</p>
<p>Dorine (Cresson doré) <i>Chrysosplenium flagelliferum</i></p>			<p>Cueillette feuilles et fleurs : mars-juin</p> <p>feuilles : légèrement amères, elles se consomment crues en salade, ou cuites en soupes</p>
<p>Eglantier <i>Rosa multiflora</i></p>	<p>zones tempérées</p>	<p>arbrisseau</p>	<p>Cueillette fleurs : mai-juin cynorrhodons (églantines) : septembre-mars, après les gelées qui les ramollissent</p> <p>les cynorrhodons sont très riches en vitamine C (environ 20 fois plus que les agrumes). Ils renferment également de la provitamine A, des vitamines B et PP, des sels minéraux, des acides organiques (citrique et malique), de la pectine, des sucres, etc. Les akènes durs qu'ils renferment sont riches en vitamine E.</p> <p>fleurs : en décoration</p> <p>pétales : cristallisés ou en gelée (passés dans du blanc d'oeuf et du sucre puis séchés au four)</p> <p>églantine : on en fait des confitures, sauces et sorbets</p>
<p>Egopode <i>Aegopodium podagraria</i></p>	<p>Europe du Nord, Asie de l'Ouest</p>	<p>vivace</p>	<p>Cueillette feuilles : avril-octobre fleurs : juin-juillet</p> <p>Les feuilles sont meilleures avant la floraison</p> <p>jeunes feuilles : en salade ou en beignets</p> <p>feuilles : macérées en choucroute, ou en légumes, à la vapeur</p> <p>graines : moulues, peuvent servir à mariner un poisson</p> <p>peut être confondu avec la petite ciguë qui est toxique ou avec l'angélique sylvestre</p>

Epilobe en épi (Laurier de Saint Antoine) <i>Chamaenerion angustifolium</i>		annuelle	Cueillette jeunes pousses et tiges : avril-feuilles et fleurs : juin-septembre jeunes pousses tendres : en légumes moëlle des tiges : peut être mangée telle quelle feuilles : servaient autrefois à préparer par infusion un succédané du thé fleurs : décorent les plats, ou se préparent en "thé solaire" : macérées dans l'eau d'un bocal exposé au soleil, les fleurs procurent une boisson agréable
Epine-vinette <i>Berberis vulgaris</i>	Europe, Amérique du Nord, Moyen-Orient	Arbuste	baies : laxatives et rafraichissantes, elles sont comestibles iniquement lorsqu'elles sont mûres. On en fait des confitures et conserves A éviter pendant la grossesse
Eupatoire <i>Eupatorium chinense</i>		vivace	Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : juillet-septembre plante : réduite en poudre, elle serait utilisée au Népal pour préparer le "marcha", un cake fermenté, distillé ensuite pour préparer une liqueur jeunes pousses : cuites en légumes racine : cuite en raison de la présence d'alcaloïdes susceptibles d'être toxiques à forte dose, il est indispensable d'employer la plante avec prudence
Euphrase <i>Euphrasia rostkoviana</i>	Europe	annuelle	feuilles : elles étaient ajoutées aux salades pour leur légère amertume
Fenouil <i>Foeniculum vulgare</i>	Europe, Méditerranée	vivace	fleurs : conviennent aux salades de légumes cuits, aux rougets grillés et aux poissons cuits dans le vin blanc graines : aromatisent pain, curries, tarte aux pommes, sauces de poisson et salades
Fenugrec <i>Trigonella foenum-graecum</i>	Sud de l'Europe, Asie	annuelle	graines : moulues et grillées, elles parfument les curries et chutneys. Germées, elles se consomment dans les salades jeunes feuilles : se mangent fraîches
Fougère mâle <i>Dryopteris filix-mas</i>	Amérique du Nord, Eurasie		jeunes frondes enroulées : on les fait bouillir comme des légumes. Pendant les famines en norvège, elles étaient mélangées au pain et brassées comme la bière
Fragon (petit houx) <i>Ruscus aculeatus</i>	Europe tempérée	arbuste	jeunes pousses : comestibles, elles ressemblent aux asperges
Fuchsia <i>Fuchsia spp.</i>		Annuelle	fleurs : se consomment confites, marinés ou en garniture
Fucus vésiculeux <i>Fucus vesiculosus</i>	Europe, Atlantique Nord	algue	Riche en fer, le fucus agrémenté les plats mijotés et se boit en infusion Il peut renfermer des polluants marins Il est incompatible avec la caféine, le citron ou certains médicaments

Fumeterre <i>Fumaria officinalis</i>			Cueillette : feuilles, fleurs, avril-octobre l'étymologie de la plante provient de "fumus", fumée, parce que son jus, qui vient de la "terre", pique les yeux comme de la fumée. jeunes feuilles et fleurs : en salades plante entière séchée et traitée en infusion La plante est toxique à forte dose
Gardénia <i>Gardénia jasminoïde</i>	Sud de la Chine	arbuste	Fleurs : en garniture Fruits : rouge-orange, ils sont comestibles. On en extrait un pigment jaune, utilisé comme colorant alimentaire
Gardénia <i>Gardenia lutea Fresen</i>	Éthiopie	arbuste	fruits : comestibles, on en extrait des substances résineuses et parfumées
Genêt à balai	Nord-ouest de l'Europe	arbuste	fleurs : à odeur de pois et de miel
Gentiane <i>Gentiana triflora</i>			Cueillette fleurs : juillet-septembre racine : automne feuilles et fleurs : peuvent être blanchies et servies en légumes racines : en dessert comme pour la gentiane jaune. Les racines de <i>Gentiana lutea</i> , macérées ou distillées, sont utilisées dans la fabrication de liqueurs ou d'apéritifs Plusieurs variétés de gentiane sont protégées en France : leur cueillette et encore plus leur arrachage est interdit
Géranium rosat <i>Pelargonium capitatum</i>	Afrique du Sud	vivace	feuilles : à l'odeur de rose, aromatisent confitures, boissons et sirops
Géranium des prés <i>Geranium pratense</i>	Sud de l'Europe	vivace	fleurs : agrémentent la salade
Pois de senteur (Gesse odorante)	Sud-est de l'Italie et de la Sicile	annuelle	fleurs : roses pour décorer les salades
Giroflée <i>Matthiola incana</i>		annuelle	fleurs : au goût parfumé, on les consomme en garniture de salade ou confites
Glaïeul <i>Glaïeul Gladiolus cv.</i>		Bulbe	Fleurs : au goût sucré, en salade, farcie ou en garniture
Guimauve officinale <i>Althaca officinalis</i>	Europe	vivace	graines, fleurs et jeunes feuilles : parfument les salades feuilles : s'utilisent comme légume racines : sont bouillies puis frites
Houblon <i>Humulus lupulus</i>	Ouest de l'Asie	grimpante	jeunes pousses : se consomment en légume feuilles : blanchies dans la soupe

Hysope <i>Hyssopus officinalis</i>	Sud de l'Europe	arbuste	feuilles : au goût piquant, elles parfument liqueurs, desserts et plats salés fleurs : pour parfumer les liqueurs, elles peuvent également rehausser la saveur d'une viande ou d'un dessert A éviter pendant la grossesse et en cas d'hypertension
Hysope anisée <i>Agastache foeniculum</i>	Amérique du Nord	vivace	feuille : aromatique, utilisée pour l'assaisonnement ou en tisane
Impatiante <i>Impatiens walleriana</i>		annuelle	pétales ou fleurs entières : leur texture est croquante. Elles s'utilisent en garniture
Impatience n'y-touchez-pas (Balsamine des bois) <i>Impatiens noli-tangere</i>	Eurasie	annuelle	Cueillette jeunes pousses : avril- fleurs : juin-août Cette espèce doit son nom à la forte réactivité de son fruit au toucher. La capsule mûre explose quand on veut la saisir et peut projeter les graines à plusieurs mètres ! jeunes pousses : cuites graines : crues, à légère saveur de noix En grande quantité, la plante peut se montrer dangereuse du fait de sa teneur en minéraux (oxalate de calcium)
Immortelle <i>Helichrysum italicum</i>	Sud-ouest de l'Europe	arbuste	feuilles : léger arôme de curry, on met la feuille dans les soupes et ragoûts. Il faut l'enlever avant de servir, car elle est difficile à digérer
Jacinthe			fleurs : bleues, elles sont confitent dans le miel
Jacinthe d'eau <i>Eichhornia crassipes</i>	Amérique du Sud	vivace	pétiotes : ajoutés aux potages aigres en Thaïlande
Jasmin <i>Jasminum officinale</i> <i>Jasminum sambac</i>	Inde, Sud-est de l'Asie	grimpante	fleurs : blanches et parfumées, elles se consomment associées aux salades d'oranges et aux fruits frais, macérées dans des liqueurs ou infusées pour le thé et les tisanes La saveur du jasmin s'accomode très bien avec celle de la cannelle
Jonquilles trompette			fleurs : pour les bonbons, les beignets, farces et potages
Joubarbe <i>Sempervivum tectorum</i>	Centre de l'Europe	vivace	feuilles : parfument les salades
Julienne des jardins			fleurs et jeunes feuilles

Laiteron potager <i>Sonchus oleraceus</i>	Europe	annuelle	Cueillette jeunes pousses et feuilles : mars-octobre fleurs : juin-novembre Les jeunes pousses, tendres et délicates, apparaissent au sommet des tiges puis à l'aisselle des feuilles développées. Pour en avoir presque toute l'année, il suffit de les prélever régulièrement en empêchant les tiges florales de se former. jeunes pousses : en salades feuilles : en légumes ou en soupes
Lamier blanc <i>Lamium album</i>	de l'Europe à l'Ouest de l'Asie	vivace	Cueillette feuilles et fleurs : avril-septembre jeunes pousses : effeuillées en salade ou cuites en légumes, en lasagnes ou en soupes fleurs : en décor
Lamier amplexicaule <i>Lamium amplexicaule</i>		annuelle	Cueillette feuilles et fleurs : avril-septembre jeunes pousses : effeuillées en salade ou cuites en légumes, en lasagnes ou en soupes fleurs : en décor
Laminaire sucrée <i>Laminaria saccharina</i>	Mer du Nord, Atlantique	algue	Riche en vitamines et minéraux jeunes plantes : consommées crues ou cuites
Lavande <i>Lavandula sp.</i>	Méditerranée	arbuste	fleurs : utilisées dans les confitures, vinaigres, pâtisseries, crèmes, plats provençaux et cristallisées pour décorer les plats
Lierre terrestre <i>Glechoma hederacea</i>	Europe, Caucase, Amérique du nord	vivace	Cueillette jeunes feuilles : avril-juin fleurs : avril-mai condiment intéressant pour les salades, les soupes, les céréales et pour réaliser des sauces jeunes feuilles : se mangent en salade le lierre terrestre doit être consommé avec modération, car il contient à faible dose une molécule toxique, le pinocamphone
Lilas <i>Syringa vulgaris</i>	Sud-est de l'Europe	arbuste	fleurs : les grappes aux petites fleurs cireuses et au parfum doux et entêtant s'infusent dans l'eau qui servira aux desserts et aux boissons
Lin <i>Linum usitatissimum</i>	Europe, Asie	annuelle	fleurs : décoorent les salades de leur couleur bleue graines : riches en vitamines et minéraux, elles sont pressées à froid pour obtenir une huile à usage culinaire Une absorption excessive de la plante peut causer un empoisonnement
Lis blanc <i>Lilium candidum</i>	Est de la méditerranée	vivace	bulbes : consommés cuits
Livèche <i>Levisticum officinale</i>	Est de la Méditerranée	vivace	feuilles : aromatisent potages et ragouts graines : parfument pain et riz racine : se râpe crue dans les salades ou se conserve au vinaigre pour être réduite en poudre comme condiment

Luzerne <i>Medicago sativa</i>	Sud-ouest de l'Asie, Europe, E.U	vivace	feuilles toniques et graines germées : en salade fleurs : à consommer dans des potages ou en salade
Lys			fleurs ou boutons, bulbe
Maceron <i>Smyrniolum olusatrum</i>	Ouest et sud de l'Europe	bisannuelle	jeunes tiges : blanchies puis cuites à la vapeur fleurs : en beignets feuilles tendres et boutons : confits au vinaigre, ils aromatisent les poissons, salades, soupes ou plats mijotés graine : aromatique, elle est utilisée comme condiment racine : cuite à l'eau ou confite dans du sucre
Marguerite (grande marguerite) <i>Leucanthemum vulgare</i>	Eurasie tempérée	vivace	Cueillette jeunes feuilles : mars-mai capitules : mai-août fleurs ou boutons : à senteur balsamique Pousses tendres : agrémentent les salades racines et feuilles : parfois cuites
Massette (Quenouille) <i>Typha latifolia L.</i>	partout, sauf au grand Nord	vivace	fleurs : elles sont un excellent légume feuilles : aromatiques rhizome : La partie intérieure est très nourrissante mais un peu fibreuse. On peut la faire sécher puis la moudre pour en faire une farine jeunes pousses : blanches, juteuses, elles se consomment crues ou cuites et possèdent un peu le goût des coeurs de palmier fleurs mâles (partie supérieure) ou femelle : sont comestibles avant maturité et possèdent cuits le goût du coeur d'artichaut, mais en plus prononcé. Un pollen jaune d'or est produit en abondance par les fleurs mâles. Il est facile d'en récolter dans un sac en secouant la plante. On peut le saupoudrer sur les plats ou encore l'incorporer à de la farine
Mauve musquée <i>Malva moschata</i>	Europe, Nord-ouest de l'Afrique	vivace	La plupart des Malvacées sont comestibles fleurs : parfument les salades feuilles et jeunes pousses : bouillies en légumes, elles contiennent des vitamines A, B et C
Mélicot <i>Melilotus alba</i> <i>Melilotus officinalis</i>	Europe, Asie	bisannuelle	Cueillette feuilles, fleurs et graines : avril-octobre Pour recueillir les graines, on coupe le sommet de la plante, qui est mis à sécher sur un linge, puis battu et vanné. jeunes feuilles : amères et aromatiques, elles se mangent crues en salades. Séchées c'est un aromate utilisé dans des mousses, crèmes, charlottes, comme l'aspéruele odorante graines : aromatiques, ont servi d'épice. Certains fromages étaient autrefois parfumés de graines ou de fleurs de mélicot. Toxicité : de très fortes doses de mélicot peuvent se montrer émétiques et provoquer divers troubles. Lorsque le mélicot moisit, la coumarine se transforme en dicoumarol, substance toxique utilisée pour tuer rats et souris par hémorragie interne.
Mélisse <i>Melissa officinalis</i>	Sud de l'Europe	vivace	feuilles fraîches : aromatise les plats, huiles, vinaigres ou liqueurs

<p>Menthe des champs <i>Mentha arvensis</i></p> <p>Menthe poivrée <i>Mentha piperita</i></p>	Eurasie, Afrique	vivace	<p>Cueillette feuilles : mai-novembre fleurs : juillet-octobre</p> <p>Les feuilles peuvent se ramasser pendant presque toute la durée de vie de la plante</p> <p>La menthe poivrée a une odeur forte, très rafraîchissante et mentholée, par rapport à la menthe des champs dont l'odeur est beaucoup plus douce</p> <p>feuilles : s'utilisent crues et hachées dans les salades ou dans divers plats, aromatisent les sauces, desserts, tisanes et boissons froides</p>
<p>Ményanthe <i>Menyanthes trifoliata</i></p>	Zone tempérée Nord	vivace	<p>rhizomes : utilisés pour faire de la farine par les Inuits du Canada</p> <p>En Suède, la plante remplace le houblon</p> <p>Feuilles séchées : substitut du thé</p> <p>Des doses excessives peuvent causer diarrhées et vomissements</p>
<p>Millepertuis <i>Hypericum perforatum</i></p>	de l'Europe au centre de la Chine	vivace	<p>Feuilles : parfument salades et liqueurs</p> <p>Fleurs : jaunes et sentant le citron</p>
<p>Minette (Lupuline) <i>Medicago lupulina</i></p>	Europe, Asie, Afrique du nord, sous-continent Indien	annuelle ou bisannuelle	<p>Cueillette feuilles, fleurs et graines : avril-novembre</p> <p>Pour recueillir les graines, on coupe le sommet de la plante, qui est mis à sécher sur un linge, puis battu et vanné.</p> <p>Ressemble aux trèfles par ses fleurs jaunes, mais de taille plus petite, et par ses feuilles composées de 3 folioles</p> <p>graines : se consomment germées et crues. C'est un aliment très sain et de saveur délicate dont la popularité va croissant. On les vend couramment dans les magasins d'aliments naturels et de nombreux supermarchés en Amérique et en Europe, sous le nom arabe "alfalfa".</p> <p>feuilles : en salades ou cuites en légume (saveur douce et agréable)</p> <p>fleurs : ajoutées aux salades</p>
<p>Mimosa des fleuristes <i>Acacia dealbata</i></p>	Australie	arbuste	<p>jeunes feuilles, pousses et graines : comestibles</p> <p>fleurs : on peut les associer aux légumes verts et aux salades de fruits ou les cristalliser</p>
<p>Molène bouillon-blanc <i>Verbascum thapsus</i></p>		bisannuelle	<p>Cueillette feuilles : juin-septembre fleurs : juillet-août</p> <p>fleurs : séchées en infusion ou en décoration</p>
<p>Monnaie du pape</p>	Europe	bisannuelle	boutons floraux et jeunes feuilles, fleurs
<p>Montie perfoliée <i>Montia perfoliata</i></p>	Ouest de l'Amérique du Nord	annuelle	<p>feuilles rondes, tiges et fleurs : se mangent en salade d'hiver ou sont cuites comme des épinards</p> <p>racines : bouillies, elles ont un goût de châtaigne d'eau</p> <p>La plante est riche en vitamine C</p>

Mouron blanc (Stellaire) <i>Stellaria media</i>	Eurasie	annuelle ou vivace	Cueillette plante entière, toute l'année La stellaire produit souvent 5 ou 6 générations de suite sur le même terrain. Lorsque la plante est assez jeune, elle peut être ramassée et utilisée avec ses tiges, très tendres, mais avec l'âge, ces dernières deviennent dures et l'on ne peut plus récolter alors que les extrémités des pousses. saveur de noisette et de maïs plante entière : en salade ou hachée, dans une soupe par exemple avant la floraison, il serait facile de confondre la stellaire avec le mouron rouge (Anagallis arvensis), légèrement toxique à l'état cru
Mousse de chêne <i>Pseudevernia prunastri</i>	Europe, Amérique du Nord		Elle est moulue pour faire lever le pain. C'est également un fixatif aromatique au parfum de violette
Myosotis <i>Myosotis sylvatica</i>	Afrique du Nord, Europe, Ouest de l'Asie	bisannuelle ou vivace	fleurs : pour décorer les salades
Muflier <i>Antirrhinum majus</i>		annuelle	Fleur : au parfum fort, il faut l'utiliser avec modération dans les salades. Elle se consomme également confite
Muscari à toupet <i>Muscari comosum</i>	Europe, Afrique du Nord, Sud-ouest de l'Asie	vivace	bulbes : au printemps, les bulbes comestibles sont sortis de terre et bouillis. Ils ont les mêmes qualités que les oignons. On les conserve dans du vinaigre Vendu aux E.U sous le nom de cipollino
Myrte <i>Myrtus communis</i>	Méditerranée, Afrique du Nord	arbuste	fleurs : au parfum lourd pour les pâtisseries
Nigelle aromatique <i>Nigella sativa</i>	Sud-ouest de l'Asie	annuelle	graines : au parfum de fraise et au goût proche de la muscade. Elles sont très utilisées en Inde, Egypte, Grèce et Turquie. Fraîches ou grillées à sec, elles aromatisent les curries, légumes et légumineuses
Œillet des fleuristes <i>Dianthus caryophyllus</i> Œillet de poète <i>Dianthus barbatus</i> Œillet mignardise <i>Dianthus plumarius</i>	Méditerranée	bisannuel ou vivace	Très parfumé, arôme de muscade pétales : doivent sentir le girofle et être débarrassés du talon blanc amer. On les consomme en agrément de macédoines de fruit, de sandwiches, potages, sauces ou pour aromatiser sirop, vinaigre et liqueur
Olivier d'automne <i>Elaeagnus umbellata</i>		arbre	Cueillette fleurs : avril-juin fruits : octobre-novembre fruits : se mangent crus, macérés en liqueur ou cuits en confiture

Onagre <i>Oenothera biennis</i>	Est de l'Amérique du Nord	bisannuelle ou annuelle	Cueillette racines et jeunes feuilles : de l'automne au printemps fleurs : juin-octobre tiges : Les Indiens Pieds-Noirs les faisaient bouillir, avec les feuilles feuilles : cuites en légume racines : elles se mangent crues et râpées ou cuites comme légume ou en purée. Sa saveur est douce et similaire à celle du panais ; Elles étaient séchées pour être consommées l'hiver, cuites dans deux eaux, elles étaient ensuite cuites en ragoût, à la vapeur ou confites fleurs : elles sont aussi comestibles, s'utilisent en décor Les diverses parties de l'onagre peuvent avoir tendance à irriter la gorge, même cuites, lorsqu'on les consomme seules. Il est toujours préférable de les mélanger avec d'autres végétaux.
Onoporde acanthe <i>Onopordum acanthium</i>	De l'Ouest de l'Europe à l'Asie centrale	bisannuelle	capitules : débarrassées des bractées épineuses, ils sont bouillis ou cuits à la vapeur et servis avec du beurre jeunes tiges : blanchies et pelées, elles se mangent crues avec une vinaigrette ou cuites à la vapeur
Orchis mâle <i>Orchis mascula</i>	Europe	vivace	tubercules : féculents et mucilagineux, ils sont préparés en Inde en pâtisseries ou mangés crus avec du miel
Orpin âcre <i>Sedum acre</i>	Europe, Afrique du Nord	vivace	Cueillette jeunes pousses : avril-juillet fleurs : juin-août feuilles : séchées, au goût de poivre et de gingembre, elles s'utilisent en assaisonnement pousses et fleurs tendres : crues en salades, frites ou sautées comme condiment. Attention, à forte dose elles peuvent provoquer une réaction d'intolérance
Ortie <i>Urtica dioica</i>	Hémisphère Nord	vivace	jeunes feuilles et pousses : cuites en légumes ou en soupe, elles sont riches en vitamine C, sels minéraux et protéines. Le séchage ou la cuisson ôtent aux feuilles leur pouvoir urticant
Oseille en écusson <i>Rumex scutatus</i> Petite oseille <i>Rumex acetosella</i>	Europe, Ouest de l'Asie	vivace	Cueillette feuilles : avril-septembre feuilles : à la saveur acide, dans les salades, potages, sandwiches ou boissons au yaourt
Oxalide petite-oseille <i>Oxalis acetosella</i> Oxalis corniculé <i>Oxalis corniculata</i>	Amérique du Nord, Europe, Asie	vivace	Cueillette feuilles : presque toute fleurs : avril-mai jeunes fruits : mai-juin Il faut ramasser les jeunes fruits lorsqu'ils sont encore bien tendres car ils durcissent rapidement saveur acidulée de l'oseille feuilles et fleurs : en salades ou pour relever les plats fleurs : pour décorer les plats Dangereuse à forte dose en raison des oxalates contenus dans la plante, ne pas utiliser en cas de gastrite, rhumatisme ou goutte en raison de sa propriété diurétique. Une cuisson à l'eau permet de les éliminer en grande partie

Pâquerette <i>Bellis perennis</i>		bisannuel	fleur : en salade ou confite feuilles : en salade
Passiflore sauvage <i>Passiflora incarnata</i>	Est des Etats-Unis	Grimpante	fruit : ovale et juteux. La pulpe blanche qu'il renferme est transformée en glaces et boissons rafraichissantes. Les espèces <i>P. ligularis</i> , <i>P. edulis</i> , <i>P. laurifolia</i> et <i>P. mollissima</i> sont cultivées pour leur fruit, la grenadille appelée aussi fruit de la passion
Panicaut de mer <i>Eryngium maritimum</i>	Europe	bisannuelle ou vivace	jeunes feuilles, pousses et bourgeons : comestibles racines : en automne, elles aromatisent légumes et conserves. Autrefois, elles étaient cuites et confites dans du sucre
Patience sauvage <i>Rumex obtusifolius</i>		vivace	Cueillette feuilles : mars-mai Il est préférable de ramasser les feuilles lorsqu'elles sont jeunes et forment une touffe partant de la base de la plante. Avec l'âge, elles se chargent en tanins et ont tendance à devenir amères et astringentes contrairement aux feuilles d'oseilles, à l'acidité caractéristique, les feuilles de la patience sauvage sont amères et astringentes ; la patience (<i>Rumex patientia</i>) était autrefois cultivée pour ses feuilles dans les potagers sous le nom d'oseille-épinard jeunes feuilles, encore enroulées : crues en salades, elles sont très mucilagineuses feuilles un peu plus âgées : cuites en légumes, bouillies à 1 ou 2 eaux si leur astringence et leur amertume sont devenues trop prononcées Dangereuse à forte dose en raison des oxalates contenus dans la plante, ne pas utiliser en cas de gastrite, rhumatisme ou goutte en raison de sa propriété diurétique. Une cuisson à l'eau permet de les éliminer en grande partie
Pavot somnifère <i>Papaver somniferum</i>	Sud-est de l'Europe, Ouest de l'Asie	annuelle	graines : elles sont ajoutées aux pains, gâteaux et curries
Pensée <i>Viola tricolor</i> <i>Viola x wittrockiana</i>		annuelle	fleurs : on les utilise pour des farces salées, risottos, ragoûts, et elles servent à la décoration des petits gâteaux et des plats. Il faut enlever le pédoncule amer avant usage
Persil	Sud de l'Europe	bisannuelle	feuilles et tiges : riches en vitamines et minéraux feuilles : utilisées dans les bouquets garnis, elles se mangent en légume au Moyen-Orient racine : celle du persil-racine, au goût de noisette, est cuite en légume

<p>Pétasite odorant <i>petasites fragans</i></p>	<p>Centre de la méditerranée</p>	<p>vivace</p>	<p>Cueillette jeunes inflorescences : avril-mai jeunes pousses foliaires : mai-juin pétioles : juin-août</p> <p>jeunes inflorescences, jeunes pousses, pétioles des feuilles développées : pelés et coupés en morceaux puis bouillis à plusieurs eaux pour être servis en sauces ou en gratin</p> <p>pétioles : les longs pétioles de <i>petasis japonicus</i> sont pelés et macérés dans du vinaigre. C'est le fuki, un délice japonais.</p> <p>boutons de fleurs : amers, ils sont utilisés en condiment</p> <p>feuilles : celles de <i>Petasis frigidus</i> sont consommées en Arctique</p> <p>Les cendres de <i>petasis palmatus</i> et <i>petasis speciosa</i> servent de sel</p> <p>Ne pas confondre avec Pétasite officinal qui renferme des alcaloïdes toxiques et n'est donc pas comestible</p>
<p>Phlox <i>Phlox paniculata</i></p>		<p>vivace</p>	<p>fleurs : à la consistance croquante et au goût légèrement épicé, elles agrémentent les salades de fruits et se préparent confites</p>
<p>Pimprenelle sanguisorbe <i>Sanguisorba minor</i></p>	<p>Europe, Afrique du Nord, Asie</p>	<p>vivace</p>	<p>Cueillette feuilles : mars-novembre</p> <p>Les toutes jeunes feuilles du centre de la rosette peuvent être employées entières. Pour les autres, il sera préférable de détacher les folioles du rachis trop coriace</p> <p>on distingue la grande pimprenelle (<i>sanguisorba officinalis</i>) de la petite pimprenelle (<i>sanguisorba minor</i>) qui a une saveur plus fine et est moins coriace que la première</p> <p>feuilles : au goût de noix verte et de concombre, elles agrémentent salades, fromages, potages, sauces de poisson, mayonnaises et boissons d'été</p>
<p>Pissenlit <i>Taraxacum dens-leonis</i></p>	<p>Hémisphère Nord</p>	<p>vivace</p>	<p>Cueillette racine, feuilles, bouton floral, capitule : presque toute l'année (floraison surtout d'avril à septembre)</p> <p>fleurs : utilisées en desserts (gelée, mousse), mais aussi pour préparer une tisane, un vin ou un miel</p> <p>boutons floraux : se conservent dans le vinaigre</p> <p>racine : macérée dans du vinaigre. Torréfiée elle remplace le café</p> <p>jeunes feuilles : en salade, elles sont riches en vitamine A et C et en sels minéraux</p>
<p>Pivoine officinale Pivoine de Chine <i>Paeonia officinalis</i></p>	<p>Europe</p>	<p>vivace</p>	<p>fleurs : au Japon, on les mange en légume.</p> <p>pétales : décorent les salades ou préparés frits, en beignets salés ou sucrés</p> <p>graines : servaient d'épice en Europe au XIV^e siècle</p> <p>Consommée entière, la pivoine devient un vrai légume.</p>
<p>Plantain <i>Plantago major</i> <i>Plantago lanceolata</i></p>	<p>Eurasie</p>	<p>vivace</p>	<p>Cueillette feuilles : toute l'année bourgeons : juin-octobre</p> <p>La plante a un léger goût de champignon</p> <p>jeunes feuilles : crues en salades</p> <p>feuilles : cuites en légumes, comme les épinards</p> <p>graines : réduites en farine, elles peuvent être ajoutées à la pâte à pain ou à la soupe</p> <p>bourgeons : ceux de <i>p. lanceolata</i>, en beignets sucrés</p>

<p>Platycodon <i>Platycodon grandiflorum</i></p>	Chine, Mandchourie, Japon	vivace	<p>Fleur : à la consistance croquante et au goût sucré, elle se consomme en salade, farcie, ou confite</p> <p>La racine est vénéneuse</p>
<p>Potentille ansérine <i>Potentilla anserina</i></p>	Amérique du nord, Europe, Asie	vivace	<p>Cueillette racines : presque toute l'année fleurs : avril-juin</p> <p>parties souterraines : cuitent en légumes autrefois par les celtes et les amérindiens</p> <p>jeunes feuilles : celles de <i>Potentilla freyniana</i> se consomment en salade</p> <p>fleurs : en décor</p>
<p>Pourpier <i>Portulaca oleracea</i></p>	Inde, Eurasie	annuelle	<p>feuilles et tiges : riches en vitamines C, elles sont croquantes et rafraichissantes. Elles agrémentent les salades aromatiques à saveur plus marquée. On les consomme aussi confites au vinaigre ou cuites comme des légumes ou dans les soupes</p> <p>graine : séchée puis moulue, elle peut être ajoutée à la farine</p>
<p>Prêle <i>Equisetum aervense</i></p>	Eurasie, Amérique du Nord	vivace	<p>Cueillette jeunes pousses : mars-mai</p> <p>Elles sont de deux sortes, fertiles et stériles. Il faut les récolter très tôt, lorsqu'elles viennent juste de sortir de terre car elles s'imprègnent rapidement de silice et deviennent trop dures</p> <p>jeunes tiges fertiles : on les mange bouillis. Au Japon, elles sont confites au vinaigre, cuites à la vapeur puis sautées à l'huile, ajoutées au riz ou aux soupes miso</p> <p>jeunes pousses : crues en salade, coupées en morceaux</p> <p>en grandes quantités, les prêles constituent un danger du fait des alcaloïdes qu'elles contiennent, en particulier de la nicotine</p>
<p>Primevère officinale <i>Primula veris</i></p>	Europe, Ouest de l'Asie	vivace	<p>fleurs : aromatiques</p> <p>Jeunes feuilles : parfument salades et viandes farcies</p>
<p>Primevère vulgaire <i>Primula vulgaris</i></p>	Ouest et Sud de l'Europe	vivace	<p>fleurs : cristallisées, elles agrémentent confitures ou salades</p> <p>feuilles : cuites en légume ou en soupe</p> <p>la primevère farineuse, la primevère à feuilles entières, la primevère hirsute aux fleurs roses (famille des primulacées) : leurs fleurs et feuilles se consomment comme des légumes à ajouter dans les potages</p> <p>la primevère officinale et la primevère vulgaire dont les fleurs entraient jadis dans la composition d'un philtre d'amour. Vous pouvez les cristalliser, en faire des soupes ou des salades</p>
<p>Prunus <i>Prunus sp.</i></p>	Chine, Europe, Amérique du Nord	arbres	<p>fleurs : un peu amères, pour les salades de fruits et les infusions</p>
<p>Pulmonaire <i>Pulmonaria officinalis</i></p>	Europe	vivace	<p>jeunes feuilles : parfument les potages</p>
<p>Raifort <i>Armoracia rusticana</i></p>	Sud-est de l'Europe	vivace	<p>jeunes feuilles : parfument les salades</p> <p>racine : fraîchement râpée elle se consomme comme condiment</p>

Raiponce <i>Campanula rapunculus</i>	hémisphère Nord tempéré	bisannuelle	racines de la première année et jeunes feuilles : se mangent en salade
Reine-des-prés <i>Filipendula ulmaria</i>	Ouest de l'Asie	vivace	Cueillette jeunes feuilles : avril-mai fleurs : mai-août Les fleurs s'utilisent de préférence fraîches et se ramassent donc au fur et à mesure des besoins fleurs : à la saveur proche de celle de l'amande, entrent dans la composition de liqueurs d'herbes, de compotes et de confitures
Renouée persicaire (pied-rouge) <i>Persicaria sieboldii et thunbergii</i>		annuelle	Cueillette jeunes pousses : avril-juillet fleurs : août-octobre jeunes pousses : crues et fleurs en salades feuilles plus poussées : en légumes cuits
Rhodiola rose <i>Rhodiola rosea</i>	Hémisphère Nord	vivace	feuilles : consommées par les Inuits dans l'huile, par les Lapons en salade
Romarin <i>Rosmarinus officinalis</i>	Méditerranée	arbuste	feuille : condiment utilisé avec les fruits de mer, le porc et l'agneau fleurs fraîches : on les utilise comme garniture ou cristallisées à des fins décoratives
Rose trémière <i>Alcea rosea</i>	Orient	bisannuelle	fleurs : en salade, confites ou farcies boutons : également comestibles
Roseau <i>Phragmites australis</i>	partout	vivace	graines : préparées autrefois en gruau par les amérindiens racines : pour faire de la farine tige : broyée, grillée et trempée ils la mangeaient en friandise
Rue <i>Ruta graveolens</i>	Sud-est de l'Europe	arbuste	feuilles : au goût amer, elles sont riches en fer et minéraux. La rue donne une saveur muquée aux aliments et à des alcools
Salicaire <i>Lythrum salicaria</i>	Europe tempérée, Asie, Afrique	vivace	feuilles : peuvent se manger en légume
Salicorne <i>Salicornia Europea</i>	Europe, Asie, Amérique du Nord	annuelle	tiges : juteuses et salées, elles sont riches en minéraux. On les consomme vertes, cuites à l'eau comme les asperges ou en conserve graines : autrefois moulues en farine
Salsifis des prés <i>Tragopogon pratensis</i>	Europe, Etats-Unis	annuelle ou vivace	racines, jeunes pousses et boutons floraux des salsifis des prés ou cultivés : confits au vinaigre, râpés dans les salades, cuits à l'eau ou au four
Salsola <i>Salsola Kali</i>	Europe, Etats-Unis	annuelle	jeunes pousses : riches en minéraux, elles sont cuites à l'eau. Attention : elle peut contenir un taux important de nitrates ou d'oxalates si elle se situe dans une zone polluée

<p>Sapin <i>Abies firma</i></p>	zones tempérées de l'hémisphère nord	arbre	<p>Cueillette jeunes pousses : avril-juin</p> <p>Les pousses doivent être d'un vert clair et très tendres : elles se coupent alors facilement entre le pouce et l'index.</p> <p>les feuilles renferment une huile essentielle contenant du limonène (d'où leur saveur citronnée) et sont très riches en vitamine C</p> <p>écorce : nourriture de survie, la seconde écorce (cambium) est comestible crue, mais elle est nettement meilleure après cuisson. On ne doit jamais le récolter tout autour du tronc d'un arbre car on causerait ainsi la mort de ce dernier</p> <p>jeunes pousses : additionnées aux salades, en gelée et desserts</p> <p>ne pas confondre avec l'if qui est toxique</p>
<p>Saponaire <i>Saponaria officinalis</i></p>	Europe, Asie	vivace	<p>fleurs : à l'odeur de framboise et de girofle, se mangent en salade</p>
<p>Sceau-de-Salomon odorant <i>Polygonatum caeruleum</i></p>	Europe, Asie	vivace	<p>jeunes pousses de printemps : bouillies, elles sont comestibles</p> <p>Dangereuse à forte dose</p>
<p>Sauge <i>Salvia officinalis</i></p>	Méditerranée, Afrique du Nord	arbuste	<p>feuilles : aromatise les farces de volaille et les mets relevés. Elles aident à digérer les viandes grasses. Les jeunes feuilles de <i>Salvia elegans</i> sont frites et servies avec de la crème</p> <p>fleurs : elles relèvent les salades et donnent une infusion légère, balsamique</p> <p>A éviter absolument pendant la grossesse</p>
<p>Sisymbre <i>Sisymbrium officinale</i></p>	Europe tempérée	annuelle	<p>feuilles : à la saveur de montarde et riche en vitamine C, on l'ajoute dans les sauces</p>
<p>Silène à bouquet <i>Silene armeria</i></p>			<p>Cueillette jeunes pousses, mars-mai fleurs, juin-août</p> <p>Il faut ramasser les pousses lorsqu'elles sont encore tendres (on les cueille facilement entre le pouce et l'index), avant l'apparition des tiges. Elles ne comportent alors que quelques feuilles, rapprochées les unes des autres.</p> <p>fleurs : en salade</p> <p>jeunes pousses : crues en salade ou cuites en légumes</p>
<p>Silène enflée <i>Silene vulgaris</i> <i>Silene inflata</i></p>			<p>Cueillette jeunes pousses : mars-mai fleurs : avril-septembre</p> <p>jeunes pousses : à la couleur et la saveur sucrée de pois mange-tout, elles se consomment cuites en légume ou crues en salade</p> <p>fleurs : en salade</p>
<p>Sorbier des oiseleurs <i>Sorbus aucuparia</i></p>	Hémisphère Nord	arbre	<p>fruits : riches en vitamine C on en fait une gelée acide, un vin ou une eau-de-vie après fermentation</p> <p>fleurs : sucrées, en décoration</p> <p>Les fruits deviennent comestibles lorsqu'ils sont bien mûrs, blets, et à condition d'être cuits</p>

Souci officinal <i>Calendula officinalis</i>	Sud de l'Europe, Méditerranée	annuelle	feuilles : intégrées aux salades fleurs : colorent riz et poissons. Les boutons sont également comestibles Substitut au safran
Staphylier <i>Staphylea bumalda</i>		arbuste	Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : mai-juin jeunes pousses et jeunes feuilles : frites en beignet au Japon
Sumac de Virginie Rhus typhina	Est de l'Amérique du Nord	arbuste	fleurs : les romains les faisaient infuser dans l'eau de cuisson pour colorer le riz fruits : aigres, ils sont appréciés dans la cuisine orientale. Réduits en poudre, ils assaisonnent poissons et viandes Le jus des graines trempées ou des fruits séchés s'utilise dans les sauces de salades, les yaourts et les marinades
Sureau rouge à grappe <i>Sambucus sieboldiana</i>		arbre	Cueillette fleurs : avril-juin baies : juillet-octobre Ramassez les grappes de baies entières, puis égrenez-les et passez-les au moulin à légumes pour en extraire le jus et éliminer peaux et graines. baies : en gelée ou macérées en liqueur (ne pas macérer trop longtemps). Autrefois on distillait de l'alcool des baies fermentées Jeunes pousses et jeunes fleurs : utilisées après une cuisson prolongée leur goût proche du chou-fleur et du brocoli. Mais attention à ne pas en abuser (2 ou 3 pousses par personne), ce qui provoquerait un mal de ventre crus, les baies se montrent émétiques et toxiques, même en petite quantité
Sureau noir <i>Sambucus nigra</i>	Hémisphère Nord	arbre	Fleurs : à l'arôme de muscat s'utilisent en condiment. Bourgeons : se conservent dans du vinaigre baies : apporte goût, couleur et vitamine C aux cordiaux, confitures et pâtés
Tagète <i>Tagetes lucida</i> <i>T. patula</i> <i>T. tenuifolia</i>		annuelles	Substitut au safran. Certains cultivars ont des goûts d'agrumes fleurs et feuilles : se consomment en salade, en garniture ou en tisane
Tilleul		arbre	fleurs : goût sucré
Tournesol <i>Helianthus annuus</i>	Amérique du Nord	annuelle	graines : nourrissantes elles se mangent crues, grillées, écrasées en farine ou en beurre. On fait aussi de l'huile boutons floraux : préparés comme les artichauts
Trèfle des prés <i>Trifolium pratense</i> <i>et repens</i>	Europe Centrale, Asie occidentale, Afrique du Nord	vivace	Cueillette feuilles : sans leur pétiole, presque toute l'année inflorescences : mai-octobre Le nectar des fleurs à une saveur sucrée, les feuilles sont riches en protéines complètes fleurs : ajoutées aux salades ou aux desserts, séchées et pulvérisées, elles étaient parfois mélangées à de la farine pour faire du pain feuilles : en salades ou cuites en légume

Trèfle Incarnat <i>Trifolium incarnatum</i>	Sud et Ouest de l'Europe	annuelle	fleurs : sucrées, elles parfument les salades feuilles : nourrissantes, elles doivent tremper plusieurs heures dans l'eau salée ou cuire 10 minutes à l'eau avant d'être consommées Les feuilles de t. amabile et t. ciliolatum sont également comestibles
Tulipe <i>Tulipa cv.</i>		bulbe	pétales : Il faut enlever les étamines et le pistil. A la consistance croquante et au goût légèrement sucré, les pétales se consomment frites Salade, confite, farcie
Tussilage <i>Tussilago farfara</i>	Europe, Ouest et Nord de l'Asie, Afrique du Nord	vivace	feuilles : en salade et en potage, elles sont riches en vitamines C et en zinc Potentiellement dangereuse car elle contient des alcaloïdes en faible quantité, l'usage interne de la plante est réglementé dans certains pays
Vergerette annuelle <i>Erigeron annuus ou Stenactis annua</i>	Amérique du Nord	annuelle	Cueillette jeunes pousses : avril-juin fleurs : juin-septembre jeunes feuilles : cuites en beignet, assaisonnées de sésame
Véronique de Perse <i>Veronica persica</i>	Sud-ouest de l'Asie	annuelle	Cueillette feuilles : presque toute l'année inflorescences : avril-octobre feuilles et fleurs : en salades
Vesce velue <i>Vicia villosa</i>			Cueillette jeunes pousses : avril-mai fleurs : mai-juillet graines : juillet-août Les jeunes pousses doivent être ramassées bien tendres jeunes pousses : cuites en légumes graines : peuvent être consommées après une longue cuisson fleurs : utilisables en décor Les graines de la Vesce ont un net goût d'amande amère, indice de la présence d'acide cyanhydrique, potentiellement dangereux. Il faudrait les faire cuire à plusieurs eaux
Violette <i>Viola obtusa</i> <i>Viola collina</i> <i>Viola odorata</i>	Sud, Centre et Ouest de l'Europe	vivace	Cueillette feuilles : presque toute l'année fleurs : mars-mai Les feuilles se récoltent sans leur pétiole, un peu trop dur feuilles : utilisées autrefois dans le sud des Etats-Unis pour préparer des soupes épaisses (le mucilage des violettes locales produit un peu l'effet du tapioca). Se mangent en salade fleurs : crues pour colorer les salades ou séchées en infusion. Les fleurs de <i>viola odorata</i> , au parfum suave, elles sont cristallisées pour parfumer les desserts, sorbets, confiseries et liqueurs
Vipérine <i>Echium vulgare</i>	Europe	bisannuelle	fleurs : confites et mangées en salades

Ce guide est une synthèse de recherches faites dans des livres et sites Internet traitant de plantes médicinales et plantes comestibles. Malgré le soin apporté à la rédaction de ce guide, nous n'avons pas testé toutes les plantes qu'il contient. Nous vous invitons donc à la prudence quant à l'utilisation de certaines d'entre elles.

Ce document est destiné à un usage non commercial. Nous vous invitons à le diffuser et à le partager à condition d'en indiquer la source.

Copyright Pascale Massé <http://www.hermeline-plantes-sauvages.com>