

Plantes sauvages et fleurs comestibles

Yolande Buyse, N.D.

Cueillette

Par journée claire

Juste après la tombée de la rosée du matin

ou

Juste avant le coucher du soleil.

Ne pas cueillir la première plante rencontrée.

Cueillir parcimonieusement une partie des végétaux où ils poussent en abondance

Les papillons, les insectes, les animaux, la terre ont besoin des plantes et des fleurs.

Admirer et remercier la plante avant de cueillir ce dont on a besoin.

Cueillir lorsque la plante est à maturité, mais pas fanée.

Placer les plantes et les fleurs cueillies dans un panier ou dans un sac en toile naturelle ou en papier.

Ne pas laver, sauf exception. Passer un linge humide si nécessaire.

Brosser et frotter les racines avec un linge humide.

Conservation

- Le séchage

Le séchage à basse température reste le meilleur et le plus facile moyen de conservation

Sécher rapidement à une température maximale de 35 degrés Celsius.

Une très bonne ventilation conserve à la plante toutes ses propriétés

Conserver dans un bocal en verre, de préférence,

À l'abri de la lumière

Au sec

Jusqu'à la prochaine saison

- La congélation

garde à la plante ses qualités gustatives.

- La conservation dans l'huile

permet de conserver pendant quelques semaines des plantes condimentaires.

Mode d'utilisation des plantes et des fleurs

Les plantes crues sont plus riches en enzymes, vitamines, sels minéraux, etc.

Moins on les manipule, plus elles gardent leurs propriétés.

La meilleure façon de jouir au maximum de leurs vertus est de les manger au moment de la cueillette !

Les manger crues, le plus vite possible après la cueillette

Les ajouter crues aux aliments cuits ou cuire brièvement à basse température, ne jamais dépasser 70 degrés

Les utiliser pour potée, potage, tourte, gratin, soufflé, omelette, beignets, sauce froide ou chaude, infusion, macération, sirop, confiture, etc.

Les déguster directement et ne pas conserver plus de quelques heures.

Diapositives

angélique	luzerne	rose
asclépiade	marguerite	rose trémière
bourrache	mauve	sapin
carotte sauvage	onagre	sureau
chardon	orties	tilleul
chicorée	pensée	tournesol
consoude	pissenlit	trèfle
coquelicot	plantain	tussilage
églantier	prêle	violette

**Si tu aimes les plantes sauvages et les fleurs comestibles,
crée ton jardin naturel, tu seras en permanence dans un Éden !**