JARDIN

Que de bonnes herbes !

Au jardin, on les foule du pied, on les fauche, on les tond : stop ! Certaines plantes sauvages sont aussi bonnes dans l'assiette que pour la santé. Allons à leur rencontre, en compagnie de Mélissa Morin, qui depuis 15 ans a appris, en autodidacte, à connaître et reconnaître ces «mal aimées» de nos jardins.

Une observation attentive de son jardin au fil des saisons permet de savoir à quel endroit, en quelle quantité et à quelle période pousse telle ou telle plante : *« Ce sont toujours les mêmes que l'on voit autour de chez soi »* confirme Mélissa. Ainsi, petit à petit, on va *« chercher ce qui est disponible et à portée de main »* pour agrémenter son assiette. *« Les goûts et les textures se sont un peu normalisés aujourd'hui. Avec les plantes sauvages, je cherche des goûts différents. »* Et puis, les plantes sauvages poussent en abondance, toute l'année : *« Dans la nature et au jardin, il y a foison, même entre janvier et mars alors qu'au potager, il n'y a plus grand-chose. En hiver, je m'éclate à aller chercher des trucs »* s'enthousiasme Mélissa.

Pour récolter, quelques règles à respecter

Avant d'en garnir salades ou tisanes, quelques règles s'imposent au moment de la récolte. La prudence est de mise car il existe quelques plantes toxiques. La première chose, *« c'est de s'assurer de sa reconnaissance »*, préconise Mélissa. Comment ? Au début, on récolte des basiques, celles que l'on reconnaît facilement. Pour cela, on peut s'aider d'ouvrages spécialisés ou bien suivre un atelier-balade, comme ceux que propose Mélissa régulièrement. Pour plus de prudence, on peut rincer les plantes à l'eau et au vinaigre, voire les chauffer à 60°C pour éliminer les contaminations animales. La deuxième chose, *« c'est de ne récolter que les plantes présentes en abondance et de ne prendre que ce dont on a besoin »*, pour éviter de gaspiller cette manne naturelle. Enfin, *« il faut privilégier les jeunes pousses en général ; plus c'est jeune, plus c'est tendre. »*

« Les plantes de la fin mars ne sont pas celles de mai ou juin... Certaines auront disparu, d'autres auront fleuri » prévient Mélissa. Elle insiste : *« Il faut vraiment se laisser le temps de l'observation pour voir les différentes phases d'une plante. »* Lors de ses ateliers-balades, c'est la même chose, les participants observent des plantes qui auront évolué lors d'une prochaine sortie au jardin. L'idée est bien de sensibiliser tout un chacun à la reconnaissance et à l'utilité de ces plantes pas si sauvages.

Mélissa Morin,
www.naturellement-autonome.fr
plantes@naturellement-autonome.fr

5 bonnes herbes à découvrir

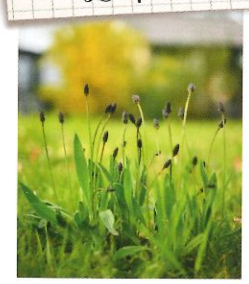
L'ortie

« Il faut passer l'étape "ça pique" et prendre des gants. Le mieux est d'en récolter les sommités, les jeunes pousses du haut. C'est LA plante reminéralisante par excellence, des minéraux et de la chlorophylle à l'état brut. On vous la conseille en cake ou en tarte, à utiliser comme des épinards. »

Le lierre terrestre

« C'est le meilleur exemple pour se faire confiance car elle fait travailler les sens. Si on frotte la plante entre ses doigts, elle a une odeur boisée très reconnaissable ainsi qu'une feuille en forme de cœur. Cette petite plante discrète, aux vertus expectorantes, est une plante décorative dans les salades ou aromatique, infusée dans du lait par exemple. »

Le plantain



« Celle-ci est super ! Elle peut être là toute l'année ! C'est une plante cicatrisante, celle des premiers soins. On la reconnaît à ses 5 nervures parallèles. Le bouton floral a un petit goût de champignon, on le glisse dans une omelette, des pâtes, etc. »

La mauve

« Elle est toute douce, cette plante à la feuille tachée de mauve en son centre. Il est possible de manger les jeunes feuilles au printemps puis de prendre les fleurs en tisane ensuite. Elle est recommandée pour adoucir les muqueuses irritées. »

La lampsane

« On la trouve à foison en mars et avril. Sa reconnaissance est plus délicate car il n'y a pas les fleurs, d'où l'importance d'observer son jardin chaque année, pour apprendre à repérer son emplacement et les jeunes pousses. On mange les jeunes feuilles en salade ou cuites comme des épinards. »