



Cercle des Naturalistes de Corbeil-Essonnes & environs

Sortie Botanique, à la découverte des plantes comestibles dans le parc de la Communauté du Chemin Neuf de Tigery

Animatrice : Laure Rabourdin

Pour cette sortie très prometteuse, nous étions 22 personnes prêtes à remplir le plus possible nos paniers afin de se régaler ensuite. Une belle journée, sans pluie et avec même un petit rayon de soleil, nous attendait. Le parc de la communauté du Chemin neuf est vraiment splendide, très joli et très agréable.



Nous avons été accueilli par le responsable de la communauté qui nous a fait une brève présentation de l'histoire du site. La propriété appartenait avant aux sœurs du Cénacle et a été reprise par la Communauté du Chemin Neuf, qui est une congrégation œcuménique reconnue par le pape, créée par un prêtre jésuite de Lyon. Cette communauté de laïcs et religieux organise des retraites pour les futurs mariés, les familles et les exercices spirituels de saint Ignace de Loyola (8 à 30 jours en silence).



Ce fut une très belle matinée, pleine d'enrichissement, le petit monde des plantes comestibles est vraiment fantastique. Chacun a dit qu'il regrettait de ne pas mieux connaître le sujet. Nous avons ramassé :

- la feuille de tilleul
- le lierre terrestre (*Glechoma hederacea*)
- la primevère officinale (*Primula veris*)
- la berce commune (*Heracleum sphondylium*)

- la ciboulette, ail des champs (*Allium oleraceum*)
- l'oseille sauvage (*Rumex acetosa*)
- le pissenlit officinal (*Taraxacum officinale*)
- le gaillet gratteron (*Galium aparine*)
- la véronique à feuille de lierre (*Veronica hederifolia*)
- l'alliaire officinale (*Alliaria petiolata*)
- la violette des bois (*Viola sylvestris*)
- le lamier blanc (*Lamium album*)
- la lampane commune (*Lapsana communis*)

- la bardane (*Arctium*)
- le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)
- la consoude officinale (*Symphytum officinale*)

- l'ortie dioïque (*Urtica dioica*)
- La pâquerette (*Bellis perennis*)
- l'anthriscue sauvage ou Cerfeuil sauvage (*Anthriscus sylvestris*)

- jeune feuille de groseillier des bois
- fleur de merisier



l'ortie (*Urtica dioica*)



Certains se sont essayé à grimper aux arbres



D'autre avait emprunté le panier d'une copine



Tout le monde est très attentif aux explications





Un tapis de petits champignons sur une coupe fraîche de bois



Rentrer au local pour midi, nous nous sommes retrouvés à 16 personnes pour cuisiner une soupe d'orties et une salade avec les herbes récoltées. La cuisine fut suivie d'un repas gargantuesque car les participants n'avaient pas lésiné sur une préparation préventive de plats en tout genre (cake, tarte, quiche, salade, gratin de berce, bourgeons d'ail des ours macérés et préparation à tartiner...) à base de plantes et de nombreux desserts (tarte aux pommes, gâteau au chocolat, salade de fruit, plateau de fruits secs moelleux).

Nos papilles ont chanté sous ses mets plus bons les uns que les autres. Nous avons découvert un pesto proposé par notre animatrice fait d'ail des ours, de parmesan, d'huile d'olive et de poudre d'amande, un délice.

La soupe, elle, se composait d'ortie, bardane, lierre terrestre, consoude et quelques légumes carotte, pomme de terre et épaissir et quant à la salade s'était un mélange de feuilles, groseilliers, pissenlit, plantain, berce, lierre terrestre, fleur de primevère et de merisier.



Quelques images pour vous mettre l'eau à la bouche.





Pour digérer un peu de lecture

- Les salades de l'Euzière, les écologistes de l'Euzière, entièrement illustrée en couleurs (aquarelles et photos), présente 35 espèces de salades sauvages. Rigoureux et pédagogique ce livre est le résultat du travail original d' une équipe pluridisciplinaire. Une mine de renseignements que vous ne trouverez nulle part ailleurs.
- Plantes comestibles, cueillette & recettes des 4 saisons, nature pratique, éditions Debaisieux. Reconnaître plus de 250 espèces communes + recettes + tableau saisonnier de cueillette et de recettes.
- Baies et plantes sauvages comestibles, éditions VIGOT, collection guide VIGOT de la nature, D. Henschel. Cueillette, utilisation, sosies toxique. Ce guide de survie dans la nature permet de se familiariser avec les principales plantes comestibles poussant naturellement dans le nord et le centre de l'Europe.
- Salades sauvages, roquette, cresson et ail des ours de Cornéllia Schinharl, éditions VIGOT.
- La table végétale, 100 recettes sans frontière de Sophie Brissaud, éditions Minerval. 100 recettes pour savourer le monde végétal : racines, tiges, feuilles, fleurs, fruits et graines... bons à manger, beaux à regarder, rayonnants de vitalité et de santé.
- Dégustez les plantes sauvages, les carnets du goût de François Couplan, promenade en pleine nature avec Marc Veyrat & recettes gastronomiques, éditions sang de la terre.
- Plantes sauvages comestibles, les 200 espèces courantes les plus importantes, les reconnaître, les récolter, les utiliser, de Roland Spiegelberger, Jürgen Guthmann, Stephen Guido Fleischhauer, éditions Ulmer. Les reconnaître sans erreur et de les utiliser. Des informations botaniques de base, les principaux critères de reconnaissance. Quelles parties de la plante consommer, quand la récolter, quel est son goût .Une description des plantes toxiques avec lesquelles existent des risques de confusion. Un tableau des saisons de récolte.
- Petite flore méditerranéenne, nos légumes et leurs cousins sauvages de Michel ,Chauvet, éditions Romain Pages. À travers ce livre, nous avons choisi de présenter une série de plantes usuelles ou rares de la région méditerranéenne, qui sont les ancêtres ou les cousins de légumes cultivés.
- L'appel gourmand de la forêt de Linda Louis, Ail des ours, mûres, cynorhodons, noix, champignons, asperges sauvages : en toute saison, les arbres et les plantes de la forêt offrent au promeneur une nourriture saine et sauvage. Linda Louis vit au cœur d'une grande forêt de l'Allier où elle a appris à repérer ces trésors, à les cueillir, les préparer, les conserver.
- herbier gourmand, 50 plantes aromatiques et 100 recettes simples et savoureuses de Marc Veyrat et François Couplan, Hachette pratique. Dans ce livre tous les moyens de reconnaître 50 plantes dans leur environnement naturel et de les utiliser, 100 recettes étonnantes, un herbier à emmener dans vos promenades.