





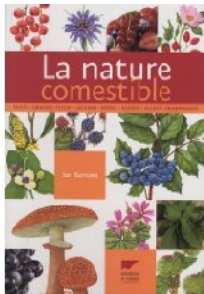

Atelier du GRAINE cueillette et alimentation Quelques ressources

<http://cuisinesauvage.blogspot.com/>
 des recettes classées par plante, ou recettes spéciales petits bobos

<http://www.empiredessences.com/>
 Association dont le but est de protéger et de faire connaître les plantes sauvages médicinales et comestibles.
 Recettes et ateliers

Connaissance des plantes sauvages


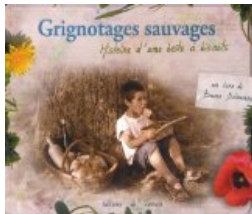
<p>Petit atlas des plantes comestibles : 60 Plantes sauvages à cuisiner Vincent ALBOUY, Claire Felloni. Delachaux & Niestle, 2008. 24 p. ISBN 2603015508 24 pages et dépliant 8 planches couleurs avec environ 120 illustrations pour identifier et déguster 60 plantes sauvages comestibles.</p>	
<p>Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques François Couplan. Delachaux & Niestle, 2002. 415 p. ISBN 2603009524 Résumé de l'éditeur : cet ouvrage réunit 200 plantes comestibles et 80 végétaux toxiques. Toutes ces espèces figurent sur les 64 planches en couleurs. Le texte offre une description très précise de chacune, en soulignant les caractéristiques qui permettent l'identification. Il détaille les propriétés nutritives et médicinales, les parties du végétal à utiliser ainsi que la meilleure période de récolte. De nombreux tableaux de comparaison permettent d'éviter les confusions.</p>	
<p>Plantes sauvages à l'usage des randonneurs Guy Lefrançois. Rando éditions. Résumé de l'éditeur : cet ouvrage permet de la manière la plus simple qui soit de reconnaître une centaine de plantes sauvages, grandes et petites, parmi les plus répandues au bord des chemins, sur les berges des ruisseaux et sur les côtes. Description de plantes, recettes à cuisiner sur un camping-gaz ou un feu de bois, remèdes et tisanes pour soulager des petits bobos, histoires et légendes sur les plantes, truc et astuces (comment se fabriquer une fourchette en bois de noisetier).</p>	
<p>L'herbier oublié : secrets de plantes retrouvés BERTRAND, Bernard. Editions Plume de carotte, 2003. 163 p. ISBN 2-951662-94-7 Résumé : Reproduction d'un herbier de 70 plantes sauvages. Chaque plante est décrite : taille, noms, étymologie, symbolisme, anecdotes, ethnologie et usages tels que : médecine, cuisine, croyances, astuces, jardinage... Les 70 planches botaniques sont en taille réelle.</p>	



<p>Plantes des haies champêtres : écologie, usages et traditions COGNEAUX, Christian / GAMBIER, Bernard / MASSE, Nathalie. Nord Nature Bavaisis, 2001. 138 p. ISBN 2-914038-03-8. Résumé : Présentation d'un savoir accumulé pendant des siècles dans les campagnes sur les haies champêtres: on y trouve, grâce à 350 photographies et 30 dessins, la biologie, l'écologie, l'étymologie et les utilisations de 59 arbres et arbustes, de 12 plantes grimpantes et de 31 plantes herbacées. Sont proposées des recettes de tisanes, de confitures ou de boissons et une clé de détermination comportant de nombreux dessins au trait ainsi qu'un glossaire très complet.</p>	
<p>Les fleurs du bien : Le guide des plantes et fleurs comestibles Bachir Henni . Ed. Savoirs de terroirs, 2005. 2952094713 Petite anthologie de la gastronomie sauvage, boissons, cosmétique, historique, poèmes et médecine populaire. Herbarium de plus de 120 plantes comestibles, 120 aquarelles et 300 photos couleurs http://savoirsdeterroirs.free.fr/</p>	
<p>La nature comestible Ian Burrows. Editeur : Delachaux et Niestlé, 2005. 144 pages. ISBN 2603014625 Présentation de l'éditeur : Un guide de terrain indispensable pour la découverte, l'identification et la dégustation des nombreuses plantes sauvages comestibles qu'offre la nature. Sur les côtes, dans les champs, les forêts, les jardins, les haies et même les friches, le promeneur rencontre de nombreuses plantes comestibles, à déguster crues ou cuites, en tant que telles ou en aromates. Ce guide de terrain invite à la découverte de plus de 250 fruits, baies, graines, feuilles et jeunes pousses, tiges, racines, herbes, algues, et champignons poussant à l'état sauvage dans la nature. Outre les dimensions, la description, la distribution géographique et saisonnière de chaque espèce, l'ouvrage offre des conseils de récolte, de préparation culinaire et, éventuellement, des méthodes pour la conservation et le stockage des végétaux les moins répandus. Concernant les champignons, les espèces non comestibles ou vénéneuses susceptibles de prêter à confusion sont systématiquement et précisément décrites, pour éviter toute erreur d'appréciation. Par ailleurs, tout au long du texte, de nombreux dessins illustrent les plantes dans le détail afin de faciliter leur identification sur le terrain.</p>	
<p>Sauvages et comestibles : Herbes, fleurs & petites salades Marie-Claude Paume. Edisud, 2005. 239 pages. ISBN 2744905321 Présentation de l'éditeur : Un livre pour découvrir la nature comme un immense jardin où tout nous est donné. Ce répertoire cite plus de 150 plantes sauvages comestibles poussant en France, dans notre environnement proche ; il est destiné au promeneur curieux, amateur de cueillettes sauvages, à la recherche d'ingrédients pour une cuisine créative. Chaque plante est illustrée par des photographies qui facilitent son identification; elle est citée avec son nom latin, français et populaire, sa famille botanique, ses vertus thérapeutiques, sa saveur, ses usages culinaires, son endroit d'élection et enfin, sa période de cueillette dans le respect de la plante. L'auteur propose également de nombreuses recettes faciles à réaliser, amusantes et savoureuses pour que nous puissions déguster le meilleur des salades, " herbes à cuire " ou fleurs sauvages comestibles.</p>	
<p>Le livre des bonnes herbes LIEUTAGHI, Pierre. Actes Sud - Ecole nationale supérieure du paysage, 1996. 517 p. ISBN 2-7427-0953-3 28,81. Résumé : Présentation de près de 200 plantes sauvages aux vertus médicinales. Portrait des plantes puis récolte, propriétés médicinales et autres usages.</p>	

Livres pour les enfants

<p>Les bonnes mauvaises herbes MAES, Dominique /HELLINGS, Colette. L'Ecole des Loisirs, 1994. 29 p. ISBN 2-211-02253-7 Résumé : Graines, racines, fleurs... Ce qui est bon pour l'homme (7 recettes culinaires simples) et pour la faune (insectes, papillons, oiseaux, lièvre, renard...) dans 11 plantes dites "mauvaises" : trèfle blanc, coquelicot, mouron blanc ou mouron des oiseaux, cardamine des prés, grande marguerite, ortie, campanule, pissenlit, chénopode blanc, chardon penché, berce commune. De très belles illustrations légendées et courts textes informatifs.</p>	
<p>Cuisine buissonnière FCPN (Connaître et Protéger la nature), 2005.70 p. ISBN 2-952138-22-2 Résumé : Petit guide pour apprendre à reconnaître et apprécier les plantes sauvages les plus courantes, et émousser ses papilles avec des saveurs subtiles et originales. Présentation détaillée de dix plantes sauvages avec des recettes simples et originales : ortie, benoîte, aubépine, sureau, consoude, plantain, coquelicot, menthe, tussilage, pissenlit. Pour une initiation à la botanique par le biais du palais.</p>	
<p>Mon jardin de sorcière BERTRAND, Bernard / LISAK, Frédéric. Editions Plume de carotte, 2002. Coffret. ISBN 2-951662-91-2 Résumé : Coffret pour découvrir les secrets d'une sorcière magicienne : son carnet de jardinage (où elle a noté jour après jour ses recettes pour la cuisine ou pour les soins), son herbier magique (25 plantes magiques), des graines et des baies d'églantier. Les auteurs ont écrit leur propre carnet de bord expliquant ce qu'est un jardin de sorcière et comment en créer un chez soi.</p>	
<p>La cuisine de la reine des prés L. Hignard et A. Pontoppidan. Ed. Actes Sud Junior, 2004. Commentaire de http://cuisinesauvage.blogspot.com : « Quand j'étais gosse, je jouais à la dinette dehors avec mes copines. On faisait des mixtures avec des pissenlits, des pâquerettes, de la boue, des fleurs de trèfle. Le bonheur. Dans ce livre, c'est presque pareil et ça se mange pour de vrai. Beaucoup de recettes demandent l'aide d'un adulte pour les cuissons, c'est un peu dommage, mais le livre est chouette. Plein de dessins, recettes détaillées pas à pas, un livre de cuisine sauvage pour enfants. De 7 à 77 ans. »</p>	

Recettes

<p>La cuisine des plantes sauvages de Anne Richard (Auteur), Pierre Vaillant. Geste Editions, 2008. 193 p. ISBN 2845614209 Présentation de l'éditeur : 45 plantes sauvages comestibles sont présentées et déclinées à travers 80 recettes photographiées. Parmi ces végétaux communs poussant sur le littoral, dans les plaines et collines, vous retrouverez toutes les indications de cueillette, de préparation culinaire et d'utilisations médicinales. C'est aussi un guide pour partir sur nos chemins de campagne à la découverte des herbes, arbres, arbustes...</p>	
<p>Grignotages sauvages : histoire d'une boîte à biscuits DELAUNAY, Bruno. Editions de Terran, 2007. 168 p. ISBN 978-2-913288-66-9 Résumé : Recettes de pâtisseries, gâteaux apéros, biscuits, madeleines, feuilletés... à base d'ingrédients (plantes sauvages) cueillis au fil de promenades dans la nature : lamier pourpre, romarin, lierre, marjolaine, lavande...</p>	

<p>Les grands classiques de la cuisine sauvage au jardin Bernard Bertrand, Annie-Jeanne Bertrand. Editions de Terran, 2002. 128 p. ISBN 2-913288-21-9 Résumé : Ou comment désherber son jardin en réalisant 50 recettes de cuisine à base de 26 espèces présentes dans les jardins : amarante, bourrache, chénopode, consoude, coquelicot, laiteron, lamsane, mâche, mauve, menthe, mouron, orties, oseilles, oxalis, pissenlit, plantains, pourpier, pulmonaire, renouée, silène</p>	
<p>Les grands classiques de la cuisine sauvage des haies et des talus Bernard Bertrand, Annie-Jeanne Bertrand. Editions de Terran, 2001. 120 p. ISBN 2-913288-18-9 : Résumé : Ou comment réaliser 60 recettes de cuisine à base de 24 espèces présentes dans haies et talus : acacia, angélique, armoise, aubépine, bardane, églantier, fenouil, ficaire, fougère, fraise des bois, framboisier, frêne, genévrier, houblon, néflier, noisetier, onagre, origan, prunellier, robinier, ronce, sorbier, sureau, tamier. Descriptions et propriétés, conseils de récolte et rappels de toxicité.</p>	
<p>Saveurs d'Ortie Bernard Bertrand, Annie-Jeanne Bertrand. Editions Terran. 72 p. ISBN : 2-913288-26-X Description : L'Ortie est une panacée merveilleuse dont les qualités sont aujourd'hui unanimement reconnues. Sa richesse en fer, en silice, en magnésium, en vitamines (C en particulier) et en protéines végétales équilibrées (autant que celles de l'œuf !) en font un aliment de choix pour tous ceux qui veulent rester en bonne santé, les sportifs de haut niveau, les convalescents, etc. Ce n'est pas pour rien si certains médecins-nutritionnistes l'ont surnommée l'EPO naturel du pauvre... C'est qu'en effet tout le monde peut profiter de ses vertus, à condition de savoir où et quand la récolter...</p>	
<p>Saveurs printanières de fleurs sauvages Bernard Bertrand, Annie-Jeanne Bertrand. Editions Terran. 88 p. ISBN : 2-913288-27-8 Description : Volume consacré au printemps... Au fil des recettes, les jours passent apportant de nouvelles explosions florales. La fête dure jusqu'aux premiers jours de juin qui marquent la fin de cette primavera, ou première saison... Comme chaque année, lorsque le 21 de ce même mois s'est affiché, le passage de témoin consommé, l'été s'est installé définitivement, tantôt dans la pluie et le vent, tantôt sous le soleil et la chaleur, c'est selon ! Avec cet appétissant volume, vous apprendrez de nombreuses recettes inédites, vraiment faciles à réaliser et serez capable mieux que personne de cuisiner en un tour de main des plats qui vous surprendront, vous et votre entourage.</p>	
<p>Saveurs estivales de fleurs sauvages Bernard Bertrand, Annie-Jeanne Bertrand. Editions Terran. 88p. ISBN : 2-913288-35-9 Description : Et comme chaque année, l'été brûle la politesse à la St Jean qui, de traditions immémoriales, marque l'apothéose d'une végétation tout entière emplie d'extraordinaires vertus. Tant pis pour ceux qui rateront l'occasion, car commence alors un lent déclin, et dans le ciel et sur la terre. Les jours raccourcissent, les plantes le sentent bien, elles n'ont plus le même allant... Du coup, avouons-le de suite, l'été n'aura pas les prétentions du printemps en matière de cuisine sauvage... Il aura cependant de forts beaux restes, surtout si l'été est frais; vous en découvrirez les plus raffinés au fil de ces pages. De nombreuses recettes inédites, vraiment faciles à réaliser.</p>	
<p>Saveurs de Sureau Bernard Bertrand, Annie-Jeanne Bertrand. Editions Terran. 88p. ISBN : 2-913288-41-3 Description : Pour tous ceux qui aiment la cuisine sauvage et ses perpétuelles découvertes. "Au lutin gourmand" et ses saveurs salées, "les Délices des fées", royaume des desserts et les "Boissons lutines" vous feront découvrir mille et une recettes originales, sans oublier une partie consacrée à la plante elle-même et à ses vertus médicinales pour profiter pleinement de ce que la Nature nous offre...</p>	
<p>Collection le compagnon végétal, de Bernard Bertrand, aux Editions de Terran</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ail des ours - Divine angélique - Une pensée pour la violette - Eloge du plantain - Parfum de menthe - Au pays des sauges... - Pour l'amour d'une ronce - Le pissenlit : l'or du pré - Sous la protection du sureau - Les secrets de l'ortie - Le coquelicot, poète des champs - De mémoire d'églantine - La Bourrache, une étoile au jardin 	

<p>Les salades sauvages Les Ecologistes de l'Euzière. Ed. Les Ecologistes de l'Euzière, 2003. 176 pages. ISBN 2-915810-30-3 Ce petit livre est un guide de terrain, un grand plaisir pour tous ceux qui, au hasard de leurs promenades, veulent mieux connaître ces végétaux sauvages qui se consomment crus, surtout en région méditerranéenne, bien qu'on les trouve en grand nombre dans toute la France. Rigoureux et pédagogique, il est le résultat du travail original d'une équipe pluridisciplinaire (botanistes, ethnobotanistes, linguistes, illustrateurs) renforcé par la pratique de vingt années d'animation (sorties, stages, conférences) consacrées à ce sujet. Les aspects botanique, linguistique et ethnologique de plus de 35 espèces de salades sauvages sont présentés avec précision, sans oublier une foule d'autres thèmes : histoire, poèmes, risques de confusion, précautions de récoltes et de consommation. Une mine de renseignements que vous ne trouverez nulle part ailleurs.</p>	
<p>Gastronomie et plantes sauvages Daniel Zenner. ID L'Édition, 2005. 134 pages. ISBN 2913302807 50 plantes sauvages et comestibles sont répertoriées et décrites avec la verve et la malice de l'auteur qui marie dans ce livre, avec bonheur et passion, ses cueillettes au bord des chemins et ses rencontres avec des cuisiniers. Des recettes originales et inédites accompagnent chaque plante. Au travers d'histoires et d'anecdotes, l'auteur vous révélera ses tours de main, trucs et astuces, techniques et conseils avisés. Les photos de qualité, tant des plantes que des mets, vous donneront envie de cueillir les "mauvaises herbes" de votre jardin, des prés et des champs. C'est un livre utile, pratique et agréable, nécessaire aux amoureux de la nature et aux cuisiniers en herbes.</p>	
<p>Herbier Gourmand François Couplan / Marc Veyrat / Daniel De neve / Isabelle Hintzy. Hachette, 2004. 215 pages. ISBN 2012357938 Présentation de l'éditeur : Quand un cuisinier extraordinaire rencontre un botaniste non moins talentueux, les odeurs et les saveurs des forêts et des prairies rentrent dans les cuisines. Laissez-vous guider par Marc Veyrat et François Couplan, duo passionné et passionnant, qui vous offrent ici : - les moyens de reconnaître 50 plantes dans leur environnement naturel et de les utiliser ; - 100 recettes étonnantes d'harmonie, de subtilité et de simplicité ; - un herbier à emmener dans votre panier de cueillette, ou à afficher dans votre cuisine. Plongez-vous donc dans ce surprenant Herbier Gourmand, illustré par les très belles photographies de Daniel de Nève, et laissez-vous tenter par cette cuisine botanique, aux parfums subtils de violette, à la délicate saveur noisettée de coquelicot, ou à l'arôme iodé de la criste-marine...</p>	
<p>Elixirs et boissons retrouvés Gilbert Fabiani. Editeur : Equinoxe, 1999. 432 p. ISBN 2841351262 Idéal pour retrouver des recettes traditionnelles et jouer avec les produits de son jardin ; beaucoup de plaisir à redécouvrir les étiquettes anciennes de productions diverses. Amusement, culture et régal des yeux et des papilles... 1252 recettes de grand-mère de boissons familiales (plantes sauvages et cultivées)</p>	