

GÉRER LES ADVENTICES AU JARDIN

Mme Durant

LES « MAUVAISES HERBES » : des plantes dont on n'a pas encore découvert les vertus, à moins qu'on les ait oubliées !

Lors des premiers stades de croissance d'une plante ou d'un semis, ces herbes naturellement présentes dans un milieu donné sont bien mieux adaptées au climat, à l'environnement, mais aussi au type de sol. Ce qui peut concurrencer les jeunes plants. Cependant, une fois les semis développés, les plantes potagères bien reparties ... Vous n'avez plus rien à craindre des mauvaises herbes qui pousseront avec vos cultures tout en offrant certains avantages :

- Elles structurent le sol
- Elles forment une couverture
- Elles augmentent la biodiversité du jardin
- Elles sont parfois comestibles
- Elles peuvent être utiles aux auxiliaires
- Elles peuvent servir dans la lutte biologique
- Elles sont bio indicatrices

Comment limiter leur développement, si nécessaire ?

- Apprendre à les reconnaître dès les premiers stades de leur développement
- Comprendre ce qu'elles indiquent sur l'état du sol (notion de plantes bioindicatrices)
- Éviter de travailler le sol en profondeur

Méthodes les plus courantes :

- Pratiquer la rotation des cultures
- Faire un faux-semis
- Pailler ou couvrir le sol
- Semer un engrais vert en interculture
- Sarcler !
- Pratiquer des jachères courtes
- Labourer « à plat »
- Transplanter plutôt que semer
- Désherbage thermique (plutôt à réserver aux allées)

LES ADVENTICES LES PLUS COURANTES

Les liserons

Liseron des champs ou *Convolvulus arvensis* (fleurs roses) et Liseron des haies ou *Calystegia sepium* (fleurs blanches).

Ils indiquent un sol riche dont l'azote se décompose mal à l'abri de l'air : Il faut travailler le sol pour l'aérer en surface : les matières organiques se décomposeront plus vite car l'oxygène permet une bonne minéralisation.

Produire en automne et en hiver de nouvelles cultures d'engrais vert pour occuper le sol.

L'année suivante, éviter le paillage épais avec des matières fraîches.

Cultiver des plantes qui nécessitent moins de paillage et occupent davantage l'espace, par exemple les **légumes feuilles** : les salades nettoient le sol.

Ne pas systématiser la pratique du paillage.

Privilégier la **rotation des cultures** en installant des laitues, serrées les unes à côté des autres.

On peut enrichir le sol avec un compost bien décomposé qui ne favorisera pas la pousse du liseron.

Les liserons sont très utiles aux insectes butineurs et ils sont médicinaux (laxatifs doux).

Les chiendents - *Elytrigia ssp.*

Caractère bioindicateur :

- Fatigue des sols : régénérer par la prairie multiflore
- Excès de nitrates et de potasse
- Fort contraste hydrique
- Sols déstructurés par les labours, compactés

Eviter de travailler au motoculteur : les boutures de racines formées vont permettre à la plante de se propager. Préférer la grelinette et éliminer les tronçons de racines visibles.

Le chiendent a des vertus sur le système hépatique et urinaire. C'est un excellent diurétique anti-inflammatoire doux, employé contre les inflammations urinaires.

Les chiens ou les chats en mangent pour se faire vomir. Ils évacuent, en consommant cette herbe indigeste et irritante pour l'estomac, le contenu stomacal qui les dérange.

Le chiendent est comestible, mais il n'est pas très savoureux. A une époque, on mangeait des rhizomes, faute d'autre nourriture disponible. Le rhizome est à la base de plusieurs préparations, comme des gelées, du pain, du sucre ou de l'alcool.

La renoucle rampante – *Ranunculus repens*

Caractère bioindicateur :

- Engorgement des sols en eau et en MO
- Hydromorphisme
- Piétinement du jardin par temps humide
- Surpâturage
- Compactage des sols, battance
- Travail du sol par temps humide

L'hydromorphie est la saturation des pores d'un sol en eau sur une période plus ou moins longue de l'année. Cette saturation du sol entraîne des phénomènes d'anoxie qui perturbent la faune du sol et la végétation.

Bêcher le sol pour le décompacter et le rendre meuble. Profiter du bêchage pour éliminer toute la plante avec ses stolons.

Les pissenlits – *Taraxacum officinale*

Caractère bioindicateur : sols compactés, riches en matières organiques d'origine animale.

Donc : décompacter le sol et éviter d'utiliser du fumier !

Plantes extrêmement importantes pour les butineurs printaniers (« première miellée »).

Les chardons – *Carduus* et les cirses – *Cirsium*

Caractère bioindicateur : engorgement en eau et matières organiques fossiles des sols alcalins ou acides.

Si chaque soie est simple, il s'agit d'un chardon. Si, au contraire, les soies sont munies de barbes transversales (des filets longs et minces), il s'agit d'un Cirse.

Carduus, *Cirsium*, *Carlina*, *Onopordum* sont comestibles (goût d'artichaut) : en jus, peler les parties jeunes pour enlever les épines, à déguster crues. Les parties dures sont utilisées pour aromatiser.

Ces plantes sont mellifères et leurs graines sont consommées par les oiseaux, en particulier les Chardonnerets élégants.

LES ADVENTICES COMESTIBLES

Quelques plantes communes

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Usages culinaires courants
Pissenlits	<i>Taraxacum officinale</i>	Astéracées	F. ; boutons fl. ; fl. ; rac.	Salade ; omelette ; « câpres » ; gelée de fleurs etc.
Orties	<i>Urtica dioica</i> ou <i>urens</i>	Urticacées	F. (jeunes)	F. crues : hacher fin ou ébouillanter ; cuites comme Epinards
Grande Berce	<i>Heracleum sphondylum</i>	Apiacées	F. ; tiges ; rac. ; boutons fl. ; fr.	Jeunes f. crues ; f., tiges cuites comme Epinards ; fr. : condiment
Egopode podagraire	<i>Aegopodium podagraria</i>	Apiacées	F. (jeunes)	Cuites comme Epinards
Chénopode blanc	<i>Chenopodium album</i>	Chénopodiacées	Jeunes pousses	Cuites comme Epinards
Mouron des oiseaux	<i>Stellaria media</i>	Caryophyllacées	Plante entière	Jeunes pousses : crues ; cuite comme Epinards
Consoude	<i>Symphytum officinale</i>	Boraginacées	F.	Jeunes f. crues ; cuites en omelettes, beignets (goût de Sole)
Renouée du Japon	<i>Fallopia japonica</i>	Polygonacées	Très jeunes tiges	Tiges creuses à farcir
Epiaire des bois	<i>Stachys sylvatica</i>	Lamiacées	F. (plante non fleurie)	En potage (goût de champignon)
Lamier blanc	<i>Lamia album</i>	Lamiacées	Plante entière	Comme les Epinards
Lamier pourpre	<i>Lamia purpureum</i>	Lamiacées	Plante entière	Comme les Epinards
Lamier jaune	<i>Lamia galeobdolon</i>	Lamiacées	Plante entière	Comme les Epinards
Plantains	<i>Plantago lanceolata</i> <i>Plantago media</i> <i>Plantago major</i>	Plantaginacées	F. (jeunes) ; gr.	F. : en salade ou comme les Epinards ; gr. : comme le Pavot
Lierre terrestre	<i>Glechoma hederacea</i>	Lamiacées	Plante entière	Comme plante aromatique
Ail des ours	<i>Allium ursinum</i>	Alliacées	F. ; fl. ; bulbe	Comme plante aromatique
Tanaisie commune	<i>Tanacetum vulgare</i>	Astéracées	F. (jeunes)	Comme plante aromatique
Alliaire officinale	<i>Alliaria petiolata</i>	Brassicacées	F. (jeunes)	Comme plante aromatique
Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Usages culinaires courants
Reine-des-prés	<i>Filipendia ulmaria</i>	Rosacées	Fl.	Infusées dans du lait ou du vin (aromatiques)

Sureau noir	<i>Sambucus nigra</i>	Caprifoliacées	Fl. ; fr.	Fl. : Infusées dans du lait ou du vin (aromatiques) ; fr. : gelée, confiture
Epicéa commun	<i>Picea abies</i>	Pinacées	Bourgeons	Salades ; sirop
Mélèze d'Europe	<i>Larix decidua</i>	Pinacées	Bourgeons	Salades ; sirop

Les salades printanières

Plantes à cueillir en rosettes

- Barbarée vulgaire
- Bourse-à-pasteur
- Cardamine hérissée
- Coquelicot
- Ficaire
- Lampsane
- Mâche
- Tabouret des champs

Les jeunes feuilles de Tilleul (*Tilia cordata*) font une excellente base pour les salades.



Les fleurs pouvant être ajoutées aux salades et plats



- Ail des ours (*Allium ursinum*)
- Coquelicot (*Papaver rhoeas*)
- Pâquerette (*Bellis perennis*)
- Pensée sauvage (*Viola tricolor*)
- Primevère (*Primavera* sp.)
- ...

LES RECETTES

Omelette aux Pissenlits

- ✓ 5 beaux Pissenlits (feuilles et racines)
- ✓ 1 Oignon, 1 gousse d'Ail
- ✓ 1 c. à s. d'huile ou de beurre
- ✓ 2 œufs
- ✓ Gruyère râpé
- ✓ Sel & poivre, Thym



Faire dorer l'Oignon dans l'huile, ajouter les racines émincées, ensuite y faire fondre les feuilles. Battre les œufs avec Ail, Thym, sel et poivre. Verser sur les légumes et cuire jusqu'à la consistance désirée.

Salade de Coquelicot ou de Lampsane aux Pois chiches germés

- ✓ 4 poignées de jeunes feuilles de Coquelicot ou de Lampsane
- ✓ 50 g de Pois chiches germés

Pour la vinaigrette :

- ✓ 1 c. à c. de moutarde
- ✓ 1 c. à s. de vinaigre de Framboise
- ✓ 1 c. à s. d'huile d'Œillette
- ✓ 1 c. à s. d'huile de Tournesol
- ✓ 1 pincée de sel marin

Endives à la Ficaire et à l'Orange

Préparer une vinaigrette dans un saladier avec :

- ✓ 3 c. à s. d'huile de Noix
- ✓ 1 c. à s. de vinaigre de Xérès
- ✓ 1 pincée de sel marin aux herbes



Y ajouter :

- ✓ 2 poignées de jeunes feuilles de Ficaire
- ✓ 2 endives émincées
- ✓ 2 c. à s. de zeste d'Orange râpé
- ✓ 1 Orange pelée et coupée en dés
- ✓ 1 c. à s. de cerneaux de Noix

Ortillonade printanière

- ✓ 2 poignées de feuilles d'Ortie
- ✓ 5 feuilles d'Oseille
- ✓ 10 cl de yogourt liquide
- ✓ Sel & poivre

Hacher très fin les feuilles d'Ortie et d'Oseille et les mélanger aux autres ingrédients. Cette sauce légère convient très bien aux salades et crudités...

Ceufs sur nid de Berce



Faire fondre au beurre 2 Echalotes et y ajouter 4 poignées de Berce hachée. Saler, poivrer, mettre 1 pincée de muscade et mixer avec un peu de crème fraîche.

Cuire 4 œufs sur le plat.

Dans chaque assiette, disposer un reste de purée de pommes de terre chaude, recouvrir de la préparation de Berce et d'un œuf. Servir sans attendre.



Carottes aux bourgeons d'Epicéa

- ✓ 300 g de Carottes coupées en rondelles
- ✓ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ✓ 50 ml d'eau
- ✓ 1 cube de bouillon de légumes

Mettre tous ces ingrédients dans une casserole et laisser mijoter 10 minutes à couvert.

- ✓ 1 c. à s. de miel de Sapin
- ✓ 100 g de bourgeons d'Epicéa

Mélanger aux carottes, laisser mijoter pendant encore une minute et servir en accompagnement.

Vin de Sureau

Cueillir les fleurs de Sureau bien épanouies, les rincer délicatement et les laisser sécher sur un linge pendant 24 h.

Dans une tourie ou un grand récipient avec couvercle, verser le vin blanc. Pour 1 litre de vin, ajouter une poignée de fleurs de Sureau, 120 g de sucre fin et un verre à liqueur d'alcool à 90°. Mélanger, fermer le récipient. Laisser reposer pendant 3 à 4 semaines en remuant de temps en temps. Filtrer et mettre en bouteilles. Déguster frais à partir de décembre.

Cake relevé au Chénopode et à la truite fumée

- ✓ 300 g de Chénopode cuit
- ✓ 3 œufs battus en omelette
- ✓ 100 ml d'huile d'Olive
- ✓ 50 ml de lait
- ✓ 50 ml de vin blanc
- ✓ 1 pincée de sel marin
- ✓ Poivre vert moulu
- ✓ 180 g de farine d'Epeautre semi-complète
- ✓ ¼ de sachet de levure chimique
- ✓ 100 g de filet de Truite grossièrement haché
- ✓ 150 g de feta

Préparer une pâte avec les ingrédients indiqués, y mélanger Chénopode, Truite et feta. Verser dans un moule à cake beurré.

Cuire au four à 180° pendant 30 minutes. Servir tiède ou froid avec une salade.

Cocktail de Lamier blanc

- ✓ 70 g de feuilles et de tiges de Lamier blanc
- ✓ 200 ml de jus de Pomme
- ✓ 2 c. à s. de concentré de Poire

Emincer très finement le Lamier.

Mixer avec le jus de Pomme et passer à l'étamine.

Ajouter le concentré de Poire, bien mélanger.

Ce jus sert de base à différentes boissons rafraîchissantes et stimulantes :

- Avec de la grappa et du jus de Citron
- Avec du yaourt
- Avec du vin blanc
- ...

Apéritif au Lierre terrestre et à la pomme

1 poignée de plante hachée grossièrement

- ✓ 1 l de vin blanc sec
- ✓ 1 l de jus de Pomme
- ✓ Éventuellement : 1 l d'eau gazeuse

Faire macérer le Lierre terrestre haché dans le vin blanc pendant 2 ou 3 heures.

Filtrer et ajouter le jus de Pomme.

Pour rendre cet apéro encore plus léger en alcool, on peut le mélanger à de l'eau gazeuse juste avant de servir.

Ne se conserve pas au-delà de 24 heures ...



BIBLIOGRAPHIE

François COUPLAN et Eva STYNER

Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques

Editions Delachaux et Niestlé, 1994

Michel BOTINEAU

Guide des plantes toxiques et allergisantes

Editions Belin, 2011

Marie-Claude PAUME

Sauvages et toxiques

Editions Edisud, 2009

Bernard BERTRAND

L'herbier toxique

Editions Plume de Carotte, 2009

Pierre LIEUTAGHI

La plante compagne

Editions Acte Sud, 1998

François COUPLAN

Salades sauvages

Editions Sang de la Terre, 2011

François COUPLAN

Le régal végétal

Editions Sang de la Terre, 2015