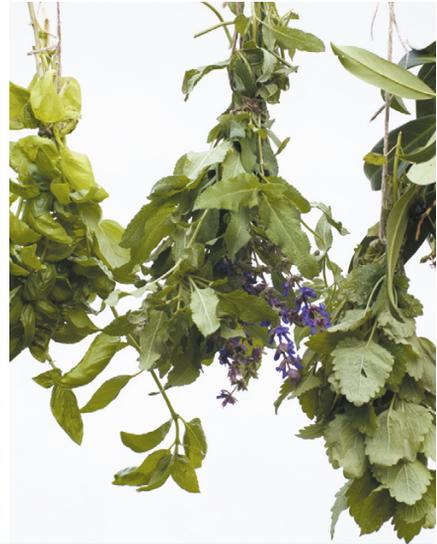


AMAYA CALVO VALDERRAMA
Créatrice des infusions *Happy Plantes*

LE GRAND LIVRE

DE LA CUEILLETTE SAUVAGE

Plantes en pleine nature ou en pleine ville...
devenez un cueilleur en herbe



TISANES, DÉCOCTIONS, PRÉPARATIONS *HOMEMADE* :
LES MEILLEURES RECETTES DE CUISINE ET DE BEAUTÉ

LE GRAND LIVRE DE LA CUEILLETTE SAUVAGE

Des centaines de plantes comestibles nous entourent et il suffit de se baisser pour les ramasser... à condition de savoir les identifier précisément, d'en connaître les usages et de bien les choisir.

Avec ce guide illustré, vous découvrirez les notions de base pour glaner vos plantes préférées en toute sérénité mais aussi pour apprendre à les reconnaître et savoir comment les utiliser, que ce soit pour prendre soin de vous ou tout simplement... vous régaler !

Au programme :

- **La cueillette sauvage en 12 questions-réponses** : Faut-il être expert ? Quelles sont les plantes à cueillir toute l'année ? Quels sont les accessoires indispensables ? Comment savoir si une espèce est protégée ? Comment faire sécher mes plantes ?
- **Les préparations à base de plantes** : infusions, décoctions, poudres, macérats, baumes, teintures-mères... toutes les façons de profiter de vos trouvailles.
- **22 plantes faciles à cueillir en ville, à la campagne, sur son balcon.** Aubépine, bleuet, camomille, lavande, marjolaine... Comment les reconnaître, quand et comment les cueillir, leurs utilisations pour la santé.

INCLUS : 80 RECETTES DE CUISINE, DE SOINS ET DE BEAUTÉ

Amaya Calvo Valderrama est la créatrice des infusions *Happy Plantes*. Ingénieure agronome et passionnée de plantes médicinales, elle découvre d'abord l'univers du thé auprès de producteurs dans les piémonts de l'Himalaya. Elle part ensuite à Cuba en 2012 pour travailler et découvrir les savoir-faire de petits producteurs. Récemment installée en Auvergne, elle travaille maintenant avec des cueilleurs de plantes sauvages et participe elle aussi aux cueillettes dans tout le Massif Central.

ISBN 979-10-285-1460-0



17 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
P R A T I Q U E

RAYON : SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Design couverture : Antartik
Photos couverture : AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1460-0

Achévé d'imprimer en mars 2019
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy
Dépôt légal : avril 2019
N° d'impression : 902076

Imprimé en France

La Nouvelle Imprimerie Laballery
est titulaire de la marque Imprim'Vert®

AMAYA CALVO VALDERRAMA

LE GRAND LIVRE
DE LA CUEILLETTE
SAUVAGE

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1 INTRODUCTION À LA CUEILLETTE EN 12 QUESTIONS/RÉPONSES	9
CHAPITRE 2 PETIT LEXIQUE BOTANIQUE POUR RECONNAÎTRE LES PLANTES	31
CHAPITRE 3 LES PRÉPARATIONS À BASE DE PLANTES	41
CHAPITRE 4 23 PLANTES FACILES À CUEILLIR EN VILLE, À LA CAMPAGNE, SUR SON BALCON	51
CHAPITRE 5 CALENDRIER DE CUEILLETTE MOIS PAR MOIS	171
CHAPITRE 6 22 RECETTES D'INFUSIONS POUR TOUTE LA JOURNÉE !	175
INDEX DES PLANTES	203
TABLE DES MATIÈRES	206

INTRODUCTION

Passionnée des plantes et de la nature depuis toute petite, c'est durant mes études que j'ai découvert l'univers fabuleux des plantes médicinales.

Un monde dans lequel on n'a jamais fini d'apprendre, où chaque découverte d'une nouvelle plante est une réelle rencontre qui nous change et nous permet d'aller plus loin sur notre chemin du bien-être au naturel.

En 2016, une nouvelle découverte et une nouvelle passion ont fait leur apparition dans ma vie. C'est au cœur de l'Auvergne (ma terre d'adoption) que j'ai découvert le monde de la cueillette de plantes sauvages. Un monde dans lequel la nature entière est à portée de nos mains et avec quelques règles de base, nous pouvons nous adonner à cette activité bénéfique pour notre corps et notre esprit.

En communion totale avec la nature, on regarde, on sent, on écoute ce que celle-ci nous propose en nous rappelant toujours une chose : nous ne prenons pas à la nature plus que ce dont nous avons besoin. Nous devons la chérir, et c'est ainsi qu'elle nous le rend au centuple. Que ce soit à travers des paysages à couper le souffle, des plantes qui, à l'état sauvage, sont bien souvent les meilleures versions de

ces espèces, des moments de partage en famille et/ou avec les amis ; « Dame nature » est notre grand maître lors de la cueillette et nous devons donc la respecter.

Avec ce guide, vous découvrirez les notions de base pour glaner vos plantes préférées en toute sérénité mais aussi pour apprendre à les reconnaître et savoir comment les utiliser, que ce soit pour prendre soin de vous ou tout simplement... vous régaler !

Bonne lecture !

CHAPITRE

1 INTRODUCTION À LA CUEILLETTE EN 12 QUESTIONS/ RÉPONSES

Dans cette partie, vous retrouverez 12 questions/réponses afin de découvrir le fabuleux monde de la cueillette et les notions de base à connaître avant de s'adonner à cette superbe activité !

1. QU'EST-CE QUE LA CUEILLETTE ?

La cueillette est l'une des activités les plus anciennes. Elle remonte à la préhistoire. Alors indispensable pour la survie, c'est lors des sorties en cueillette qu'étaient récupérés fruits, baies, herbes, et autres denrées comestibles.

Notre société d'aujourd'hui s'en est éloignée mais nous observons tout de même depuis quelques années un retour vers cette façon d'approcher la nature, que ce soit pour des usages médicaux, alimentaires ou encore ornementaux.

La cueillette consiste à visualiser la nature qui nous entoure tel un vaste terrain de jeu : une belle chasse au trésor. Mais attention, un jeu ne veut pas dire que tout est permis... Au contraire ! Il y a des règles à connaître pour que tout le monde puisse en sortir vainqueur : le cueilleur mais aussi, et surtout, la nature.

La cueillette, c'est aller chercher les plantes telles que « Dame nature » nous les offre. Sans aucun contrôle des températures, d'irrigation, de traitements fertilisants, etc. La cueillette nous propose alors des végétaux « libres » de toute action de l'homme qui serait destinée à potentialiser leurs rendements et qualités comme nous pouvons le voir dans beaucoup de systèmes de culture actuels.

Ainsi, en allant chercher les plantes telles que nous les offre la nature, nous nous retrouvons bien souvent face aux plus belles versions de celles-ci, pures et peu conditionnées par l'activité de l'homme.

La nature regorge de richesses, et nous oublions ou ignorons souvent que les plantes que nous voyons au quotidien peuvent être de vrais petits trésors : ortie, plantain, pâquerette, pissenlit... Autant de plantes aux propriétés bienfaites : tonifiantes, drainantes, apaisantes ou encore digestives.

Mais attention, comme nous venons de le voir, cueillette rime avec règles, et on ne s'improvise pas glaneur du jour au lendemain. Cependant, avec quelques notions de base, vous pourrez aller glaner au fil des saisons à des fins médicinales et alimentaires.

2. FAUT-IL ÊTRE UN EXPERT POUR FAIRE DE LA CUEILLETTE ?

Heureusement, il n'y a pas besoin d'être un expert pour aller cueillir certaines plantes. Cependant, il est important de suivre quelques règles de base pour ne pas prendre de risque, mais aussi pour préserver au mieux la nature qui nous entoure.

La règle fondamentale est de ne jamais cueillir une plante pour une utilisation médicinale ou alimentaire si vous n'êtes pas sûr de l'avoir bien reconnue. Ne prenez pas de risque ! Certaines espèces peuvent être facilement confondues et présenter un danger pour votre santé. Ainsi, si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à demander à un spécialiste (cueilleur, botaniste...) qui saura vous éclairer.

Aussi, vous trouverez dans ce guide un herbier de plantes avec les informations pour les reconnaître, savoir le moment propice pour aller les cueillir, comment les utiliser et les conserver. Celui-ci vous aidera en cas de doute à reconnaître une plante dans la nature.

Le bon sens reste la qualité primordiale pour le glaneur « occasionnel ». Voici quelques règles et conseils régis par celui-ci :

1. *Si l'on est sur un terrain privé, on demande au préalable l'accord du propriétaire. N'hésitez pas à lui proposer en échange une petite partie de votre butin !*
2. *On laisse au minimum 1/3 de l'espèce que l'on souhaite cueillir sur un terrain. Tout d'abord, pour laisser la possibilité à cette espèce de pouvoir se régénérer et se multiplier librement, mais aussi, pour les autres cueilleurs qui souhaiteraient passer après vous.*

3. *On n'utilise pas de contenant en plastique pour récupérer nos belles plantes.* Préférez un panier en osier où vous pourrez disposer, si vous le souhaitez, un tissu dans le fond pour que les plantes ne s'abîment pas.
4. *Ne tassez pas les plantes dans votre panier.* Mieux vaut récolter peu mais de bonne qualité plutôt que de vouloir récupérer une grande quantité et ainsi tasser les plantes qui pourraient alors s'abîmer voire fermenter.
5. *Ne laissez pas votre panier au soleil* pendant la cueillette, privilégiez un coin frais et à l'ombre pour que vos jolies trouvailles ne s'oxydent pas ni ne fermentent.
6. *Glanez uniquement les plantes de belle qualité.* Laissez celles qui sont cassées, sales ou encore trop proches de la terre.
7. *Faites attention à ne pas cueillir trop bas (trop proche du sol) :* il pourrait y avoir des déjections de certains animaux tels que les renards.
8. *Si vous êtes à la campagne,* privilégiez des sites de cueillette éloignés de zones de grande culture et/ou monoculture qui subissent pour la plupart des intrants chimiques pouvant être nocifs pour la santé.

3. Y A-T-IL DES PLANTES À CUEILLIR TOUTE L'ANNÉE ?

Cela dépend en grande partie de l'endroit où vous vivez !

En fonction des températures hivernales, les saisons de cueillette peuvent se prolonger et même parfois durer toute l'année.

De façon générale, les périodes de cueillette s'organisent en fonction des parties que l'on souhaite obtenir d'une plante et de leur taux en principes actifs (que ce soit pour une finalité médicinale avec les propriétés recherchées ou alimentaires avec les saveurs désirées).

Ainsi, les grandes périodes de cueillette s'articulent du début du printemps à la fin de l'automne en fonction des fleurs, feuilles, racines, etc.

- *Les boutons et les fleurs* : en fonction des espèces, il peut être préférable de les cueillir au début de leur éclosion ou à la pleine floraison. En effet, c'est durant ces périodes, allant du printemps au début de l'été (en fonction des espèces mais aussi des températures), que les boutons et fleurs sont les plus concentrés en principes actifs et en odeurs.
- *Les feuilles* : généralement, elles se cueillent avant la floraison. Cependant, il y a des cas particuliers comme pour les différentes variétés de menthes que je vous conseille vivement de cueillir à la pleine floraison car c'est à ce moment-là que les feuilles contiennent les plus grands taux de principes actifs.
- *Les racines* : c'est au début du printemps ou à l'automne qu'il est préférable de les récupérer. En effet, si vous les récoltez à la fin du printemps ou en été, vous obtiendrez des racines très peu concentrées en principes actifs, car à cette période, une grande

partie de l'énergie des plantes migre vers le haut avec la floraison et la fructification.

Cependant, ces informations restent très globales et ne peuvent être généralisées pour toutes les plantes.

En cas de doute, n'hésitez pas à vous reporter à l'herbier de plantes (voir p. 51). Pour chaque plante, je vous y indique la meilleure période de l'année mais aussi de la journée pour partir à sa recherche.

4. QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT DE LA JOURNÉE POUR CUEILLIR ?

Cela dépend en grande partie des plantes que l'on souhaite glaner. Effectivement, en fonction de chaque espèce, il y a des spécificités à connaître afin d'obtenir les plantes les plus riches en principes actifs, en saveurs et en odeurs.

De façon générale, il est fortement conseillé de glaner un jour de beau temps, plutôt sec, afin que vos trouvailles se conservent au mieux le temps de la cueillette.

Ensuite, voici quelques règles de base qui sont susceptibles de changer en fonction de chaque plante. N'hésitez pas à jeter un œil à l'herbier de plantes p. 51, j'y mentionne à chaque fois le meilleur moment de la journée pour cueillir la plante.

- *Vous pouvez aller glaner le matin* une fois que la rosée s'est dissipée avant les fortes chaleurs ou le grand soleil de l'après-midi. En effet, si vous cueillez sous de très fortes chaleurs, vous risquez d'avoir des plantes desséchées et d'abîmer la récolte.

- *Pour certaines fleurs, il est conseillé de les cueillir au moment où elles sont le plus ouvertes. C'est là que leur concentration en principes actifs et donc en odeurs et saveurs sera la plus forte. Il s'agit généralement de la mi-journée.*
- *Pour les racines de plantes sauvages que vous souhaitez faire sécher par exemple, je vous conseille de les récolter soit tôt le matin, soit tard l'après-midi, lorsque le sol est plus humide. Cela vous facilitera grandement la tâche pour les déterrer. Attention, veillez à bien les brosser, les laver et les couper avant le séchage !*

5. QUELS SONT LES ACCESSOIRES INDISPENSABLES POUR DÉBUTER LA CUEILLETTE ?

Il n'y a pas besoin de beaucoup de matériel pour pouvoir s'adonner à la cueillette, et c'est d'ailleurs ce qui en fait une superbe activité de plein air, facile à réaliser.

- *Pour le contenant, vous pouvez opter pour un sac en tissu ou un panier. Personnellement, je préfère utiliser un panier. Tout d'abord, je trouve cela bien plus simple à porter lorsque je suis en cueillette mais aussi il vous sera plus facile de disposer les plantes fraîches cueillies avec suffisamment d'espace entre elles pour qu'elles puissent respirer comme il faut. Si vous le souhaitez, vous pouvez toujours déposer un tissu dans le fond plat du panier pour être sûr de ne pas abîmer les plantes les plus fragiles.*
- *Pour récolter les plantes, les cueilleurs professionnels utilisent généralement de belles faucilles. Cela permet de couper et récolter en plus grande quantité avec un nombre de gestes restreint. C'est effectivement un outil très efficace*



mais je vous conseille un simple sécateur dans le cadre d'une cueillette « familiale ». J'utilise toujours un petit sécateur, léger et facile à transporter, ce qui est largement suffisant pour les cueillettes destinées à nos besoins personnels.

- *N'oubliez pas les gants !* Que ce soit pour les plantes à épines ou pour les plantes qui libèrent de la résine lorsque nous les cueillons, les gants seront vos alliés.



- *Enfin, si vous souhaitez faire sécher vos plantes fraîches, vous pouvez vous construire un petit séchoir. Pas d'inquiétude, il y a des séchoirs très faciles à fabriquer, nul besoin d'être le meilleur des bricoleurs !* Les quantités que l'on récolte pour les cueillettes « domestiques » ne nécessitent pas un séchoir de professionnel.

6. JE N'HABITE PAS À LA CAMPAGNE, COMMENT FAIRE ?

On imagine parfois que la cueillette de plantes n'est destinée qu'aux personnes habitant à la campagne... pas du tout !

On ignore souvent le nombre de richesses que nous offre la nature en ville. Que ce soit dans les forêts proches des villes, dans les parcs, dans votre jardin ou encore sur votre balcon (pour quelques aromates par exemple), de nombreuses plantes sont à votre portée pour des usages médicaux, culinaires et ornementaux !

Dans les parcs de plusieurs grandes villes en France, de nombreuses plantes sauvages sont présentes et ne demandent qu'à être glanées. Bien entendu, sans oublier la règle du 2/3 vs. 1/3. On laisse toujours au moins 1/3 de l'espèce récoltée sur un site de cueillette.

Parmi les plus communes, vous avez facilement accès au pissenlit, au sureau, à l'ortie, mais aussi à la violette, au cynorhodon (baies de l'églantier), au plantain, à la mauve sylvestre...

On n'imagine pas les trésors que nous réservent les espaces de nature au centre ou en périphérie des villes !

De plus, contrairement à ce que l'on croit, les plus gros risques sanitaires avec des plantes cueillies dans la nature proviennent essentiellement des déjections animales et des restes d'intrants chimiques liés aux grandes cultures. Des facteurs auxquels nous faisons bien plus face dans beaucoup de campagnes françaises qu'en ville.

Si vous n'êtes pas sûr des plantes que vous pourriez trouver dans le parc ou la forêt près de chez vous, n'hésitez pas à aller faire un tour sur Internet si vous ne connaissez pas de garde forestier ou de botaniste en ville. Pour la plupart des espaces publics (type parcs et forêts), de très bons travaux de recensement d'espèces ont été réalisés avec bien souvent des descriptions botaniques et/ou des photos qui vous aideront à reconnaître les plantes recherchées.

7. COMMENT RECONNAÎTRE LES PLANTES ?

Dans ce livre, vous trouverez tout d'abord un lexique botanique où vous pourrez découvrir les caractéristiques de chaque partie de plantes et les noms associés.

De plus, vous trouverez dans l'herbier des 23 plantes (voir p. 51), une description botanique afin de les reconnaître. Avec les premières notions dans la partie ci-dessous puis dans le lexique, vous aurez

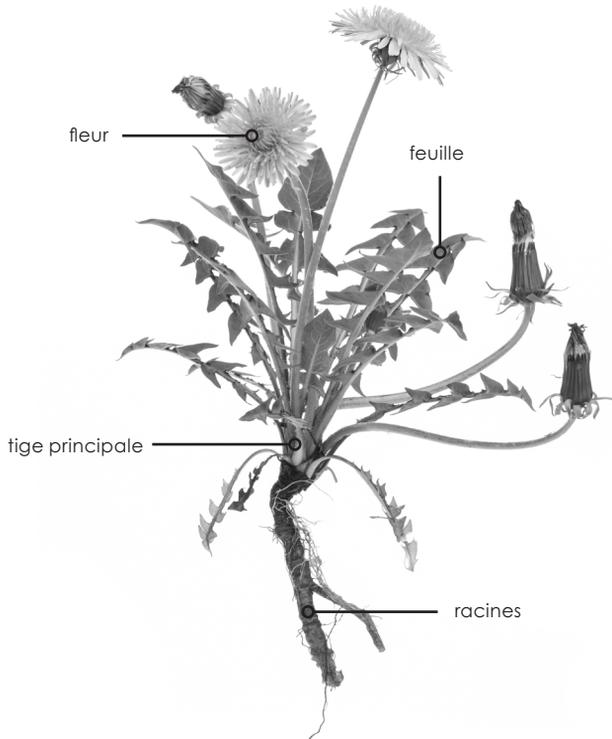
toutes les clés pour appréhender au mieux les descriptions botaniques de l'herbier !

Pour apprendre à reconnaître les plantes, il est important d'avoir quelques notions de vocabulaire pour comprendre l'anatomie des différentes parties d'une plante.

Tout d'abord, voici les 6 grands groupes de plantes que vous pourrez trouver dans la nature. C'est, de façon générale, le premier attribut que l'on donne à une plante.

1. *Les plantes annuelles* : plantes dont le cycle de vie dure moins d'une année.
2. *Les plantes bisannuelles* : plantes dont le cycle de vie s'étale sur 2 ans. Dans ce cas, la plante fleurit et donne les fruits uniquement la deuxième année.
3. *Les plantes vivaces* : plantes dont le cycle de vie peut s'étaler sur plusieurs saisons et années.
4. *Les arbrisseaux* : plantes ligneuses et ramifiées dès la base qui ne dépasseront pas, normalement, les 5 mètres de hauteur.
5. *Les arbustes* : petits arbres de moins de 7 mètres de hauteur.
6. *Les arbres* : plantes ligneuses constituées en grande partie de bois avec un tronc dont la hauteur est de plus de 7 mètres.

Généralement, une plante est composée de racines, d'une tige principale, de feuilles et enfin de fleurs ou de fruits.



La tige sera qualifiée « d'herbacée » dans le cas d'une tige plutôt souple comme on peut le trouver dans de nombreuses fleurs telles que le pissenlit, le bleuet, le souci...

La tige sera qualifiée de « ligneuse » lorsque l'on se réfère à des tiges plus robustes telles que pour les arbustes ou les arbres.

C'est la tige qui porte ensuite les feuilles puis les fleurs. Ce sont d'ailleurs ces parties qui sont les plus intéressantes à connaître

pour une bonne identification de la plante. Vous retrouverez ainsi les descriptions des différentes variétés de fleurs, feuilles et inflorescences dans le lexique.

Pour finir, c'est suite à la floraison que les fleurs se transforment en fruits, et c'est dans les fruits que l'on retrouve les graines.



8. COMMENT SAVOIR SI UNE ESPÈCE EST PROTÉGÉE ?

Il est très important de savoir si une espèce est protégée avant d'aller en cueillette.

Vous trouverez facilement toutes les informations nécessaires sur les arrêtés municipaux et/ou préfectoraux sur Internet ou auprès des conseils départementaux.

Attention, une espèce peut être protégée et non interdite à la cueillette. Il est important de connaître les différents niveaux de réglementation qui encadrent une espèce.

Les arrêtés municipaux et/ou préfectoraux peuvent protéger une espèce dans le cadre de sa cueillette par exemple (outils et périodes autorisés pour une espèce donnée). Il est très important de bien suivre ces règles car elles permettent un meilleur développement et une meilleure expansion de l'espèce concernée pour protéger les paysages et leur biodiversité. Dans de nombreux cas, vous risquez une amende de plus de 750 € !

Bien entendu, si une espèce est interdite, ne vous amusez pas à la cueillir, même si c'est en toute petite quantité ! Vous risquez une amende bien plus élevée encore, et rappelez-vous, ces normes sont mises en place pour de très bonnes raisons en termes de préservation des espaces naturels et de la biodiversité.

9. EST-CE QUE JE PEUX CUEILLIR PARTOUT DANS LA NATURE ?

Dans le cadre d'une cueillette type « familiale », donc en petite quantité, vous aurez une large palette de choix pour les lieux où aller glaner.

De façon générale, il est très important de savoir si vous êtes sur un terrain privé ou public. Si vous êtes sur un terrain privé, je vous conseille fortement de demander l'autorisation au propriétaire. Dans le cas d'une petite cueillette, vous avez de très grandes chances qu'il vous réponde oui, et vous serez tranquille pendant votre temps de cueillette.

Les propriétaires sont parfois plus frileux à vous donner l'accès à leur terrain quand il s'agit de grandes quantités ou de plantes destinées à la revente. Si tel est le cas, faites preuve d'initiative et proposez au propriétaire, par exemple, de nettoyer un peu son terrain au passage (tailler des haies, retirer des ronces, tailler un petit arbre...). Vous pouvez aussi lui proposer de lui offrir quelques petites réalisations que vous aurez faites à base de ses plantes. La plupart seront ravis de savoir qu'en échange d'une cueillette sur leur terrain, vous leur apporterez une infusion à base de plantes séchées, un baume, une huile, un macérat...

De plus, c'est l'occasion d'échanger sur les espèces présentes sur son terrain. Parfois, les propriétaires ne savent pas tout ce que leur terrain peut cacher comme espèces et surtout toutes leurs utilisations médicinales et/ou alimentaires. C'est aussi lui qui pourra vous indiquer les lieux où il y a le plus d'une espèce, si vous avez un doute.

Enfin, lorsqu'il est question de cueillette de plantes sauvages, il est primordial d'être loin des grandes zones de pollution. Que cela soit

les bords de routes, les bords des décharges, ou encore les zones proches de sites industriels.

En revanche, comme nous l'avons dit, n'oubliez pas que les plus grands risques de contamination dans nos campagnes proviennent des intrants chimiques reliés à l'agriculture intensive, encore trop souvent pratiquée dans certaines zones... Vérifiez donc toujours qu'il n'y ait pas un grand champ destiné à l'agriculture juste à côté, si vous ne connaissez pas les pratiques de l'agriculteur bien sûr !

10. QUELS SONT LES DANGERS DE LA CUEILLETTE ?

Les dangers de la cueillette sont surtout liés aux ustensiles que vous utiliserez. En employant un petit sécateur et non une faucille, vous vous épargnez déjà un grand nombre de petites et grandes blessures dont vous pourriez être victime.

De plus, il est très important de porter des gants pour les plantes à épines mais aussi et surtout pour les plantes libérant de la résine lorsqu'on les coupe.

Au-delà de l'aspect collant que peut avoir la résine, dans certains cas, elle peut irriter voire « brûler » un peu la peau. Il est également conseillé de porter des hauts à manches longues pour vous protéger davantage.

Bien entendu, je vous conseille d'avoir toujours une petite trousse de secours dans votre sac à dos. Au moins, en cas de petites coupures, de piqûres... vous disposerez du nécessaire pour apporter un soin temporaire avant de rentrer chez vous ou d'aller chez le médecin en fonction des besoins.

Si vous partez pour la journée dans des endroits que vous connaissez très peu, n'hésitez pas à prévenir un proche de votre itinéraire.

Si vous n'êtes pas sûr d'avoir reconnu une plante, ne la cueillez pas et surtout ne la goûtez pas. Si la plante que vous désirez plus que tout se trouve au milieu d'un champ clôturé avec un panneau « Défense d'entrer », n'y allez pas et prenez votre mal en patience, vous en trouverez une autre un peu plus loin. Si vous commencez à être très fatigué, faites une pause, inutile de tout vouloir faire tout de suite. La cueillette est avant tout un moment de plaisir, et surtout une parenthèse « hors du temps ». Au rythme de la nature et des saisons, vous allez (re)découvrir les paysages et espèces qui vous entourent. Donc pas besoin de se précipiter, de tout vouloir à un moment donné. Prenez votre temps, profitez, et c'est alors que vous découvrirez tous les trésors que la nature vous offre...

Vous l'aurez compris, la première qualité que doit développer tout glaneur est le bon sens.

11. COMMENT FAIRE SÉCHER MES PLANTES ?

C'est la période de cueillette de votre plante préférée et vous souhaitez pouvoir en profiter toute l'année... C'est possible !

Bien entendu, pas dans sa forme « fraîche » (telle que vous l'avez cueillie), mais il existe plusieurs façons de conserver une plante. Une des plus simples et plus courantes est le séchage. Et rassurez-vous... rien de plus facile si vous suivez ces quelques règles de base pour un séchage efficace qui conservera au mieux les propriétés médicinales, gustatives, olfactives et même visuelles de vos plantes préférées !

La qualité du séchage est primordiale. C'est elle qui vous permettra de conserver une plante le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions.

En fonction des espèces que vous cueillez et des parties de celles-ci qui sont utilisées (feuilles, fleurs, racines, fruits, écorces...) le type de séchage conseillé n'est pas forcément identique. C'est essentiellement le temps de séchage qui peut varier et passer du simple au double.

Voici les indications générales à suivre pour un bon séchage.

1. Une température chaude (mais pas trop) et surtout la plus stable possible, comprise entre 30 et 40 °C.
2. Un taux d'humidité minimal.
3. Pas d'exposition directe au soleil.
4. Une bonne ventilation.

En suivant ces 4 règles, vous obtiendrez des plantes séchées savoureuses, avec des concentrations élevées en principes actifs et que vous pourrez conserver facilement une année, donc... jusqu'à la prochaine récolte !

Attention, à ne pas vouloir faire sécher à une température supérieure à 40 °C en pensant que cela ira plus vite. Tout ce que vous obtiendriez ce sont des plantes avec très peu de principes actifs car ce sont eux qui seront touchés en priorité. En effet, les huiles essentielles (qui font partie des principes actifs) présentes dans les plantes (apportant saveurs mais aussi propriétés médicinales) sont très sensibles aux températures trop élevées et leurs composants peuvent alors se dissiper.

Dans le cadre d'un séchage pour des quantités « domestiques », c'est-à-dire pour vos besoins personnels, il existe deux principales variantes : le séchage naturel et le séchage artificiel.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre de la cueillette sauvage
Amaya Calvo Valderrama



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E