

# AUTOUR DU GRAND CHÊNE

**SORTIE DU 4 avril 2015**  
**Les salades sauvages – animateur**  
**Robert Truffier**



le Parc Naturel Régional du Verdon (P.N.R.V) organise avec la Municipalité de St Julien le Montagnier l'année 2015 de la biodiversité. Associations et volontaires, sont invités à y participer. Le but est de faire découvrir, approfondir, sensibiliser le public sur le patrimoine naturel de notre terroir. Nous ouvrons la campagne par une promenade champêtre dans le hameau de la Mouroye.



Onze familles y résident en permanence et 3 sont des résidences secondaires. Mais aujourd'hui, la biodiversité fait affluence. Tout un grand groupe est venu partager cette belle journée de printemps. Les amateurs des divers hameaux de St Julien et des communes voisines font connaissance. Notre association coorganisatrice remercie Anne et Aude représentant le PNRV, Alain Thouroude Conseiller Municipal représentant la Mairie de St Julien le Montagnier et toute cette belle, joyeuse et jeune assistance. Robert Truffier, spécialiste des salades sauvages a préparé des affichettes de terrain portant le nom des plants en français, latin et provençal. Il les pique devant les plantes répertoriées pour que tous profitent de ses connaissances.



Robert Truffier



Partie du groupe face au moulin de Malaurie



Taboret Bourse à Pasteur



Brocolis sauvage pain blanc



Chicorée à la buche



Coquelicot



Crépis de Nîmes



Fausse-roquette



Cressonnette



Laiteron



Fumeterre



Laitue St Joseph



Epervière piloselle



Rumex patience violon



Tabouret Thlaspi



Tussilage



On s'affaire, on prend des notes, on questionne, comment reconnaître ? est-ce consommable, quel goût, quels risques, les pièges à éviter ? Que d'incertitudes... Robert essaie de dissiper, il se montre pédagogue. Dans nos paniers, avec nos spécimens récoltés, nous envisagerons demain, dimanche pascal, d'élaborer une excellente salade. Pour choisir rien de tel que de passer à table.



Robert et Janine son épouse ont préparé la veille un mesclun de salades sauvages aux arômes et goûts différents. Il leur a fallu toute une journée entière de recherche sur le terrain pour sélectionner, trier, laver, préparer. Ce n'est que vers 2h du matin qu'ils iront enfin se reposer. Nous vous en remercions.

Commençons par l'apéritif : aux pâquerettes, à la violette, avez-vous la raiponce ?

Le pique-nique champêtre sera un autre moment privilégié, moment d'échange plus intense, plaisir de faire de nouvelles connaissances.

**INITIATION & RECONNAISSANCE  
DES SALADES DES CHAMPS**

Mesclun:

*Le Petit Larousse 2003* : (mot provençal)  
Mélange de jeunes plants de salades de  
diverses espèces et de plantes aromatiques.

*Lou Pichot Tresor (dictionnaire provençal-  
français)* : Mélange, salade champêtre, v.  
champanello.



Nous voilà dans la salle du foyer en ce début d'après-midi, Mme Arlette Ruiz 1ere adjoint excusera au cours de son allocution de présentation, Mr le Maire retenu par ses activités.  
L'auditoire est partiellement renouvelé. Robert Truffier, se montre très en verve. Les questions posées se succèdent, le public est conquis. La conférence est de grande qualité.

**LE GOÛT**

J'ai réalisé un classement des salades  
suivant leurs SAVEURS.

Aujourd'hui on va parler des 18 salades douces.

Il nous faudrait plus de temps pour décrire les 17 amères (âpres...),  
les 9 acidulées qui donnent des touches plus typées aux mescluns,  
puis aussi décrire quelques risques de confusions et les différences  
comme pour la laitue St Joseph et la laitue vireuse (toxique) ou la  
carotte sauvage et la cigüe très toxique (mortelle).

La description du goût peut être complétée par les  
adjectifs piquant, aigre... on peut aussi leur  
associer des goûts connus tels que noisette, lait,  
moutarde, artichaut, anis, concombre, iode...

**LES salades DOUCES**

1. BARBABOUÇ	2. BREOU
3. CAMPANULE RAIPONCE	4. COQUELICOT
5. COUSTELINE	6. CREPIS DE NIMES
7. LAITERON	8. DOUCETTE
9. NOMBRIL DE VENUS	10. PAQUERETTE
11. PISSENLIT DENT DE LION	12. PISSENLIT LISSE
13. PISSENLIT LUISANT	14. POURPIER
15. SALSIFIS	16. SILENE ENFLE
17. STELLAIRE	18. VESSE DE NARBONNE

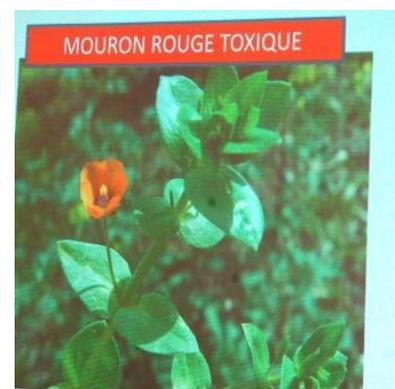
**Cousteline**

Nom Latin : *Reichardia picroides*  
Nom Local : Terre grepe  
Provençal : Costelino  
Casto-counhiero  
Couleur Feuilles : vertes  
Fleurs : jaunes  
Hauteur : 20 à 60 cm  
Ne dégage pas d'odeur, le goût  
est léger, parfum laiteux.  
Pousse en terrain léger, au  
milieu du thym, ou sur  
pelouses, mais plus souvent  
sur talus et bords de chemins  
pierreux ou dans les murs.

**COUSTELINE**

Cueillette des jeunes feuilles ou des pousses sur  
bourgeons de l'automne au début du printemps.

Ceux qui ne nous ont pas accompagnés le matin ont eu le plaisir de découvrir « la campagne » dans la salle du foyer.  
Robert a faite sienne l'idée « si tu ne vas pas à ..... ».



**Mais  
attention...  
elles ne  
sont pas  
toutes  
comestibles**



Site de Robert Truffier  
<http://r.truffier.free.fr/index.php?page=salade>  
-----  
Les salades sauvages Editions Ecologistes de  
l'Euziere

*Roberta*