



AUTOUR DU GRAND CHÊNE

St Julien le Montagnier

Mercredi 4 avril :

Salades sauvages



Notre spécialiste Robert Truffier a préparé cette sortie qui est toujours attendue avec grand intérêt. Nous sommes 24 personnes dont notre amie Ghislaine venue spécialement de Hyères pour l'occasion. Il y a même Gérard Leva correspondant du journal Var Matin qui a pris rendez-vous depuis un certain temps afin de "couvrir l'événement". Les repérages ont été effectués avec Robert Rolando. Il a été convenu que le départ se ferait à La Mouroye. L'endroit est propice avec une humidité importante. D'ailleurs à 8h le matin, on a les pieds trempés. La pelouse n'a pas été tondu pour l'occasion, les salades y sont nombreuses.



Robert T a préparé des étiquettes, il ne reste plus qu'à repérer les spécimens. Nous n'avons pas beaucoup à marcher. Cette année, la météo a été favorable et la nature est luxuriante.

Ce sont d'abord les Pissenlits qui se remarquent avec les fleurs que tout le monde connaît. Robert T mentionne qu'il en existe autour de 1000 espèces dont le délicieux **Pissenlit Dent de lion**, finement dentelé. Nous verrons aussi le **Pissenlit lisse** et le **Pissenlit luisant**.

Il y a des **Pâquerettes** en quantité qu'on peut aussi déguster, les feuilles d'abord et les fleurs pour la déco tout comme les **Violettes** qui finissent leur floraison. Les **Crépis** ressemblent aux pissenlits par une fleur également jaune mais contrairement à eux, la fleur n'est pas solitaire. On différencie deux sortes de Crépis : **le Crépis iodé** et **le Crépis de Nîmes**. Tous deux sont consommés malgré l'odeur fétide du premier.

Comment cueillir ces salades sans détruire les plants et nuire à leur reproduction ?

Robert T conseille de couper les feuilles et d'en laisser quelques unes. Les paniers de certains d'entre-nous se remplissent. Voici l'**Achillée millefeuille** au parfum de citronnelle qui donnera dans quelques temps de belles fleurs blanches groupées en capitules, **la Bourse à Pasteur** au goût de moutarde qui doit son nom à la forme de ses fruits (silicules) semblables aux sacs des bergers.



Les **Alliaires** sont fleuries : petites fleurs blanches en croix. Comme son nom l'indique, elles remplacent l'ail mais en plus digeste. Le **Pain blanc** ou **Passerage** est un petit brocoli qui pousse en quantité et dont on consomme l'extrémité lorsqu'elle est en bouton.

L'**Epervière piloselle** ou **Oreille de souris** a des feuilles tachetées et poilues. Diurétique et antibiotique elle est envahissante dans les jardins ! Ses toxines détruisent les plantes à proximité mais elle s'auto détruit et doit attendre la pluie pour se régénérer !

Nous laisserons le jardin de La Mouroye pour explorer les talus et le bord de la route et enrichir notre liste.

Nous observons des sortes de liane, c'est le **Houblon** dont on consomme l'extrémité, comme une asperge. La **Patience violon** ou **Rumex** ou **Oseille sauvage** qui comme son nom l'indique a la forme d'un violon sera elle utilisée en petites quantités à cause de la présence d'oxalates. Il faut donc jeter la première eau de cuisson. 400g d'oseille crue pourrait être une dose mortelle pour l'homme.



Voici la **Laitue Saint Joseph**, plante connue dès l'antiquité pour ses vertus thérapeutiques à la rosette très amère, reconnaissable à ses feuilles au dos poilu presque épineuses. Le **Laiteron** ou **Cardelle** a lui aussi des fleurs jaunes en capitules, c'est une salade mais surtout une herbe à lapins "*Quand naît un conieuf, naît dous cardélas*" (Quand naît un lapin, naissent deux laitérons).

La **Cousteline** ou **Terre-grèpe** ou **Picride** (Princesse des salades) aux feuilles tachetées lie-de-vin dans les sinus a de jeunes pousses aux minuscules boules blanches et ses inflorescences séchées ont la forme d'entonnoir. Nous trouvons des **Salsifis** ou **Barbabouc** (allusion à ses fruits à aigrettes). On peut le ramasser avec la racine. Ses feuilles sont repliées en gouttière et ses fleurs groupées en capitules jaunes ou violettes.

Le **Silène enflé** ou **Pétarel** est une très bonne salade. Il faut manger les jeunes feuilles, douces et sucrées. On connaît surtout ses fleurs que les enfants font éclater sur le dos de la main. Il y a aussi la **Stellaire** ou **Mouron blanc** (150 espèces) dont les inflorescences ont des fleurs blanches à 5 pétales qu'il ne faut pas confondre avec le **Mouron rouge**. C'est une très bonne salade, qu'on peut consommer aussi en soupe.

Il y a aussi le **Fumeterre** aux fleurs roses en épi et aux vertus médicinales, utilisé pour soigner en particulier l'eczéma et la conjonctivite. Des **Fèveoles** ou **Fèves sauvages** poussent sur les talus et il y a en quantité de la **Fausse-roquette** à saveur de moutarde qui est très bonne cuite. Elle se reconnaît grâce à ses fleurs grandes, blanches à 4 pétales.



La **Pimprenelle** est recommandée pour parfumer nos salades. Elle a un goût léger de concombre. Attention à ne pas la confondre avec l'**Astragale** !

Et puis, il y a aussi la **Cressonnette** qui ressemble au cresson avec de toutes petites fleurs blanches et la **Chicorée à fleurs bleues** qu'on repère grâce à sa tige sèche de l'année passée ! Les **Coquelicots** ne sont pas encore fleuris. On peut consommer et la rosette et la fleur.

Nous nous sommes attardés à La Mouroye, il y a tant à voir, avec aussi d'autres plantes caractéristiques mais nous n'en parlerons pas



Direction le vieux village ou plutôt le Chemin des Ânes pour y accéder. Certains nous y rejoignent. Il y a là-bas d'autres espèces. Il faut enrichir la cueillette

Nous y trouverons le **Peigne de Vénus** ou **Scandix** au goût et saveur de cerfeuil, le **Nombril de Vénus** plante succulente ainsi que l'**Orpin** dont il faut de préférence consommer le bas de la tige moins amère. Malgré son odeur de bitume, le **Trèfle bitumineux** a une saveur des plus agréables. Le **Campanule raiponce** est aussi très recherchée. Sa racine, comme un petit radis blanc est savoureuse, douce et sucrée. Ses fleurs, en clochettes sont bleu-violet.

Il faut toujours laisser de jeunes plants pour la reproduction.

En haut du chemin, pousse le **Crépis fausse bourse à Pasteur**. Arrivé à Marseille, par bateau avec la laine étrangère, il a envahi la Provence en 1881. C'est la seule plante provençale qui ne porte pas un nom vernaculaire. Voilà une autre voyageuse la **Cymbalaire des murs** venue, elle, d'Italie. Elle a des feuilles arrondies et luisantes et des petites fleurs violettes à la gorge tachée de jaune.

Nous empruntons le passage dit "sous les remparts" magnifique promenade autour du vieux village de St Julien. En même temps que nous admirons le paysage, nous faisons une leçon d'histoire avec Robert R. Sur les vieux murs pousse aussi la *Spargoule* ou Pariétaire. Nous admirons la **Monnaie du pape**, une belle plante, fleurie en ce moment, toute rose violette qui donnera des silicules ressemblant à des pièces d'argent.

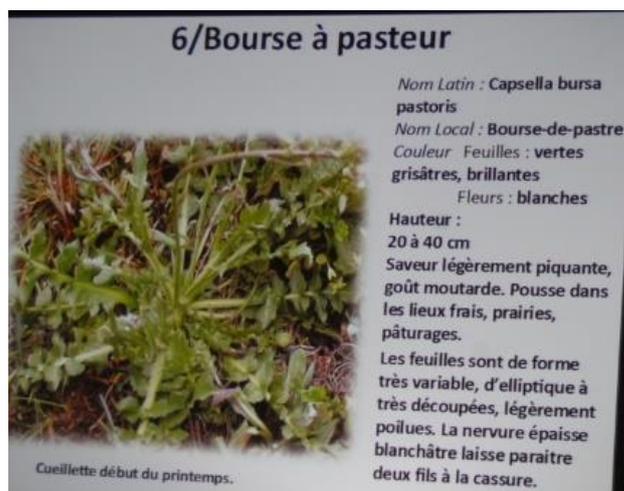
Nous redescendons par la fontaine, puis un petit chemin qui nous ramène à l'Office de Tourisme où l'apéro traditionnel nous attend. C'est là que nous pique-niquerons. Nous y admirerons la magnifique exposition de salades préparée par Robert T : 30 espèces ont été répertoriées, cueillies, nettoyées, un festival de salades

On révisé notre leçon puis chacun se sert. Il faut goûter, rechercher les différentes saveurs, apprécier plus ou moins

Chacun se concocte le mesclun qui lui convient.....

L'après-midi se poursuit par une projection réalisée par Robert T lui-même ! Pour certains, c'est une belle révision, pour d'autres c'est une nouveauté pleine de promesses. On a beaucoup appris, on s'est bien régalez.





Merci à nos Robert qui nous ont enchantés durant cette belle journée (belle le matin et bien mouillée l'après-midi !)

(Bibliographie : les salades sauvages : l'Ensalada champanèla – les Ecologistes de l'Euzière)

Marie-Paule