

Sauvages mais comestibles ces salades



Saint-Julien Campanule raiponce, cressonnette, féverole, pissenlit lisse... et bien d'autres n'ont pas échappé aux yeux des experts et animateurs de la sortie proposée par l'association **Autour du grand chêne**

Elles étaient bien au rendez-vous. En nombre. Tranquillement tapies dans la verdure. Naturellement là au cœur de la campagne sans pour autant avoir répondu à l'invitation. Contrairement à une trentaine de personnes, notamment de la côte varoise, du centre Var, du département voisin des Bouches-du-Rhône... venus à Saint-Julien prendre part à une sortie proposée par l'association **Autour du grand chêne**, présidée par Robert Rolando. Une promenade dans une ambiance bon enfant, chaleureuse. Dans un petit coin de paradis. Une rencontre entre curieux, initiés, experts ou tout simplement amoureux de la nature. Leur but commun était de porter un regard averti dans sur celles qui étaient au rendez-vous en nombre et tapies, les salades sauvages. Comestibles, bien entendu, et à consommer crues. G. LEVA



Curieux, initiés, experts pour une balade à Saint-Julien en quête de salades sauvages.

(Photos DR)

Au fil de la cueillette et des découvertes



Première étape dans «le chélieu» de l'association Autour du grand chêne ? ou plus précisément dans le jardin du président, Robert Rolando. «Je n'ai pas tout dit la pépère». Pour laisser pousser les fameuses salades. Et elles y sont, repérées par les qualités en la matière, Robert Truffier, Maurice et Dany Chauvet, et cueillies par les participants à cette sortie. Quelques pas plus loin, sur le chemin de La Mourouye, Marie-Paule a déjà recensé une trentaine d'espèces différentes. Là, le charbon, «on nettoie le pied» pour le manger. «C'est un mangousteur de champignon, du ponicou», ici, la féverole, «il faut prendre la pousse où il y a la fleur au bout».

Question de candide: «Ça a le goût de quoi?». De la Oïre, pardi. Plus loin, le pissenlit lisse, «il y a un millier de sortes de pissenlits. Par chez nous, trois ou quatre»; le crêpis, «celui-là, c'est le bode»; la fumeterre, «il faut la cueillir avec les fleurs pour ne pas se tromper». Attention en effet, à l'instar des champignons, des herbes sont toxiques (voir par ailleurs). Et la cressonnette, elle a le goût de quoi? Alors là facile, «du cresson». «Oui, mais en plus amer».

«Le radis du pauvre»
Les attentions sont bien captées, la matière bien présente. Mais l'heure tourne. Direction la deuxième escale au hameau Saint-Pierre, les voitures garées sur le parking de l'office de tourisme. la marche reprend vers le vieux village. Quelques poignées de Vénus – «on voit un petit Vénus en haut de la fleur» – et orpins – «une plante de survie» – plus loin, première

grande étape. «Je ne me suis pas assis pour rien», prévient Robert Truffier. Vous sentez cette odeur de godron? Certains grimacent en humant le trèfle bitumeux. Dans la foulée, les mines s'éclairent, «voilà ça c'est bon». Ça, c'est «le radis du pauvre», «le rampouchou», la campanule raiponce. «On mange la racine après avoir enlevé la peau».



Le nombril de Vénus (Umbilicus rupestris) ou herbo di moulin à la feuille vert pâle brillant, puis orange à maron et la fleur vert pâle ou jaune. «Ne consommer que les feuilles». Il pousse dans les creux des murs de pierres ou rochers.



Le sabailis (Trapsogon) ou barbabou (jusqu'à 70 cm de haut) à la fleur violette et jaune. «Préférer les jeunes pousses au printemps pour consommer les feuilles jusqu'à la racine tant qu'elle est tendre.»

Paroles de cueilleurs

Henri de La Roquebrunarna: «C'est intéressant. Quand on voit tout ce que l'on peut ramasser. On n'ira plus au supermarché acheter de la salade.»
Françoise d'Als-en-Provence: «Je m'intéresse à la nature en général. J'ai déjà fait la balade ornithologique avec l'association. C'est ma première sortie salade. C'est très enrichissant. Après, il y en a qui sont compliquées à reconnaître. Je vais m'appliquer à en apprendre deux ou trois.»
Yves de Saint-Julien: «Ça vient petit à petit. D'une année sur l'autre. Mais avant d'enregistrer tout. Là, je vais m'acheter un petit bouquin. Eux, ce sont des passionnés avec qui on apprend tout le temps.»



La gaillette barbabou (Scorzonera laciniata) peut atteindre 40 cm de haut. Sa saveur est douce. On peut la trouver dans les pelouses, lieux frais. Les feuilles sont très découpées.



De 40 à 80 cm de haut, la campanule raiponce (Campanula rapunculus) a une racine sucrée. Sa saveur est douce et délicate. Il faut débarrasser la racine de sa peau.



La pâquerette (Bellis perennis) ou margaridote est une plante annuelle «à ramasser de septembre à avril. Préférer les pousses d'hiver». Son odeur est non marquée et son goût doux.

Précieux conseils

À l'instar des champignons, il faut être prudents et vigilants quant aux prélèvements des salades sauvages dans la nature. Voici quelques précieux conseils.

«Il faut éviter de faire la cueillette sur des lieux souillés par les humains – pollution, désherbants, insecticides, industrie chimique –, sur les plantations de vignes ainsi que les vergers si vous n'avez pas la connaissance des produits qui y sont utilisés. Mais aussi aux abords des passages de véhicules et à proximité d'anciennes décharges.»

Il faut également éviter les endroits où les bêtes ont excréé – tels que pâturages, ruisseaux, les abords des habitations fréquentées par des animaux domestiques. Les excréments des chats sont vecteurs de la toxoplasmose, ceux des chiens ou des renards peuvent être parasités par les larves de ténia et d'ascaris, vecteurs eux-mêmes de plusieurs sortes de maladies. «Les risques augmentent lorsque les salades ne sont pas nettoyées et lavées abondamment». D'autres précautions sont à prendre vis-à-vis de la composition chimique: «Certaines plantes ainsi que les salades possèdent des propriétés médicinales – astringentes, carminatives, antalgiques... Elles contiennent des éléments qui peuvent être nocifs suivant les quantités ingérées.»

«Toxiques et même mortelles»

«Beaucoup de plantes sauvages sont formées de rosettes et sont toxiques même mortelles pour certaines. Elles pourraient être confondues avec les salades. Généralement leur odeur suffit à les écarter mais pas toujours. Par exemple, les fanes de carottes sauvages pourraient être confondues avec des feuilles de ciguë mortelle, parfumées de la même façon jaunes.»



L'alliaire (Alliaria petiolata) ou moutarde (hauteur de 30 à 90 cm) à l'odeur et le goût de l'ail, «sans le transmettre à l'haleine». Elle pousse au bord des ruisseaux, dans des lieux frais. Sa feuille est en forme de cœur, dentelée ou peu dentelée. Cueillette en avril et mai. Cette plante sert de condiment comme l'ail.



Le pissenlit (Taraxacum) ou dent-de-lion et pissen-chin est présent de l'automne au début de l'été. «En terrain léger, consommer aussi la partie supérieure de la racine. Couper en quatre les sujets à gros pieds pour bien laver l'intérieur.» Il ne dégage pas d'odeur vraiment marquée. Le goût est doux mais parfois amer.



Le brocoli sauvage (Lepidium draba), pain blanc ou chou bizard a des fleurs ouvertes blanches, des feuilles alternes et des racines avec tubercules. Il peut atteindre entre 20 à 50 cm de haut. Il a une saveur légèrement piquante et un goût de chou.