



AUTOUR DU GRAND CHÊNE



Sortie salades sauvages du 12 avril

Changement de programme, cette année pour cette sortie. Robert Truffier notre prof ès salades a du mal à marcher et peut difficilement se baisser. Il nous attend à l'ODT pour la détermination et nous, nous partons à la cueillette.



Les débuts de matinée sont brumeux et frais mais le soleil est vite là. Malgré tout la végétation n'est pas très en avance. Le froid du matin empêche la croissance et il faut chercher attentivement certaines rosettes.



Nous sommes à La Mouroye et la cueillette commence dans notre jardin.

La balade se poursuit aux alentours habituels où nous savons repérer quelques salades caractéristiques. En tout, nous en ramassons une quarantaine.

En voici la liste : Différents Pissenlits dont le **Pissenlit dent de lion**, la **Laitue Saint Joseph**, cultivée par les Grecs et les Romains, la **Pâquerette** consommée dès le Moyen-Âge en particulier en sirop contre la toux et les rhumatismes, le **Laiteron** cuit comme les épinards, la **Chicorée à la bûche** dont on remarque "la bûche" ou tige sèche et coriace de l'année précédente, l'**Achillée mille-feuilles** que l'on peut hacher comme le persil et aux pouvoirs cicatrisants, le **Salsifis ou Barbabouc** dont on remarque surtout les fleurs puis plus tard les akènes, les plus grands de la garrigue. Il y a surtout en quantité le **Pain blanc ou Brocoli**, bénéfique pour le système digestif qui entame à peine sa floraison, La **Doucette**, riche en vitamine C, la **Campanule raiponce** à la racine blanche charnue et sucrée qui donne de jolies fleurs bleues en clochettes, la **Roquette** qui elle a des fleurs jaunes à quatre pétales, la **Capselle ou Bourse à Pasteur** dont on consomme les jeunes feuilles et les graines qui servent d'épices. L'**Alliaire**, ici, pousse en quantité. C'est une plante bisannuelle qui dégage une forte odeur d'ail et que l'on utilise comme assaisonnement. On cueille aussi l'**Ail sauvage**, la **Pimprenelle** au goût de poivre mais aussi de concombre et de noix, le **Coquelicot** très vulnérable aux herbicides dont on consomme la jeune rosette crue ou cuite, le **Silène enflé ou Pétarel** en Provence dont tout le monde connaît les "pétards" mais dont on déguste les jeunes feuilles délicieusement sucrées. Les **Poireaux sauvages** sont également très nombreux ainsi que la **Mauve** pas encore en fleurs, ici et très riche en protéines, sels minéraux et vitamines, la **Patience violon ou Oseille sauvage** aux feuilles en forme de violon se cuisine de préférence cuite à cause de la présence d'acide oxalique néfaste pour la santé.

Nous trouvons de la **Roquette sauvage** et allons, intrépides sauter le Ragel bouillonnant à la recherche des **Tussilages**.



Nos paniers bien garnis, nous nous retrouvons à l'ODT avec notre prof Es Salades qui a enrichi notre cueillette avec d'autres spécimen : **Nombril de Vénus, Arrucat, Laurige, Bourrache.....**

Nous pourrons goûter chacune et se confectionner un délicieux "mesclun".



Après le traditionnel « apéro » et le pique-nique partagé, Robert T nous montrera son formidable diaporama,

élaboré par ses soins. Il nous a également confectionné une affiche pédagogique montrant les principales salades de notre région.



Pour certains d'entre nous, cette sortie a été une découverte, quel étonnement de voir la variété et la richesse de toutes ces salades, pour d'autres, c'était une révision nécessaire, pour tous c'était une belle journée de partage de savoir et d'amitié. Merci à nos Robert !!!

Bibliographie : Les salades sauvages (Ecologistes de l'Euzière)

Marie-Paule